**Consilierea psihopedagogică vă oferă :**

* **permisiunea de a va exprima liber sentimentele ;**
* **permisiunea de a alege din ce spun ceilalti doar ceea ce te poate face liber ;**
* **permisiunea de a simti propriile senzatii , de a fi constient de ele , de a simti emotiile si sentimentele fara sa te ascunzi, si sa te simti judecat de altii sau de tine insuti ;**
* **permisiunea de a fi apropiat , intim , fara a intra in defensiva . A te accepta pe tine insuti, a-ti accepta sexul , corpul , conditia sociala , situatia materiala, parintii etc.**

**SEMNE SPECIFICE DE RECUPERARE**

## *VIGILENTA*

### RESPONSABILITATE

**ACTIV**

**ENERGIC**

**CU SCRUPULE**

**DISCIPLINAT**

**CONTROLAT**

**PUNCTUAL**

**ADEVARAT**

## *ACCEPTARE*

### MATURITATE

**GENEROS**

**DESCHIS LA MINTE**

**PREOCUPAT DE CEILALTI**

**CALM**

**CURIOS**

**STIE SA CEDEZE**

**FLEXIBIL**

**SEMNE SPECIFICE DE RECIDIVA**

## *GASIREA DE SCUZE*

### REVENDICATIV

### INCAPATANAT

**CENTRAT PE SINE**

**SUPARAT**

**ANXIOS**

**PUS PE HARTA**

**POTRIVNIC**

**RIGID**

## *INSOLENTA*

### IRESPONSABIL

**LENES**

**PASIV**

**NU TE POTI BAZA**

**INDULGENT CU SINE**

**IMPULSIV**

**INTARZIAT**

**NEPUNCTUAL**

**NECINSTIT**

#### 10 ETAPE DE RECUPERARE

**Ce inseamna ? Ce necesita ? De ce este necesar ?Ce implica ?)**

**1 ) . Sa ceri ajutorul**

**2 ) . Sa fie prioritatea numarul 1**

**3 ) . Sa cauti un grup de sprijin**

**4 ) .Sa iti sporesti latura spirituala prin exercitii zilnice**

**5 ) . Sa incetezi sa-i manipulezi si sa-i controlezi pe altii**

**6 ) . Sa inveti sa nu te lasi prins in joc**

**7 ) . Sa-ti infrunti cu curaj propriile probleme si defecte**

**8 ) . Sa incerci sa cultivi tot ce crezi ca merita sa fie dezvoltat**

**9 ) .Nu fii egoist**

**10 ) . Impartaseste si celorlalti despre invatamintele tale si experientele tale**