

IO6

INCLUZIUNE PRIN STAREA DE BINE



Proiect finanțat prin PROGRAMUL DE EDUCAȚIE, BURSE, UCENICIE ȘI ANTREPRENORIATUL TINERILOR ÎN ROMANIA FINANȚAT PRIN GRANTURILE SEE 2014-2021, Proiecte naționale de cooperare în parteneriat în domeniul incluziunii copiilor romi în școală.

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014- 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ
EDUCAȚIONALĂ
BOTOȘANI**

***Propunere Curriculum la decizia școlii (CDȘ) la
nivelul ariei curriculare „Consiliere și orientare”
(gimnaziu)***

AUTORI:

IFTIMICIUC ANTONETA

NECHIFOR CRISTINA

ȚURCANU TEODORA

VOINEA CARMEN-DANIELA

BOTOȘANI, 2022

PROGRAMA

-
- I. Notă de prezentare
 - II. Competențe generale și specifice
 - III. Conținuturi propuse
 - IV. Sugestii metodologice
 - V. Evaluare
 - VI. Bibliografie
 - VII. Resurse recomandate

I. Notă de prezentare

a. Structura și elementele de noutate ale programei

Lucrarea de față reprezintă rezultatul activităților de elaborare a unui curriculum nou din proiectul ”Reușim împreună!”, nr. contract: 2020-EY-PICR-0002 în cadrul Programului de Educație, Burse, Ucenicie și Antreprenoriatul Tinerilor, finanțat prin Granturile SEE 2014-2021. Curriculum-ul de față are la bază concepte prezentate în cadrul programelor de formare cu tematica: *„Educația centrată pe elev într-un mediu incluziv”*, *„Educație incluzivă pentru copiii proveniți din medii multiculturale”*, *”Modelarea comportamentului psiho-emoțional-drumul spre prevenirea și combaterea discriminării”* organizate în cadrul proiectului.

Acest curs opțional se adresează elevilor de gimnaziu, conținuturile prezentate putând fi adaptate și prezentate elevilor cu vârste cuprinse între 10-14 ani.

Scopul acestuia este cultivarea unei stări de bine derivate din înțelegerea sensului propriei vieți, creșterea calității evenimentelor pozitive și un grad ridicat de implicare în tot ceea ce ține de existența proprie.

El este structurat în jurul a două arii de competență – cultivarea unor atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți ca persoane unice și valoroase; respectarea unor norme de viață care să asigure incluziunea socială în contexte de viață variate.

Elementele de inovare pe care le aduce disciplina opțională propusă constau în folosirea tehnicilor specifice promovării stării de bine individuale și adaptarea lor pentru facilitarea unei stări de bine colective.

Se pornește de la conștientizarea identității proprii folosind tehnici care să-i ajute pe elevi să se cunoască mai bine, să recunoască și să gestioneze triada gânduri-emoții-comportamente astfel încât să obțină și să-și mențină o stare de bine personală și relații pozitive cu alte persoane. Acest demers îi ajută să conștientizeze faptul că fiecare individ este valoros, dar că noi toți suntem interdependenți și că relațiile dintre noi și cei din jurul nostru au impact asupra vieții noastre, că suntem responsabili de calitatea relațiilor pe care le stabilim cu ceilalți.

Valoarea adăugată față de alte opționale este folosirea tehnicilor de relaxare bazate pe meditația de tip mindfulness, ușor de învățat și care pot fi folosite în orice situație, inclusiv pentru dezamorsarea unor conflicte sau eludarea consecințelor negative ale discriminării.

Transferabilitatea va fi asigurată prin folosirea unui loc îmbunătățit al controlului pentru un comportament orientat spre scop, axat pe forțele proprii, etica muncii, perseverență și rezistență la frustrare.

Programa pornește de la explorarea sinelui, printr-un demers orientat spre conștientizarea identității proprii, ajutându-i astfel pe elevi să se cunoască mai bine, să își recunoască și să își gestioneze emoțiile, dar în același timp și relațiile cu alte persoane, pentru a continua cu teme precum *inamicii stării de bine: stresul, anxietatea, depresia ca și consecință a excluderii, mindfulness – blândețea, antidot la marginalizare, locul controlului- viața mea depinde de mine, automonitorizarea-conștientizarea emoțională, control emoțional, gândirea rațională vs. gândirea stereotipizantă-acceptarea de sine și a celorlalți folosind principiile terapiei rațional-emoțive.*

b. Armonizarea cu conceptele cheie ale programului de incluziune a copiilor romi în școală și cu principiile și valorile sistemului educațional.

Predarea centrată pe elev: Programul subliniază rolul autocunoașterii ca proces esențial în dezvoltarea copilului, proces care are ca scop identificarea resurselor, posibilităților de autorealizare, a mijloacelor de a face față provocărilor societății multiculturale.

Pornind de la faptul că ne identificăm de cele mai multe ori cu statute sociale oferite de educație, programul propune activități care să ajute elevii să se transforme în proprii lor modelatori, printr-un mai bun autocontrol al triadei gând-emoție-comportament. Rolul cadrului didactic este de a oferi prilejuri pentru conștientizarea, încurajarea, susținerea lor în acest demers de transformare personală.

Educație incluzivă pentru copiii proveniți din medii multiculturale: Pornind de la principalele concepte abordate în acest modul de formare a cadrelor didactice s-a dorit demonstrarea faptului că incluziunea poate fi pusă în practică prin metode și tehnici concrete de predare-învățare, care contribuie la formarea și dezvoltarea conștiinței tuturor copiilor pentru acceptarea diversității de orice tip.

Prin strategii didactice bazate pe cooperare, cadrul didactic poate favoriza procesele de interacțiune socială, diferențele dintre copii fiind percepute ca modalități de îmbogățire, de dezvoltare personală și interpersonală.

Activitățile propuse în cadrul programei încurajează valorizarea și împărtășirea experiențelor personale, a elementelor specifice culturilor din care provin elevii în vederea armonizării relațiilor într-un mediu multicultural.

Tehnicile, metodele de schimbare comportamentală prevăzute în modulul **Modelarea comportamentului psiho-emoțional – drumul spre prevenirea și combaterea discriminării** sunt transpuse în exerciții, jocuri care pun un accent deosebit pe definirea corectă a comportamentelor, pe identificarea gândurilor automate negative și înlocuirea lor cu unele funcționale, pe realizarea unei stări de bine generale prin acțiuni proprii conform unor obiective rezonabile.

II. Competențe generale și specifice

Competențe generale:

1. Cultivarea unor atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți, ca persoane unice și valoroase.
2. Respectarea unor norme de viață care să asigure incluziunea socială în contexte de viață variate.

Competențe specifice:

C.G.1 Cultivarea unor atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți, ca persoane unice și valoroase.

Competențe specifice	Activități de învățare
1.1 Identificarea unor trăsături personale în contexte variate	autocunoaștere: cum mă văd eu/cum mă văd ceilalți;
1.2 Reflectarea asupra interacțiunilor și emoțiilor trăite	efectele excluderii în plan emoțional, inamicii stării de bine; rolul pozitiv al diversității; cum mă văd ceilalți; rolul percepției sociale în luarea deciziilor.
1.3 Planificarea acțiunilor specifice autoanalizei și dezvoltării personale în scopul obținerii unei stări de bine.	resemnificarea punctelor slabe; exerciții de mindfulness; automonitorizarea gândurilor-emoțiilor comportamentelor; proiectul „Prietenul secret”.

C.G. 2 Respectarea unor norme de viață care să asigure incluziunea socială în contexte de viață variate.

Competențe specifice	Activități de învățare
2.1 Dezvoltarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup.	identificare și verbalizare gânduri, emoții, sentimente în situații de etichetare, găsirea de soluții în condiții de excludere;
2.2 Analizarea riscurilor unor obiceiuri și comportamente asupra propriei vieți și asupra celorlalți.	reguli în comunicare; efectele comunicării defectuoase, responsabilitatea propriei comunicări; tipuri de agresiune în comunicare și efectele ei asupra tuturor;
2.3 Punerea în practică a unor strategii de autocontrol și reziliență în diferite situații de relaționare cu ceilalți.	moduri de a face față agresiunii; simbolizarea, ca metodă de înlocuire a violențelor și ca metodă de igienă relațională; moduri de a face față stresorilor; metafora și simbolul ca modalități de identificare a soluțiilor;
2.4 Explorarea activă a unor elemente din viața de zi cu zi din perspectiva incluziunii sociale.	tipuri de relații; relațiile importante din viața noastră; factori necesari pentru construirea unor relații solide; abilitatea de a lucra în echipă; gândurile automate -obstacole în realizarea unor interacțiuni eficiente; strategii de îmbunătățire a relaționării în mediul incluziv; soluții pentru rezolvarea unor probleme ale comunității; rezolvarea unor situații de criză.

III. Conținuturi

Domenii de conținut	Conținuturi
Autocunoașterea	Cine sunt eu? Copil ca tine sunt și eu Eu și ceilalți Despre etichete Diferența dă/frânge Portretul prietenului secret
Autoreglarea	Emoțiile se prezintă Ce-ar fi, dacă...? Gândul- prieten sau dușman? Privește prin lentile colorate, Coroana cu gânduri Emoțiile influențează comportamentele Inamicul stării de bine: stresul
Relaționare	Eșarfa relațională Coșul de gunoi relațional Relațiile dintre noi Singur sau împreună? Cooperarea- Secretul reușitei
Proiectul educațional	Prietenul meu secret: Portretul prietenului secret Instrucțiuni de folosire Lista Mă ofer ca prieten Balanța Cadoul Sunt aici pentru tine! Relația mea cu prietenul secret Scrisoare de mulțumire la final din partea subiectului

IV. Sugestii metodologice

Acest opțional aduce atât profesorilor coordonatori cât și elevilor, abordarea unei alte laturi a consilierii și a dezvoltării personale. Din acest motiv, în proiectarea activităților didactice, profesorul trebuie să țină cont de particularitățile individuale ale fiecărui elev precum și ale clasei, de achizițiile lor anterioare, de interesele și de aptitudinile lor.

Astfel în acest context sunt necesare:

- utilizarea unor resurse suplimentare de instruire în structuri atractive;
- proiectarea unor activități de învățare care să faciliteze educația permanentă prin practicarea unei metodologii transdisciplinare, a unor metode specifice altor discipline (TIC);
- centrarea competențelor și a conținuturilor pe elemente relevante și de interes actual în lumea contemporană;
- realizarea instruirii, în clasă și în afara ei;
- proiectarea instruirii într-o structură care să faciliteze parcurgerea sistematică a sistemului de competențe și conținuturi în unități de învățare coerente, evaluabile.

Interesul și preocuparea pentru autocunoaștere, pentru identitatea și managerierea trăirilor interioare și a manifestărilor exterioare, pentru dobândirea și menținerea unei stări de bine, pentru formarea unor capacități de relaționare pozitivă, de comunicare creativă, de incluziune în viața comunitară, de rezolvare a situațiilor problematice într-o manieră elegantă și onestă de formare a unor conduite și atitudini sanogene, reprezintă factori ce transformă ora în minute necesare și captivante pentru elevi. Materialul pe care îl propunem este axat pe coordonatele formării abilităților de viață ale viitorilor absolvenți și încearcă să răspundă într-o manieră flexibilă și creativă nevoilor elevilor și cadrelor didactice în contextul realității școlare actuale. Propune modalități de lucru individuale, de grup care pot ajuta elevii să-și activeze și să-și dezvolte o serie de resurse personale, pentru a face față cu succes provocărilor mediului socio-cultural în care trăiesc.

Opționalul este structurat în 3 module și cuprinde un număr de 18 activități centrate spre direcțiile de formare ale unui tânăr în devenire, ale unui viitor adult responsabil, autonom și creativ care admite diversitatea și face față cu succes incluziunii sociale prin starea de bine. Activitățile sunt atractive, pot fi adaptate la toate clasele de gimnaziu și pot fi realizate cu ajutorul unor exerciții interactive, care se doresc autentice resurse de dezvoltare cognitivă, emoțională și comportamentală a elevilor, precum și utilizând strategii activ-participative, care

stimulează activitatea independentă a elevului și starea lui de bine din clasă și din școală; și care vor pune accent pe construcția progresivă a cunoașterii, flexibilitatea abordărilor și asigurarea unui parcurs diferențiat, coerență și abordări inter- și trans- disciplinare în procesul educațional.

Strategiile didactice utilizate în abordarea competențelor și conținuturilor propuse în vederea atingerii obiectivelor și formării competențelor cu ajutorul acestui opțional sunt:

- strategii inductive bazate pe utilizarea exemplelor – din poezii, povești, fabule, cântece sau din viața reală – pentru identificarea și recunoașterea unor elemente de identitate personală, a unor norme de comportament, emoții și sentimente;
- strategii analogice, care folosesc modele – din texte date sau din viața reală – pentru caracterizarea persoanei sau a grupurilor din care fac parte elevii (familie, școală, grup de prieteni), pentru exersarea unor reguli în cadrul grupului, manifestarea unor atitudini pozitive și comportamente sănătoase;
- strategii euristice bazate pe problematizare: realizarea unor povestiri/scrise, jocuri de rol privind aplicarea unor reguli simple de conduită la școală, în grupul de prieteni, realizarea unor colaje cu imagini etc.
- strategii experiențale, care presupun implicarea directă și activă a elevului într-o experiență concretă de învățare, relevantă pentru viața sa și pentru contextul specific în care trăiește, de exemplu: observarea propriului corp, experimentarea activă a ceea ce a învățat în situații noi, analiza unor cazuri, realizarea unor proiecte, realizarea unor jurnale pe teme variate, conștientizarea rolului grupului social de proveniență în viața fiecăruia, reflecția personală asupra experiențelor trăite etc.

Situațiile de învățare experiențială sunt urmate de momente de reflecție prin întrebări deschise, exploratorii, asigurând conștientizarea propriilor reacții la nivel comportamental („Ce fac?”), emoțional („Ce simt?”) și cognitiv („Ce gândesc?”), permițând formularea de concluzii personale, însoțite de angajamente de întărire sau de schimbare a comportamentelor. Succesul unei persoane complet integrată în societate ține de utilizarea eficientă a instrumente de auto-management și dezvoltare personală pe care le posedă.

Acest proces începe cu o bună autocunoaștere a calităților și defectelor, a punctelor tari ce urmează a fi dezvoltate și a celor slabe ce pot fi ameliorate, continuând cu acceptarea individualității și aprecierea obiectivă a propriei persoane. Procesul firesc își urmează cursul prin împăcarea cu sine și promovarea stării de bine a propriei persoane. Progresiv ne preocupăm de formarea abilităților de viață independentă; abilități sociale precum comunicarea

interpersonală, lucrul în echipă, acceptarea diferențelor, empatia, acceptarea și oferirea suportului social, capacitatea de limitare a efectelor negative ale stresului, abilitatea de menținere a bunei dispoziții și de control a emoțiilor negative precum: frica, furia, invidia, rușinea sau a resentimentelor; abilități cognitive precum luarea deciziilor, rezolvarea de probleme și implementarea de soluții, abilități de argumentare, convingere sau negociere, competențe de gestionare a situațiilor de risc și de alegere a stării de bine. Aceste abilități formate în etape asigură flexibilitate personală, un bun nivel de adaptare la situații de schimbare rapidă.

În vederea realizării și formării acestor abilități se pot folosi în activitățile cuprinse în acest material tehnici/metode de consiliere cum ar fi: ascultarea activă, acceptarea necondiționată, empatia, reformulări și parafrazări, exerciții de relaxare, tehnica modelării, exerciții metacognitive etc.

Resursele și sugestiile metodologice folosite sunt diversificate, reprezentând tot atâtea căi de învățare realizată efectiv de elev, de operaționalizare a cunoștințelor asimilate prin aplicarea acestora în situații de viață similare. Această programă promovează elemente de psihopedagogie centrate pe nevoile elevului, pe interesul superior al copilului. Procesul de dezvoltare personală este un proces ”viu”, cu o dinamică emoțională și cognitivă specială, iar exercițiile propuse permit elevilor exploatarea drumului interior, căutarea prin labirintul minții și a inimii, a celor mai potrivite soluții sau căi de urmat, decizii responsabile sau acțiuni de realizat. Un inventar de exerciții stimulative, de energizare și de mindfulness pe care cadrul didactic îl are la îndemână poate transforma ora de opțional într-un cadru care oferă elevilor ambianța necesară exersării cunoștințelor, aptitudinilor și atitudinilor, formării de abilități practice adaptate diferitelor situații de viață, suportul necesar motivării pentru autodepășire și autoanalizare. Aceste resurse procedurale folosite în programă oferă maximă libertate de gândire, simțire și acțiune beneficiarilor, pentru a-și putea manifesta personalitatea pe deplin, a colabora, a obține feedback imediat și a găsi răspunsuri la întrebări ce-i frământă, conștientizând că primesc multe dar, în aceeași măsură, au multe de oferit covârșnicilor, familiei și comunității. Ele pot fi folosite ca unelte de cunoaștere, de înțelegere profundă a unor aspecte ale personalității sau unelte pentru schimbare, pentru elevi în scopul găsirii de soluții practice pentru diversele dificultăți cu care se confruntă.

Resurse educaționale. Pot fi utilizate suporturi vizuale și auditive diverse, adaptate particularităților de vârstă și intereselor elevilor, spre exemplu: secvențe de filme, înregistrări audio.

Spațiul de desfășurare a lecțiilor va fi organizat într-o manieră care să faciliteze comunicarea eficientă, activitățile în grupuri mici și implicarea tuturor elevilor. În funcție de temă, va fi încurajată organizarea activităților în spații ce permit alte modalități de exersare a competențelor, spre exemplu: curtea/grădina școlii, parc, bibliotecă etc.

Ne dorim ca experiența de elev în școala incluziv-integratoare a prezentului să-i creeze acestuia o stare de bine și să reprezinte o cale deschisă și antrenantă pentru școala vieții

Implicarea părinților. La începutul anului școlar, vor avea loc discuții cu elevii și părinții despre specificul activităților de predare-învățare la disciplina opțională **Incluziune prin starea de bine** și despre modalitățile de evaluare. Părinții pot fi invitați să participe la anumite activități didactice fie ca observatori, fie ca participanți activi, la prezentări, expoziții ale elevilor, la activități extrașcolare ce pot fi organizate în relație cu oferta tematică a acestei discipline școlare.

V. Evaluare

Pentru a se realiza o evaluare cât mai completă a învățării, este necesar să se aibă în vedere, mai ales în evaluarea formativă continuă, evaluarea nu numai a produselor activității și învățării elevilor, ci și a proceselor de învățare și a competențelor achiziționate, a atitudinilor dezvoltate, precum și a progresului elevilor. Este evident că modalitățile tradiționale de evaluare nu pot acoperi toată această paletă de rezultate școlare care trebuie evaluate. În aceste condiții, pentru a putea obține cât mai multe date relevante privind învățarea, este necesar ca, pentru evaluare, profesorul să facă apel la metode și instrumente complementare. Pentru evaluarea achizițiilor elevilor se recomandă utilizarea următoarelor metode și instrumente:

- observarea sistematică;
- dialoguri dirijate și libere;
- proiecte de grup și individuale;
- portofoliu, postere, colaje.

Evaluarea continuă va avea în vedere progresul fiecărui elev și va fi realizată atât pe durata procesului de învățare, cât și prin evaluare sumativă, la final de semestru/an școlar/ciclu de învățământ, evidențiind atât achizițiile vizibile ale învățării (rezultatele învățării și progresul elevilor), cât și aspectele ce țin de procesul învățării mai puțin vizibile – atmosferă, dinamică, experiența directă a elevului, aspecte afective, de stare emoțională, cognitivă, spirituală.

Evaluarea sumativă. Se vor evalua rezultatele obținute în desfășurarea proiectului „Prietenul secret”, impactul acestuia în relație cu nivelul de atingere a obiectivelor, dar și modul de lucru și implicarea colectivului de elevi, valorificând o dimensiune importantă a acestei discipline opționale - dinamica grupului, incluziunea prin starea de bine.

VI. Bibliografie

- Banea, S., Morăraș, I.C. (2009). *Ghid de resurse practice pentru activitatea de consiliere și orientare a elevilor*, Ed. Performantica, Iași.
- Băban, A.(2010). *Consiliere și orientare*, Ed. ASCR, Cluj-Napoca.
- Buzgar, R. (coord.)(2020). *Călătorie în lumea emoțiilor*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj- Napoca.
- Diederichs, G. *100 de activități pentru înțelegerea emoțiilor copilului tău*, Editura DPH, București
- Friedberg, R.D., McClure, J.M., Garcia, J.H. (2013). *Tehnici de terapie cognitivă pentru copii și adolescenți*. Editura ASCR, Cluj- Napoca.
- Lăzăric, L., F. Graur, F., Todică, Gh. (2013). *Manualul animatorului*, Fundația World Vision România, București.
- Robinson, D.M. & Gabor Gresz, G. (2003). *Tinerii în pragul vieții. Manualul profesorului. Vol.1*, Editura T, București.
- Țibu, S. L.(coord.) (2018). *Consiliere și dezvoltare personală, clasa a V-a. Ghid pentru profesori*. Editura Universitară, București.
- Vernon, A. (1998). *Pașaport pentru succes, clasele VI-VIII*, Ed. Editura Romanian Psychological Testing Services, Cluj- Napoca.
- Whitney Stewart, Mina Braun (2000), *Mindfulness pentru copii: 50 de exercitii de constientizare*, Ed. Didactica Publishing House, București.
- *Totul despre mine*. Broșură cu activități. www.twinkl.ro
- Website http://aleg-romania.eu/wp-content/uploads/2013/09/Jocuri-de-echipa_Cutia-Magica.pdf, consultat pe data de 22 iunie 2020

VII. Resurse recomandate

Repere teoretice în ceea ce privește starea de bine

În educație, în ultimii ani, starea de bine sau *wellbeing* a devenit o componentă importantă cel puțin în viziunea celor responsabili de calitatea educației și a vieții beneficiarilor educației. Acest concept nu este unul atât de ușor de definit sau de aplicat. Ideea de stare de bine a elevilor reprezintă un complex multidimensional care se referă la calitatea vieții școlare și vizează următoarele dimensiuni/componente:

Starea de bine cognitivă care este asociată cu realizarea și succesul; include modul în care sunt prelucrate informațiile și luate deciziile. Este importantă pentru dobândirea cunoștințelor și învățare.

Starea de bine emoțională se referă la conștiința de sine și reglare emoțională.

Starea de bine socială se referă la experimentarea unor relații pozitive și conectarea cu ceilalți și este importantă pentru un comportament prosocial și empatia față de ceilalți.

Starea de bine fizică reprezintă măsura în care o persoană se simte sănătoasă și în siguranță din punct de vedere fizic.

Bunăstarea spirituală se referă la sentimentul unei persoane de sens și scop. Acesta poate include conexiunea la cultură, religie sau comunitate și include convingerile, valorile și normele etice.

Starea de bine este sensibilă la schimbările care au loc în cadrul procesului de dezvoltare al copiilor și este influențată de mediu și de condițiile socio-culturale. Teoreticienii și cercetătorii au subliniat importanța a patru variabile în obținerea stării de bine a elevilor de gimnaziu:

- *calitatea relațiilor dintre profesori și elevi;*
- *calitatea relațiilor dintre elevi;*
- *măsura în care este încurajată autonomia în procesul de învățare și luare a deciziilor;*
- *măsura în care școala oferă reguli clare, consecvente și corecte (Wang, M-T.,2012);*

Aceste elemente ale climatului școlar sunt considerate deosebit de importante pentru elevi în anii de gimnaziu, deoarece se potrivesc cu nevoile lor de dezvoltare (Eccles et al., 1993).

Din punctul de vedere al elevilor, starea de bine este echivalentă cu fericirea. Această “fericire” este simțită la școală când ei dau răspunsuri bune la lecții, când primesc aprecieri pentru ele, când sunt acceptați de colegi. Însă în ziua de astăzi, elevii au un program școlar aglomerat, sunt atât de preocupați de testări, note, examene, încât au prea puțin timp pentru lucrurile care îi pasionează cu adevărat. De asemenea, în cazul multor copii, lipsa condițiilor materiale, a relațiilor pozitive cu părinții sau colegii, duce la închiderea în sine, implicit la dispoziție depresivă și ostilitate față de școală și față de cadrele didactice.

Succesul incluziunii școlare eficiente depinde de starea de bine pe care o resimte elevul în cadrul școlii și care este strâns legată de atitudinea pozitivă a cadrelor didactice față de incluziunea școlară. Atitudinea elevilor unei clase față de un copil de altă etnie sau cu o dizabilitate este adesea o imitație fidelă a atitudinii cadrului didactic cu privire la acest copil.

Abordarea stării de bine a elevilor la școală începe prin a-i ajuta să simtă că sunt cunoscuți și apreciați ca indivizi în sine și că viața școlară are un sens și un scop pentru ei. Acest lucru poate fi realizat într-o varietate de modalități, al căror efect cumulativ poate avea o influență foarte puternică asupra sentimentului de bunăstare: prin crearea de oportunități pentru toți membrii comunității școlare de a participa la luarea deciziilor în școală; prin dezvoltarea unui mediu primitor în care toată lumea de la școală se poate simți sprijinită și în siguranță; prin activități de gestionare a conflictelor, de prevenire a violenței și hărțuirii. Accesul la activități semnificative în care sunt abordate teme importante pentru elevi: alimentație sănătoasă, exerciții fizice, relații pozitive, exprimarea emoțiilor, gestionarea gândurilor și emoțiilor, duc la o stare de bine mai bună și la o mai bună incluziune a copiilor romi.

Cu alte cuvinte, calitatea vieții în cadrul școlii influențează în mod semnificativ dezvoltarea socială și emoțională a elevilor. De exemplu, într-un studiu care a examinat percepția adolescenților asupra mai multor dimensiuni ale climatului școlar, cercetătorii au constatat că sprijinul emoțional oferit de profesori și promovarea autonomiei în cadrul activităților educative au corelat cu mai puține simptome depresive în rândul tinerilor (Wang și colab., 2012). De asemenea, atunci când elevii percep regulile echitabile, când observă că școala acordă importanță ordinii, disciplinei și siguranței, există o probabilitate mai mică ca elevii să experimenteze sentimente de singurătate, anxietate și depresie (Grapham et al., 2006; Ozer & Weinstein, 2004).

Un climat școlar pozitiv îi poate ajuta pe elevi să facă față problemelor social-emoționale în sensul dezvoltării rezilienței. În sens contrar, un climat școlar negativ are efecte dăunătoare asupra bunăstării psihologice și social-emoționale a elevilor. S-a demonstrat că o incidență mare a conflictelor în școală este legată de o rată mare a tulburărilor de sănătate

mentală (Kasen, Johnson, Cohen, 1990). Un climat școlar negativ poate, de asemenea, să agraveze dificultățile sociale și emoționale existente iar aceste efecte se pot manifesta pe termen lung. De exemplu, severitatea problemelor de sănătate mentală ale unui elev poate crește în timp, dacă condițiile din clasă nu se îmbunătățesc.

Raportul UNESCO *Happy Schools! A Framework for Learner Well-being in the Asia-Pacific (2016)* propune două niveluri de intervenție pentru a transforma școlile în locuri ale fericirii: cel al politicilor educaționale și cel al școlii.

Conform raportului menționat mai sus, există 22 de criterii care constituie caracteristica unei școli fericite. Dintre acestea, cele care sunt vizate în cadrul opționalului propus sunt:

Relații pozitive în comunitatea școlară

Atitudine pozitivă a profesorilor

Respect pentru diversitate și diferențe

Valori și practici pozitive și colaborative

Volum de muncă rezonabil

Colaborare și lucru în echipă

Metode de predare-învățare care motivează

Libertatea și creativitatea celor care învață

Rezultate și realizări

Echipă între profesori și elevi în procesul de învățare

Conținut relevant și util

Un mediu școlar cald și prietenos

Inexistența bullyingului

Activitățile propuse vizează crearea stării de bine prin metode colaborative, prin tehnici de mindfulness și prin dezvoltarea capacității de influențare a propriei stări de bine prin resemnificarea gândurilor și emoțiilor trăite în diferite situații de discriminare și excludere socială.



SUGESTII DE ACTIVITĂȚI

MODULUL: AUTOCUNOAȘTERE

Titlul activității: *STAREA DE BINE*

Durata: 50-100 minute

Competența specifică urmărită: C.S. 1.2 Reflectarea asupra interacțiunilor și emoțiilor trăite

Obiective urmărite:

La sfârșitul activității elevii vor ști:

- O1: să definească conceptul de stare de bine;
- O2: să explice legătura dintre clasa incluzivă și starea de bine;
- O3: cum să acționeze pentru crearea stării de bine.

Metode și procedee: exercițiu, explicația, observația, conversația euristică, ciorchinele/harta mentală, puzzle-ul.

Resurse: coli A3, creioane colorate, anexa 1: „*Cartonașe cu provocări*”, anexa 2: Puzzle: „*Ce ne face să ne simțim bine la școală*”

Descrierea activității:

➤ **Introducere:** Elevii sunt invitați să dea curs provocărilor: Anexa 1: *Provocările (mindfulness)*

După ce au realizat cele patru provocări, cadrul didactic le cere să ofere răspunsurile la provocări. Apoi îi întreabă cum s-au simțit în timpul acestui exercițiu, cu ce stare au rămas. Dacă răspunsul este că s-au simțit bine, li se va explica că această stare de liniște, împăcare, mulțumire se numește ...stare de bine.

➤ **Activitate pe echipe:** Elevii vor răspunde pe o coală A3 la întrebarea: Ce înseamnă pentru voi „starea de bine”? Sunt invitați să aleagă un simbol al stării de bine și să-l deseneze.

După expirarea timpului de lucru, produsele vor fi afișate: Fiecare echipă va prezenta răspunsurile. Pornind de la acestea, se va elabora o definiție a stării de bine. (Se dă definiția: starea de bine înseamnă a te simți împlinit și a funcționa bine, pe mai multe planuri: cognitiv, emoțional, social, fizic și spiritual). Cadrul didactic va dirija discuția despre clasa incluzivă și starea de bine.

- **Sarcina de lucru:** Se va realiza un ciorchinele/ o hartă mentală pentru a răspunde la întrebarea: *Cum arată clasa incluzivă „perfectă”?*

Cadrul didactic va explica cât de important este ca fiecare elev sau profesor să contribuie prin acțiuni proprii la starea de bine a clasei/a școlii.

- Pentru identificarea acțiunilor, elevii vor fi invitați să realizeze un puzzle: „*Ce ne face să ne simțim bine la școală*”: Anexa 2.

Regulă în realizarea puzzle-ului: acțiunile notate pe piese să fie concrete, diferite și să fie aplicabile la nivelul clasei!

Nu: „să ne înțelegem”

Da: „să folosim cuvinte care nu jignesc”

Procedură: Cadrul didactic va împărți clasa în patru grupe. Fiecare grupă va primi un sfert din puzzle-ul mare. Fiecare elev va lua o piesă din plic și va nota o acțiune specifică pentru crearea stării de bine în clasă. Apoi echipa va realiza partea ei de puzzle. Dacă sunt acțiuni care se repetă, vor propune și nota în comun alte activități.

După finalizarea etapei, toate produsele create vor fi integrate în puzzle-ul mare.

Se vor prezenta la nivelul clasei acțiunile propuse. Dacă sunt activități care se repetă la mai multe grupe, se vor căuta în plen soluții diferite.

- **Evaluare:** Elevii sunt invitați să precizeze care dintre activitățile desfășurate în cadrul lecției le-a dat o stare de bine și ce anume a dus la acest lucru.

Anexa 1: Cartonașe cu provocări

Închide ochii și ascultă cu atenție. Ce sunete auzi?



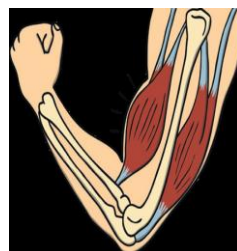
Ascultă o melodie. Pune creionul pe hârtie și desenează melodia.



Gândește-te la un loc care te face fericit. Ce vezi, auzi, guști și miroși acolo? Cum te simți?



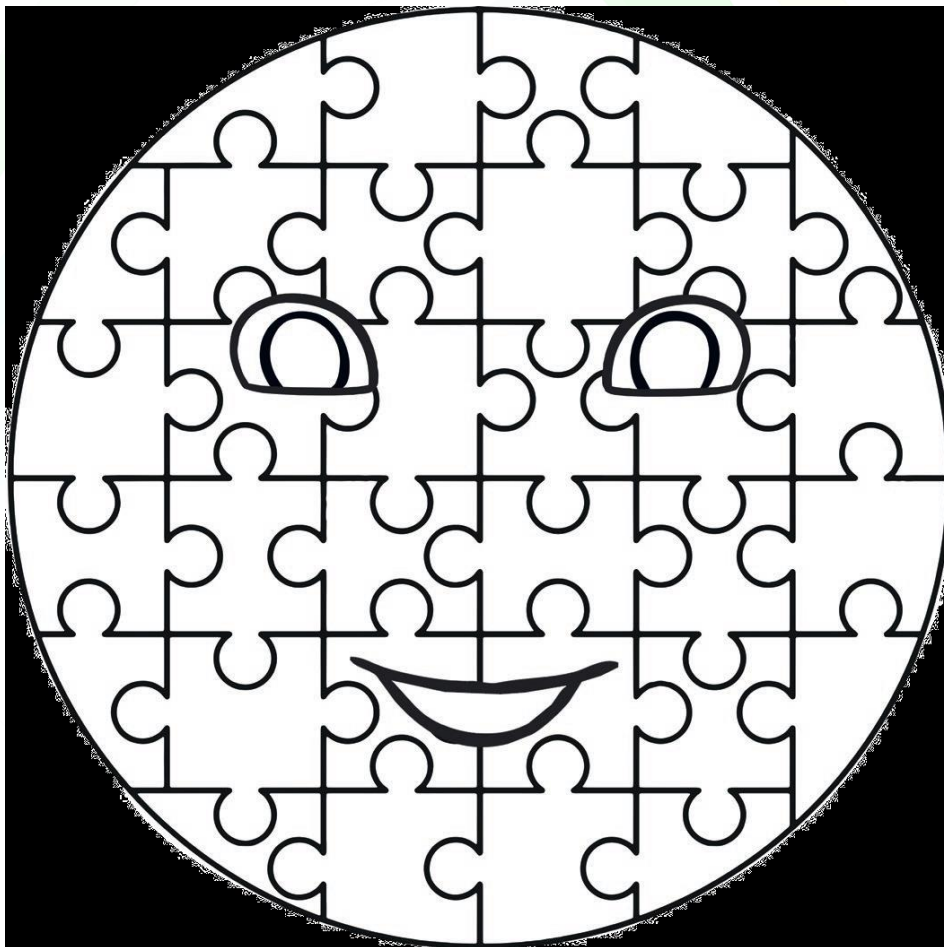
Încordează-ți toți mușchii. Poți să-ți relaxezi mai întâi mâinile, apoi umerii, gâtul, burtica, picioarele, tălpile și în cele din urmă degetele de la picioare?

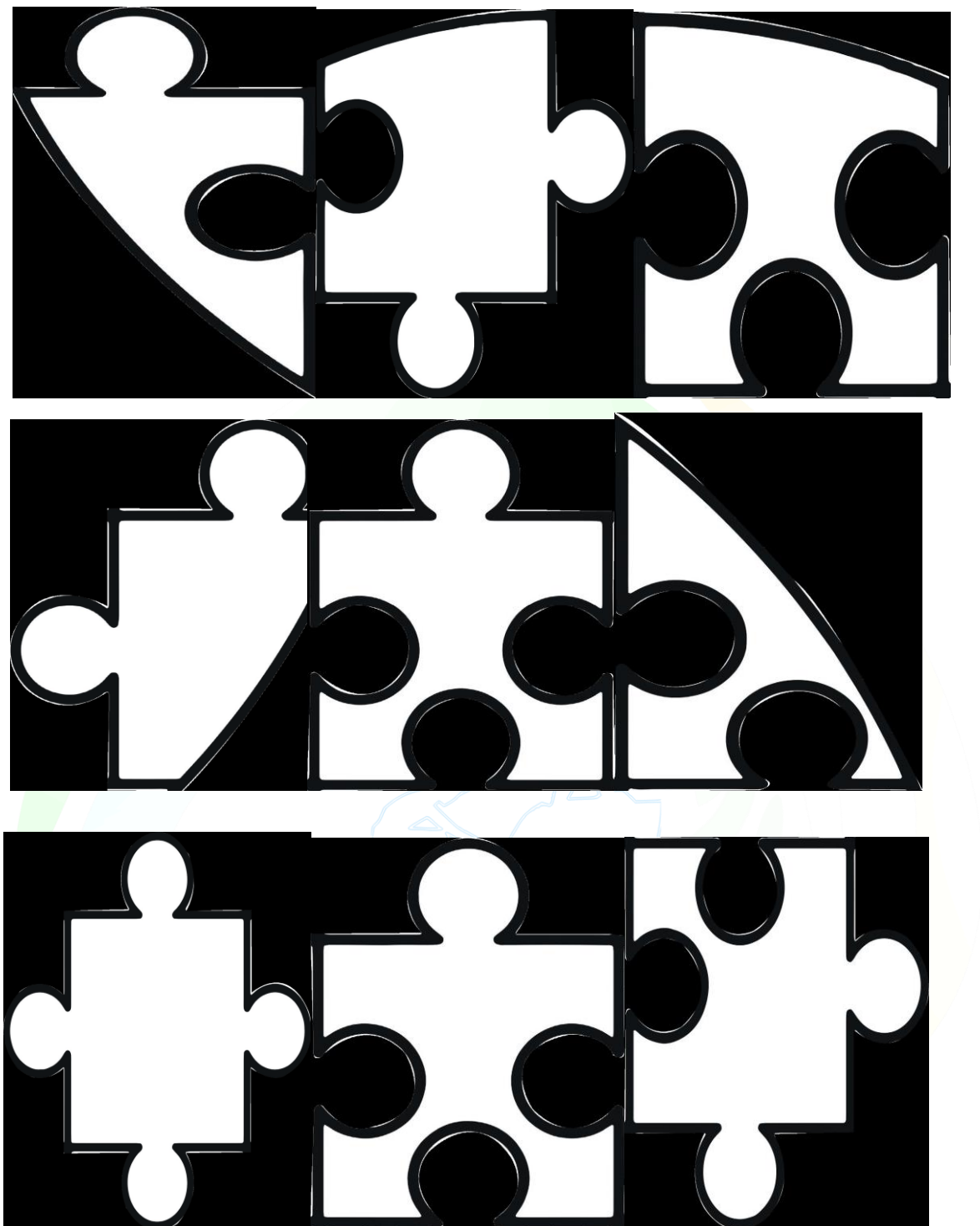


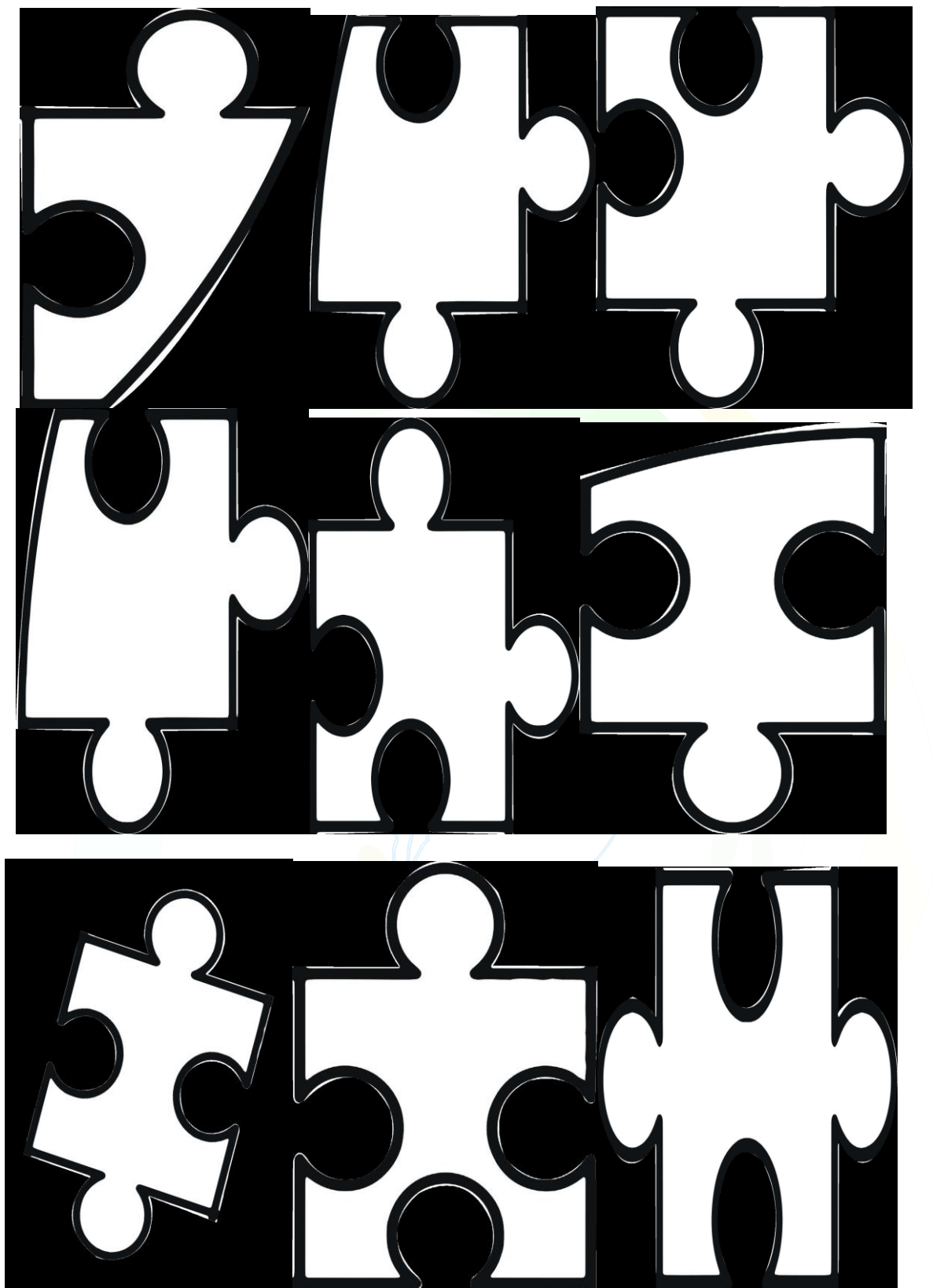
Anexa 2: Ce ne face să ne simțim bine la școală?

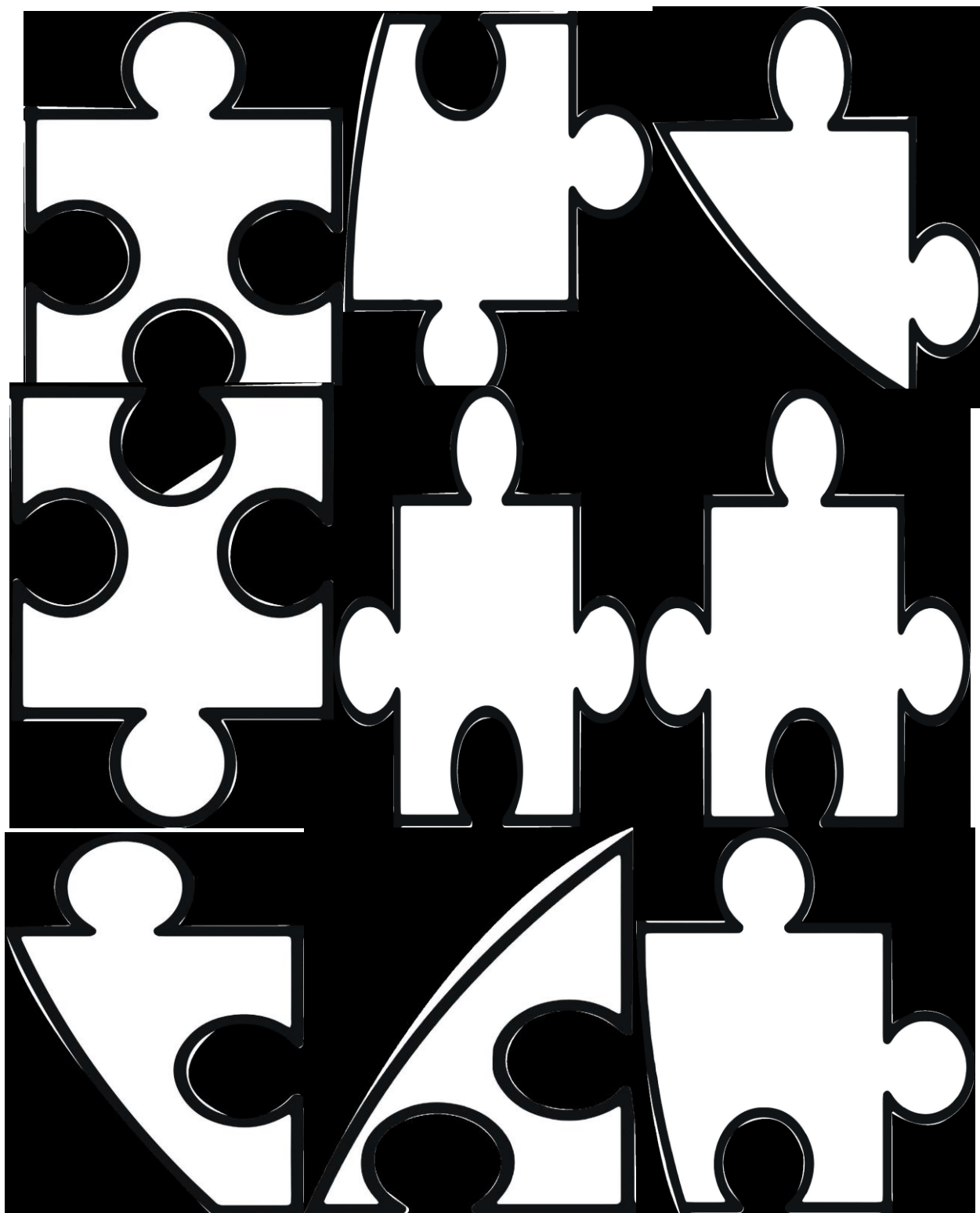
Gândiți-vă la ce puteți face voi pentru a contribui la STAREA DE BINE în clasa/școala voastră. Scrieți sau desenați pe piesele de puzzle acțiunea la care v-ați gândit. Colorați-le apoi în culori vii. După ce toate piesele sunt completate, asamblați-le. Veți obține astfel un colaj care vă va ajuta să vă simțiți bine cu toții în sala de clasă. Condiția este: SĂ RESPECTAȚI CEEA CE AȚI SCRIS!

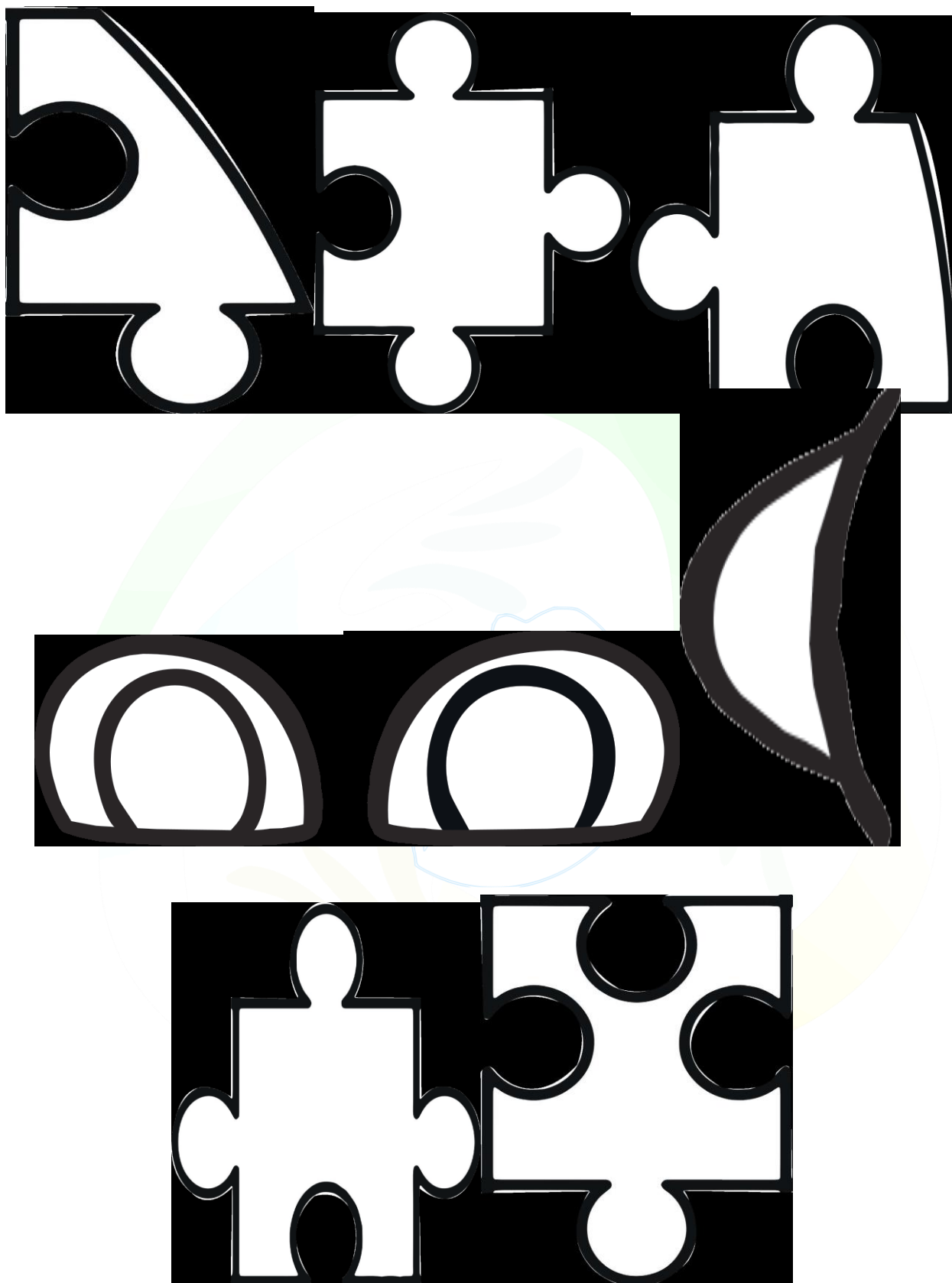
Regulă: acțiunile notate pe piese să fie concrete, diferite și să fie aplicabile la nivelul clasei.











Notă: Piesele se pot mări pentru a realiza un puzzle mare!

Titlul activității: **ATENȚIA CONȘTIENȚĂ**

Durata: 50 minute

Competența specifică urmărită:

C.S. 1.3 Planificarea acțiunilor specifice autoanalizei și dezvoltării personale în scopul obținerii unei stări de bine.

Obiectivele activității de consiliere:

În urma participării la activitate, elevii vor putea:

O1: să recunoască diferența dintre a fi conștient și a fi inconștient;

O2: să menționeze care sunt consecințele asupra îndeplinirii unei sarcini atunci când sunt conștienți sau inconștienți;

O3: să practice respirația concentrată.

Metode utilizate: metoda brainstorming, conversația, explicația, exercițiul.

Resurse necesare: foi A4.

Desfășurarea activității:

➤ **Exercițiu:**

Cereți-le elevilor să se așeze confortabil pe scaun, să închidă ochii sau să se uite în jos la mâini și să asculte sunetele din jurul lor, de pe hol, de afară. După 30 de secunde cereți-le copiilor să noteze sunetele pe care le-au auzit.

Puteți utiliza următoarele indicații pentru a ghida activitatea:

Vom petrece câteva momente pentru a exersa ascultarea.

Pentru a vă pregăti, va rog așezați-vă confortabil pe scaun. Puteți închide ochii dacă vă simțiți confortabil sau vă puteți uita în jos, la mâinile voastre.

Acum, în tăcere, ascultăm orice sunet pe care îl putem auzi în clasă. (PAUZA)

Poate puteți auzi sunete venind de pe hol sau de afara. (PAUZA)

Observați toate sunetele pe care le puteți auzi când se face liniște. (PAUZA)

Repetăți activitatea de ascultare. Sugerați-le elevilor să încerce să observe sunete pe care de obicei le-ar omite.

Elevii împărtășesc ce sunete au auzit. Se discută despre varietatea sunetelor, accentuându-se acele sunete pe care aceștia nu le-ar fi auzit în mod normal.

Concluzia exercițiului: Când ne concentrăm pe ceea ce se întâmplă în momentul prezent, spunem că suntem **conștienți**, ne folosim atenția concentrată.

➤ **Exercițiu de brainstorming- Ce este atenția conștientă?**

Atenția conștientă este atunci când observăm ce se întâmplă în fiecare moment în jurul nostru, cu noi, ce gândim și simțim. Dar este important să nu judecăm experiența, dacă ne place sau nu, dacă e bună sau rea. Este bine să fim asemeni unui cercetător curios care absoarbe lucrurile așa cum vin!

Elevii sunt rugați să împărtășească despre un moment când s-au simțit conștienți: *Cine dorește să descrie un moment în care crede că a acționat conștient?* (de exemplu, când ascuți ritmul și versurile unui cântec etc.) Dacă elevii nu sunt receptivi, sunt întrebați cum se simt când fac ceva ce le place să facă (de exemplu când fac sport sau cântă la un instrument). Sunt încurajați să se gândească la cum se simt sau ce gândesc când sunt conștienți. Ce se întâmplă cu corpurile lor? Dacă sunt relaxați sau încordați etc.

Când ești atent și nu judeci, permiți experiențelor, inclusiv gândurilor și sentimentelor tale să vină și să plece fără să te agăți de ele.

Profesorul dirijează discuția spre opusul atenției conștiente- **a fi inconștient**. Aceasta înseamnă să acționezi fără să gândești.

Elevii împărtășesc experiențe când au fost inconștienți. *Gândiți-vă la un moment în care ați realizat că ați fost inconștienți sau ați făcut ceva fără să fiți cu adevărat atenți.* De exemplu: când mănânci în fața televizorului sau când gândurile tale fug în altă direcție și nu ești atent la explicațiile profesorului etc.

Ce ar putea fi problematic la a fi inconștient? Răspunsuri posibile: facem mai multe greșeli, nu ne observăm gândurile și emoțiile noastre, nu reușim să-i ascultăm pe cei din jur și relațiile noastre au de suferit, pierdem momente de bucurie etc.

➤ **Exercițiul de atenție conștientă asupra propriei respirații.** Acest exercițiu este prezentat copiilor ca pe o invitație, nu o obligație! Prin controlul respirației, copiii dețin un instrument direct pentru a acționa asupra emoțiilor, mai ales asupra stresului.

În timpul practicii de respirație:

- este important ca elevul să aibă un corp relaxat , să nu-și încordeze mușchii în timpul exercițiilor;
- inhalarea se face întotdeauna prin nas;
- umerii nu trebuie ridicați;
- aerul nu trebuie să se adune în obraji, ci să coboare până la abdomen;
- expirația trebuie să fie naturală, netedă și lungă. Copiii învață astfel să își controleze respirația.

Sugestie de consemn dat copiilor: *Acum vom încerca să ne concentrăm atenția pe respirație. Stai așezat, cu spatele drept, cu mâinile pe genunchi, cu palmele întoarse spre cer.*

Închide ochii și fii atent la ce simți în tine (PAUZĂ). Spatele tău este încordat? Respiră...relaxează-l...(PAUZĂ) Respirația ta este rapidă? Lentă? O simți regulată?

Concentrează-ți atenția doar asupra aerului care îți intră și iese pe nas. Simți acest vânt ușor care se creează de fiecare dată când respiri? (PAUZĂ) Rămâi așa și observă-l pur și simplu. Aerul intră, apoi iese ca un vânt blând, care te calmează, te liniștește... (PAUZĂ)

Acum încearcă să expiri lung, mai mult timp decât inspiri și simte cum abdomenul ți se contractă diferit, cum corpul tău se destinde când expiri adânc...continuă... (PAUZĂ)

Mai rămâi așa puțin și lasă-ți respirația să facă ce dorește...profită de liniștea din tine.... (PAUZĂ).

➤ **Reflecție: Care sunt beneficiile atenției conștiente?**

Pentru a deveni mai conștienți, trebuie să exersăm atenția. Este la fel ca învățarea unui sport. Prin atenție, îi cerem creierului nostru să funcționeze! Efortul pe care îl facem pentru a ne concentra atenția poate ajuta la formarea unor noi căi neuronale dar și un mod de a calma emoțiile puternice: furia, frica, stresul etc. Amintiți-vă să vă spuneți că este în regulă dacă este greu. Încă învățați! Priviți-l ca pe un exercițiu pentru creier!

➤ **Temă pentru acasă**

Încearcă să aduci atenție conștientă la câte un lucru în fiecare zi, timp de o săptămână-de exemplu, un copac pe drumul spre casă, felul în care îți simți picioarele când mergi pe stradă, mirosul săpunului la duș, gustul mâncării preferate. Notați gândurile voastre și cum v-ați simțit.

➤ **Sugestii pentru activități viitoare de antrenare a atenției conștiente:**

- Prezentați elevilor mirosuri misterioase încurajându-i să ghicească ce sunt (miros).
- Într-o activitate de desen, încurajați elevii să se concentreze asupra unui obiect și să deseneze cât de multe detalii pot. (văz)
- Încurajați elevii să stea un moment și să observe texturile pe care le simt pe obiectele la care au acces pe birourile/mesele lor (tactil)
- Prezentați sunete diferite și încurajează elevii să ghicească ce sunt. (auz)
- o piesa instrumentală și discutați ce instrumente pot identifica elevii. (sunet)

Titlul activității: *CINE SUNT EU?*

Durata: 50 de minute;

Competența specifică:

C.S. 1.1 Identificarea unor trăsături personale în contexte variate

Obiective urmărite:

La sfârșitul activității elevii vor ști:

O1: să-și exprime calitățile și defectele;

O2: să-și descopere aptitudinile și abilitățile;

O3: să-și stabilească scopuri pe termen scurt, mediu și lung

Metode și procedee: exercițiul, explicația, observația, conversația euristică

Resurse: coli albe, creioane colorate

Descrierea activității:

➤ **Prezentarea temei și a obiectivelor**

➤ **Joc de energizare: „Cine a primit mingea?”**

Cadrul didactic pasează mingea fiecărui elev. Elevul care o primește își spune prenumele și o însușire care începe cu prima literă a prenumelui său.

➤ **Exercițiu „Prenumele mă reprezintă”:** Elevii sunt rugați să își scrie prenumele pe verticală și să asocieze fiecărei litere un adjectiv ce începe cu litera respectivă. Apoi li se cere să răspundă la întrebarea: Vă reprezintă prenumele?

➤ **Desenul „Amprenta”**

Cadrul didactic cere elevilor să își deseneze mâna pe foaie și să numereze degetele pornind de la degetul mare; pe degetele 1 și 2 vor scrie două activități făcute cu plăcere; pe degetele 3,4,5 vor scrie trei activități care nu le plac dar pe care trebuie să le facă; în podul palmei vor enumera și vor scrie trei activități ce nu le știu dar pe care ar dori să le învețe.

➤ **Evaluarea și încheierea activității:** Se cere elevilor să acorde o notă de la 1 la 10 pentru activitate și să realizeze un emoticon funcție de starea pe care o au la finalul activității.

Titlul activității: ***COPIL CA TINE SUNT ȘI EU!***

Propunem două variante de activități legate de valorificarea defectelor. În primul scenariu sunt abordate defectele înnăscute/ generate de destin: persoană ce provine dintr-o anumită etnie, cu o dizabilitate etc. și în al doilea scenariu sunt abordate defectele din perspectiva percepției sociale.

Varianta 1

Durata: 50 de minute

Competența specifică urmărită:

C.S.1.1 Identificarea unor trăsături personale în contexte variate

Obiective urmărite:

În urma activității desfășurate, elevii vor ști:

O1: să-și identifice calitățile și defectele cu scopul creșterii încrederii în forțele proprii;

O2: să-și descopere aptitudini și abilități

O3: să-și stabilească scopuri pe termen scurt, mediu și lung în orice acțiune pe care vrea să o facă.

Metode și procedee: jocul de rol, conversația euristică, observația dirijată, descoperirea dirijată, povestirea

Resurse materiale: fișe de lucru, suport electronic.

Descrierea activității:

➤ **Anunțarea temei și a obiectivelor:**

➤ **Joc de energizare-** „Jocul emoțiilor” - ne prindem de mână câte doi și privindu-ne unul pe celălalt identificăm câte o calitate și un defect.

➤ **Prezentarea povestirii** „Cele două ulcioare”- despre calitățile și defectele noastre și reușita în viață:

Cum vi s-a părut povestea?

Ce v-a plăcut în mod deosebit?

Ce reprezintă defectele pentru voi?

În ce context ați simțit la fel ca ulciorul crăpat?

Avea vreo „vină” ulciorul crăpat? Putea face el ceva ca să rezolve situația?

După ce caracterizăm (judecăm) o persoană?

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014- 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

Explicația profesorului: Uneori suntem puși în situația de a fi tratați de cei din jur în funcție de caracteristici pe care noi nu le putem influența: apartenența la o familie, genul, înfățișarea, diferențele culturale. Aceste lucruri ne dor pentru că sunt lucruri pe care nu le alegem noi. Putem schimba modul în care ne simțim utilizând acea diferență într-un mod constructiv.

➤ **Activitate în echipe-** Elevii, împărțiți pe echipe, identifică un personaj dintr-o poveste care să aibă un defect pe care acesta poate să îl valorifice. Interpretează personajul ales.

➤ **Evaluarea activității:** Se fac aprecieri asupra implicării elevilor în activitate și asupra stării lor de bine.

Anexa 1: Povestea „Cele două ulcioare”

O femeie bătrâna din China avea doua ulcioare mari, pe care le atârna de cele două capete ale unui băț, și le căra pe după gât. Un ulcior era crăpat, pe când celălalt era perfect și tot timpul aducea întreaga cantitate de apă.

La sfârșitul lungului drum ce ducea de la izvor până acasă, ulciorul crăpat ajungea doar pe jumătate. Timp de doi ani, asta se întâmpla zilnic: femeia aducea doar un ulcior și jumătate de apă. Bineînțeles, ulciorul bun era mândru de realizările sale. Dar bietului ulcior crăpat îi era atât de rușine cu imperfecțiunea sa, și se simțea atât de rău că nu putea face decât jumătate din muncă pentru care fusese menit!

După 2 ani de așa zisă nereușită, cum credea el, i-a vorbit într-o zi femeii lângă izvor: "Mă simt atât de rușinat, pentru că această crăpătură face ca apa să se scurgă pe tot drumul până acasă!"

Bătrâna a zâmbit, "Ai observat că pe partea ta a drumului sunt flori, însă pe cealaltă nu?" Asta pentru că am știut defectul tău și am plantat semințe de flori pe partea ta a potecii, și, în fiecare zi, în timp ce ne întoarcem, tu le uzi. De doi ani culeg aceste flori și decorez masa cu ele. Dacă nu ai fi fost așa, n-ar mai exista aceste frumuseți care înprospătează casa."

Morala: Fiecare dintre noi avem defectul nostru unic. Însă crăpăturile și defectele ne fac viața împreună atât de interesantă și ne răsplătesc atât de mult.

Trebuie să luăm fiecare persoană așa cum este și să căutăm ce este bun în ea. Deci nu uitați să mirosiți florile de pe partea voastră a drumului!

Varianta 2

Durata: 50 de minute

Competența specifică urmărită:

C.S. 1.2 Reflectarea asupra interacțiunilor și emoțiilor trăite

Obiective urmărite:

În urma activității desfășurate, elevii vor ști:

O1: să identifice propriile abilități;

O2: să descrie moduri de folosire a lucrurilor la care se pricep;

O3: să aplice tehnici de creștere a puterii interioare;

Metode și procedee: povestea terapeutică, explicația, exercițiul.

Resurse: fișă pentru profesor poveste terapeutică *Care sunt puterile mele?*, coli de hârtie A4.

Desfășurarea activității

➤ **Poveste.** Profesorul anunță elevii că vor asculta o poveste despre un copil foarte asemănător cu ei. Îi invită să fie atenți pentru a înțelege sensul acesteia.

”Andrei e un băiat care învață la o școală ca a noastră. Părinții săi l-au trimis într-o zi la psihologul școlar; dar ce se întâmpla cu Andrei? Întâlnirea cu psihologul școlar avea de-a face cu faptul că era necăjit de unii colegi de la școală, sau poate cu faptul că nu se descurca prea bine la unele materii? Sau pentru că părinții săi îl numeau de multe ori *leneș*?

Psihologul l-a pus să facă niște teste, i-a pus o grămadă de întrebări și apoi l-a sfătuit:

Andrei, tot ce trebuie să faci este să descoperi lucrurile la care te pricepi cel mai bine și să te bazezi pe asta!

Dar la ce se pricepea el oare? Un coleg era cel mai bun atlet din clasă, un altul era foarte bun la învățătură, iar un al treilea era o mică vedetă în echipa de fotbal a școlii.

Dar el? Nu-i trecea nici un lucru prin minte la care să fie prea bun. Când a ajuns acasă de la școală, și-a dat jos pantofii.

Doamne, a spus tatăl său, *cu siguranță ești cel mai bun când vine vorba de picioare mirositoare!*

Andrei a vrut să riposteze spunând că picioarele lui nu miroseau, dar s-a dat bătut și s-a retras în camera lui unde s-a așezat într-un colț pe podea. Doamna Miau, pisica lui, a mers până la el, i-a mirosit picioarele și...a leșinat.

Ce curios, a gândit atunci Andrei.

Iar dimineață s-a trezit cu ideea unui experiment. În următoarele câteva zile nu și-a schimbat ciorapii. Când mama lui l-a întrebat de ce nu pusese nici un ciorap murdar în coșul de

rufe, el a scos o pereche de ciorapi curați din sertar și i-a pus în coș pentru ca ea să nu mai fie suspicioasă.

Alerga mult, în special în zilele călduroase, atunci când picioarele îi transpirau cel mai mult.

Nu făcea duș, lăsând doar apa să curgă o vreme și udându-și părul, pentru ca mama lui să creadă că se spălase. Nu voia să strice efectul.

Își purta tenișii în pat noaptea...până ce a crezut că a sosit timpul să pună experimentul în practică; a luat niște brânză cu mușci și a presărat-o în ciorapi. A continuat să alerge și să doarmă încălțat, până a sosit ziua potrivită.

În acea zi, bătașii școlii l-au prins într-un colț la toaletă, necăjindu-l și aplicându-i câteva lovituri ușoare.

Cu sânge rece, Andrei s-a aplecat, și-a scos pantofii și a îndreptat picioarele în direcția lor:

Pfui!! Au țipat cu toții și au leșinat exact ca Doamna Miau.

E grozav! s-a gândit atunci Andrei. Nu mai trebuia să-și facă griji că va fi necăjit, dar știa că trebuia să continue să își întărească arma secretă.

Când s-a întors într-o zi de la școală, a găsit o mașină ciudată pe alee. Ușa casei era deschisă! Mama și tatăl lui erau la serviciu, iar el era cel care trebuia să ajungă primul acasă. S-a strecurat repede înăuntru și a văzut un hoț ce jefuia sertarele din dormitorul părinților. Andrei cel calm, și-a desfăcut șireturile, și-a scos pantofii și s-a strecurat în spatele hoțului băgându-i șosetele sub nas. Bietul om nu a avut nici o șansă, a căzut lat!

Toată lumea l-a felicitat. Mai târziu s-a gândit din nou la ce a vrut de fapt psihologul școlar să îi spună când l-a sfătuit să se bazeze pe ceea ce știe să facă mai bine!”

Profesorul discută cu elevii pe baza poveștii și are în vedere starea de bună dispoziție transmisă de aceasta.

Întrebări pe baza textului:

- *care sunt calitățile pe care le folosește Andrei pe parcursul poveștii?*
- *dați exemple de caracteristici personale pe care nu putem să le prezentăm totdeauna ca fiind calități;*
- *ce probleme din viața reală pot bloca încrederea în noi înșine?*

➤ **Exercițiu: Un defect și mai multe calități.** Toți elevii sunt invitați să găsească un defect propriu, ceva ce li se reproșează, ceva de care nu sunt tocmai mândri în comportamentul lor și să-l reprezinte printr-un desen.

Explicația profesorului: ne gândim că un defect personal îl putem identifica singuri sau cu ajutorul celor din jur (aceștia pot exprima nemulțumire față de anumite comportamente ale noastre). Dar a avea un defect nu e sfârșitul lumii! Cine nu are un defect?

Elevii sunt rugați ca pentru defectul identificat să găsească calități personale, care îi ajută de cele mai multe ori să iasă din încurcătură.

Elevilor li se acordă timp de lucru.

Profesorul solicită elevii să prezinte ceea ce au lucrat, dar este atent la copiii care sunt reticenți în a prezenta clasei micile lor defecte.

➤ **Reflecții:** „Nu aș reuși să apreciez lumina dacă nu ar fi întunericul.”

➤ **Evaluarea activității:**

Profesorul invită elevii să scrie pe un post-it unul din aceste trei enunțuri: mi-a plăcut, am învățat, aș schimba.

Fiecare va alege formularea care se potrivește în cazul său.

Acest feedback va fi folosit apoi de profesor pentru a reajusta activitățile și interacțiunea cu proprii elevi.

Sugestie de exercițiu de mindfulness: ÎMPĂRȚIREA SPAȚIULUI

Să trăiești împreună cu alți oameni și cu obiceiurile lor poate fi deseori o provocare. Potoliți-vă iritarea cu acest exercițiu:

Depărtați-vă de sursa de iritare. Căutați un loc liniștit în care să vă așezați și închideți ochii. Concentrați-vă pe respirație.

Fiți atenți la corpul vostru. Identificați zonele încordate și orientați-vă respirația către ele. Relaxați-vă în timp ce respirați. Imaginați-vă subiectul care vă irită și lăsați-l să plutească departe de voi.

Continuați să respirați și să expirați, cu atenția concentrată în punctul din mijlocul frunții. Vedeți starea pe care o aveți drept ceea ce este de fapt, un sentiment pasager de supărare. Pur și simplu lăsați-l să treacă. Deschideți ochii.

Atunci când puteți simți emoția fără să vă înfierbântați, abordați subiectul într-o simplă discuție.

Titlul activității: *EU ÎN RELAȚIE CU CEILALȚI*

Durata: 50 de minute

Competența specifică urmărită:

C.S. 2.1 Dezvoltarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup

Obiective urmărite:

În urma activității, elevii vor ști:

O1: să elaboreze profilul calităților personale cu sprijinul colegilor de clasă

O2: să identifice valori morale care fundamentează relaționarea cu ceilalți

Metode și procedee: discuția dirijată, explicația, exemplul.

Resurse necesare: fișe de lucru

Descrierea activității

Modul în care ne privim pe noi se mai numește "image de sine" și conține cunoștințe despre trăsăturile noastre de personalitate, despre abilități, despre valori, credințe, evenimente de viață, relații cu alții care exercită o influență semnificativă.

Pentru a ajunge la o bună cunoaștere de sine este important să ne implicăm și să ne observăm comportamentul propriu în relație cu ceilalți.

➤ Cine sunt eu în relație cu ceilalți?

Prima parte a acestui exercițiu te va ajuta să obții informații despre cum te vezi pe tine în prezent și cum ai dori să fii. Partea a doua a exercițiului îți va da o imagine despre modul cum te "văd" alte persoane.

PARTEA I:

Îndoaie foaia între coloanele 2 și 3. Notează în coloana 2 câte un "X" în dreptul adjectivelor care, după părerea ta, exprimă o trăsătură care te caracterizează. Îndoaie apoi foaia între coloanele 3 și 4 astfel încât coloana 2 să fie acoperită. Notează în coloana 4 un "O" pentru fiecare adjectiv care exprimă însușirea pe care ai dori să o ai dacă ai putea fi o persoană ideală.

Numele _____

ADJECTIV	Cum sunt în prezent în relație cu ceilalți		Cum aș dori să fiu în relație cu ceilalți
1	2	3	4
prietenos			
ostil, neprietenos			
politicos			
cu simțul umorului			
fără simțul umorului			
timid			
curajos			
cinstit			
necinstit			
sensibil			
demn de încredere			
energic, agitat			
liniștit			
blând			
dur cu cei din jur			
vorbăreț			
tăcut			
vesel			
supărat, posac			
liniștit			
relaxat			
încordat			
generos			
binevoitor, săritor			
impulsiv			
tolerant			

PARTEA a II a

Notează-ți numele pe acest formular. Acest formular va circula pe la cât mai mulți colegi din clasă care vor bifa, pe rând, adjectivele care consideră că ți se potrivesc. Compară apoi adjectivele bifate de ei cu lista ta (coloana 2), completată în partea I a exercițiului. Vei obține o imagine comparativă între modul în care te vezi tu și modul în care te văd alții.

Numele _____

ADJECTIV	coleg	coleg	coleg	coleg	coleg	coleg	coleg	coleg	coleg	coleg	coleg	coleg	coleg	coleg	coleg	coleg	coleg
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
prietenos																	
ostil, neprietenos																	
politicos																	
cu simțul umorului																	
fără simțul umorului																	
timid																	
curajos																	
cinstit																	
necinstit																	
sensibil																	
demn de încredere																	
energic, agitat																	
liniștit																	
blând																	
dur cu cei din jur																	
vorbăreț																	
tăcut																	
vesel																	
supărat, posac																	
liniștit																	
relaxat																	
încordat																	
generos																	
binevoitor, săritor																	
impulsiv																	
tolerant																	

➤ **Reflecție**

După finalizarea exercițiului, copiii pot fi întrebați:

- sunt diferențe mari între imaginea voastră despre sine și modul în care sunteți percepuți de către ceilalți? Dacă da, care sunt însușirile vizate? Sunteți surprinși de rezultat sau nu?
- Dacă se constată diferențe mari, ce putem face în acest sens?
- Care este rolul relațiilor dintre oameni asupra dezvoltării fizice și sufletești a fiecărei ființe?
- Care sunt valorile care stau la baza unei relații sănătoase? acceptarea diferențelor, respectul, grija, bunăvoința, altruismul, respectarea cuvântului dat etc.
- Ce îți propui să îmbunătățești în relația cu colegii tăi?

Sugestii de exerciții mindfulness

1. O PAUZĂ ATENTĂ

O dată sau de două ori în timpul unei clase de lungime standard, opriți-vă. Rugați-vă elevii să se ridice și să se întindă, apoi să se așeze din nou și să facă 30 de secunde de respirație atentă. Acest lucru nu durează mai mult de un minut și oferă tuturor o pauză necesară.

2. LABIRINTURI CU DEGETE

În mod tradițional, labirinturile sunt folosite pentru mediere și relaxare. Adesea, oamenii merg prin labirinturi. Oferă-le elevilor aceeași senzație cu labirinturile cu degetele.



Titlul activității: **DESPRE ETICHETE**

Durata: 50 de minute

Competența specifică urmărită:

C.S. 2.1 Dezvoltarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup

Obiective urmărite:

În urma activității, elevii vor ști:

O1: să identifice modalități de reacție la acțiunea de etichetare;

O2: să exprime prin propriile cuvinte stări experimentate în situații de etichetare;

O3: să exerseze modalități de identificare de soluții;

O4: să dezvolte abilități de lucru în grup.

Metode și procedee: discuția dirijată, brainstorming-ul, harta minții, facilitarea vizuală , demonstrația, lucrul în echipe.

Resurse necesare: foi de hârtie, post-it-uri, instrumente de scris de culoare albastră/roșie, coli de flip-chart, markere

Descrierea activității

➤ **Exercițiul 1 (energizare):** Profesorul invită elevii să realizeze împreună un exercițiu care îi va ajuta să înțeleagă tema de discuție propusă .

Indicații: Elevii și profesorul au fiecare câte o foaie de hârtie A4. Se vor plimba prin clasă și vor ruga pe unii dintre colegi (aleatoriu, fără să urmeze o regulă anume) să semneze pe foaia aceasta. Elevii vor semna cu un stilou/pix de culoare albastră, profesorul va folosi culoarea roșie.

Explicații: Exercițiul durează câteva minute; nu este necesar să existe un anumit număr de semnături pe foi.

Este important însă ca profesorul să semneze pe câteva dintre acestea, astfel încât să existe semnături cu roșu pe câteva foi ,alături de cele cu albastru.

Întrebări de reflecție:

- *Toate foile sunt la fel? Ce le deosebește?*
- *Colegii care au semnături cu roșu pe foile lor sunt diferiți de ceilalți? Au fost aleși într-un mod anume?*
- *În locul acestor colegi putea fi oricare dintre voi?*

Profesorul conduce discuția cu atenție spre o concluzie care se impune cu ușurință, dar pe care trebuie să se asigure că o percep /înțeleg toți elevii: foile semnate cu roșu îi diferențiază pe colegii cărora le aparțin, dar fără ca acești colegi să fi făcut ceva anume pentru a ieși în evidență. În locul lor putea fi oricare alt elev din clasă.

Tot astfel stau lucrurile și în situațiile în care suntem etichetați, adică se spune despre noi ceva anume, care ajunge să ne însoțească, să fie lipit de personalitatea noastră, fără ca noi să fi făcut ceva anume în sensul acesta.

➤ **Exercițiul 2:** Profesorul oferă câteva explicații despre metoda pe care o propune elevilor săi: vor realiza o hartă a minții pentru cuvântul *ETICHETĂ*.

Pentru a oferi un ajutor și a imprima un curs ascendent acțiunii, se poate folosi o jachetă a unuia dintre elevi, un obiect personal care are încă atașată o etichetă cu instrucțiuni de folosire. Ce informații ne oferă o etichetă a unui obiect? Sunt importante aceste informații?

Cuvântul *ETICHETĂ* este notat în mijlocul tablei de scris, cu majuscule; elevii vor nota în jurul acestuia orice alt cuvânt care le apare în minte și care are legătură cu el. Toate ideile sunt valorificate, se emit scurte explicații în timpul construirii hărții, se lucrează în ritm alert.

La final, unul dintre elevi este invitat să spună câte ceva despre ce înseamnă o *etichetă*, folosind doar informațiile de pe tablă. (Care este conotația/sensul acestui cuvânt? Are un sens pozitiv /negativ? În ce situații poate avea sens negativ? Se subliniază sensurile negative atunci când o etichetă se asociază unei persoane.)

➤ **Exercițiul 3:** Elevii primesc câte un postit.

Sunt invitați să descrie în câteva cuvinte o situație în care au fost etichetați și să exprime emoții pe care le-au trăit legat de acest eveniment. Cei care doresc să prezinte ce au notat pe postit-uri sunt ascultați de întregul grup.

Pentru toți elevii se subliniază importanța momentului, de conștientizare a emoțiilor, gândurilor și comportamentelor pe care le-au avut atunci când au fost etichetați.

➤ **Exercițiul 4:** Clasa de elevi este împărțită în grupuri de câte 4-5. Fiecare grup primește câte o coală de flip-chart și markere. Se precizează sarcina: pe coala de flip-chart se va realiza un logo/mesaj/reclamă cu tema **Stop etichetare!**.

Se pot folosi desene, enunțuri; se poate realiza chiar și un flashmob de echipele care doresc să folosească această modalitate de prezentare a temei propuse.

Se poate realiza turul galeriei.

➤ **Evaluare:** Elevii sunt invitați să rostească câte un cuvânt care li se pare potrivit, pentru a oferi un feedback despre activitate.

Titlul activității: ***DIFERENȚA DĂ/FRÂNGE ARIPI***

Durata: 50 minute

Competența specifică urmărită:

C.S. 2.1 Dezvoltarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup

Obiective urmărite:

În urma activității, elevii vor ști:

- O1: să recunoască situații de discriminare;
- O2: să identifice modalități de reacție la acțiunea de discriminare
- O3: să exprime prin propriile cuvinte emoții trăite în situații de discriminare;
- O4: să exerseze modalități de identificare de soluții;
- O5: să dezvolte abilități de lucru în grup.

Metode și procedee: discuția dirijată, lucru individual, facilitarea vizuală, demonstrația, lucrul în echipe.

Resurse necesare: foi de hârtie, postituri, instrumente de scris de culoare albastră/roșie, coli de flip-chart, markere

Descrierea activității:

➤ **Exercițiu introductiv:** Cadrul didactic invită elevii să dea exemple de situații în care au oferit ajutor cuiva.

Are loc o discuție despre condițiile în care se oferă ajutor cuiva.

➤ **Anunțarea temei:** Elevii sunt anunțați că astăzi au ocazia să ofere ajutor lui David, un tânăr care are de luat o decizie dificilă.

➤ **Activitatea propriu-zisă.** Copiii sunt împărțiți în echipe. Fiecare dintre ei primește fișa cu anexa 1. Cadrul didactic citește povestea din anexa 1.

Întrebări pregătitoare:

- *Care este motivul pentru care David caută chiriași?*
- *Ce urmărește el prin acceptarea chirieșilor?*

Se scrie pe tablă scopul urmărit de David. Elevii sunt invitați ca într-o perioadă de timp determinată (10 minute) să aleagă pe cei 5 chiriași doriți de David și să-i scrie cu majuscule pe o coală A3. După expirarea timpului, elevii sunt invitați să-și expună lucrarea și să prezinte alegerile făcute. Fiecare alegere se motivează.

Discuție facilitatoare:

- Regăsim aceleași alegeri la toate grupele?
- Care ar fi alegerile comune?
- Din ce motiv ați preferat acești chiriași?
- Cum l-au ajutat alegerile voastre pe David să-și atingă scopul?
- Care sunt doritorii care nu apar în nici o alegere? Din ce motiv?
- Cum ar fi putut aceștia să-l ajute pe David să-și atingă scopul?
- Cum crezi că se întâmplă în fiecare zi?

Concluzie: Uneori, pierdem din vedere propriul scop sau ne blocăm propria devenire din cauza prejudecăților și a comportamentului discriminatoriu pe care îl avem în situații diverse.

Cadrul didactic va facilita o discuție despre comportamentele discriminatorii pe care le-au întâlnit în școală sau în comunitatea lor, dacă ei au experimentat astfel de situații și cum s-au simțit în acel moment, despre soluțiile pe care le pot găsi unei astfel de situații.

➤ **Exercițiu:** Elevii sunt invitați să realizeze frontal un **Decalog antidiscriminare**, să formuleze pași concreți pe care să-i urmeze în cazul în care observă un comportament discriminatoriu. Propunerile elevilor sunt notate pe o foaie de flipchart care va fi apoi expusă în sala de clasă.

➤ **Evaluarea:** Elevii vor lipi/desena o față veselă, serioasă sau tristă în funcție de cât de interesantă li s-a părut activitatea.

Anexa 1: Fișa- Cu cine ți-ar plăcea să locuiești?

Citește povestea de mai jos, imaginează-ți că ești David și că trebuie să alegi 5 chiriași din lista de mai jos, pentru a putea să păstrezi în continuare casa.

Povestea familiei Ionescu

„În această casă locuiesc domnul și doamna Ionescu, împreună cu fiul lor de 20 de ani, David. Familia Ionescu ducea o viață liniștită, până când, într-o zi, un teribil accident de mașină se petrece, iar domnul și doamna Ionescu își pierd viața. David moștenește casa părintească și duce o viață liniștită, dar se întâmplă ca David să-și piardă locul de muncă. David nu mai poate întreține singur casa. Cu ultimii bani economisiți, David se hotărăște să împartă casa în 6 apartamente și să dea un anunț de închiriere în ziar. ”

La anunț răspund următorii chiriași:

- O familie alcătuită din tată-contabil de bancă, mamă- profesoară, fiica -7 ani, elevă în clasa I.
- O pensionară de 70 de ani, care trăiește din pensie.
- Un grup de 5 chinezi, care lucrează în construcții. Sunt de un an în România și au început să învețe un pic limba română.
- O tânără care își crește singură copilul. Tânăra are un serviciu de noapte și copilul petrece mai mult timp singur.
- Trei studenți din Republica Democrată Congo, care au solicitat azil politic.
- O familie romă compusă din 5 persoane. Tatăl lucrează ocazional. Face parte dintr-o familie mare și le place să sărbătorească cu orice ocazie.
- Un cuplu fără copii. Soțul lucrează la un Institut de Cercetări, iar soția stă acasă și are grijă de cei trei pudeli.
- Doi artiști, de aproximativ 40 de ani. Duc o viață boemă și neconvențională. Au mulți prieteni.
- O tânără care studiază pianul la conservator. Exersează la pian în fiecare după- amiază.
- Un bărbat din Africa care are o prietenă în România. Urmează să se căsătorească dacă familia fetei îl va accepta.
- O familie de musulmani care trăiesc strict după regulile Coranului. Mama nu părăsește casa familiei foarte des.
- Un tânăr în căruț cu roțile care locuiește cu mama sa în vârstă de 76 de ani.
- O fată nevăzătoare care locuiește singură cu câinele ei însoțitor.
- O mamă singură, cu un copil de 3 ani, al cărui tată locuiește în străinătate și vizitează familia ocazional împreună cu alți prieteni.
- O familie cu 5 copii cu vârste între 1 și 12 ani, care s-a mutat de curând în localitate. Nu cunosc pe nimeni și vor să-și facă prieteni.

Sugestie de exercițiu de mindfulness: ÎNCHIDERE ATENTĂ

La sfârșitul orei, cereți elevilor să închidă ochii și să se concentreze din nou asupra respirației lor. Cereți-i să se gândească la ceea ce au învățat și poate să se felicite pentru progresul și realizările lor.

MODULUL II: AUTOREGLARE

Titlul activității: *EMOȚIILE SE PREZINTĂ*

Durata: 50 de minute

Competența specifică urmărită:

C.S.2.1 Dezvoltarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup

Obiective urmărite:

După parcurgerea acestei activități, elevii vor reuși :

- O1- să recunoască cel puțin șase tipuri de emoții;
- O2- să descrie propriile emoții în diverse situații;
- O3- să aplice tehnici de autocontrol emoțional;

Resurse necesare: imagini (puzzle) cu diferite expresii emoționale, laptop, videoproiector, fișe de lucru, markere

Desfășurarea activității:

Cu ajutorul brainstorming-ului, se explică noțiunea de ”emoție”. Profesorul prezintă cu ajutorul unui material powerpoint sau imagini listate diferite expresii faciale iar elevii trebuie să recunoască emoții variate: bucurie, tristețe, frică, furie, surprindere și dezgust.

O altă sugestie de începere a activității constă în gruparea copiilor în 6 echipe. Fiecare echipă primește și rezolvă un puzzle care reprezintă câte o emoție de bază. După ce toate echipele au terminat de prezentat puzzle-ul obținut, acestea vor fi lipite pe o foaie de flipchart pentru a obține un poster al emoțiilor.

După ce emoțiile au fost numite și grupate, se discută despre fiecare emoție - cum se manifestă pe chip și în comportament (prin demonstrare / mimare) și cum se simte în corp (explicând și descriind reacțiile corporale).

Apoi se comunică elevilor faptul că fiecare emoție poate fi simțită la o intensitate diferită. Prezența elevilor un termometru al emoțiilor, colorat în trei culori:

- roșu - simt foarte intens emoția;
- galben - simt destul de intens emoția;
- verde - simt puțin intens emoția. Discutați apoi despre fiecare emoție în parte, solicitând elevilor să spună în ce situații au simțit, de exemplu, emoția de bucurie la nivel roșu, apoi la galben, respectiv verde. Reluați aceeași sarcină pentru furie, tristețe, frică.

Care credeți că este rolul emoțiilor? Timp de 5 minute, fiecare echipă primește sarcina de a menționa rolul emoției identificate la debutul activității prin rezolvarea puzzle-lui.

De exemplu:

- Frica are rolul de a ne apăra, de a evita pericolele pentru a supraviețui.
- Furia ne ghidează să combatem, să amenințăm sau să intimidăm, atunci când limitele și drepturile noastre personale sunt încălcate, așteptările înșelate.
- Iubirea ne mobilizează să ne apropiem și să ne conectăm cu persoana iubită etc. Se centralizează răspunsurile venite de la copii și se concluzionează:

1. Toate emoțiile sunt importante, chiar și cele care aparent sunt mai puțin prietenoase. Unele emoții sunt trăite cu dificultate, se simt ca o povară, doar că ele ne transmit (întotdeauna) un mesaj care ne ajută enorm, dacă suntem dispuși să îl ascultăm. De exemplu, frica detectează pericolul, furia ne ajută să ne mobilizăm dacă suntem prea speriați sau să ne apărăm când ni se face o nedreptate, tristețea marchează o reacție normală în fața pierderilor, iar bucuria apare atunci când viața noastră se desfășoară în acord cu nevoile pe care le avem. Exemplele pot continua, însă esența lor rămâne aceeași: fiecare emoție are o funcție și o importanță care merită toată atenția noastră.

2. Frica, furia, tristețea, uimirea, bucuria și dezgustul sunt emoții cu care ne naștem, emoții primare. Ele fac parte din noi, nu putem „să scăpăm” de ele, de emoțiile dificile și nici nu le putem bloca efectele. Ceea ce putem face, însă, este să învățăm să le punem în cuvinte și comportamente astfel încât să ducem o viață echilibrată și plină de sens. Aici este marea provocare: cum facem lucrul acesta?

Sugestie de exercițiu de mindfulness: *PROVOCARE*

Joacă statuile muzicale. Când se oprește muzica, închide ochii și pune-ți mâinile pe burtică. O poți simți cum se mișcă în față și în spate, în față și în spate?



Titlul activității: *CE-AR FI, DACĂ....?*

Durata: 50 de minute

Competența specifică urmărită:

C.S.2.1 Dezvoltarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup

Obiectivele urmărite:

În urma participării la activitate, elevii vor putea să:

O1: - identifice tipurile de emoții (pozitive/negative)

O2: - construiască o scală pentru măsurarea intensității emoțiilor

O3: - realizeze legătura dintre gânduri și emoții.

Metode și procedee: exercițiul, conversația, explicația, exemplificarea, jocul.

Resurse necesare: bandă adezivă, laptop, videoproiector, fișe de lucru

Desfășurarea activității:

➤ **Exercițiu:** Profesorul trasează o linie lungă pe podea cu o bandă adezivă. Unul dintre capete este extrema pozitivă (polul emoțiilor pozitive) iar celălalt capăt, extrema negativă. Elevilor li se citește o propoziție referitoare la un eveniment posibil. Cinci voluntari sunt rugați să ia poziție de-a lungul liniei pentru a demonstra reacția lor emoțională față de evenimentul respectiv. Exercițiul se repetă cu alți 5 voluntari și altă situație.

Profesorul discută cu elevii pe baza următoarelor întrebări:

- Colegii voștri au stat de-a lungul liniei exact în același loc?
- Toată lumea s-a simțit la fel în această situație? Cum vă explicați acest lucru?

Concluzii: în aceeași situație, oameni diferiți trăiesc emoții diferite; modul în care gândim influențează emoțiile noastre.

Grupăți în echipe, elevii identifică și alte situații în care, în același context, oamenii simt emoții diferite. De exemplu, în timpul unui joc, în timpul unui film, al unei lecții, al unui spectacol etc.

Ulterior, câțiva voluntari pot alege o situație pe care să o prezinte colegilor în două forme: mai întâi, fără cuvinte - în acest caz, colegii vor face presupuneri despre ceea ce au văzut, care este contextul și ce emoții au văzut manifestându-se; apoi grupul va relata care a fost contextul și care au fost emoțiile manifestate.

Întrebări care pot fi adresate:

- Ți s-a întâmplat vreodată să treci rapid de la o emoție la alta? Spre exemplu, de la bucurie la tristețe, de la plăcere la dezgust etc.
- Când? Cum? Povestește cum a fost pentru tine? Care au fost reacțiile celor din jur?

➤ **Activitate: Un arici merge la școală.**

Se vizionează împreună cu elevii filmul cu ariciul care merge la școală, spunându-le să fie atenți la comportamentele, emoțiile, gesturile exprimate de personaje. Filmul este disponibil pe YouTube, sub titlul “Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love?”.

Reflecția: După vizionarea filmului, discutați cu elevii despre conținutul filmului, despre mesajul acestuia, dar și despre emoțiile și comportamentele personajelor. Puteți folosi următoarele întrebări:

- Ce emoție a trezit în voi acest film?
- Despre ce este vorba în acest film?
- Ce își dorea ariciul?
- Ce se întâmplă la sfârșitul filmului?
- Ce emoții credeți că simt personajele - ariciul, vulpea, porcușorul, veverița?
- La ce credeți că se gândesc personajele?
- Spun cuiva emoțiile pe care le simt sau gândurile pe care le au?
- Ce se întâmplă atunci când nu spunem ce simțim și ce gândim? (Puteți analiza, de exemplu, situația în care porcușorul nu îl lasă pe arici să se așeze lângă el. Dacă porcușor ar fi spus ce gândește, ariciul s-ar mai fi supărat așa de tare? Ar mai fi crezut că nu îl place nimeni?)
- Dacă personajele ar fi spus cum se simt și ce gândesc, ar fi putut găsi o soluție mai rapid? Care ar fi putut fi acea soluție?

Solicitați răspunsuri cât mai variate din partea elevilor, insistând asupra faptului că atunci când nu spunem ce gândim și ce simțim, oamenii pot să înțeleagă greșit comportamentul nostru.

Exercițiu: Pornind de la o situație mai dificilă cu care se confruntă, fiecare elev va exprima în scris un mesaj după **modelul: Atunci când....mă simt....Mi-aș dori....**

➤ **Evaluare/ reflecție.** Se invită elevii să răspundă la întrebările:

- Ce ai învățat / descoperit nou în lecția de azi? (cuvinte noi, forme noi de manifestare a emoțiilor...)
 - Ce crezi că îți poate folosi din ceea ce ai învățat azi?
 - Ce poți face altfel de acum înainte?
- să folosești cuvintele nou învățate pentru a nuanța exprimarea;
- să accepți că există diferențe în modul în care trăim și ne exprimăm emoțiile;

- dacă dorim să avem relații armonioase cu ceilalți, este bine să spunem ce gândim, ce ne dorim și ce simțim în acel moment. Atunci când nu spunem ce ne dorim, ceilalți nu pot să înțeleagă comportamentul nostru sau înțeleg greșit de ce facem anumite lucruri.

Sugestie de exercițiu de mindfulness: *RESPINGERE*

I se întâmplă oricui, la un moment dat: nu sunteți aleși într-o echipă, sunteți lăsați pe dinafară la un eveniment social, toată lumea merge în excursie, cu excepția voastră. Așadar cum faceți față faptului că sunteți excluși?

Inspirați, expirați. Știți că vă simțiți bine așa cum sunteți acum, în acest moment. Înțelegeți că oamenii fac și spun lucruri din motive diferite, care nu au totdeauna legătură cu voi.

Stați câteva minute cu sentimentele voastre. Observați ce emoții fierb în interior. Ce vă spun aceste sentimente? Le puteți localiza în corp?

Respirați încet. Închideți ochii și vizualizați un loc în care vă simțiți în siguranță., confortabil și încrezător. Vizualizați-vă și pe voi acolo, cu ochii minții. Identificați toate gândurile negative, dar nu le lăsați să vă aglomereze mintea. Amintiți-vă trei lucruri care vă plac la voi. Faceți loc mai mult pentru ele. Rămâneți în acest spațiu și deschideți ochii.

Amintiți-vă că viața este lungă. Întotdeauna va mai fi o altă ocazie, un alt eveniment la care veți putea participa.

Titlul activității: *GÂNDUL-PRIETEN SAU DUȘMAN*

Durata: 50 minute

Competența specifică urmărită:

C.S.1.3 Planificarea acțiunilor specifice autoanalizei și dezvoltării personale în scopul obținerii unei stări de bine

Obiectivele urmărite:

În urma parcurgerii lecției, elevii vor putea să:

O1: identifice gândurile pe care le au în anumite contexte;

O2: recunoască gândurilor automate negative;

O3: realizeze corespondența între gând, emoția și comportamentul provocat de acesta.

Metode și procedee: conversația, explicația, exemplificarea, exercițiul,

Resurse necesare: fișe de lucru: Fișa de lucru 1-„Simțurile mele”, Fișa de lucru 2, Anexa3-
Gândurile despre evenimente îți cauzează emoțiile și comportamentele, Fișa de lucru 4-
„Greierașul fără rost”

Desfășurarea activității:

➤ **Spargerea gheții**

Se organizează elevii în grupe de câte 2 (diade) și li se împarte câte o fișă de lucru cuprinzând 5 coloane corespunzătoare fiecărui simț (Fișa de lucru 1). Sarcina este de a identifica câte 2 acțiuni în care este implicat fiecare simț, acțiuni care le induc o stare de bine. Se solicită elevilor să identifice locul în corp unde este simțită această stare.

➤ **Exercițiul 1:** Pe o foaie de flip-chart se prezintă modelul ABC. La secțiunea A (evenimentul activator) va fi trecut un eveniment / o situație (Fișa de lucru 2). Pe baza discuțiilor frontale vom identifica împreună cu elevii, emoțiile și comportamentele aferente situației. Acestea vor fi trecute în coloana C. Apoi va fi luată fiecare emoție în parte și se vor identifica gândurile care o pot declanșa. Astfel se face legătura între emoții și cogniții. Pentru a înțelege mai bine această legătură vom afișa planșa „Gândurile despre evenimente îți cauzează emoțiile și declanșează comportamentele” (Fișa de lucru 3)

Pornind de la gândurile notate în tabel se va evidenția faptul că în aceeași situație unele persoane pot gândi rațional, iar altele irațional. Se va realiza această dihotomizare frontal, punându-se accentul pe gândurile iraționale și emoțiile disfuncționale.

➤ **Exercițiul 2.** Se citește elevilor povestea terapeutică „Greierașul fără rost” (Fișa de lucru 4)

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014- 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

Se împart elevii în patru grupe, sarcina dată grupelor este de a identifica:

- gândurile automate negative ale greierașului (grupa 1)
- emoțiile trăite de acesta (grupa 2)
- comportamentele lui (grupa 3)
- calitățile greierașului (grupa 4)

Se analizează produsele muncii în grup, evidențiindu-se legătura dintre gânduri – emoții- comportamente - resurse personale pentru a depăși o situație (calitățile persoanei). Se insistă și pe ideea că inutilitatea poate genera un comportament de risc (sinuciderea) în condițiile în care individul are doar cogniții iraționale și nu își conștientizează / valorifică resursele personale.

➤ **Exercițiul 3.** Frontal, se vor identifica și nota pe o foaie alternative raționale ale greierașului pentru a nu se simți inutil, descurajat și trist (pornind de la calitățile identificate pentru acesta).

Evaluarea activității: Elevilor li se solicită să exprime printr-o culoare cum a fost pentru ei activitatea.

Anexa 1: Fișa de lucru- Simțurile mele

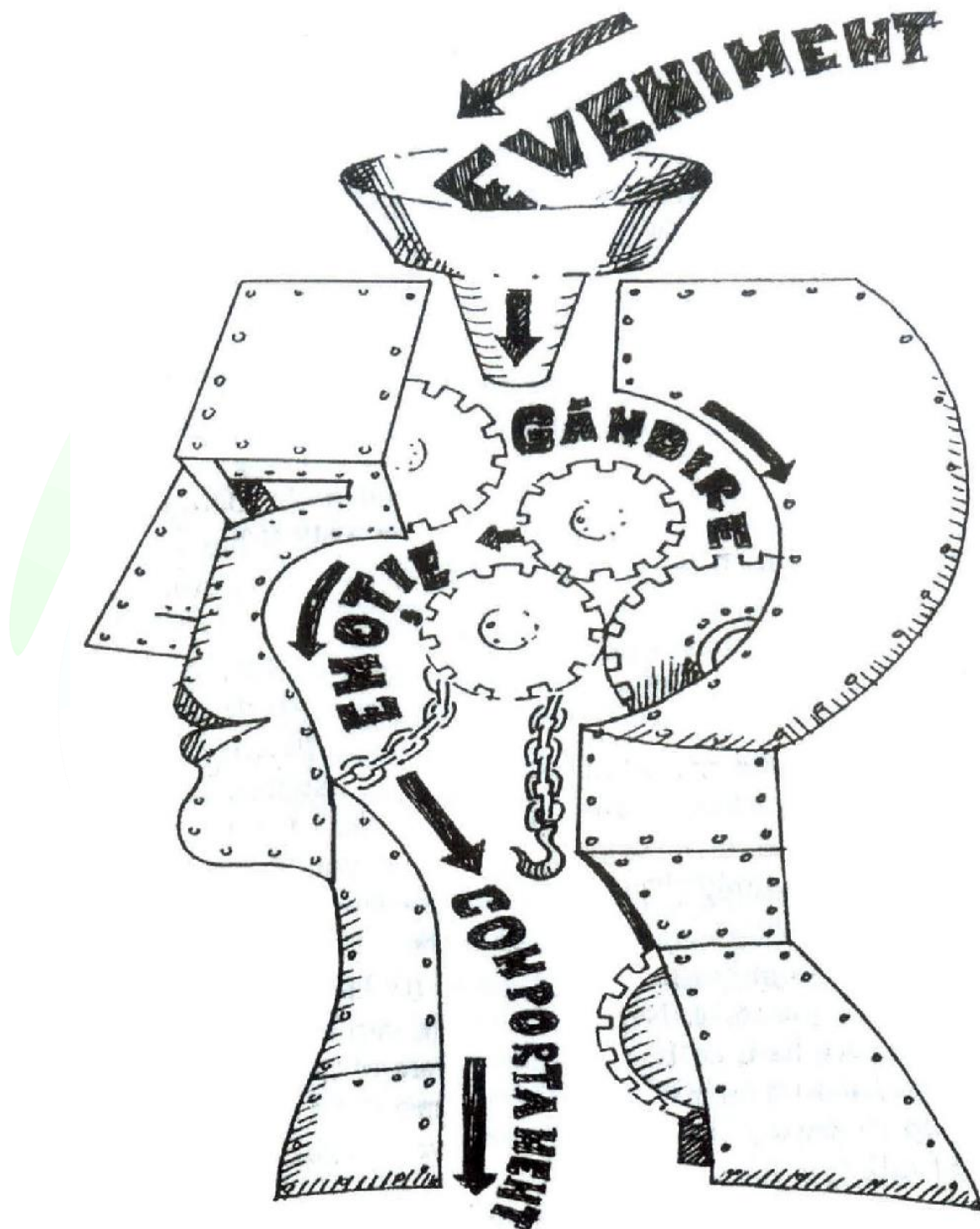
„Simțurile mele”

Auz	Văz	Gust	Tactil	Miros
Activități	Activități	Activități	Activități	Activități
Locația în organism	Locația în organism	Locația în organism	Locația în organism	Locația în organism

Anexa 2: Fișă de lucru

<i>Evenimentul (A)</i>	<i>Gândurile (B)</i>	<i>Comportamentul/ Emoțiile (C)</i>
În fiecare zi când vreau să joc fotbal cu colegii, aceștia mă refuză spunând că nu au loc în echipă pentru mine.		

Anexa 3: Gândurile despre evenimente îți cauzează emoțiile și comportamentele



Anexa 4: Fișă de lucru- Greierașul fără rost

Greierașul fără rost

„Cri,cri,cri,toamnă gri, nu credeam

C-o să mai vii înainte de Crăciun...”

Dar degeaba. Toamna venise din nou, ca în fiecare an. Și tot ca în fiecare an greierașul, căci el era cel care cânta, era nepregătit pentru iarna friguroasă care se apropia. Vara trecuse și el nu reușise să adune nici măcar un grăunte cât de mic. Să meargă din nou să ceară împrumut de la vecina lui, furnica? Nu.....nu avea rost. Încercase și anul trecut și acum doi ani și nu primise nici măcar o boabă. Ba furnica a râs de el și l-a vorbit de rău peste tot *Că e leneș, pierde vară, făr’ de minte....* Acum și alte vietăți, mai mari sau mai mici, vorbeau urât despre el. Oamenii chiar inventaseră fel și fel de cântece și poezii care batjocoreau nechibzuința lui.

Gata!!! Acum înțelesese, în sfârșit! Nu era bun de nimic! Mai bine să nu mai ceară nimănui ajutor. Și ca să nu stea degeaba în așteptarea frigului năpraznic se gândi să mai cânte puțin, să-și aline tristețea:

„Cri,cri, cri, toamnă gri

“Acum că totuși ai venit

Și m-ai prins nepregătit

Până n-a lungi soarele

Și-mi îngheți picioarele

Ascultă a mea tânguire

Și grădinii dă de știre

Că acum m-am lămurit

Că de nimeni nu-s iubit

Nici frumos, nici de folos

Chiar că nu am nici un rost!

Sunt prea mic în lumea mare”.

Și toamna i-a ascultat rugămintea și i-a purtat cântecelul departe, departe dincolo de grădină până aproape la poalele pădurii. Și acolo se aflau fel și fel de vietăți, mai mari sau mai mici, care nu auziseră până atunci un asemenea glas duios. S-au oprit din neobosita lor alergătură, întrebându-se mirate:

– Cine să fie?

- Ce glas frumos are! Dar tare necăjit mi se pare.
- Eeeee, nu se poate să piară așa singur și trist! s-au revoltat doi arici inimoși.

Un bondar ceva mai umblat prin lume i-a recunoscut glasul.

- E greierașul, a bâzâit el dintr-o suflare.
- Să facem ceva, prieteni! A îndrăznit un iepuraș să se facă auzit în forfota ce se iscase.
- Eii, aș! Să faceți ce? A zis o furnică ce trecea grăbită pe cărare. Nu merită efortul! Îl cunosc eu prea bine. Toată vara s-a ținut doar de cântat, deloc nu a pus osul la nici o treabă. Un pierde vară!
- Chiar așa, a adăugat și o albină. Eu nu mi-am văzut capul de treburi o vară întreagă, în vreme ce el...
- Dragii mei! a sărit o gărgăriță mică. Să nu ne pierdem cu firea!
- Hmmm! Să ne gândim mai bine. Chiar nimic bun nu a făcut acest greieraș? Și-a dres glasul un bursuc bătrân.

Toți ochii s-au îndreptat către cei care îl cunoșteau cel mai bine pe micuțul greieraș. Și... extrem de rușinată, furnica, și-a plecat ochii în jos șoptind:

- Tare bine adormeau copilașii mei cu cântecele greierașului. Așa mă puteam și eu odihni după a lungă zi de muncă.
- Și florilor le plăcea glasul lui și fericite mă primeau cu bucurie pe ale lor petale, a adăugat albina clătinându-și antenele.

Și toate vietățile grădinii au alergat grăbite să-l salveze pe micul greieraș din ghearele frigului, înțelegând că în această lume mare, fiecare ființă are rostul ei și are nevoie să fie acceptată și iubită pentru ceea ce este.

Sugestie de exercițiu de mindfulness: VERIFICAREA ATENȚIEI

În timpul unei lecții lungi, opriți-vă și cereți-le elevilor să facă o pauză și „verificați-le atenția”. Se gândesc la ceea ce se face în clasă sau au rătăcit? Acest lucru le oferă copiilor șansa de a-și redirecționa în mod deliberat atenția către problema în cauză.

Titlul activității: *PRIVEȘTE PRIN LENTILE COLORATE!*

Durata: 50 de minute

Competența specifică urmărită:

C.S.1.3 Planificarea acțiunilor specifice autoanalizei și dezvoltării personale în scopul obținerii unei stări de bine

Obiectivele urmărite:

În urma participării la activitate, elevii vor putea să:

- O1: analizeze propriile emoții într-o anumită situație, identificând gândurile automate;
- O2: reflecteze asupra propriilor tipare negative de gândire;
- O3: formuleze modalități de a gândi echilibrat într-o situație negativă de viață;

Metode și procedee: exercițiul, conversația, explicația, exemplificarea, jocul.

Resurse necesare: telefon sau laptop/ calculator cu acces la Internet, o coală de hârtie, un creion/ pix, fișe de lucru: Fișa de lucru 1 „Lentile întunecate/colorate”

Desfășurarea activității:

- Exercițiu de spargere a gheții: Numiți trei provocări pe care le-ați avut în ultima perioadă!
- După prezentarea realizată de către elevi, profesorul comentează: „Zi de zi avem parte de provocări. Unele mai dificile față de altele. Dar asta face realitatea - ne surprinde! Suntem cu atât mai puternici, cu cât ne putem adapta mai bine oricărei situații prin care trecem. Starea noastră de spirit, felul în care reacționăm și relaționăm depind și de gândurile pe care le avem. Astăzi te invit să reflectăm împreună la gândurile noastre. Astfel încât în viitor, să poți reacționa echilibrat în momentele dificile, bucurându-te în continuare de lucrurile frumoase din viața ta! ”.

Scrie pe o foaie cum te-ai simți dacă ai gândi astfel înainte de o petrecere la care ești invitat. Apoi spune ce ai fi făcut.

- „Nu am niciun chef să merg la petrecerea asta! Va fi stupid și plictisitor, nimeni nu va vorbi cu mine și nu mă va băga în seamă! Mă voi simți groaznic.”(varianta 1)
- “De abia aștept să merg la petrecere! Cred că va fi cea mai “tare” dintre toate la care am fost până acum! Prevăd că va fi o ocazie fabuloasă pentru distracție!” (varianta 2)
- Profesorul discută cu elevii despre cele două tipuri de gândire. „În orice moment al vieții noastre, putem privi ceea ce ni se întâmplă prin două tipuri de lentile. Oamenii care poartă

ochelari închiși la culoare privesc de obicei lucrurile dintr-o perspectivă negativă, totul este mohorât și ei sunt foarte pesimiști. De cealaltă parte, persoanele cu ochelarii deschiși la culoare văd partea pozitivă și tind să fie optimiști în legătură cu orice. Citește despre modul în care gândim negativ și despre cum putem privi lucrurile mai optimist” (fișa de lucru 1 - „Lentile întunecate, lentile colorate”).

➤ Elevii sunt invitați să reflecteze și să răspundă la următoarele întrebări:

Care au fost răspunsurile tale la exercițiul de imaginație de la punctul 1?

Cum te-ai fi simțit în prima situație? Dar în cea de-a doua?

Ce ai fi făcut în prima situație? Dar în a doua?

Cu toții folosim uneori și modalități negative de gândire. Care dintre cele descrise în tabel (vezi prima coloană: catastrofare, vedere în tunel, citirea minții, autoevaluare globală negativă) apare mai des în cazul tău? Descrie o situație reală când ai gândit în acest fel negativ și menționează cum te-ai simțit. Apoi, scrie cum ai fi putut gândi mai sănătos, mai optimist (inspiră-te din tabel!). Cum te-ai fi simțit dacă ai fi gândit astfel?

Noi acționăm conform modelului A-B-C, unde A reprezintă gândurile noastre, B sunt emoțiile pe care le avem în urma gândurilor, iar C reprezintă comportamentele pe care le avem.

Profesorul le cere copiilor să se gândească la un moment în care au trăit stări de nervozitate, furie, supărare etc. După ce descriu, pe scurt aceste situații, vor lucra în diade pentru a vedea dacă reușesc să-și schimbe emoțiile gândind diferit.

➤ **Exercițiu de mindfulness: Observarea gândurilor**

Explicație: Conștientizarea gândurilor noastre ne face stăpâni propriei minți. Gândurile generează emoții, iar emoțiile generează acțiuni. Gândurile neconștientizate generează emoții necontrolate ce duc la apariția unor acțiuni/comportamente nefericite sau inconștiente sau nu tocmai benefice.

Instrucțiuni: Stați liniștiți cu ochii închiși. Observați ce gânduri vă apar. Rămâneți atenți la ele. Nu mergeți după ele, nu le judecați (“ăsta e un gând prost, nu am nevoie de el”), nu le schimbați. Lăsați-le să se deruleze ca pe ecranul unui cinematograf. Ca și cum sunteți spectatorii propriei voastre minți. După un timp, începeți să vă spuneți, de fiecare dată când apare câte un gând: *Acesta este doar un gând.*

➤ **Reflecție:**

Ce idee din activitatea de astăzi i-ai transmite celui mai bun prieten?

Îți doresc ca în zilele următoare să porți cât mai mult ochelarii cu lentile colorate!

➤ **Evaluarea activității:**

Discuții finale și concluzii. Profesorul face aprecieri verbale cu privire la implicarea tuturor în activitate și oferă elevilor o temă de gândire: să își monitorizeze timp de o săptămână limbajul și să noteze fiecare situație în care își transmit mesaje de tipul: ”ea mă enervează foarte tare” sau ”din cauza lui mă simt atât de rău”. Materialele se încarcă pe platforma școlii iar elevii vor primi feedback individualizat.

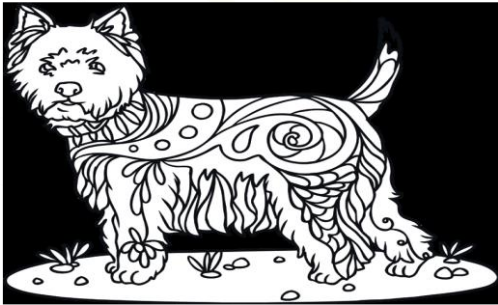
Fișa de lucru 1: „Lentile întunecate/colorate”

 “Privind prin lentile întunecate”	 “Privind prin lentile colorate”
 VEDERE ÎN TUNEL = a vedea doar o parte îngustă a lucrurilor Ex. “este groaznic că nu mă pot întâlni cu prietenii”	Gândire echilibrată: - Cu siguranță, există și lucruri mai rele care s-ar putea întâmpla! - Chiar dacă un anumit lucru care mi se întâmplă este neplăcut, pot găsi bucurie în altele!!! Ex. „este foarte neplăcut că nu-mi pot vedea prietenii, însă mă bucur că, stând acasă, am avut ocazia să petrec mai mult timp cu frații mei...”
 VEDERE ÎN TUNEL = a vedea doar o parte îngustă a lucrurilor Ex.: “am luat o notă mică la un test de matematică, deci nu sunt inteligent.”	Gândire în perspectivă: - Încerc să văd toate fațetele unei situații, privesc din mai multe perspective. Ex. “Nota mică se poate datora faptului că nu m-am pregătit suficient, neatenției din timpul testului, emoțiilor, etc.”

 AUTO-EVALUARE GLOBALĂ NEGATIVĂ= a avea o părere negativă despre propria persoană și a-ți asuma vina pentru orice, fără a fi obiectiv Ex. Prietenul meu crede că nu se poate baza pe mine...	Verificare (dacă este posibil) Ex. Întreb direct ce crede persoana respectivă...
 AUTO-EVALUARE GLOBALĂ NEGATIVĂ= a avea o părere negativă despre propria persoană și a-ți asuma vina pentru orice, fără a fi obiectiv Ex. “am greșit în fața prietenilor mei, nu sunt bun/ă de nimic”	Gândire realistă: - mă gândesc la cum sunt comportamentele/ faptele mele, nu la cum sunt eu ca persoană. - mă gândesc că toți oamenii pot greși, nimeni nu e perfect și caut soluții pentru a-mi îndrepta greșeala. Ex. “am greșit și prietenii mei au văzut; cum pot face ca greșeala să nu se mai repete în viitor.

Sugestie de exercițiu mindfulness: **DESENUL**

Colorează cu grijă o imagine. Cui o vei dărui și de ce?




Titlul activității: *COROANA CU GÂNDURI*

Durata: 100 minute (2 ore)

Competența specifică urmărită:

C.S. 1.3 Planificarea acțiunilor specifice autoanalizei și dezvoltării personale în scopul obținerii unei stări de bine

Obiectivele activității de consiliere:

La finalul activității, elevii vor ști să:

- O1: identifice gândurile automate negative;
- O2: identifice gândurile alternative de coping (pozitive);
- O3: identifice emoțiile asociate fiecărui tip de gând automat;
- O4: recunoască relația dintre gânduri și emoții;
- O5: observe creșterea capacității de autocontrol emoțional.

Metode utilizate: tehnica de autoinstruire, ”coroana cu gânduri”, conversația, explicația, exemplificarea, tehnica 3-2-1, exercițiul.

Resurse: fișe de lucru: ”Scrisoare către tine, drag copil!” (Fișa de lucru 1); ”Coroana cu gânduri negative” (Fișa de lucru 2); ”Coroana cu gânduri pozitive” (Fișa de lucru 3)/, „Fii atent la corpul tău!”, (Fișa de lucru 4), cartioane, postituri, lipici, capsator.

Desfășurarea activității:

➤ **Exercițiu de spargere a gheții:** *jocul „Din fericire / Din nefericire”* .

Procedură:

Elevii, așezați în cerc numără, pe rând, pentru a se stabili ordinea în care vor vorbi. Astfel, jocul începe și elevul cu nr. 1 începe povestirea cu „din fericire, când m-am trezit azi-dimineață era frumos...”. Al doilea continuă „din nefericire, liniștea gândurilor mi-a fost tulburată de...”. Al treilea continuă „din fericire...” și tot așa procedează și ceilalți participanți la activitate.

Jocul are rolul de a sparge gheața, de a relaxa atmosfera, de a obișnui participanții cu maniera de lucru și de a-i introduce, treptat, în tema de discuție.

➤ **Anunțarea temei de discuție** și explicarea conceptului de ”dialog interior”.

➤ **Lecturarea materialului:** ”Scrisoare către tine, drag copil!” (Fișa de lucru 1);

➤ **Lucru frontal și individual:**

Elevii vor juca online (pe telefon sau laptop) jocul „[Gânduri raționale vs iraționale](https://wordwall.net/play/6394/968/480)”
<https://wordwall.net/play/6394/968/480>.

Se prezintă fișele de lucru, ”Coroana cu gânduri negative” (Fișa de lucru 2) și ”Coroana cu gânduri pozitive” (Fișa de lucru 3) și se explică procedura de lucru pentru fiecare. Se lucrează frontal și individual, profesorul stimulând găsirea de gânduri și emoții asociate și oferind feedback în permanență.

Elevii vor identifica, pe rând, gânduri automate negative și emoțiile negative asociate fiecăruia dintre acestea (Fișa de lucru 2 ”Coroana cu gânduri negative”).

Pentru a se putea concentra mai bine la înlocuirea gândurilor negative cu cele pozitive, se poate realiza acest exercițiu de mindfulness (sau altul) care oferă detașarea necesară pentru a simți senzațiile corpului pe deplin, în mod deschis și cu conștientizare. Devenim conștienți de semnele de stres din corpul nostru și învățăm cum să le facem față cu pricepere.

Elevii vor înlocui gândurile negative cu gânduri alternative, pozitive și vor identifica și emoțiile nou apărute (Fișa de lucru 3 ”Coroana cu gânduri alternative”).

Elevii vor fi ghidați de către profesor, prin solicitarea de răspunsuri la întrebarea „Care ar fi mesajul pe care trebuie să îl reținem?”, să observe în cel fel se modifică emoțiile dacă se înlocuiesc gândurile negative cu unele alternative și să descopere că dețin mai mult control asupra propriilor stări emoționale;

➤ **Follow-up:** Elevii vor continua, acasă, identificarea gândurilor negative și alternative și a emoțiilor asociate, completând fișele de lucru.

➤ **Evaluare a activității:**

Se va utiliza tehnica 3-2-1, elevii identificând: 3 termeni din ceea ce au învățat, 2 idei despre care ar dori să afle mai multe în continuare, 1 capacitate, abilitate pe care consideră că au dobândit-o.

Notă: În funcție de cerințele/posibilitățile grupului de elevi cu care se lucrează, se pot decupa coroanele pe măsura capului elevilor și lipi pe ele postituri cu gânduri, emoții negative/alternative

Fișa nr. 1: Scrisoare către tine, drag copil!

În cele ce urmează, vreau să te învăț câte ceva despre relația dintre gânduri și emoții. În situații dificile de viață, fie că suntem la școală, acasă în familie, în compania prietenilor etc, de multe ori ni se poate întâmpla să simțim că avem capul plin de gânduri care ne apasă ca o coroană grea.

Poate ai auzit expresia „Simt că îmi explodează capul!”, expresie care trădează tocmai prezența gândurilor automate negative, buclucașe, care ne dau de furcă, ne încurcă, ne împiedică să ne îndeplinim obiectivele de zi cu zi. Aceste gânduri reprezintă modul în care fiecare dintre noi interpretează realitatea din jurul nostru, semnificația pe care o atribuim fiecărui eveniment din viața noastră. Poate mă întrebi „cum îmi dau seama care sunt gândurile despre care vorbești?”

Mulți copii m-au întrebat asta. E simplu! Gândul apare în mintea ta sub formă de propoziție. Multe gânduri, multe propoziții! Uite un exemplu: „Ce prost sunt!” Acum te-ai prins? Sunt sigură că da!

Să continuăm! Felul în care gândim determină emoțiile pe care le simțim. Dacă vom gândi negativ, emoțiile noastre vor fi negative, disfuncționale (furie, anxietate, regret, vinovăție, depresie, etc).

Dacă vom gândi pozitiv, adică să găsim gândurile alternative cu care să înlocuim gândurile negative, emoțiile noastre vor fi sănătoase, funcționale, chiar dacă fac parte tot din registrul emoțiilor negative (tristete, jenă, iritabilitate, îngrijorare). Cu alte cuvinte, să nu îți imaginezi că dacă gândești pozitiv, emoțiile tale vor fi doar pozitive (mulțumire, bucurie, fericire, împlinire, satisfacție etc). Nu are cum să se întâmple așa tot timpul! Ia imaginează-ți că pierzi un examen important pentru tine! Crezi că vei putea fi fericit în situația asta, cu toate că vei gândi pozitiv? Nu! Nu așa funcționează gândirea pozitivă. Ea te va ajuta să nu ajungi să experimentezi emoții negative extreme, foarte intense, care ți-ar da viața peste cap, te va ajuta să îți păstrezi echilibrul sufletesc, să poți să treci peste situația grea și să poți să te gândești limpede la ceea ce ai de făcut.

Prin urmare, de noi depinde să ne menținem starea de sănătate mentală și fizică: **Suntem gândurile noastre!**

În speranța că m-am făcut înțeleasă, te invit să parcurgi exercițiul de mai jos, care te va ajuta să îți îmbunătățești abilitățile de management emoțional, prin dezvoltarea gândirii alternative.

Cu multă grijă pentru tine,

Consilierul tău școlar Profesorul tău....

Notă: În funcție de nevoile grupului de elevi cu care se lucrează, se oferă explicații suplimentare referitoare la relația dintre gânduri și emoții. Se pot utiliza, pentru exemplificare, situațiile identificate de elevi la jocul ”Din fericire / Din nefericire”.

Fișa nr. 2: Coroana gândurilor negative

Procedură:

Imaginează-ți că ești copilul din imagine și că pe cap îți pui o coroană de gânduri negative, care te apasă, te neliniștesc. Gândește-te la evenimente neplăcute, dificile din viața ta, ceva problematic.

Apoi, amintește-ți ce gânduri automate negative ți-au trecut prin cap și numește unul dintre ele.

Apoi, imaginează-ți că îți așezi coroana pe cap doar cu gândul identificat de tine. Aceasta devine grea, apăsătoare, te face să îți ții capul aplecat. Totul este gri. Cu siguranță ai vrea să faci ca ea să devină mai ușoară și să ți se limpezească mintea. Cum te simți? Identifică emoția pe care ai experimentat-o în momentul în care ai avut acel gând negativ.

Exemplu:

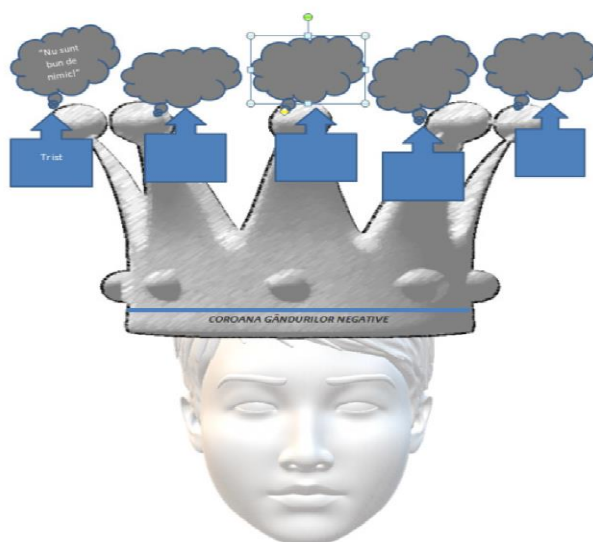
Eveniment: Ești așezat în ultima bancă pentru că ești rom/fată/ băiat/ agitat.

Gânduri: „Nu sunt bun de nimic”.

Emoții: Tristețe, supărare, furie

1. Notează în spațiile bulelor de deasupra coroanei celelalte gânduri negative amintite pentru evenimentul neplăcut!;
2. Întreabă-te „cum mă simt cu acest gând pe cap?”, pentru fiecare gând în parte!;
3. Notează emoțiile găsite în spațiile dreptunghiulare!

Notă: Fișa de lucru o poți completa direct în documentul word sau poți să o printezi, o completezi și apoi o atașezi și o transmiți profesorului consilier școlar la adresa de email a acestuia sau pe aplicația utilizată de școala ta, în vederea evaluării și a feedback-ului.



Fișa nr 3: Coroana gândurilor alternative

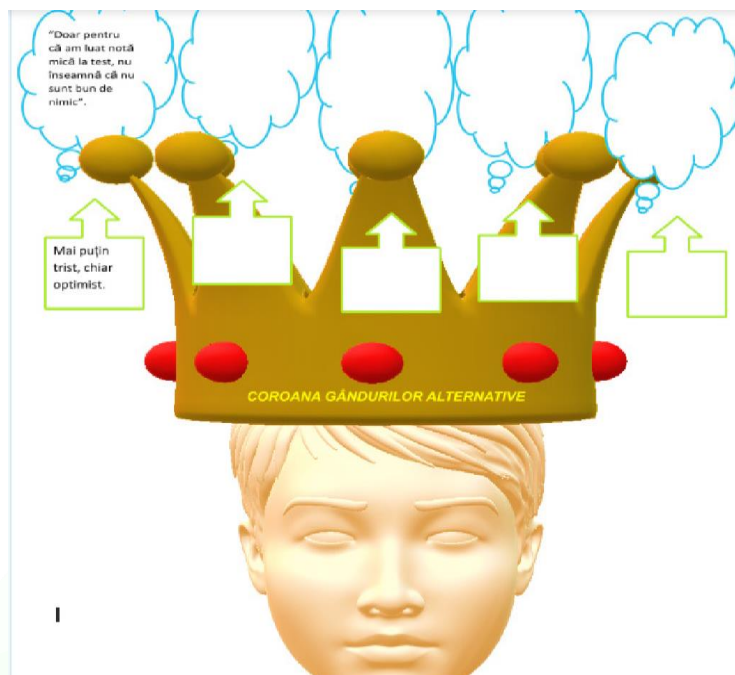
Procedură:

Și acum să facem ca această coroană să devină mai ușoară! Hai să îndepărtăm de pe Coroana gândurilor bula cu gândul negativ și să-l înlocuim cu altul cu un gând nou, alternativ, pozitiv!

Imaginează-ți, din nou, că îți așezi coroana pe cap doar cu gândul nou identificat de tine. Acum cum te simți? Cum te simți cu gândul cel nou pe cap? Coroana a devenit mai ușoară?

1. Notează în spațiile bulelor de deasupra Coroanei gândurilor alternative celelalte gânduri pozitive pentru fiecare gând de pe Coroana gândurilor negative;
2. Întreabă-te ”Cum mă simt cu acest gând nou pe cap?”, pentru fiecare gând în parte!;
3. Notează noile emoții găsite în spațiile dreptunghiulare verzi!

Notă: Fișa de lucru o poți completa direct în documentul word sau poți să o printezi. O completezi și apoi o atașezi și o transmiți profesorului la adresa de email a acestuia sau pe aplicația utilizată de școala ta, în vederea evaluării și a feedback-ului.



Exercițiu de mindfulness: **FII ATENT LA CORPUL TĂU!**

Procedură:

Așază-te într-o poziție șezândă demnă și confortabilă și exersează pentru un timp respirația conștientă. Observă senzațiile din întregul corp. Fii conștient de contact – textura și temperatura din părțile corpului care ating podeaua, scaunul, perna, hainele, de alte părți ale corpului, aerul din jur – precum și de senzațiile interne, precum încordarea, relaxarea, presiunea, oboseala, căldura, frigul, mâncărimea șamd.

Pe cât posibil, observă cu interes senzațiile plăcute și neplăcute, simțindu-le pe deplin. Fii atent la preferințe – ce senzații îți plac, ce senzații nu îți plac – observă unde și cum simți că te stăpânesc sau că le rezști. Fii curios la orice schimbare, a locului, intensității, calitatea senzației.

Când vezi că mintea îți rătăcește spre gândire, conștientizează trecerea asta, renunțând ușor la gânduri și reîntorcându-te la senzații. Când observi că îți zboară mintea în altă parte (spre anumite sunete, de exemplu), acceptă și lucrul asta, ghidând-o înapoi cu bunăvoință.

Dacă mintea îți oare împrăștiată sau senzațiile sunt deosebit de intense, te poți întoarce pentru un timp la respirație, folosind-o pe post de ancoră pentru atenție. Deschide-te spre întregul corp din nou, odată ce te simți pregătit. Imaginează-ți poate că tragi aerul și îl expiri din întregul corp.

După ce ai exersat, experimentează cum este să rămâi prezent față de senzațiile corpului în timp ce treci la orice altă activitate ai avea de făcut în continuare.

Exersează și acasă între 5 și 20 de minute sau cât timp ți se pare potrivit pentru tine.

Titlul activității: *EMOȚIILE INFLUENȚEAZĂ COMPORTAMENTELE!*

Durata: 50 de minute

Competența specifică urmărită:

C.S.2.1 Dezvoltarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup

Obiective urmărite:

În urma desfășurării activității, elevii vor ști:

- O1- să descrie relația dintre emoții și comportamente;
- O2- să identifice gândurile și emoțiile care determină anumite comportamente.
- O3- să efectueze un exercițiu de respirație profundă.

Metode și procedee: conversația, brainstorming-ul, explicația, demonstrația, metafora.

Resurse necesare: laptop, videoproiector, material video, coli A4

În debutul activității au loc discuții despre exercițiul realizat în lecția anterioară- **Coroana gândurilor alternative**. Se subliniază cât de important este să conștientizăm că un gând nesănătos ne poate crea o stare emoțională de disconfort intens și că este necesar să identificăm aceste gânduri pentru a le putea controla și modifica.

În același timp, există situații în care e important să ascultăm întâi emoțiile puternice pe care le simțim și să le conștientizăm. Apoi ne orientăm spre soluții.

Exercițiu: Vizionarea filmului „Do not be angry”. Copiilor li se spune să urmărească filmul cu atenție și să încerce să se transpună ei înșiși în pielea personajului. Filmul poate fi găsit pe YouTube: Animated Short Film “DO NOT BE ANGRY”

Dezbateri „Cum se comportă personajul?” Se reia vizionarea filmului în două etape cu stop cadru. Secvența 1: Prima secvență rulată este cea care redă emoții pozitive ale personajului, starea lui de bine, acordul total între emoțiile și faptele lui, între emoțiile lui și exprimarea lor (prin mimică, gesturi, postură corporală). Faceți stop cadru la secunda 0.45, când personajul din film, băiatul, cade pe podea. Discutați cu elevii despre această secvență, adresându-le următoarele întrebări:

- Cum credeți că se simțea băiatul?

- *La ce credeți că se gândea?*
- *Care este expresia feței lui? Cum erau gesturile? Cum sunt mișcările corpului lui? De ce?*
- *La ce vă gândiți voi când vă străduiți să realizați un lucru și vă reușește?*
- *Cum vă simțiți când gândiți așa?*
- *Cum e muzica din această secvență? Cum ne comportăm atunci când suntem bucuroși?*
- *Ce se întâmplă la finalul primei secvențe?*

Secvența 2: Se rulează partea a doua a filmului până la final și se discută cu elevii, pe baza următoarelor întrebări:

- *Ce s-a întâmplat înainte de schimbarea comportamentului băiatului?*
- *Care credeți că erau atunci gândurile lui? • Cum se simțea băiatul atunci când gândea așa?*
- *Ce puteți spune despre expresia feței / gesturile copilului / mișcările corpului?*
- *Cum e muzica din această secvență?*
- *L-a ajutat furia să finalizeze podeaua? De ce?*

Copiii sunt solicitați să descrie cum se manifestă atunci când simt emoții intense, de pildă furie. Se explică elevilor că **fiecare emoție pe care o trăim are o influență mare asupra comportamentului nostru, asupra a tot ceea ce facem și ce spunem**. Atunci când nu suntem conștienți de emoții, ne pot lua pe sus și ne pot controla, făcându-ne să acționăm impulsiv. De aceea uneori ne purtăm diferit față de cum ne-am purta în mod normal.

De exemplu, când ești furios poți să spui lucruri urâte sau să lovești, când simți invidie poți face un comentariu răutăcios; când simți tristețe poți să vrei să fii singur etc.

Înainte de a acționa sau de a reacționa, este bine să ne gândim la ceea ce simțim, iar dacă emoția este una foarte intensă (precum furia), este important să încercăm să ne liniștim.

Ce putem face când avem emoții intense?

I. Exercițiu de respirație: ”Dominarea vulcanului”

1. Stai în picioare, cu picioarele puțin depărtate, cu brațele de-a lungul corpului și respiră ușor, în ritmul tău.
2. Imaginează-ți că ești un vulcan! În burta ta fierbe o mare cantitate de lavă! Pune-ți palmele pe abdomen, inspiră scoțând abdomenul în afară și expiră, lăsându-l să coboare; repetă de cel puțin două ori!

3. Acum inspiră adânc, întinzând încet brațele deasupra capului. De fapt, lava urcă, tot urcă....și bum! În momentul în care expiri, apleacă trunchiul și leagăna-ți brațele în față spre pământ. Lava iese din vulcan!

4. Repetă de încă două ori: lava urcă...și țâșnește! Apoi, respiră calm, umflând și relaxând abdomenul ca la început...starea de calm se instalează ușor!

II. Amintiți apoi elevilor, cu ajutorul exemplelor, aspectele discutate la lecția anterioară cu privire la modificarea gândurilor. Insistați asupra faptului că atunci când își dau seama că emoția este prea puternică și nu îi ajută, pot să încerce să își schimbe gândurile.

De exemplu, băiatul din film, în loc să-și spună „scândura trebuie să stea așa cum vreau eu / nu pot să suport faptul că scândura tot iese de la locul ei” poate gândi altfel: „este neplăcut faptul că o scândură nu s-a fixat bine, dar pot încerca din nou”; sau „este neplăcut ce se întâmplă, dar pot cere ajutor pentru identificarea unei soluții”; sau se poate gândi că poate are nevoie să iasă afară și să se plimbe puțin, pentru ca apoi să vină și să găsească o soluție. Insistați asupra faptului că emoția și implicit comportamentul nu pot fi schimbate decât dacă învățăm să ne schimbăm gândurile.

Exercițiu: Elevii sunt solicitați să rezolve următorul exercițiu:

- a) descrie pe scurt o situație care îți creează furie;
- b) ce simți în corpul tău, fiziologia (contractarea musculară, ritmul respirației, impulsuri incontrolabile);
- c) ce gânduri îți declanșează furia;
- d) evaluarea emoției pe o scală de la 1 la 5;
- e) notează dacă există și un comportament ce însoțește această emoție (arunci lucruri, jignești, lovești, sau, din contră, te blochezi dar înăuntrul tău este vulcanul ce erupe).
- f) găsește un gând alternativ care are puterea de a reduce din furie.

În ultimele 5 minute ale lecției, elevii sunt invitați să danseze pe diferite fragmente muzicale.



Titlul activității: **SĂ VORBIM DESPRE STRES**

Durata: 50 de minute

Competența specifică urmărită:

C.S.2.3 Punerea în practică a unor strategii de autocontrol și reziliență în diferite situații de relaționare cu ceilalți;

Obiective urmărite:

În urma desfășurării activității, elevii vor ști:

O1: -să identifice modalități diverse în care se poate manifesta stresul;

O2: -să exprime prin propriile cuvinte moduri de a face față stresorilor;

O3: -să exerseze prin intermediul metaforei /al simbolului modalități de identificare a soluțiilor;

Metode și procedee: explicația, demonstrația, brainstorming-ul, metafora, facilitarea vizuală, harta mentală.

Resurse necesare: fișe de lucru cu un desen reprezentând un autobuz, creioane, markere

Descrierea activității:

➤ **Exercițiul 1**

Profesorul invită elevii să facă împreună un exercițiu :

Priviți înspre tavanul clasei noastre și imaginați-vă că acesta nu se află la înălțimea la care este acum; imaginați-vă că este apropiat de noi, atât de apropiat încât, pentru a ne deplasa, va trebui să îndoim genunchii, să ne aplecăm...

Imaginați-vă că toate activitățile noastre vor trebui făcute din această poziție total incomfortabilă, obositoare care ne pune la încercare rezistența fizică/ psihică, puterea de concentrare, eficiența.

Profesorul exemplifică cu ajutorul unor voluntari deplasarea în poziția descrisă, pe o anume distanță și cu îndeplinirea anumitor sarcini.

Cum vă simțiți? Care sunt gândurile voastre?

Voi numi starea descrisă prin această metaforă Stres.

Elevii sunt invitați să construiască pe tablă harta mentală a cuvântului **stres**. Se acordă timp de reflecție, toate ideile produse de copii sunt valorificate și notate pe tablă.

➤ **Exercițiul 2**

Așadar vom vorbi despre stres și vom încerca să găsim soluții care să poată fi aplicate și să reducă din dificultățile pe care le resimțim zilnic.

Ați mers vreodată cu autobuzul? Întrebarea este retorică, bineînțeles că fiecare dintre noi a trecut prin această experiență de mai multe ori până acum.

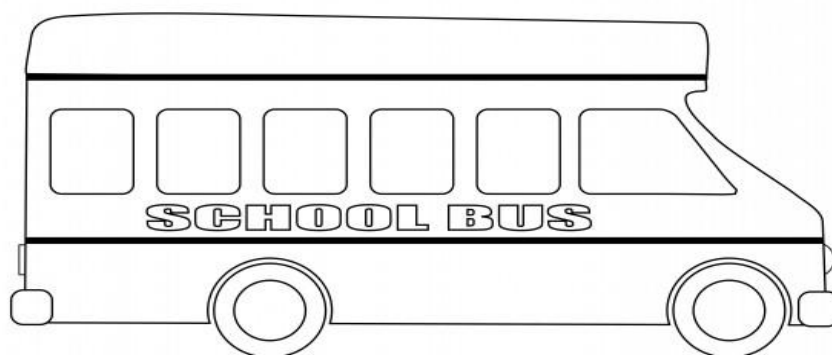
Ne imaginăm că creierul nostru este ca un autobuz; acest autobuz are o anumită încărcătură, are anumiți pasageri ,bagaje, pe care trebuie să îi transporte dintr-un loc într-altul. Și nu o poate face oricum, ci în condiții de siguranță și cu o viteză care să asigure eficiența.

Imaginați-vă că voi sunteți șoferul, iar problemele voastre sunt pasagerii. Indiferent de condițiile de trafic, trebuie să conduceți autobuzul și nu aveți voie să lăsați nici un pasager să coboare; de asemenea trebuie să nu vă abateți de la drum și să nu lăsați pasagerii să preia controlul autobuzului.

➤ Exercițiul 3

Fiecare elev primește câte o fișă pe care este desenat un autobuz : *Priviți acest autobuz. Scrieți în fiecare fereastră câte un lucru care vă necăjește sau care vă deranjează. Încercați să identificați aceste lucruri cât mai direct și cât mai clar; nu vă gândiți la aspecte foarte complicate!*

Se acordă timp de lucru, elevii sunt invitați să privească și spre harta mentală realizată pe tablă: *aveți posibilitatea să adăugați elemente noi sau să adaptați informațiile din această hartă.*



Profesorul invită elevii să prezinte fiecare ce au identificat în ferestrele autobuzului propriu.

➤ Exercițiu 4

În această etapă se subliniază faptul că e necesar să se identifice și modalități de a depăși dificultățile prezentate în ferestrele autobuzelor:

Desenați o hartă, traseul autobuzului vostru; adăugați indicatoare, rampe, cabine telefonice. De asemenea, pe traseu adăugați și panouri cu instrucțiuni care vă vor ajuta să terminați drumul, chiar dacă pasagerii devin problematici și vă distrag atenția.

Să ne gândim împreună la îndemnuri pe care am putea să ni le adresăm atunci când suntem în situații dificile și suntem asaltați de stresori; le putem scrie pe panourile care se află pe traseul autobuzului și putem apela la ele ca la niște metode de a ieși din încurcătură.

Se acordă timp pentru desenarea traseelor proprii și pentru completarea fișelor.

➤ Evaluare

Tema aceasta presupune momente de autodezvăluire, a vorbi despre propria persoană.

Profesorul va acorda elevilor săi libertatea de a se exprima, fără să forțeze .

Fișele completate vor fi expuse pe tablă/pe pereți sau vor fi înșirate pe sfoară folosindu-se cleștișoare. Elevii vor avea posibilitatea de a vedea autobuzele anonime ale colegilor , cu stresori identificați în ferestre și cu trasee care să îi ajute să găsească strategii de rezolvare a problemelor întâmpinate.

Sugestie de exercițiu mindfulness: *MEDITAȚIA VÂNTULUI*

1. Stai așezat calm, cu spatele drept. Privește jos, în fața ta și lasă respirația să se regleze ușor.
2. Dacă simți disconfort, pune o mână pe abdomen și una pe piept. Imaginează-ți că abdomenul tău este un mic balon. Inspiră aer pe nas, umflând abdomenul(balonul) , apoi expiră trăgându-ți abdomenul înapoi. Repetă exercițiul timp de 2 minute.
3. Apropie palmele de față și suflă deasupra lor. La fiecare expirație simți căldură. Îndepărtează-le de tine: respirația este rece. Repetă exercițiul timp de 2 minute.

Modulul: ABILITĂȚI DE RELAȚIONARE

Titlul activității: *EȘARFA RELAȚIONALĂ*

Durata: 50 de minute

Competența specifică urmărită:

C.S.2.2 Analizarea riscurilor unor obiceiuri și comportamente asupra propriei vieți și asupra celorlalți.

Obiective urmărite: În urma activității desfășurate, elevii vor ști:

- O1: să identifice elementele unui proces de comunicare;
- O2: să practice vizualizarea pentru a ușura înțelegerea acestui proces;
- O3: să identifice reguli în comunicare, pentru a crește capacitatea de înțelegere a mesajelor;

Metode, procedee: exemplul, explicația, facilitarea vizuală, problematizarea, conversația euristică, brainstorming.

Resurse necesare: o eșarfă lungă sau mai multe, din material textil, coli de flip-chart, markere.

Descrierea activității

➤ **Exercițiul 1.** Profesorul anunță elevii că vor discuta despre comunicare, dar o vor face într-un mod nou, special. Invită elevii să rostească câte un cuvânt care le apare în minte atunci când se gândesc la **comunicare**. Se oferă timp, profesorul va nota toate aceste cuvinte pe tablă, toate ideile sunt valoroase.

➤ **Exercițiul 2.** Profesorul invită cupluri de elevi să reprezinte practic, cu ajutorul unei eșarfe, exemple de comunicare. Fiecare elev din cuplu va ține de câte un capăt al eșarfei tot timpul cât va comunica cu partenerul său. Regula este ca fiecare elev să se ocupe exclusiv de capătul său de eșarfă și să găsească modalități de a îmbunătăți calitatea mesajului pe care îl transmite.

Profesorul poate da următoarele indicații elevilor cum ar fi:

- *ține capătul eșarfei în tensiune!*
- *lasă capătul eșarfei să cadă pe podea!*
- *mișcă eșarfă cu putere, trage de ea!*
- *apropiați-vă de capătul partenerului până sunteți extrem de aproape de el;*
- *cât de importantă este distanța dintre cei care comunică (distanța este simbolizată de lungimea eșarfei)?*
- *cum vă simțiți în toate aceste cazuri?*

Într-o relație/ comunicare, există întotdeauna trei entități: **Eu, Tu și Relația dintre noi**, care aici a fost simbolizată prin această eșarfă. Este important să înțelegem că fiecare participant

la comunicare este responsabil de capătul său de eșarfă, de capătul său de relație. În general oamenii cheltuiesc prea multă energie pentru a schimba capătul de relație al celuilalt.

➤ **Exercițiul 3**

Cu ajutorul acestor exerciții practice, profesorul va identifica concret cele trei elemente ale unui proces de comunicare: cei doi parteneri și ceea ce se întâmplă între ei/ relația.

Vizualizând aceste trei elemente și dinamica dintre ele, va fi mai ușor să găsim reguli care să mărească capacitatea de a schimba cu ceilalți informații, de a pune în comun cu ceilalți ceva anume.

Elevii sunt stimulați să identifice posibile nereguli, distorsiuni, gândindu-se la experiența cu eșarfa:

- distorsiuni ce aparțin de mediul de comunicare
- distorsiuni identificate în momentul în care folosim anumite instrumente pentru a comunica
- distorsiuni ce țin de tipul de limbaj folosit sau de diferențele dintre comunicatori

Toate ideile generate vor fi notate pe tablă.

➤ **Exercițiul 4**

Se face o trecere în revistă a ideilor generate de elevi și notate pe tablă.

Profesorul reformulează dacă este necesar și subliniază importanța transformării acestor idei în reguli de respectat atunci când comunicăm.

1. Vorbesc despre mine(**EU**) și îl invit pe celălalt să vorbească despre **EL**;
2. Ne concentrăm pe evenimente pe care le-am trăit, concrete, reale;
3. Pot să recunosc propriile sentimente ca fiind ale mele, fără să mă prefac că ele nu există și să le atribui celuilalt;
4. Sunt conștient că cel care vorbește are ceva de spus, chiar și dincolo de ceea ce a spus deja;
5. Să răspund prea repede la o întrebare înseamnă să îmi asum riscul de a nu fi înțeles întrebarea.

Aceste reguli pot fi inscripționate pe coli de flip-chart cu ajutorul elevilor și expuse în clasă pentru o mai bună și permanentă vizualizare.

➤ **Evaluare.** Elevii sunt invitați să reflecteze asupra informațiilor prezentate precum și asupra eventualelor schimbări calitative care ar putea să apară în momentul aplicării acestora în comunicare.

De asemenea, sunt invitați să evalueze modalitățile în care comunică cu colegii, prietenii, familia.

Titlul activității: *COȘUL DE GUNOI RELATIONAL*

Durata: 50 de minute

Competența specifică urmărită:

C.S.2.3 Punerea în practică a unor strategii de autocontrol și reziliență în diferite situații de relaționare cu ceilalți;

Obiectivele urmărite :

În urma desfășurării activității, elevii vor putea să:

O1: - distingă, să recunoască modalitățile prin care se practică agresiunea, atât asupra lor cât și asupra celorlalți;

O2:- exprime prin propriile cuvinte moduri de a face față acestor agresiuni, fie că sunt verbale, fizice sau psihice;

O3: - exerseze simbolizarea, atât ca metodă de înlocuire a violențelor, cât și ca metodă de igienă relațională;

Metode, procedee: explicația, facilitarea vizuală, problematizarea, simbolizarea, conversația euristică, demonstrația.

Resurse necesare: foi de hârtie folosite sau ziare/reviste ,un coș pentru gunoi, fișă de lucru pentru profesor, foi de scris A4, instrumente de scris.

Descrierea activității

➤ **Exercițiul 1:**

Profesorul discută cu elevii despre tema propusă și se asigură că aceștia înțeleg semnificația titlului temei. Subliniază mai ales înțelesul cuvântului *relațional*, cuvânt a cărui rădăcină este *relație* și care bineînțeles face referire la comunicarea dintre persoane.

Profesorul amintește că există numeroase momente în viață când suntem victime ale violențelor și că este important să învățăm să facem față emoțiilor negative.

Învățând tehnici/modalități prin care să ne apărăm de efectele violențelor, creștem toleranța la frustrare și identificăm alternative de coping (apărare) pentru situații neplăcute sau dureroase.

O modalitate de coping este simbolizarea: înlocuirea unei violențe cu un simbol, un semn cu o conotație neutră, care să facă trecerea spre un registru mai puțin traumatic, mai puțin dureros.

Fiecare elev primește foi de hârtie folosite sau foi din ziare/reviste.

Sunt rugați să rememoreze întâmplările ultimelor trei zile din viața lor și să se gândească la persoanele cu care au venit în contact. Dacă au identificat aceste persoane, se vor concentra să își amintească modul în care au relaționat/comunicat cu acestea și să facă un inventar al comportamentelor agresive pe care le-au avut(violențe fizice, verbale,etc.).

➤ **Exercițiul 2:** Fiecare elev va rupe foile de hârtie/ziare în atâtea bucăți câte persoane au supărat în cele trei zile rememorate.

Bucățile de hârtie vor fi transformate în cocoloașe. Aceste cocoloașe de hârtie vor fi identificate de elevi ca fiind deșeuri, resturi, gunoaie. Fiecare elev este invitat să *cântărească* grămada de gunoi pe care a produs-o; pasul următor va fi ca toate cocoloașele tuturor elevilor să fie adunate într-un singur loc, pe catedră de exemplu.

Profesorul va miza pe efectul vizual produs de grămada de cocoloașe, acest moment fiind folosit pentru a se trage niște concluzii vizavi de calitatea relațiilor personale/ calitatea comportamentelor personale.

Se acordă timp elevilor pentru reflecție și exprimare.

Locul gunoaielor? În pubela de gunoi relațional.

La finalul demonstrației, grămada de cocoloașe este aruncată la coșul pregătit special.

➤ **Exercițiul 3:** Profesorul citește următoarele versuri cu rimă albă:

Când primesc un mesaj stricat

Pot să aleg:

Fie nu mă ating de el,

Fie, dacă din nefericire l-am acceptat

E foarte bine să îl simbolizez imediat

Și să îl dau înapoi

Celui sau celei care mi l-a trimis.

Dacă primesc o violență fizică sau morală,

O voi simboliza și o voi împacheta

Înainte să îmi facă rău

Și o voi arunca în pubela relațională.

Elevii sunt invitați la o sesiune de brainstorming pe tema *mesaje stricate* (expresie ce apare în poezie). Se lămurește faptul că **mesajele stricate** se referă atât la modalități de exprimare verbală cât și la comportamente fizice.

Apoi elevii vor apela la experiența personală și vor da exemple de simboluri generale folosite în viața de zi cu zi.

Profesorul îi va încuraja să folosească simbolizarea pentru a înlocui actele violente, agresive. Fiecare se va gândi la un simbol/act simbolic pe care îl poate folosi pentru a nu mai produce *gunoi relațional*.

Profesorul este de acord să împărtășească doar acei elevi care doresc să o facă.

➤ Evaluare

Elevii sunt invitați să facă gesturi sau să deseneze pe postit-uri câte un semn care să înlocuiască evaluările verbale.

Sugestii de exerciții de mindfulness

1. BRĂȚARĂ DE REAMINTIRE

Confecționați împreună cu elevii brățări distractive și confortabil de purtat. Aceasta are ca scop să le amintească, de fiecare dată când o văd la încheietura mâinii, să-și facă timp să observe cu atenție un lucru pe care îl văd, aud, miros și simt. Încutați-i să exerseze acasă pentru ca elevii să se obișnuiască să folosească această abilitate chiar și atunci când sunt singuri.

2. SCUTURĂ-TE DE MAIMUȚĂRELI

- Stai drept ca o statuie, inspiră și ține-respirația.
- Expiră și agită-ți mâinile. Agită-le pe sus. Agită-le de jos.
- Dă din picioare. Dă din ele în toate părțile.
- Sutură-ți corpul până devine relaxat. Scutură, scutură, scutură-ți toate maimuțările. Privește cum zboară de pe tine ca picăturile de apă.
- Așază-te ușor pe un scaun sau pe o saltea. Apoi eliberează și ultima maimuțareală: „Ahhh!”
- Respiră de trei ori ușor, lent și atent. Umpleți nasul, plămânii și burtica. Apoi continuă-ți ziua.

Titlul activității: **RELAȚIILE DINTRE NOI**

Durata activitate: 50 minute

Competența specifică urmărită:

C.S. 2.4 Explorarea activă a unor elemente din viața de zi cu zi din perspectiva incluziunii sociale

Obiectivele activității:

În urma participării la activitate elevii vor putea să:

O1- distingă diferite tipuri de relații;

O2- realizeze o diagramă a relațiilor importante din viața lor;

O3- identifice factori necesari pentru construirea unor relații solide.

Metode utilizate: conversația, explicația, exercițiul, jocul; problematizarea

Resurse necesare: fișe, frânghie, post-it-uri adezive

Modalități de evaluare a activității: observația sistematică, aprecieri verbale.

Desfășurarea activității:

➤ **Moment organizatoric:**

Se asigură condițiile necesare pentru o bună desfășurare a activității.

Profesorul anunță tema propusă și obiectivele urmărite.

➤ **Exercițiul 1:**

În debutul lecției, cadrul didactic organizează o dezbatere pornind de la un citat: ”Nici un om nu este o insulă, nu-și este sieși de-ajuns...” John Donne

Întrebări de procesare:

Ce a vrut să spună poetul prin aceste cuvinte?

Cum ar fi să fii o insulă?

Ce legături avem noi cu alți oameni?

➤ **Exercițiul 2:** Tipuri de relații

Elevii sunt antrenați să realizeze o diagramă prin care scot în evidență legăturile pe care le au cu semenii. Ei notează cele mai puternice relații pe care le au în prezent și ce anume fac aceste relații să fie așa. Cadrul didactic lucrează împreună cu elevii și realizează propria rețea. Se discută apoi despre tipurile de relații în care suntem angrenați (cu familia, colegii, prietenii, comunitatea, Dumnezeu etc) și importanța lor în evoluția, dezvoltarea, sănătatea noastră.

➤ **Exercițiul 3:** Joc de cooperare: „Geometria pe tăcute”

Elevii se împart în grupuri de 10-12 membri. Toți participanții unui grup se țin de o frânghie lungă (aprox.15 m) la intervale egale de-a lungul întregii lungimi. Tema jocului este

ca grupa să alcătuiască din frânghie o figură fără a folosi nici o vorbă. Profesorul va indica pe rând ce formă se cere. O condiție necesară pentru succesul lucrului în echipă este de a numi un coordonator din rândul participanților pentru a dirija pe ceilalți membrii ai grupului.

Ulterior au loc discuții dirijate pe baza jocului prin care se urmărește identificarea aspectelor care ne ajută la construirea unor relații solide: cooperarea, comunicarea, sprijinul reciproc etc.

➤ **Exercițiul 4.**

Uneori ne simțim ca și cum am fi insule....singuri, izolați. Profesorul solicită identificarea în scris a cel puțin 2-3 motive pentru care oamenii se simt singuri, inițial în grupuri mici apoi fiecare grup participă cu idei. Răspunsuri așteptate pot fi:

- atunci când te afli într-un mediu nou, necunoscut,
- atunci când legăturile cu alți oameni nu sunt puternice sau atunci când nu ai legături cu nimeni în domenii importante ale vieții.

În plen se propun soluții de a depăși singurătatea și izolarea.

➤ **Evaluarea activității**

Discuții finale și concluzii. Profesorul face aprecieri verbale cu privire la implicarea tuturor în activitate și solicită elevilor să noteze pe postit-uri o informație cu care au rămas din această activitate.

Sugestie de exercițiu de mindfulness: *CONSULTAȚI STAREA VREMII*

Încurajați elevii să „citeze” raportul meteo care le descrie cel mai bine starea, sentimentele lor din acel moment. Soare, ploaie, furtună, vânt, senin, tsunami? Aceasta activitate le permite copiilor să-și observe starea actuală, fără să se identifice prea mult cu emoțiile lor.

Titlul activității: *SINGUR SAU ÎMPREUNĂ?*

Durata: 100 minute (2 ore)

Competența specifică urmărită:

C.S. 2.4 Explorarea activă a unor elemente din viața de zi cu zi din perspectiva incluziunii sociale

Obiectivele activității de consiliere:

În urma participării la activitate elevii vor putea să:

- O1: exerseze abilitatea de a lucra în echipă;
- O2: identifice gândurile automate negative care împiedică o colaborare eficientă;
- O3: identifice gândurile alternative de coping (pozitive);
- O4: crească capacitatea de autocontrol emoțional;
- O5: găsească soluții și strategii pentru ca interacțiunile lor cu alte persoane să fie bune.

Metode utilizate: exercițiu de energizare, brainstorming, jocuri; poveste

Resurse necesare: farfurii de plastic sau de carton de unică folosință, foi sau cartoane albe, instrumente pentru delimitat spațiul (bandă de hârtie) bandană pentru acoperirea ochilor

Desfășurarea activității:

➤ **Exercițiu de energizare:** „, Dragă, te iubesc”!

Acest joc are rolul de a destinde atmosfera și de a-i energiza pe elevi.

Participanții stau într-un cerc. Profesorul cere unui elev să înceapă jocul. El/ea va sta în mijlocul cercului și va spune unui alt elev, din cerc ”Dragă, te iubesc!”. Persoana căreia i se adresează, trebuie să răspundă cu ”Dragă, te iubesc, dar nu pot să zâmbesc.” Dacă persoana zâmbește în timp ce spune aceste cuvinte (cea din cerc) va schimba locul cu persoana din mijloc. Dacă persoana din cerc nu zâmbește, atunci elevul din mijlocul cercului trebuie să abordeze o altă persoană din cerc. Persoana din mijloc nu are voie să atingă persoana din cerc, dar orice altă formă de a-l face să râdă este permisă. Se poate continua astfel de câte ori e nevoie (ex. 10-12 runde) până când toți participanții s-au binedispus. Scopul este ca participanții să încerce să nu râdă, ceea ce va face jocul și mai amuzant.

Întrebări de procesare/ debriefing:

Cum vi s-a părut jocul?

Ce v-a plăcut în mod deosebit?

➤ **Provocare:** Jocul „, *Farfuria zburătoare*”

Acest joc experimental are rolul de a suda grupul și de a introduce conceptul participare activă.

Grupul mare se împarte în două sau trei grupe (între 5 și 7 participanți la un grup). Se va povesti participanților că în Haiti (sau alt loc) a avut loc un cutremur devastator, în urma căruia mii de oameni au rămas fără mâncare. Elevii, ca grup, au posibilitatea de a trimite mâncare pentru 100 de copii cu ajutorul unei farfurii zburătoare. Se va delimita un spațiu pe podea și un traseu (din punctul x – România, în punctul y - Haiti, câțiva metri) pentru fiecare grup. Grupul va primi o farfurie de plastic care va reprezenta simbolic mâncarea pe care o vor trimite copiilor. Scopul fiecărei echipe este să ridice farfuria de pe podea din punctul x și să o ducă în punctul y, atingând doar marginile farfuriei și doar cu vârfurile degetelor arătătoare. Fiecare membru al echipei trebuie să țină ambele vârfuri sub farfurie, dar nu mai mult de 5 cm sub farfurie, ținând contactul în permanență, pe toată durata parcurgerii traseului. Scopul echipelor este de a transporta farfuria pe traseul stabilit (atenție să nu se suprapună traseul unei echipe cu traseul celeilalte). Echipele pornesc în același timp, și vor avea la dispoziție maxim 10 minute pentru a ajunge la destinație. Dacă farfuria cade sau nu țin toți membrii corect degetul pe marginea farfuriei, să reia activitatea de la start și toată echipa parcurge traseul din nou.

Întrebări de procesare/ debriefing:

Cum vi s-a părut jocul?

Ce v-a plăcut în mod deosebit?

Cum vi s-a părut acest exercițiu la început?

Ce dificultăți ați întâmpinat în transportul farfuriei?

Ce ați aflat despre voi? Dar despre ceilalți?

Vi s-a întâmplat să fiți într-o situație asemănătoare? Cum ați reacționat?

Cum vă simțiți când reușiți să fiți de ajutor cuiva?

Ce situații din viața reală seamănă cu ceea ce s-a întâmplat în timpul jocului?

Ce ați învățat în urma acestui exercițiu?

Cum ați pune în practică ?

Au fost momente când ați vrut să renunțați?

Cum ați gândit în acel moment? Ce ați simțit?

Cum ați reușit să depășiți momentul?

Dacă nu l-au depășit, putem întreba: Cum am fi putut gândi ca să depășim dificultățile?

Ce am fi putut face?

➤ Discuție despre importanța și modul cum pot elevii să se implice în viața comunității (școlii). Profesorul va sublinia că orice clasă este o mică comunitate. Modul cum ne implicăm în viața clasei, ne pregătește pentru viața socială de mai târziu. Participarea activă este un proces continuu, prin care cetățenii se implică activ în viața comunității, și aceasta înseamnă:

Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014- 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

participare la luarea deciziilor, încurajarea dialogului, implicarea în discuțiile cu responsabili clasei, cu cadrele didactice, cooperarea cu aceștia și cu colegii prin elaborarea regulilor de conviețuire pașnică.

Se va face corelarea cu activitatea precedentă:

- Starea de bine poate fi realizată doar dacă noi colaborăm.
- E important să ne asumăm un rol activ în comunitate pentru soluționarea diferitelor probleme asupra cărora avem puterea de a aduce o schimbare pozitivă.

➤ **Povestea Elefantul și nevăzătorii**

Această poveste va fi citită de profesor sau de unul dintre participanți, în plen, după care vor începe discuțiile și dezbaterile pe marginea acesteia.

Să știi să lucrezi cu cei de lângă tine este o lecție foarte importantă. Cooperarea ne ajută să ne croim un drum în viață. În India trăiau șase prieteni care erau toți nevăzători. Iar India este locul unde trăiește unul dintre cele mai mari animale sălbatice: elefantul. Dar cei șase, fiind nevăzători, nu aveau de unde să știe cum arată un elefant.

Într-o zi, cei șase stăteau împreună și povesteau când au auzit un răget foarte puternic. “Cred că este un elefant pe stradă”, spuse unul dintre ei.

“Este șansa noastră de a afla cum arată acest animal”, spuse celălalt. Așa că au ieșit în stradă. Primul nevăzător a ajuns la elefant și a atins urechea animalului.

“Ah”, își spuse, „elefantul este un animal aspru și mare. Se aseamănă cu un covor”.

Cel de-al doilea nevăzător a pipăit trompa animalului. “Acum înțeleg”, s-a gândit el, “elefantul este lung și rotund. Se aseamănă cu un șarpe uriaș”.

Cel de-al treilea nevăzător a atins piciorul elefantului. “Ei, n-aș fi ghicit niciodată”, a spus, “elefantul este înalt și tare, exact ca un copac”.

Cel de-al patrulea nevăzător a atins o parte a elefantului. “Acum înțeleg” s-a gândit el, “elefantul este mare și fin, ca un perete”.

Cel de-al cincilea nevăzător a atins colțul elefantului. “Elefantul este un animal tare și ascuțit ca o lance” a decis acesta.

Cel de-al șaselea nevăzător a atins coada elefantului. “Ca să vezi”, spuse el, “scoate răgete destul de puternice, dar arată ca o frânghie lungă și subțire”.

După aceea, cei șase prieteni nevăzători s-au așezat din nou să discute despre elefant. “Este aspru și mare ca o carpetă” spuse primul.

“Nu, este lung și rotund ca un șarpe” spuse al doilea.

“Glumești” spuse cel de-al treilea, “este înalt și tare ca un copac.”

“Nu e adevărat” mârâi cel de-al patrulea “este mare și fin ca un perete”

“Tare și ascuțit ca o lance” țipă cel de-al cincilea.

“Lung și subțire ca o frânghie” țipă cel de-al șaselea.

Astfel începu cearta și fiecare susținea că are dreptate. Doar îl atinseseră cu propriile mâini, nu-i așa? Proprietarul elefantului auzi țipetele și veni să vadă care era cauza conflictului.

“Fiecare are dreptate și fiecare se înșală” spuse el. “Un om nu poate afla singur adevărul, ci doar o parte din el. Dar dacă lucrăm împreună, fiecare adăugând partea lui întregului, putem afla înțelepciunea”.

Întrebări /debriefing poveste:

Despre ce este vorba în poveste?

Există lucruri în viață care au mai multe moduri de înțelegere? Puteți da exemple?

Care din cei șase oameni are dreptate?

Care din ei se înșală?

Există un adevăr suprem?

De ce anume depinde înțelegerea lucrurilor?

Putem să îi influențăm/forțăm pe ceilalți să accepte adevărul nostru?

Ce putem face atunci când întâlnim o persoană care are opinii diferite de ale noastre?

Cum putem să evităm un conflict?

Care ar putea fi cauzele unui astfel de conflict?

Ce putem învăța din această poveste?

➤ Joc de cooperare: „Râul de lavă”

Nu trăim singuri. Să găsim soluții și strategii pentru ca interacțiunile noastre cu alte persoane să fie pozitive pentru a rezolva cât mai bine o problemă a noastră și a grupului este esențial pentru stare de bine a tuturor.

Cadrul didactic propune o poveste care se potrivește cu grupul alături de care lucrează. Râul poate fi un râu de ciocolată sau un vulcan care erupe, iar grupul trebuie să-l traverseze pentru a ajunge în siguranță pe o insulă, într-un alt sat, sau la elicopterul de salvare.

Participanții vor fi împărțiți în două grupe.

Pe jos se va trasa cu un scotch de hârtie/cretă o linie de delimitare între cele două echipe care vor trebui să traverseze râul. Râul pe care îl vor parcurge va avea o distanță de minim 3 metri (să nu se poată ajunge pe partea cealaltă dintr-o simplă săritură). De stabilit care este linia de pornire și linia de final.

Fiecare grupă va primi câte patru cartoane de mărimea unei foi A4 cu care participanții vor putea pași peste râul de lavă.

Atenție, dacă aceste plute sunt lăsate în lavă fără să fie pus un picior pe ele mai mult de trei secunde, vor fi mâncate de crocodili. (profesorul le va lua). De asemenea, dacă piciorul depășește cu mult cartonul A4 se va considera o greșală și tot grupul se va întoarce de unde a pornit.

Grupul trebuie să găsească o strategie pentru a fi cu toții transportați în locul sigur, în intervalul de timp stabilit. Trebuie să își dea seama că participanții care ajung în siguranță trebuie să găsească o metodă pentru a trimite plutele înapoi (hârtiile A4), pentru a ajunge cu toții la destinație, și să fie atenți la nevoile tuturor, cât și la folosirea resurselor - plutele.

Jocul se termină când toți membrii echipelor ajung pe partea cealaltă, pe insula salvatoare. Echipa care ajunge prima la destinație câștigă jocul (dacă participanții se descurcă foarte bine și credeți că jocul se va termina prea repede se pot introduce câteva elemente de provocare: o persoană care nu vede, o persoană care nu vorbește, o persoană cu un picior rupt, etc, ceilalți participanți încercând să găsească o modalitate de a-i aduce pe toți pe insula salvatoare).

➤ **Întrebări de procesare/debriefing**

Ce sarcină ați avut de îndeplinit?

Cum ați dus la îndeplinire sarcina?

Ați avut o strategie?

Cum ați ajuns la această strategie?

Ați intrat în conflict? De ce? Cum l-ați soluționat?

Ați ascultat părerile tuturor? De ce nu?

Este cineva care nu s-a simțit ascultat?

Cum s-au simțit participanții speciali (cei care nu vedeau/ vorbeau sau cei accidentați)

Cum s-au simțit cei care trebuiau să aibă grijă de ei?

Ați fost într-o situație asemănătoare?

Cum v-ați simțit când vi s-a luat o plută?

Simțiti că ați lucrat ca o echipă? De ce da? De ce nu?

Ce putem învăța din acest exercițiu?

Ce vi se pare cel mai greu de aplicat în viața de zi cu zi?

Cum putem totuși ajunge să ... (învățăm lucrul respectiv)? zi cu zi din acest exercițiu?

➤ **Evaluarea activității:**

Folosind metoda R.A.I. (Răspunde, Aruncă, Interoghează) se discută despre ceea ce au învățat în această activitate.

Sugestii de exerciții de mindfulness:

1. RESPIRAȚIA COLORATĂ

Stai jos sau poți sta în picioare pentru acest exercițiu.

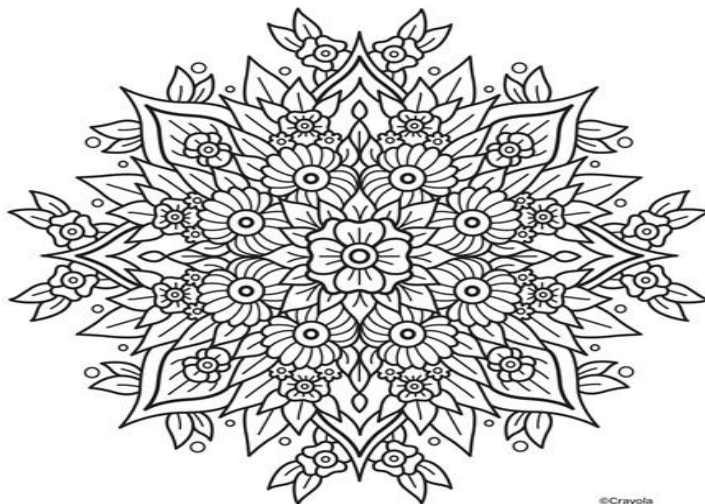
Gândește-te la o culoare relaxantă. Poate fi orice culoare, atâta timp cât te face să te simți relaxat.

Acum gândește-te la o culoare care te face să te simți stresat, furios, trist. Imaginează-ți că ești înconjurat de culoarea relaxantă. Aerul nu este limpede, este culoarea relaxantă. Încă poți distinge forme, dar lumea ta are acum altă culoare. Vezi cum culoarea îți umple plămâni.

Imaginează-ți, în timp ce expiri, că respirația ta are culoarea stresului. Vezi amestecul de culori de stres în culoarea relaxantă din jurul tău. Urmărește cum culoarea stresului dispare ușor. Inspiră culoarea relaxantă, expiră culoarea stresului.

2. MINDFUL COLORARE:

Colorarea este o modalitate excelentă de a practica mindfulness atât pentru copii, cât și pentru adulți? Folosiți pagini de colorat imprimabile pentru o activitate liniștită pentru a vă relaxa și a vă concentra asupra prezentului.



©Crayola

Titlul activității: **COOPERAREA - SECRETUL REUȘITEI**

Durata: 50 minute

Competența specifică urmărită:

C.S.2.2 Analizarea riscurilor unor obiceiuri și comportamente asupra propriei vieți și asupra celorlalți

Obiectivele activității de consiliere:

În urma participării la activitate elevii vor putea să:

- O1: - exerseze abilitatea de a lucra în echipă;
- O2: - comunice așteptările pe care le au de la diferite persoane;
- O3 :- comunice pentru a înțelege ce așteptări au alții de la ei;
- O4: - acționeze pentru a corecta relațiile care nu sunt bune/ productive;

Metode utilizate: exercițiu de energizare, conversația, explicația, jocul.

Resurse necesare: desene pe foi A4, coli de flip-chart, markere, un ghem de sfoară (subțire, colorată).

Desfășurarea activității:

➤ **Exercițiu de energizare: „Culorile preferate”**

Elevii sunt invitați ca, fiecare, să se gândească la culoarea sa preferată, iar la semnalul cadrului didactic (de exemplu: 1,2, gata!), să o strige cu toții cât mai tare. Apoi întreabă câțiva participanți dacă pot preciza culoarea preferată de vreunul din colegii/ vecinii lor. Foarte probabil că majoritatea nu va reuși s-o facă. Întrebați DE CE, nu pot preciza.

Acest mic joc lămurește foarte bine participanții că pentru o bună comunicare e nevoie și să vorbești, dar și să asculți.

➤ **Joc de cooperare: „Desenul nostru”**

Clasa este împărțită în grupuri de câte 4 elevi. Fiecare grupă primește următoarele materiale: o coală de flipchart, o fișă A4 cu un desen de dificultate medie, un singur marker.

Fiecare grupă va trebui să deseneze pe coala de flipchart ceea ce este inscripționat pe foaia A4, iar desenul să fie redat la scară mare, astfel încât să fie folosită întreaga suprafață a colii de flip-chart .

Membrii grupului vor trebui să adopte o strategie de a comunica și de a-și împărți sarcinile astfel încât să respecte regulile jocului:

- desenul trebuie să fie cât mai fidel

- toți cei 4 trebuie să contribuie la realizarea lui
- fiecare dintre ei trebuie să țină mână în permanență pe marker (nerespectarea acestui consemn chiar și pentru o secundă duce la descalificarea echipei);
- trebuie să găsească modalități optime de a se susține/ajuta în timpul executării sarcinii, astfel încât calitatea acestuia să fie una ridicată.

Desenul va trebui să fie realizat într-un timp prestabilit (ex. 10 minute). După epuizarea timpului, fiecare grupă se va opri din desenat și va expune pe pereții clasei cele două desene, cel primit și cel realizat.

Întrebări de procesare: Vor fi adresate fiecărei echipe în parte.

Cum te-ai simțit în timpul realizării desenului? (întrebarea se adresează fiecărui membru în parte)

Cum ați împărțit sarcinile, cu referire la cel care a fost prima mână în desen, a doua mână, a treia mână, a patra mână?

Descrieți presiunea pe care ați simțit-o, faceți referire chiar și la disconfortul fizic;

Cum ați comunicat așteptările pe care le aveți de la ceilalți colegi?

Cum ați comunicat pentru a înțelege ce așteptări au alții de la voi?

Cum altfel ați proceda dacă s-ar repeta sarcina?

Ce calități ale voastre au ajutat la realizarea sarcinii?

➤ **Evaluare activității** se va realiza prin jocul „Rețeaua”.

Instrucțiuni: grupul se așează în cerc. Un jucător ia ghemul de sfoară, anunță numele celui căruia îi va arunca ghemul și va specifica un motiv pentru care îl apreciază favorabil, apoi va arunca ghemul. Declarația va fi despre contribuția celui din față la reușita activității colective. După ce toată lumea e legată prin sfoară, cadrul didactic ia o foarfecă și taie sfoara între fiecare pereche de jucători, explicând: „la terminarea lecției, fiecare participant primește o bucată de sfoară care-i va aminti mereu de prietenii pe care i-a făcut aici și de cele învățate”.

Titlul activității: **INSULE DIMINUATE**

Durata: 50 minute

Competența specifică urmărită:

C.S.2.2 Analizarea riscurilor unor obiceiuri și comportamente asupra propriei vieți și asupra celorlalți

Obiectivele activității de consiliere:

În urma participării la activitate elevii vor putea să:

O1: exerseze abilitatea de a lucra în echipă;

O2: înțeleagă conceptul de transformare a conflictelor și a alternativelor nonviolente.

O3: realizeze importanța creării unor situații de câștig reciproc.

Metode: conversația, explicația, jocul.

Materiale: ziare și muzică înregistrată.

Desfășurarea activității:

Împrăștiati diverse pagini de ziar pe podea, lăsând suficient spațiu între ele. Începeți cu un număr mare de pagini. Fiecare pagină reprezintă o insulă. Puneți muzică și rugați-i pe elevi să se plimbe în jurul insulelor, fără să calce pe ele. Spuneți-le că ori de câte ori se oprește muzica trebuie să calce pe una dintre insule. Opriți muzica în mod periodic.

Îndepărtați câte o insulă de fiecare dată când porniți din nou muzica, astfel încât numărul insulelor să scadă treptat și fiecare dintre ele să devină cât mai aglomerată. Într-un final, nu va fi suficient spațiu pentru toți participanții; cei care nu pot ajunge la o insulă vor părăsi jocul. Continuați până când va rămâne o singură insulă și majoritatea participanților sunt afară din joc.

Analiza activității: Odată ce terminați jocul, purtați discuții pe baza celor întâmplate.

Iată câteva exemple de întrebări:

Ce s-a întâmplat când au rămas mai puține insule?

Cum au reacționat participanții?

Cum v-ați simțit când nu ați putut ajunge la o insulă și a trebuit să părăsiți jocul?

Cum v-ați protejat propriul spațiu?

I-ați ajutat pe ceilalți?

Aceste lucruri se întâmplă și în viața de zi cu zi?

Asociați jocul cu o situație din viața reală și purtați o discuție cu participanții despre resurse și cauzele conflictelor. Spuneți-le participanților că este normal să existe conflicte, însă

acestea pot deveni violente atunci când oamenii nu știu să împartă, să coopereze sau să fie solidari cu alții. Avem tendința să soluționăm conflictele gândindu-ne doar la noi înșine, dar cum ar fi dacă am lucra împreună astfel încât să nu existe învinși?

Dacă este timp repetați jocul, încurajând participanții să găsească soluții pentru a încăpea toți membrii clasei pe insule. Dacă nu reușesc, căutați soluții împreună.

Evaluare: Rugați participanții să arate printr-un gest cât de satisfăcuți sunt de activitate.

Sugestie de exercițiu de mindfulness: **EXERCITIUL DE RECUNOȘȚINȚĂ CONȘTIENTĂ**

Discuție dirijată:

Alegeți un moment pe zi pentru a mulțumi cuiva. Când apare instinctul tău de a spune „mulțumesc”, oprește-te pentru un moment și ia notă. Poți să numești pentru ceea ce te simți recunoscător? Cum te simți când exprimi mulțumiri? Stresat, încordat, puțin distrat? Faceți o scanare rapidă a corpului vostru.

Mulțumiți cuiva în fiecare zi!

PROIECTUL EDUCAȚIONAL: *PRIETENUL SECRET*

Acest proiect pornește de la o metodă folosită pentru dinamizarea grupurilor, creșterea coeziunii și îmbunătățirea stării de bine personale și de grup.

Principiul care stă la baza metodei este acela că fiecare membru al unui grup are un prieten care are grijă de el, îi face tot felul de cadouri, atenții, fără ca identitatea acestuia din urmă să fie cunoscută.

La una din primele întâlniri ale grupului, fiecare își scrie numele pe un bilet, iar biletele rezultate sunt amestecate. Persoanele care fac parte din grup vor extrage pe rând câte un bilet, iar numele scris pe biletul respectiv reprezintă persoana de care trebuie să aibă grijă.

Prietenul secret face tot felul de cadouri în timp ce continuă să rămână anonim. Una din modalitățile în care cadourile pot fi făcute este prin amenajarea unui spațiu special (dacă este vorba de elevi, într-o sală de clasă, la bibliotecă, etc.), în care prietenul secret vine și lasă tot felul de lucruri pentru persoana de care are grijă.

Este important ca aceste cadouri să aibă mai mult o natură simbolică, care să ilustreze faptul că cel care le face este preocupat de viața destinatarului și a ajuns să îi cunoască preferințele.

Un cadou este un nume generic pentru tot felul de itemi care pot fi lăsați în spațiul amenajat, pot fi inclusiv biletele care să conțină gânduri de susținere, citate motivaționale, descrieri ale propriei persoane, scrisoare de mulțumire etc.

Persoana care are un prieten secret poate la rândul ei să îi lase ceva în dar, în același spațiu (cu o mențiune de tipul „pentru prietenul meu secret, de la elevul x”).

Utilitatea acestei metode pentru crearea stării de bine prin cooperare în cadrul grupului este dată de efortul pe care fiecare trebuie să îl facă pentru a descoperi cine este binefăcătorul ascuns. Ceea ce determină o deschidere mai mare față de grup, fiindcă în fiecare se poate afla prietenul secret.

Scopul proiectului: Fiecare copil descoperă informații despre sine prin intermediul colegilor

Obiectivele urmărite:

O1: să descopere calitățile și defectele proprii și ale celor din grup prin prisma unor acțiuni, activități;

O2: să relaționeze cu membrii grupului ținând cont de regulile stabilite;

O3: să-și îmbunătățească starea de bine prin exerciții de comunicare ;

O4: să accepte și să valorizeze relația de mentorat în scopul dezvoltării personale;

O5: să-și folosească calitățile descoperite pentru îmbunătățirea coeziunii grupului multicultural.

Activități propuse:

1. Portretul prietenului secret. Elevii sunt rugați să construiască portretul prietenului secret folosind fișa „Eroul meu”.

2. Instrucțiuni de folosire. Fiecare subiect (elev) va trimite/lăsa un bilet prietenului secret cu instrucțiuni de relationare cu propria persoană. Exercițiul este inspirat de o etichetă a unei haine, a unui obiect folosit în casă, eticheta oferindu-ne informații despre utilizarea acelui obiect.

Cerință: se formulează instrucțiunile la pers. III singular.

Explicație: Poate fi o modalitate de cunoaștere a prietenului, accentuându-se că aceste informații oferă siguranță și o stare de bine pentru că aflăm cum să comunicăm cu celălalt astfel încât să nu se *deterioreze*!!!

3. Cadoul. O altă activitate constă în oferirea unei surprize subiectului din partea prietenului secret. Se recomandă alegerea unui cadou simbolic.

4. Lista. Subiectul va completa lucruri despre sine la modul foarte simplu, așa cum ar face o lista de cumpărături. Ex: Timp liber: somn, TV, picnic, plictiseală, telefon/PC; gânduri, aspirator, duminică seara. etc. Explicație: Este o modalitate de a spune ceva despre sine, fără a intra în subiecte intime.

5. Mă ofer ca prieten - prietenul secret va realiza un logo sau o reclamă despre sine în care va prezenta calități necunoscute/mai puțin cunoscute de către subiect. Va lăsa reclama în spațiul special creat pentru acest lucru, având scris numele subiectului.

6. Balanța. Elevii sunt invitați să se gândească la dorințele pe care le au; sunt rugați să dea exemple. Pentru fiecare dintre aceste dorințe sunt întrebați dacă le pot duce la îndeplinire singuri sau au nevoie de ajutorul celorlalți; dacă sunt dorințe ce se pot îndeplini imediat sau e nevoie de timp pentru a ajunge la exprimare în act.

Pornind de la exemplele oferite se va realiza o clasificare simplă în următoarele două categorii:

1. dorințe independente/autonome: le putem duce la îndeplinire fără ajutorul celorlalți;
2. dorințe dependente: e nevoie de timp și de ajutor pentru a le duce la îndeplinire;

Elevii primesc câte o coală de hârtie A4 sau o fișă cu o balanță; pe fiecare braț al balanței se vor trece dorințele, diferențiind dependent de independent. Sunt rugați să se gândească la 2 dorințe, una independentă, alta dependentă.

Pe coala de hârtie vor trebui să descrie cum anume vor duce la îndeplinire cele două dorințe ale lor; vor alege și un simbol pentru dorința dependentă.

Elevii se vor gândi care anume dorințe predomină în cazul lor: cele pe care le pot duce singuri la îndeplinire, sau cele pentru care au nevoie de ajutor din exterior.

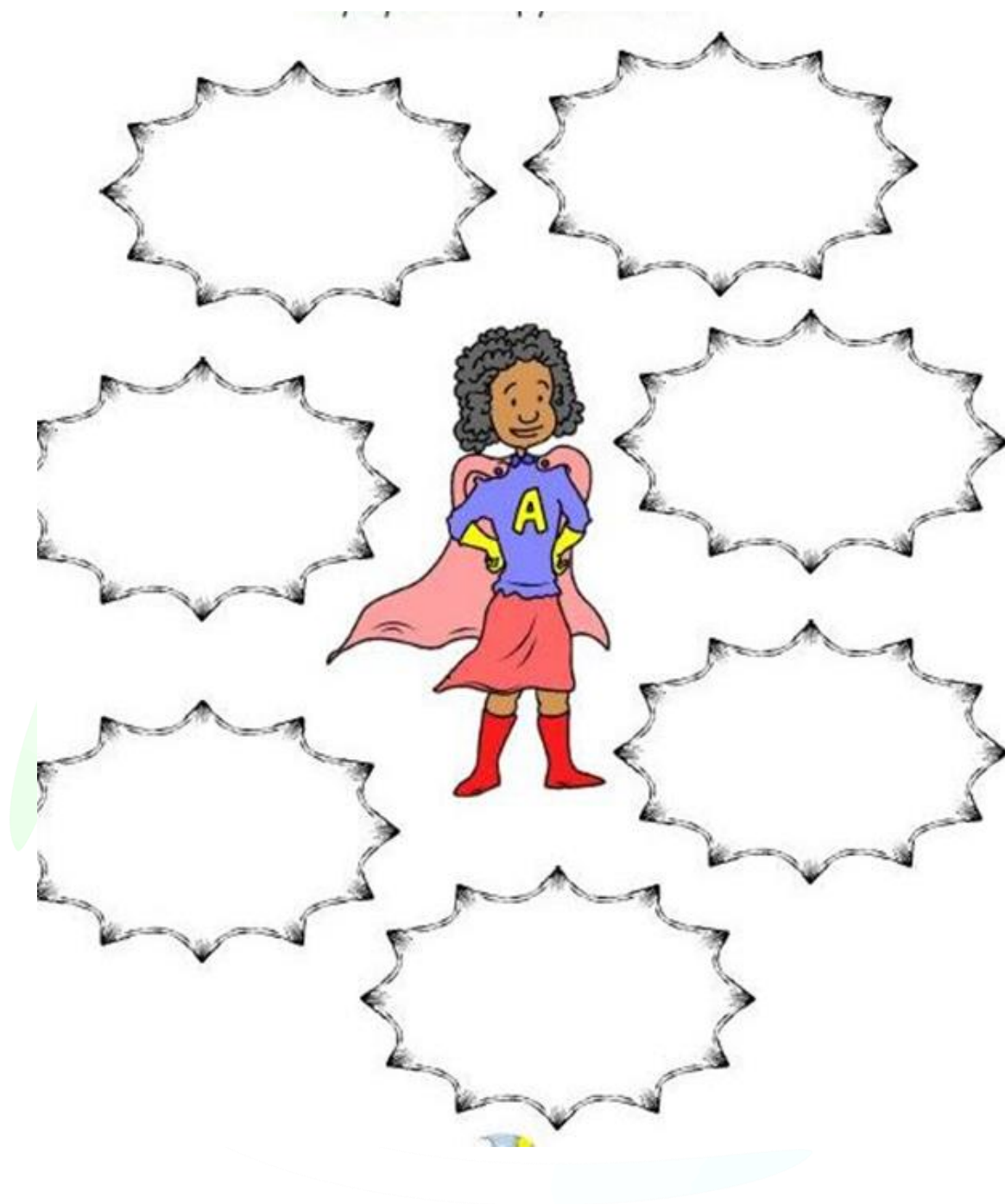
7. Sunt aici pentru tine!. Pe parcursul proiectului prietenul secret va identifica situații în care își va oferi sprijinul, fără a ieși în evidență (cel puțin două situații) .

8. Relația mea cu prietenul secret. Fiecare elev primește o petală împărțită în două și notează răspunsurile la întrebările Ce primim? Ce oferim?. ...raportându-se cu relația cu prietenul secret. Apoi, pe rând, vor lipi petalele pe o foaie de hârtie sau poster pe care este desenată o floare uriașă, în al cărei centru se scrie: **„Când suntem uniți, înflorim!”**.

9. Scrisoare de mulțumire la final din partea subiectului. Realizați o scrisoare adresată prietenului secret, punctând acele aspecte, atitudini, resurse, pe care prietenul tău secret le-a folosit și care au dus la dezvoltarea ta personală și la îmbunătățirea stării tale de bine. „Eu- ieri și azi”- Cum am progresat.

Notă: Profesorul de la clasă va alege, va adapta și va stabili succesiunea conținuturilor în funcție de caracteristicile și nevoile grupului de elevi.

Anexa: Eroul meu



EXERCITII DE MINDFULNESS

EFFECTUAREA DE OBSERVAȚII CONȘTIENȚE

Putem adăuga puțină învățare social-emoțională la lecții, învățându-i pe elevi să facă observații conștiente.

Instrucțiuni:

Alegeți un obiect de pe banca voastră/din clasă și urmați instrucțiunile:

- Ia-ți obiectul și ține-l în palmă.
- Cunoaște-ți obiectul cât mai bine poți.
- Cu ce seamănă? Ce culori vezi? Vedeți vreo imperfecțiune?
- Ce face obiectul tău distins?
- Fă-ți timp și concentrează-te cât mai bine pe obiectul tău.
- Dacă mintea ta se îndepărtează de obiectul tău, este în regulă, adu-ți atenția înapoi la obiectul tău.
- Continuați să vă examinați obiectul și să aflați totul despre el.
- Povestiți ce ați constatat.

PREDAREA STOP MINDFULNESS

Învățați copiii componentele de bază ale mindfulness prin acronimul STOP: Stop, Take a breath, Observe și Proceed (Stop, Respiră, Observă și Continuă).

Jon Kabat-Zinn, un cercetător proeminent în mindfulness, a dezvoltat o abilitate relativ simplă pe care o poți exersa oricând, oriunde, fără a fi nevoie de o practică formală de meditație în șezut. A numit abilitate STOP sau STOP Acronim.

Acesta este un acronim pentru o practică care este folosită în primul rând pentru a injecta puțină experiență atentă pe parcursul zilei, ori de câte ori aveți nevoie de ea.. Aplicând atenția acestor experiențe în timpul zilei, mintea ta va fi mai puțin pe pilotul automat și vei putea să verifici cum te simți, ce gândești și ce comportament te implică.

ACRONIMUL PENTRU STOP:

S: Oprește-te. Orice ai face, doar o pauză pentru moment.

T: Respiră. Reconectați-vă cu respirația. Respirația este o ancoră pentru momentul prezent.

O: Observă. Observați ce se întâmplă. Ce se întâmplă în interiorul tău și în afara ta? Unde ți-a plecat mintea? Ce simți? Ce faci?

P: Continuă. Continuă să faci ceea ce făceai. Sau nu: utilizați informațiile obținute în timpul acestei înregistrări pentru a schimba cursul. Orice ai face, fă-o cu atenție.

Explicații: Amintindu-ți ocazional să te oprești în timpul zilei, îți poți crește conștientizarea a ceea ce se întâmplă în jurul tău și în interiorul tău. S-ar putea să te oprești și să observi că te implici într-o mulțime de autojudecăți negative. Folosirea STOP vă poate ajuta să recunoașteți când corpul dvs. devine tensionat și vă permite să îl corectați înainte de a suferi. S-ar putea să descoperi că ți-e foame sau că o pauză ar putea fi utilă. Cu cât vă OPRIȚI mai mult în timpul zilei, cu atât vă reangajați cu realitatea și vă dezactivați de ocupația obișnuită a minții voastre.

Urmărește videoclipul de mai jos pentru a-ți porni practica de mindfulness astăzi folosind acronimul STOP: <https://youtu.be/EiuTpeu5xQc>.

BORCANUL CU SCLIPICI PENTRU COPII

Borcanul cu sclipici reprezintă liniștea minții. Este o activitate grozavă la care elevii pot continua să revină ca practică de mindfulness.

Copiii, în special cei care se luptă, tind să-și arate dificultățile, mai degrabă decât să le împărtășească în cuvinte. Atunci când cuvintele nu sunt disponibile, este de ajutor să găsiți alte modalități de a demonstra legătura dintre gânduri, sentimente și comportamente.

Un glob de zăpadă sau un borcan cu sclipici este una dintre cele mai puternice metafore vizuale pentru acea conexiune; ilustrează modul în care atenția – cultivarea liniștii în fața haosului involburat al vieții – ne afectează.

Cum să faci un borcan cu sclipici

Puteți folosi un borcan de zidărie, un borcan de condimente sau chiar o sticlă de apă din plastic pentru această practică. Asigurați-vă că utilizați sclipici care se scufundă mai degrabă decât care plutesc. Adăugarea de glicerină în apă încetinește căderea sclipiciului.

Dacă preferați să evitați să folosiți sclipici, puteți crea o versiune mai ecologică folosind mărgelile de diferite culori, un amestec de colorant alimentar și ulei sau chiar bucăți de LEGO pe care le aveți deja prin casă.

Umple borcanul până la vârf cu apă. Rugați copiii să aleagă trei culori de sclipici: una pentru a reprezenta gândurile, alta pentru a reprezenta sentimentele și alta pentru a reprezenta comportamente (sau „îndemnul de a face lucruri”). Aruncă în apă câteva sclipici din fiecare culoare, care reprezintă mintea lor, și poate câteva picături de colorant alimentar. Sigilați borcanul cu capacul sau cu bandă adezivă.

Cu fiecare eveniment ei numesc, rotesc și învârt borcanul, demonstrând cât de dificil devine să urmărim și să vedem clar care sunt gândurile, sentimentele și îndemnul nostru.

Întrebați copiii ce fel de lucruri vor face să se învârtască sclipiciul din borcan. Încurajați răspunsurile care reflectă evenimente supărătoare (lupte cu frații, pierderea în sport) și pozitive (a lua o notă bună, a face un nou prieten), evenimente în prim plan (frații bolnavi) și evenimente în fundal (povestiri înfricoșătoare la știri). Cu fiecare eveniment ei numesc, rotesc și învârt borcanul, demonstrând cât de dificil devine să urmărim și să vedem clar care sunt gândurile, sentimentele și îndemnul nostru.

Cum să folosiți un borcan cu sclipici pentru Mindfulness

Există multe variante ale acestei practici, în funcție de ceea ce doriți să subliniați. Pentru grupuri de copii, putem folosi un borcan uriaș în care toți copiii pot adăuga sclipici. Fiecare culoare reprezintă sentimente diferite pe care le au copiii. Alte variații includ utilizarea câtorva mărgelile de plastic pentru a reprezenta comportamentele și urmărirea până când comportamentele se separă de gânduri și sentimente. Copiii pot încerca, de asemenea, să se concentreze pe o singură culoare sau pe o bucată de sclipici până când se instalează, sau pe toate.

Instrucțiunile tale pot merge cam așa:

- *Borcanul este ca mintea noastră și fiecare culoare de sclipici reprezintă ceva diferit în mintea noastră.*
- *Să punem în roșu pentru gânduri, auriu pentru sentimente și argintiu pentru îndemnul de a face lucruri. (Toarnă puțin sclipici cu fiecare comentariu.)*
- *Acum sigilăm borcanul. (Puneți capacul borcanului și sigilați-l.) Apoi ne începem ziua.*
- *Ne trezim și lucrurile sunt destul de rezolvate. Putem vedea asta clar. (Arătați cum s-a așezat tot sclipiciul pe fundul borcanului.)*
- *Dar destul de curând, lucrurile încep să se învârtască. Poate că întârziem (învingem borcanul). Sora noastră mai mare mănâncă ultima clătită la micul dejun și duce la o ceartă (agitați borcanul). Auzim lucruri înfricoșătoare la știri în călătoria cu mașina până la școală (învingem borcanul). Ajungem la școală și aflăm că am trecut testul (agităm borcanul).*

- *Acum sunt doar câteva minute de ziua de școală și nu putem vedea clar, deoarece toate gândurile, sentimentele și îndemnurile noastre ne stau în cale.*
- *Deci, care este singurul lucru pe care îl putem face pentru ca sclipiciul să se așeze și să vedem din nou clar?*
- *Fii linistit! Și ce se întâmplă când suntem nemișcați? Putem vedea din nou clar.*
- *De asemenea, nu există nicio modalitate de a te grăbi să fii nemișcat. Nu putem împinge tot sclipiciul în jos. Trebuie doar să privim și să așteptăm. Nici un efort nu o va face să se rezolve mai devreme.*
- *Când lucrurile devin clare, vom ști următorul lucru înțelept de făcut. De fapt, aceasta este o definiție a înțelepciunii: să vezi lucrurile așa cum sunt și să alegi cum să acționezi.*
- *În timp ce așteptăm, sclipiciul dispare? Nu, rămâne în partea de jos. Gândurile, sentimentele și îndemnurile noastre sunt încă în mintea noastră, dar ele nu ne mai stau în cale, întunecându-ne viziunea.*

Un borcan cu sclipici terminat poate servi drept cronometru vizual pentru alte practici, cum ar fi practicile de respirație. De exemplu, poți să scuturi borcanul și să spui: „Hai să respirăm cu atenție până când sclipiciul se așează”.

De fapt, nu vrem să scăpăm de gânduri, sentimente și îndemnuri. Vrem doar să le îndepărtăm, astfel încât să nu ne împiedice să vedem clar.

Putem folosi la școală sau acasă, în familie, borcanul ca „borcan de calm”, pentru a marca și măsura timpul de calm. În mod ideal, întreaga clasă/familie poate folosi borcanul de liniște împreună atunci când există un conflict: „Suntem cu toții supărați de o mulțime de gânduri și sentimente drepte acum. Așa că haideți cu toții să luăm o pauză până când sclipiciul din borcanul de calmare se așează și apoi să începem să vorbim din nou.

Există chiar și câteva aplicații pentru smartphone-uri pentru borcane cu sclipici și globuri de zăpadă, pe care un copil cu care lucrez le iubește.

ARATĂ APRECIERE

În viețile noastre ocupate și distrase, este ușor să neglijăm să arătăm apreciere față de oamenii cu care lucrăm sau cu care interacționăm zilnic. Suntem atât de consumați de propriile noastre gânduri, sarcini și obligații, încât suntem inconștienți de numeroasele moduri în care ceilalți ne sprijină și ne ajută.

Făcându-ți timp pentru a-ți exprima aprecierea arată că ești pe deplin prezent cu cealaltă persoană și că ești în acord cu demnitatea lor esențială și umanitatea lor. Când faci simplul act de a-ți exprima aprecierea, ceilalți vor fi atrași de tine ca un magnet, iar respectul lor pentru tine va crește.

AFIRMAȚII POZITIVE

Afirmațiile nu sunt doar pentru adulți – copiii pot beneficia și de utilizarea afirmațiilor pozitive pentru a stimula o mentalitate de optimism și succes. Afirmațiile copiilor insuflă gândire creativă, întăresc stima de sine a celor mici și le permit să devină adulți cu o mentalitate de creștere și obiceiuri pozitive.

Dar cum poți integra perfect afirmațiile în viața lor de zi cu zi?

Ca profesor, a-i învăța pe copii să gândească pozitiv și să folosească mantre pozitive este un dar care îi va servi pe tot parcursul vieții.

Prin practicarea afirmațiilor, copiii vor învăța să-și folosească resursele mentale interioare atunci când se confruntă cu provocări și dificultăți.

Ca adult, puteți încuraja copiii să-și amintească credințele și obiectivele pozitive în fiecare zi, creând un panou de afirmare sau carduri de afirmare pe care le pot folosi ori de câte ori au nevoie de un impuls.

Afirmațiile pentru copii ar trebui să fie la fel de convingătoare și directe ca și pentru adulți. Puteți folosi lista de afirmații pozitive de mai jos:

Sunt inteligent, uimitor și puternic.

Nu trebuie să-mi fac griji. Pot să încerc din nou.

Pot să fac mai mult decât cred.

Visele mele vor deveni realitate.

Sunt grozav azi, iar mâine voi fi și mai mare.

Inima mea este plină de bunătate și curaj.
În fiecare zi viața mea este din ce în ce mai bună.
Merit.
Mă iubesc pe mine.
Îmi creez viața așa cum vreau eu.
Sunt creativ și luminos.
Sunt fericit.
Familia și prietenii mei sunt mereu alături de mine.
Toată lumea face greșeli, iar eu învăț din a mea.
Depășesc provocările cu ușurință.
Învățatul e distractiv!
Sunt unic.
Iubesc lumea din jurul meu.
Tot ce fac contează.
Sunt extraordinar.
Merit fericire și iubire.
O să reușesc.
Soarele va străluci din nou mâine.
Aduc bucurie tuturor celor din jurul meu.
Fac tot ce pot în fiecare zi.
Sunt responsabil.
Memoria mea este fantastică.
Învăț rapid.
Ofer mereu altora un zâmbet larg.
Eșecul este profesorul meu și învăț din el.
Nimeni nu știe totul, dar învăț cât de multe pot în fiecare zi.
Cuvintele îi pot răni pe alții, așa că gândesc și spun doar lucruri bune.
Sunt liber să aleg cine vreau să fiu.
Totul va trece. Fericirea este după colț.
Întotdeauna găsesc partea bună a oricărui lucru.
Am încredere în mine.
Orice ar fi, o pot face.
Astăzi este o zi frumoasă.
Există frumusețe în tot ce mă înconjoară.

*Descoper lucruri noi oriunde merg.
Sunt blând cu toată lumea, inclusiv cu mine.
Îmi place să încerc lucruri noi.
Persoana care sunt astăzi mă face mândru.
Deciziile și gândurile mele sunt pozitive.
Este în regulă să ceri ajutor altora.
Fiecare moment este special.
Sunt răbdător și calm.
Sunt liber să-mi exprim ideile.
Fiecare colț al lumii este plin de lucruri minunate.
Toată lumea este diferită și asta este uimitor!
Sunt fericit să îi ajut pe alții.
Natura este prietena mea.
Pot rezolva orice problema.
Am prieteni minunați.
Sunt recunoscător pentru tot ceea ce sunt și am.
Sunt optimist în fiecare zi.
Sunt puternic și curajos.
Am încredere în mine.
Sunt talentat.
O mulțime de lucruri grozave încă urmează să vină.
Îi respect pe alții și ei mă respectă pe mine.
Pot oricând să încep din nou.
Eu cred.*

OPREȘTE-TE ȘI GÂNDEȘTE

Acțiunile se potrivesc cu Reacțiile

Acțiunile noastre față de cealaltă persoană, inclusiv comportamentul nostru, ceea ce spunem și când și cum o spunem și expresiile noastre faciale și limbajul corpului, influențează tipul de reacție pe care îl primim de la cealaltă persoană. Dacă suntem supărați, răniți sau țipăm, este probabil că cealaltă persoană va fi supărată, rănită și va țipa înapoi la noi. Deci, înainte de a vorbi cu o altă persoană, mai ales dacă suntem supărați, este important să ne oprim și să ne gândim la modul în care vom ajunge la acea persoană.

Instrucțiuni pentru elevi: În această activitate, veți analiza un grup de acțiuni și reacții. Ar trebui să le tăiați cu atenție pe fiecare a panourilor de acțiune și reacție de pe pagina 4 a fișei de lucru. Potrivii fiecare acțiune cu reacția care o însoțește, apoi lipiți ele unul lângă altul pe unul dintre suluri.

**Cheie de răspuns pentru
educator**

A = J

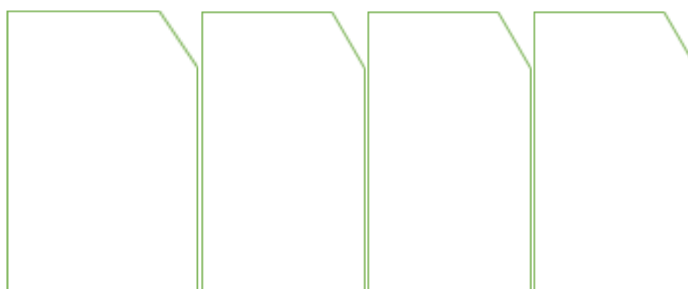
D = G

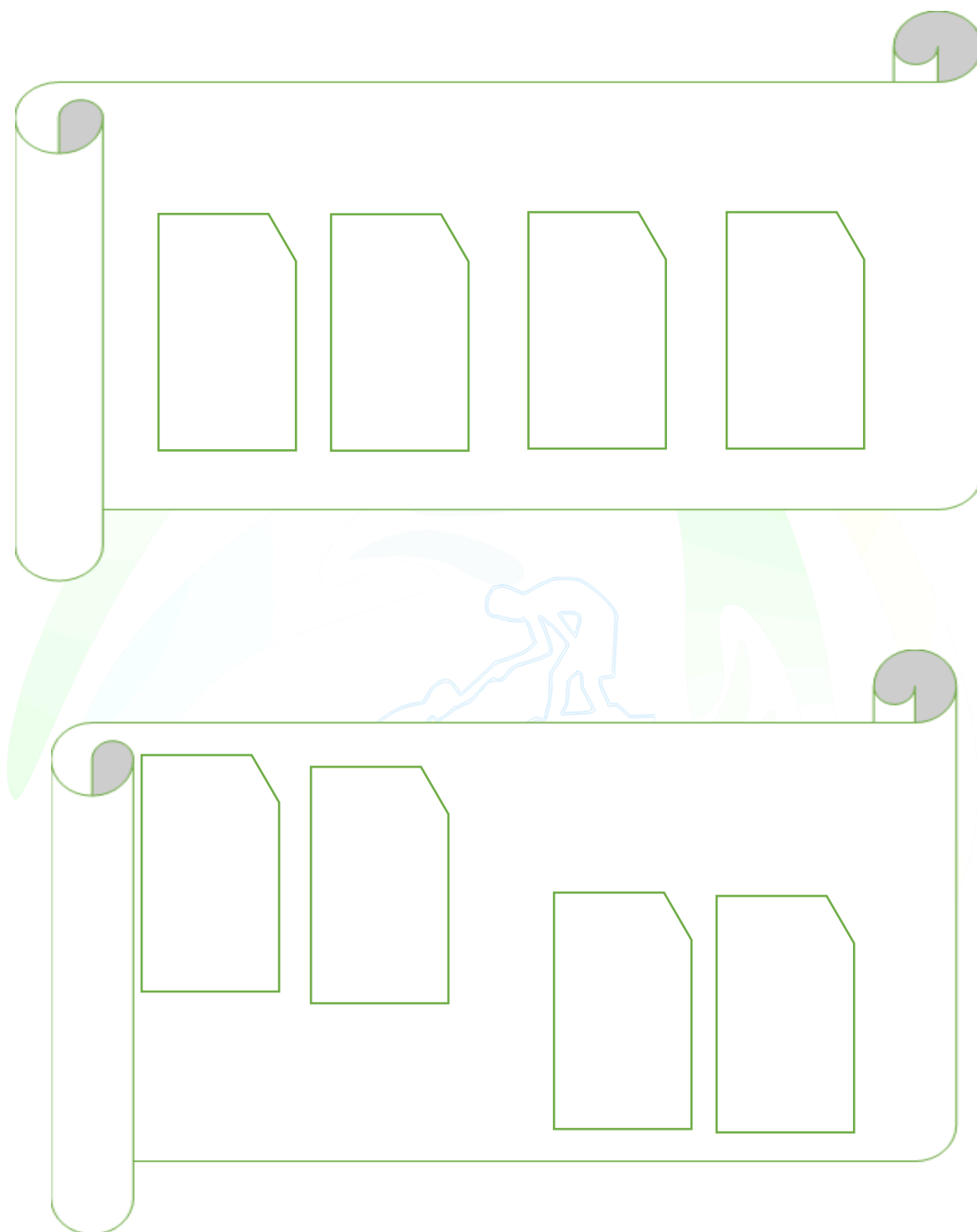
F = C

H = E

I = B

Decupați panourile de mai jos. Potrivii fiecare acțiune cu reacția ei, apoi lipiți perechea una lângă alta pe unul dintre suluri.





OPREȘTE-TE ȘI GÂNDEȘTE

Ațiunile se potrivesc cu Reacțiile

A 	B 	C 	D 
E 	F 	G 	H 
I 		J 	

SUCCES!

