

## **Cum să ma simt bine cu mine - Activități consiliere și orientare – Clasele primare**

### **Argument:**

Să ne simțim bine în legătură cu propria persoană este foarte important.

Sunt foarte multe lucruri care ni se întâmplă sau care se întâmplă în jurul nostru care ne ajută să ne simțim bine în legătură cu propria persoană, dar uneori lucrurile care ni se întâmplă nu sunt așa de bune și apoi sfârșim având o părere proastă despre noi.

Am putea începe să ne gândim „nu pot face asta”, „nu sunt bun la asta” sau „toată lumea are mai mulți prieteni decât mine”.

Dacă cumva se întâmplă așa ceva atunci imaginația ta te poate ajuta să te simți mai bine cu tine însuși și te poate ajuta să devii mai bun la unele dintre lucrurile care sunt greu de făcut.

### Activități:

#### **Activitatea 1. Ziua premiilor**

Copiii vor desena o stea cu 10 colțuri.

În primul rând ne vom imagina că este ziua premiilor la școală. Azi vei fi răsplătit pentru 10 lucruri pe care le-ai îndeplinit. Scrie o listă de 10 lucruri pentru care crezi că meriți premii și scrie-le în vârfulurile stelei.

#### **Activitatea 2. Multe, multe premii**

Imaginează-ți că ești într-o cameră cu toți ceilalți copii.

Doamna învățătoare citește numele tău și lista celor 10 lucruri îndeplinite de tine.

Toată lumea bate din palme pe tu îți primești premiul. Ce primești? Cum te simți?

Scrie sau desenează despre ziua acordării premiilor.

#### **Activitatea 3. Calități în formare**

Pe parcursul vieții învățăm lucruri noi și deseori învățăm să facem mai bine unele lucruri pe care le cunoaștem deja. Să ne imaginăm că pe parcursul zilei premiilor de la școală primim premii și pentru lucrurile pe care le învățăm.

Acestea sunt lucruri despre care știm că sunt dificile pentru tine în momentul de față așa că muncești ca să înveți un pic mai mult despre ele sau pe care le practici în mod regulat în așa fel încât să devină mai ușoare pentru tine.

Gândește-te la cinci lucruri la care muncești să devii mai bun și scrie-le mai jos.

#### **Activitatea 4. Mai multe premii**

Imaginează-te din nou într-o cameră cu toți ceilalți copii.

Doamna învățătoare îți citește numele și lista celor cinci lucruri la care muncești să devii mai bun.

Toată lumea bate din palme și te aclamează pe măsură ce mergi să îți primești premiul. Ce primești?

Cum te simți?

Scrie sau desenează despre asta.

#### **Activitatea 5. Vine rândul steluțelor**

Acum să ne imaginăm că toată lumea de la școală a primit o medalie pentru ceva la ce sunt foarte buni.

Pentru ce ar fi medalia ta de aur? Desenează o imagine sau scrie despre ceva la ce ești foarte bun.

### Activitatea 6. Încrederea

Scrie mai jos ce înseamnă încredere?

Unii oameni pe a fi foarte încrezători. Unii dintre noi sunt foarte încrezători în legătură cu unele lucruri pe care le fac sau în unele locuri. Trebuie să construim încrederea cu alte lucruri. Gândește-te la un lucru pe care ți-ar plăcea să îl faci cu mai multă încredere.

Mi-ar plăcea să fiu mai încrezător când:

---

---

---

---

---

### Activitatea 7. Să ne imaginăm

Imaginați-vă că încredere este numele unui animal.

Ar putea fi un animal adevărat sau unul inventat. Ce animal ar fi? Poți să ți-l imaginezi?

Acum imaginează-ți că tu ești animalul respectiv. Intră în pielea unui ÎNCREZĂTOR... Stai liniștit și simte cum este să fii acest animal... Cum arăți?... Cum te miști?... Ce zgomote faci?...

La ce te gândești? ... Care sunt lucrurile bune legate de faptul că ești un încrezător? ... Este ceva ce nu e chiar bine?

Unde locuiești? ... Care sunt prietenii tăi? ... Ce faci cel mai bine? ... Care este cel mai important lucru în legătură cu tine?

Dacă ar trebui să dai sfaturi legate de cum e să fii un ÎNCREZĂTOR ce le-ai spune?

Când ai aflat totul despre ce înseamnă să fii un ÎNCREZĂTOR, întoarce-te la a fi tu însuți din nou ...

Mulțumește imaginației tale că ți-a arătat această imagine ... Lasă imaginea să dispară treptat ...

Amintește-ți că întotdeauna te vei putea gândi la această imagine în viitor dacă vei dori să-ți amintești cum este să fii la fel de încrezător cum te simți acum...

Întoarce-te în încăperea din nou ... întinde-te puțin și deschide ochii... când te simți pregătit, desenează sau scrie despre cum este să fii ÎNCREZĂTOR.

### Activitatea 8. M-am simțit încrezător

Acum gândește-te la o dată când te-ai simțit încrezător. Desenează sau scrie despre asta în cele ce urmează.

Un moment când m-am simțit încrezător a fost

---

### Activitatea 9. Lauda

Când cineva a făcut ceva bun sau a încercat foarte tare este posibil să fie lăudați pentru străduințele lor.

Partea bună a laudei este faptul că se poate întâmpla oricând și pentru foarte multe motive. Noi îi putem lăuda pe cei din jur sau ne putem lăuda pe noi înșine.

Să lauzi pe cineva înseamnă

---

Îi pot lăuda pe cei din jur prin

---

Când cei din jur mă laudă, mă simt

---

Azi am lăudat pe cine pentru

---

Aș putea fi lăudat pentru

---

Mi-ar plăcea să fiu lăudat pentru

---

Azi m-am felicitat pentru

---

### **Activitatea 10 Oglinda magică**

Copiii desenează o oglindă

Gândește-te la ce ai învățat de când am început aceste activități.

Uită-te în oglinda magică. Ce vezi? (copiii vor desena sau vor scrie ce au înțeles din activitățile desfășurate)