



## ATELIER DE DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ

Perioada de la intrarea copiilor noștri la școală și până la terminarea claselor primare este esențială pentru **progresul activității psihice și conștientizarea procesului de învățare**. Între 6 și aproximativ 12 ani, pe fundalul activității școlare ei dezvoltă noi tipuri de relații, iar studiul devine principala activitate, chiar dacă nu și principala preocupare. ☺

Că vrem sau nu, **copiii noștri se schimbă**, începând cu regimul de viață și până la valori, concepte și stări afective. Acum, devine fundamentală adaptarea școlară și implicarea în activități complexe. Micul școlar **trebuie să aibă o imagine adecvată despre sine și despre ceilalți, să-și stăpânească emoțiile, să interacționeze cu colegii de școală, să respecte disciplina**.

Atelierele de dezvoltare a inteligenței emoționale vin în sprijinul atât al școlarului și al familiei acestuia, cât și a educatorului. **Metodele** folosite pe parcursul întâlnirilor sunt **de tip expresiv-creative - instrumente terapeutice de comunicare indirectă**. Prin *desen și pictură, modelaj și colaj, imagerie și fantezie, basme și povestiri terapeutice*, copiii sunt încurajați să participe în mod dezinvolt la propria dezvoltare personală și să învețe prin joc, motivația autentică conducând către beneficii maxime. De asemenea, un loc important îl ocupă **tehnicile senzoriale și tehnicile corporale**, care urmăresc ca prin *exerciții de mișcare pe muzică, exerciții de relaxare și exerciții de respirație* să experimenteze trăiri, să exprime stări și atitudini proprii, să le recunoască și să le controleze.

Copiii își vor descoperi astfel fanteziile și aptitudinile, își vor înfrunta anxietățile, impulsurile și resentimentele, își vor explora atitudinile, pattern-urile de comportament și de gândire, precum și dorințele ori nevoile.

**Aspecte ce pot fi ameliorate** prin participare la aceste ateliere:

- Timiditate;
- Stimă de sine redusă;
- Depresie;
- Probleme legate de integrarea în colectivitate;
- Hiperactivitate;
- Randament școlar slab.
- Negativism;

**Beneficiile** vizează întreaga personalitate a copilului cu evidențierea următoarelor :

- Cunoaștere de sine, acceptare și valorizare a propriei persoane;
- Comunicare și interacțiune eficientă;
- Capacitate de integrare în grupuri;
- Dezvoltarea capacităților de exprimare verbală și nonverbală a nevoilor, sentimentelor, trăirilor;
- Cunoaștere și gestionare a propriilor emoții;
- Dezvoltarea creativității și a capacităților cognitive (memorie, atenție, limbaj, etc.);
- Eliberare de tensiuni, anxietăți acumulate, stres, furie, sentimente negative;
- Dobândirea de abilități necesare pentru rezolvarea problemelor și a conflictelor intra și inter-personale;
- Dezvoltarea capacității de autoafirmare;



Atelierele se desfășoară în **grupuri mici de 5-7 copii**, într-un **spațiu special creat** în care aceștia se vor simți în siguranță și în care se pot exprima liber. **Sedințele sunt conduse atent de către un psiholog**.

Durata ședinței este de **60-90 minute**.

Persoana de contact: **psiholog Otilia Manea; tel. 0722.523 359**