

FIȘE DE LUCRU
PENTRU ORELE DE CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ
(TERAPIE COMPORTAMENTALĂ)
TEMA: „SENTIMENTELE MELE”

Dicționar

sentiment – stare sufletească; simțământ (bucurie, tristețe, milă, supărare, ură, etc.); sentimentele sunt specifice omului;

pasiune – sentiment puternic

solidar- sentiment care îi face pe oameni să se ajute între ei;

toleranță – acceptarea părerilor și comportamentelor diferite de ale tale; îngăduință, indulgență;

a comenta – a face observații, a lămuri ceva

relație – legătură

Sentimentele pot fi de: dragoste, admirație, mândrie, milă, ură, dreptate, dezgust, datorie, respect, invidie, prietenie, simpatie, frică, supărare, tristețe, bucurie, solidar, etc.

Fișa de lucru nr. 1

Numele și prenumele:.....

Data:.....

Nivel bazal

Sentimente negative

a) Încercuiește cu roșu sentimentele pozitive și cu albastru sentimentele negative.

dragoste
dreptate

mândrie

milă

ură

admirație
respect

dezgust

datorie

invidie
supărare

prietenie

simpatie

frică

tristețe

bucurie

solidar

b) Desenează cum te simți!

Fișa de lucru nr. 2

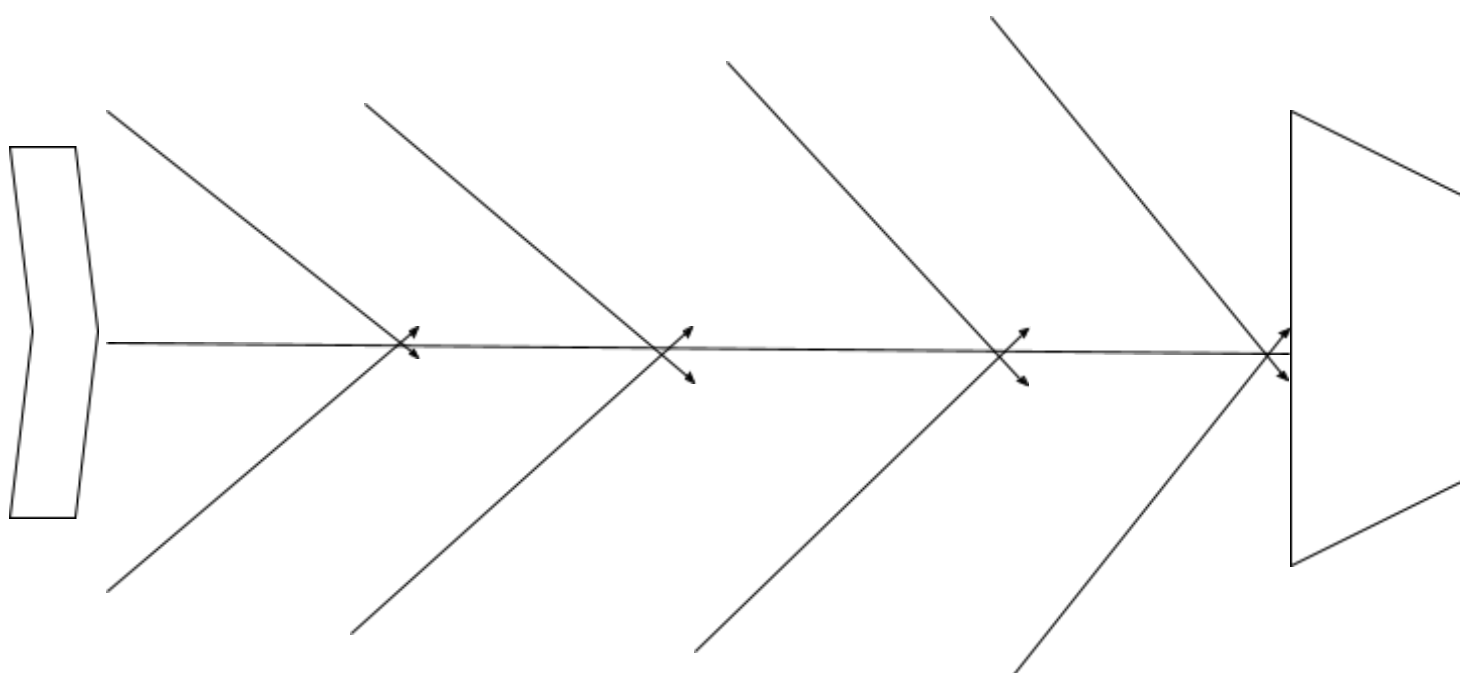
Numele și prenumele:.....

Data:.....

Nivel superior

)

**Sentimente pozitive
pozitive**



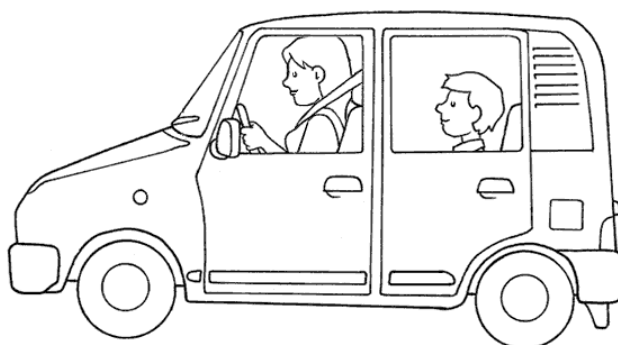
Numele și prenumele:.....

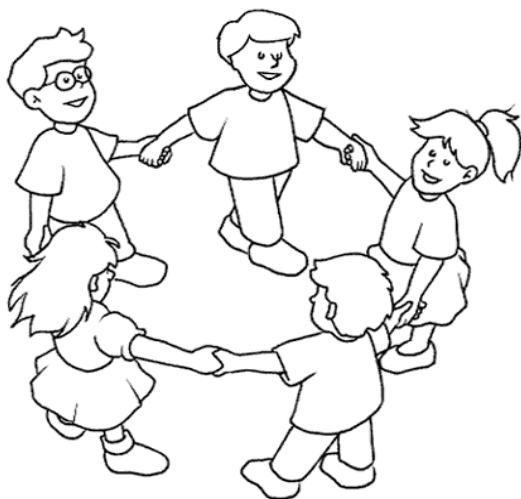
Data:.....

Nivel bazal

Fișa de lucru nr. 3

- 1. Colorează persoanele pe care le consideri tu că sunt bucuroase.
Folosește culorile tale preferate!**





Numele și prenumele:.....

Data:.....

Nivel superior

Fișa de lucru nr. 3

Completează enunțurile:

- a) Când sunt tăcut într-un grup, mă simt
- b) Când sunt cu o persoană și nu vorbesc, mă simt
- c) Când mă supăr pe cineva, mă simt
- d) Când e cineva supărat pe mine, mă simt
- e) Când critic pe cineva, mă simt
- f) Când cineva de lângă mine plânge, mă simt
- g) Când spun unei persoane un compliment, mă simt
- h) Când cineva îmi spune un compliment, mă simt
- i) Când sunt nedreptățit, mă simt
- j) Încercați să explicați ce simțiți față de părinți.
- k) Încercați să explicați ce simțiți față de un om care bate un animal.
- l) Încercați să explicați ce simțiți față de o persoană în vârstă și bolnavă.
- m) Încercați să explicați ce simțiți față de un hoț.

- n) Încercați să explicați ce simțiți față de o faptă de vitejie.
- o) Încercați să explicați ce simțiți față de un coleg care a vorbit urât.
- p) Încercați să explicați ce simțiți față de un coleg care v-a lovit.
- q) Ce sentimente au părinții față de copii?
- r) Ce înțelegeți prin cuvântul sentiment?
- s) Ce alte sentimente mai cunoașteți?

ANEXĂ: Ce reprezintă culorile?

Culoarea există în fiecare moment al vieții noastre, ne însoțește permanent în existența noastră. Culorile au influență asupra stării noastre de spirit, asupra capacității de memorare și chiar asupra gustului mâncării, în concluzie, asupra întregii vieți!

Culorile calde, deschise, stau la baza unei bune dispoziții, având un efect stimulator și întreținând o stare afectivă pozitivă.

Culorile reci, închise, induc stări psihice de tristețe, depresie, scăzând nivelul energetic.

Culorile sunt, în concluzie, un important instrument de psihodiagnoză a personalității. Preferințele cuiva pentru anumite culori pot oferi informații importante despre structura personalității sale.

În momentul în care facem alegerea unei anumite culori, ne proiectăm trăirile și stările în exterior. **Iată câteva dintre semnificațiile culorilor :**

ALB simbolizează, din punct de vedere psihologic, puritatea, inocența, vindecarea, pacea și liniștea sufletească. Persoanele care preferă albul sunt prietenoase, sincere și înțeleghătoare. Albul reprezintă totalitate și spiritual, inspirând de asemenea curățenie și lumină.

ROȘU are un efect stimulator general, provoacă, incită la acțiune, îndeosebi în plan psihomotor, stimulator intelectual. Este o culoare specifică tipului activ, autonom, locomotor, competitiv. Roșul este culoarea preferată a persoanelor active, dinamice, având o voință foarte puternică, cu inițiative, independente. Roșu simbolizează căldură, foc, pasiune, entuziasm, agresiune. El poate mări presiunea sângelui și ritmul respirației. Roșu captează foarte repede atenția și are efectul de a stimula oamenii să ia decizii în mod rapid.

GALBEN este culoarea soarelui și este asociat frecvent cu fericirea, bucuria, energia vitală. Galbenul este o culoare benefică, stimulează și întreține starea de vigilență, sporește capacitatea de mobilizare și concentrare a atenției, predispune la comunicativitate. Persoanele care îl aleg sunt expansive, active, ambițioase, comunicative, tolerante, răbdătoare, cu un nivel ridicat de aspirație, înțelepciune, dragoste de viață, bogăție interioară.

PORTOCALIU este o culoare caldă, culoarea fericirii, a veseliei, a căldurii și senzualității. Util ca un întăritor și stimulent emoțional, portocaliul este folosit în tratamentul depresiilor și este de mare ajutor la revenirea după un șoc emoțional. Cei care preferă această culoare sunt persoane sociabile, spirituale.

ALBASTRU este o culoare rece care reprezintă calmul, fiind odihnitoare, relaxantă, detensionantă și având efect de sedativ. Persoanele care îl aleg sunt oameni pașnici, loiali, iubitori, optimiști în abordarea și rezolvarea problemelor. Aceștia au nevoie de un mediu ordonat, calm și liniștit, care inspiră încredere. Această culoare favorizează dezvoltarea proceselor de inhibiție și de încetinire a ritmului activității; îndeamnă la reverie, concentrare și liniște interioară, seriozitate, meditație. În exces, conduce la depresie. Se caracterizează prin profunzimea trăirilor și sentimentelor. Caracteristică pentru tipul pasiv, senzitiv, perceptiv.

VERDE este o culoare rece, care exprimă, din punct de vedere psihologic, voința de acțiune, tenacitate și perseverență. Este o culoare excelentă pentru realizări financiare. Verdele are o predispoziție spre relaxare și meditație, favorizând concentrarea. Persoanele perseverente și îndrăznețe preferă această culoare, ei neimpunându-se ostentativ, deși au nevoie să impresioneze și să fie apreciați. Verdele facilitează deconectarea nervoasă și este un calmant pentru stres. Caracterizează tipul pasiv, defensiv, autonom, reținut. Exprimă concentrare, siguranță, introspecție.

VIOLET încearcă unificarea impulsivității roșului și blândețea albastrului, cu efect de contradicție optimism-nostalgie, sau atracție-respingere. Violetul este cunoscut ca o culoare regală, asociată, în general, cu luxul, creativitatea, spiritualitatea și tot ceea ce este sofisticat. Din punct de vedere psihologic, violetul exprimă tristețe și melancolie. Este o culoare legată de paranormal, dar este și o culoare a suferinței.

MARO este culoarea pământului și a pădurii. Este solid, de încredere și ajută la crearea unei atmosfere confortabile și primitoare. Este culoarea care comunică putere, maturitate. Cei care aleg această culoare au o nevoie crescută de confort fizic, siguranță, stabilitate și liniște.

GRI este din punct de vedere psihologic neutru, nefiind stimulat, căci nu relaxează dar nici nu tensionează. Griul înseamnă neimplicare, acțiune mecanică și artificială.

NEGRU poate fi considerat negarea culorii. Însă albul și negrul sunt asemenea celor două extreme: începutul și sfârșitul. Negrul induce interiorizare, neliniște sufletească, depresie, tristețe, dar poate însemna și profunzime, stabilitate, protecție, putere. Preferința pentru negru poate să denote renunțare, nemulțumire sau revoltă. Negrul este asociat cu gravitatea, negativismul, impresia de adâncime, lipsa speranței, regretul, greutatea, ostilitatea, distructivitatea, răul și chiar moartea.