

Autocontrol si

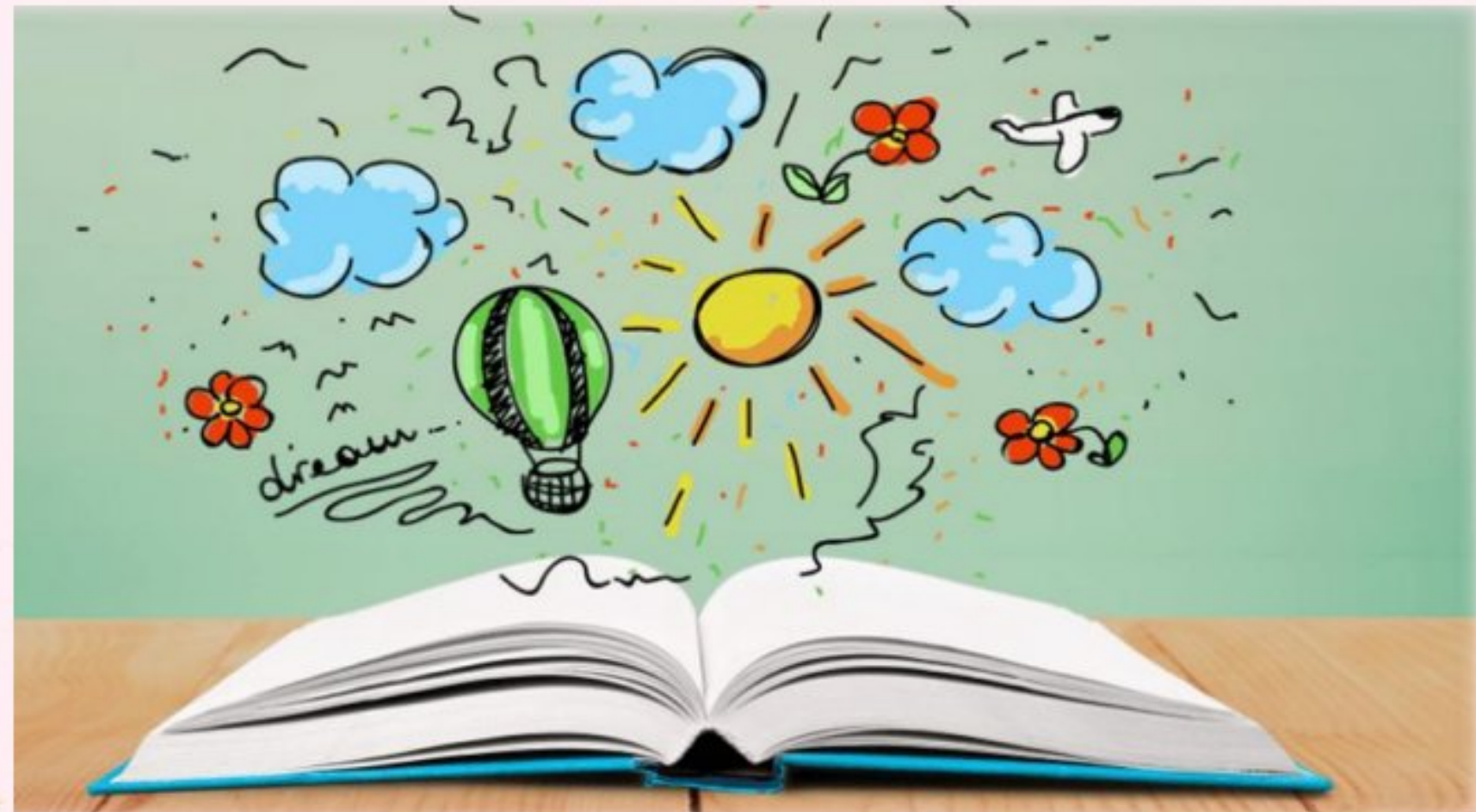
Autoreglare



Adaptarea la școală și la experiențele de viață depinde de capacitatea noastră de a ne regla emoțiile și comportamentul, pentru a putea fi bine cu noi și cu ceilalți



Căutăm cu soluții!



• RELAXARE PRIN DANS



Ascultă melodiile preferate, inventează câteva mișcări de dans și distrează-te!



RELAXARE PRIN MUZICA

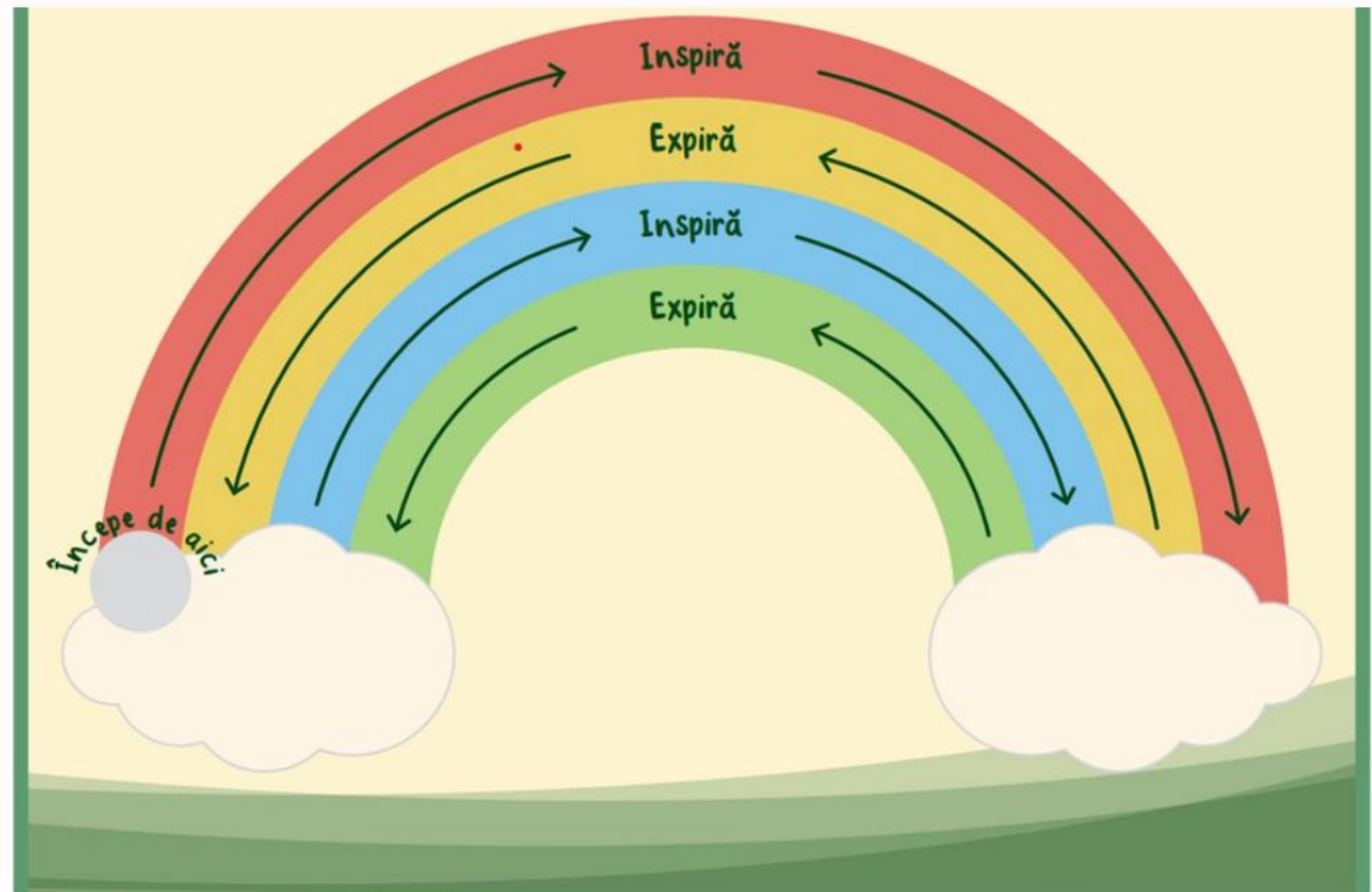
Care este melodia ta preferată? Cântă și încearcă să faci și câteva mișcări.

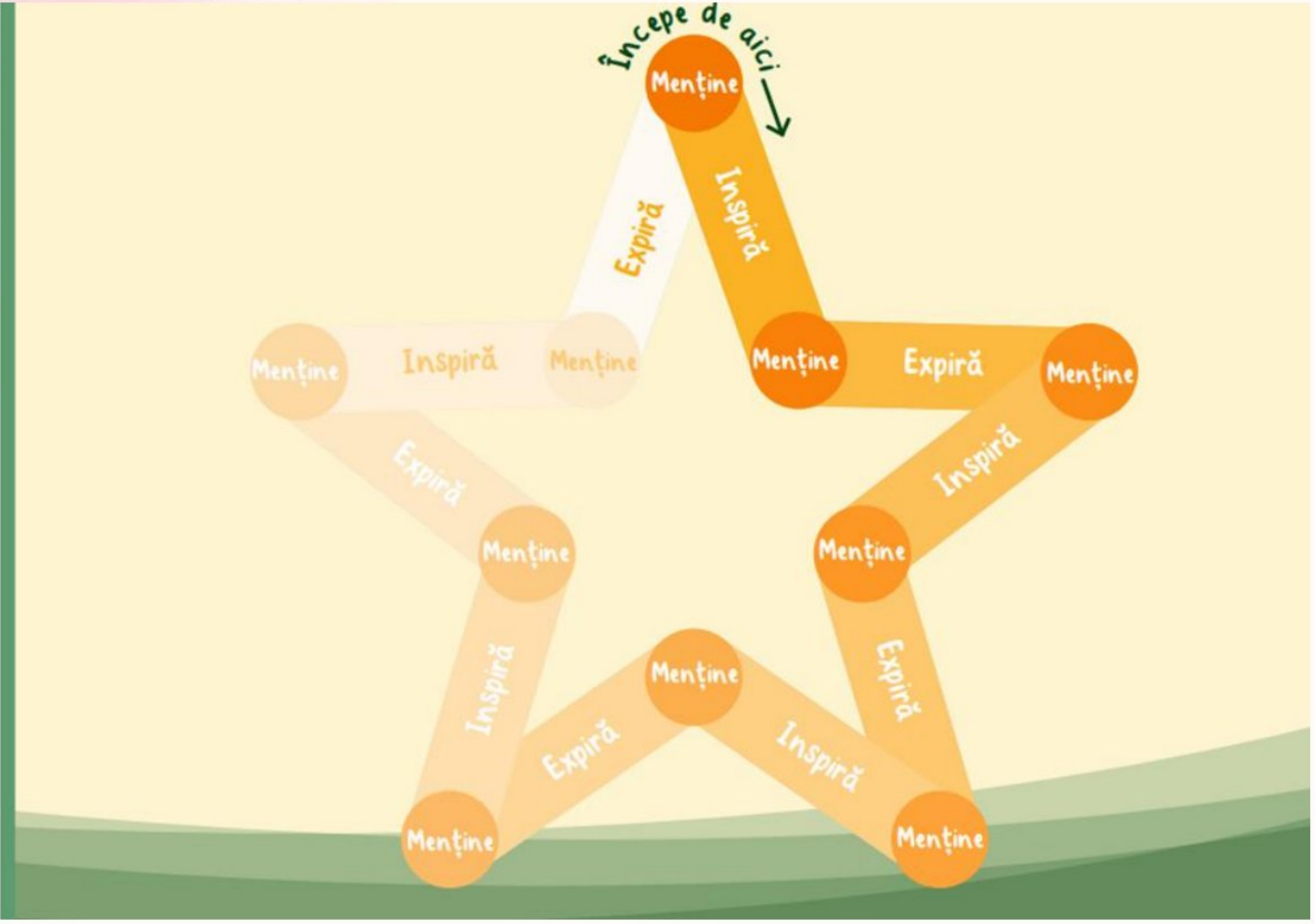
<https://www.youtube.com/watch?v=d-diB65scQU>

https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs

<https://www.youtube.com/watch?v=QvsQ9hYKq7c>

EXERCITII DE RESPIRATIE





TEHNICA 5 - 4-3 -2- 1

5 Respiră adânc de cinci ori

4 Enumeră patru lucruri pe care le vezi în jurul tău

3 Spune trei lucruri pentru care ești recunoscător

2 Spune două afirmații pozitive despre tine

1 Spune o activitate pe care ai vrea să o faci
astăzi

Oglindă, oglindjoară

- Identificarea punctelor forte
- Compasiune și blândețe față de noi înșiși
- Acceptare necondiționată a propriei persoane
- Monolog interior pozitiv
- Postura încrederii





The image features a decorative header with a pink watercolor splash in the top left corner and a repeating floral border at the bottom. The border consists of various pink and purple flowers with brown stems and leaves. The text is centered in the middle of the page in a blue, sans-serif font.

Școala Gimnazială Măgura, Mîhăești

Cabinet Școlar de Asistență Psihopedagogică