

A4.1_202202 Instrumente/ tehnici de lucru specifice și studii de caz pentru dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială și vocațională adaptate la nevoile de servicii psiho-sociale de sprijin ale preșcolarilor/ elevilor din grupul țintă de către experții de specialitate din echipa de proiect, transpuse în format specific pentru încărcarea în baza de date online

Anexa 2

POVESTEA CELOR DOI LUPI

Poveste terapeutică

Aprilie 2022



În fiecare din noi există doi lupi.

Unul este bun.

El este: bucuria, liniștea, iubirea, speranța, sinceritatea, blândețea, empatia, adevărul, compasiunea, curajul și încrederea.

Iar celălalt...

celălalt este: furia, gelozia, avântul, regretul, vinovăția, resentimentul, mândria, superioritatea, teama, neîncrederea

Cel de al doilea lup a învățat că dacă nu se luptă (opозиție, putere, competitivitate, dominanță, uneori agresivitate) sau dacă nu ține capul la cutie (neîncredere, control, evitare, dependență) nu are cum să supraviețuiască.



Și comportamentele astea
l-au ajutat și îl ajută.

Până la un punct...

Pentru că ele îl ajută să supraviețuiască, dar nu îl ajută să prospere.
Îl ajută să existe, dar nu îl ajută să se bucure.

„Câștigă cel pe care îl hrănești”

În fiecare dintre noi există doi lupi. Și poate că, în loc să ne preocupăm de lupta lor, am putea învăța să integrăm ambele lor energii.

Acum, hai să vedem pe care hrănim și lup îl în ce momente?



Propus de Expert de Sprijin Psiho-Social 2
Nume, prenume: LEPĂDATU IOANA