

Test evaluare
Dezvoltare socio-emoțională
Anul școlar 20____-20____
Clasa a VIII-a ____

Instituția educațională: _____

Numele și prenumele elevului: _____

Data susținerii testului: _____

- Pentru rezolvarea corectă a tuturor cerințelor din Partea I și din Partea a II-a se acordă 90 de puncte.
- Din oficiu se acordă 10 puncte.
- Timpul efectiv de lucru este de 45 de minute.

Partea I (60 puncte)

I. 1. Notați cu Adevărat (A) sau Fals (F) următoarele afirmații: **20 puncte**

- | | |
|--|----------|
| a. Autocontrolul și autoreglarea emoțională sunt abilități socio-emoționale importante | 4 puncte |
| b. Conflictul este întotdeauna negativ | 4 puncte |
| c. Acomodarea este strategia de încheiere a unui conflict prin evitarea problemei | 4 puncte |
| d. În negocierea conflictelor, este important să ascultăm activ interlocutorul | 4 puncte |
| e. Emoțiile contribuie la conștientizarea propriilor noastre nevoi | 4 puncte |

I. 2. Transcrieți textul de mai jos, completând fiecare spațiu liber cu termenul corespunzător din lista de termeni dată: **30 puncte**

..... poate fi descris ca un dezacord între mai multe persoane ale căror interese sunt diferite. generatoare de conflict se situează în jurul resurselor, al valorilor, al puterii. Intensitatea emoțională, dorința de nou, explorarea relațională care caracterizează perioada adolescenței pot avea o influență majoră asupra pe care le dăm evenimentelor. Obstacolele pot deveni de prevenire a conflictului dacă le conștientizăm și învățăm cum anume să le folosim să devenim mai responsabili și să ne asumăm părerile. Pentru și rezolva situațiile conflictuale, este necesar să devenim conștienți de faptul că fiecare persoană poate experimenta contexte, experiențe și dinamici familiale diferite, așadar poate avea percepții distincte despre realitate.

Lista termenilor: **surse, modalități, identitate, conflict, prevenire și semnificații.**

I. 3. Definiți autocontrolul din punctul vostru de vedere. Oferiți trei exemple din viața voastră în care ați folosit autocontrolul și trei exemple în care nu l-ați folosit. Ce a fost diferit în fiecare situație? Care a fost rezultatul final în cele șase situații? **10 puncte**

Partea a II-a (30 puncte)

Scrieți un text de minim 50 rânduri, cu titlul *Importanța autocontrolului și a autoreglării emoțiilor în adolescență*. Urmăriți, în elaborarea lui, următoarele aspecte:

- Neînțelegerile care apar la această vârstă între adolescenți și persoanele din jur și modalitățile de gestionare a acestora;
- Acceptarea și respectarea dreptului de a fi diferit.
- Un conflict în care ați putut exercita control asupra emoțiilor voastre, ce v-a ajutat, cum ați comunicat și ce ați învățat din această experiență;
- De ce este important autocontrolul și în ce alte domenii ale vieții ne poate fi de folos.

10 puncte din oficiu

Total: 100 puncte