

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 preșcolărilor/ 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 3

EXERCITIUL PENTRU ÎNVINGEREA TEMERILOR/ANXIETĂȚILOR



Ce este teama?

Ce este grija?

Este un gând care te face să te simți rău pe dinăuntru cum ar fi:

- dacă mama uită să mă ia de la școală?
- dacă nu o să mă descurc să spun poezia la școală?

Uneori toți ne facem griji

CÂND NE FACEM GRIJI?

- Înainte de dicatre
- Înainte de injecție
- Înainte de a vorbi în fața clasei

- Când credem că cineva nu ne place

Completăm împreună la sesiunea de consiliere

ÎNCERCUIEȘTE, SUBLINIAZĂ, SPUNE CUVINTELE
CARE DESCRIU CÂND EȘTI ÎNGRIJORAT

mă doare capul

am amețeli

îmi dau lacrimile

îmi vine să vomit

nu pot să respir

îmi bate inima tare

transpir

am furnicături

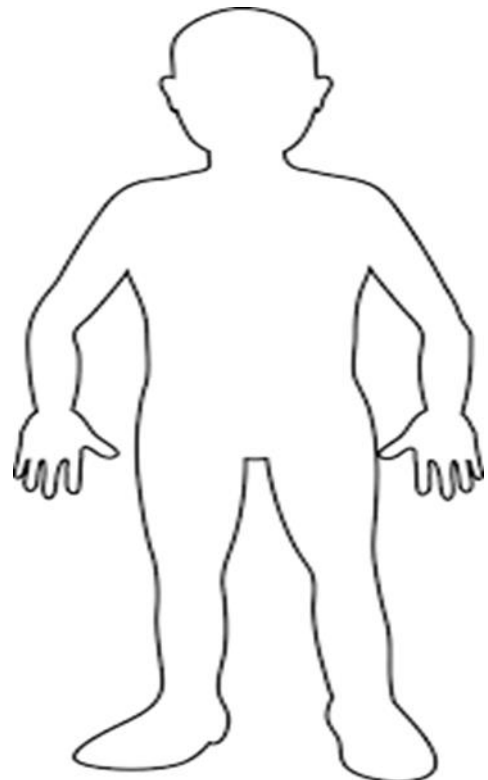
mă doare burta

mie rece

mă ia cu leșin

sunt slăbit

Pune un X pe acele părți ale corpului
care te dor atunci când ești îngrijorat



TIMPUL PENTRU GRIJI

Stabilește un orar și un interval pentru timpul pentru
griji.

De exemplu în fiecare zi de la ora 20.00 la 20.15

CUM FACEM SĂ SCĂPĂM DE GRIJI?

1. Pune în cuvinte acea îngrijorare
2. Folosește logica: gândește-te la ce este cu adevărat real, în loc să te gândești la ce te temi că s-ar putea întâmpla
3. Să îți aduci aminte că lucrurile foarte rele nu se întâmplă prea des
4. Pune întrebări, află detalii și răspunsuri și scapi imediat de îngrijorare
5. Scrie grijile și introdu-le într-o cutie
6. Cu timpul aceste griji se vor modifica.
Dacă au trecut, scoate-le din cutie, rupe-le și aruncă-le la coșul de gunoi. Cu timpul descoperi că sunt probleme mai mari cu care să te confrunți și atunci când vine timpul de griji, vorbește cu mama, cu tata, cu bunicii despre acestea.

Nu mai mult de 15 minute

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