



PROGRAM DE CONSILIERE DE GRUP

MANAGEMENTUL FURIEI

Perioada: 10 săptămâni

Grup țintă (număr, structură): între 5-8 elevi, clasele I-VIII

Loc de desfășurare: sala de clasă/cabinet de consiliere

Tema: Managementul furiei

Scop: Dezvoltarea abilităților de coping pentru exprimarea adaptată a furiei

Scopul principal al programului este de a sprijini elevii oferindu-le un set de instrumente și strategii pentru a se adapta cu succes la cerințele academice și sociale ale școlii. Acest program își propune să dezvolte abilități de coping, să le îmbunătățească încrederea în sine și să le faciliteze integrarea într-un mediu nou, mai complex, prin activități interactive, sesiuni de consiliere și învățare colaborativă.

Obiective specifice:

- dezvoltarea capacității de autocunoaștere și intercunoaștere
- identificarea strategiilor de coping specifice tehnicilor de gestionare a furiei
- conștientizarea factorilor interni /externi care influențează exprimarea adaptată a furiei

Timpul acordat fiecărei sesiuni: 45 minute

Premise ale derulării programului: disponibilitate, abilități de lucru în echipă, stare de sănătate, capacitate de a respecta reguli, toleranță, etc.

- Atmosfera** - E necesar să se creeze o atmosferă relaxată, caldă, de încredere, în care participanții să se simtă confortabil și securizați. Pentru a se simți liberi să își exprime gândurile, emoțiile, tinerii participanți au nevoie de asigurare că nu vor fi judecați, criticați, evaluați. Un climat afectiv pozitiv asigură realizarea funcțiilor suportive și formative ale grupului.
- Spațiul de desfășurare** – E nevoie de un spațiu suficient de mare, cu elemente funcționale și de decor care pot fi utilizate în mod creativ.
- Disponibilitatea** - Elevii să fie disponibili ca timp să participe la activitățile de grup.



- d) Abilități de lucru în echipă** - e necesar ca elevii să aibă abilități de bază pentru lucrul în echipă: capacitatea de a respecta regulile, toleranță, capacitatea de cooperare.
- e) Energizare, reflecții, validare:** fiecare sesiune de lucru cu copiii va îmbina, pe lângă transmiterea de informații și formarea de competențe, jocuri de energizare, momente de reflecție asupra situațiilor pe care grupul le evidențiază ca fiind importante, timp de răspuns adaptat, validarea emoțională.

ACTIVITATEA 1 : Recunoaște emoția

Obiective

1. înțelegerea faptului că emoțiile sunt asociate cu expresii faciale diferite;
2. distingerea între expresii faciale ale emoțiilor;
3. înțelegerea faptului că situații diferite generează emoții diferite;
4. asocierea expresiilor faciale ale emoțiilor cu situații specifice;

Materiale : fișă de lucru *Potriviți emoțiile !, hârtie A4*

Se explică emoțiile folosind cuvinte simple. Se cere copiilor să se gândească la ziua de ieri, apoi vor fi întrebați:

Vă amintiți emoțiile de fericire, tristețe, frică sau furie ca răspuns la o notă, un test sau o conversație cu un prieten? Aceste evenimente au stârnit emoții deoarece vă pasă de consecințe?" Ce părere aveți?

Se prezintă elevilor următorul material PPT:

Emoțiile sunt răspunsuri la stimuli, situații care afectează puternic o persoană, fie într-un mod pozitiv fie într-unul negativ. Răspunsurile emoționale au loc la trei nivele.

- 1) **Primul nivel** include reacțiile corporale: creșterea ritmului cardiac și a respirației, transpirația. De exemplu, inima îți bate rapid și fața ți se înroșește în momentul în care ești furios.
- 2) **Al doilea nivel** include comportamentul. Emoțiile tale îți influențează acțiunile. De exemplu, atunci când ești nervos tu poți să țipi sau să arunci cu obiecte.
- 3) **Al treilea nivel** include gândurile și limbajul. Tu poți să pui o etichetă emoției sau să dai sens evenimentului emoțional. "Mă simt furios"; "Mă simt trist"; "Mă simt fericit"; "Mă simt frustrat".

CÂTE EMOȚII PUTEM SIMȚI?

Expresiile faciale ale emoțiilor:

În cele ce urmează, poți găsi caracteristicile faciale și corporale ale emoțiilor:



Furie: sprâncenele ridicate și riduri pe frunte, ritm cardiac crescut, postura corpului rigidă, mersul rapid, mușchii încordați, vorbitul rapid, pumnii închiși, țipatul sau îmbufnatul.



Tristețe: privirea în jos, sprâncenele în jos, colțurile gurii în jos, umerii încovoiați, postura corpului retras, bărbie care tremură, voce slabă și emoțională, pauze lungi și dese, vorbitul încet, mersul încet, mișcatul încet, energie scăzută.



Fericire: fața relaxată, colțurile gurii și ale ochilor ridicate, zâmbet, energie ridicată, visatul cu ochii deschiși, privitul altora în ochi, mersul într-un mod relaxat, mișcarea în armonie.



Dezgust: sprâncenele în jos, nasul cu riduri, colțurile gurii în jos și încordate, riduri pe frunte și dorința de a pleca de lângă stimulul emoțional.



Frica: sprâncene ridicate, ochii larg deschiși, picioarele care tremură sau mâini reci, bătăi rapide ale inimii, mușchii încordați, țipăt, tremurul vocii și salivarea scăzută.



Surpriza: ochii larg deschiși, sprâncenele ridicate, suspin adânc. Surpriza (uimirea) este în general o emoție care durează puțin și este urmată de o altă emoție precum fericirea, tristețea, dezamăgirea sau frica.



Vinovăția este în general exprimată prin evitarea contactului vizual, capul aplecat, tensiune corporală, umerii aplecați, acoperirea sau atingerea fetei.



Rușinea este caracterizată prin plecarea capului și a pleoapelor, creșterea ritmului cardiac, respiratul rapid, mușchi încordați, fața și gâtul roșu sau din contră, fața și gâtul palide, alături de un sentiment de slăbiciune.

Potriveți emoțiile cu situațiile!

Copiii sunt invitați să potrivească situațiile sociale din stânga cu expresiile faciale din dreapta. Fiecare situație poate să se potrivească cu una sau mai multe emoții.



1. A fi invitat la o petrecere



2. A primi un cadou



3. După ce a fost muștrat de către un profesor



4. A avea o neînțelegere cu un coleg de clasă



5. A merge la un dentist



6. A fi tachinat de către un coleg de cameră



7. Vizionarea unui film de groază



8. Mersul într-o excursie de o zi cu colegii de clasă



9. Excluderea unui elev dintre-un grup



10. A fi exclus de la masa de prânz



11. A răspândi zvonuri despre un coleg de cameră



12. A cădea jos de pe bicicletă



-fiecare membru al grupului identifică o situație în care a fost în zilele anterioare și descrie emoția pe care a avut-o în situația respectivă.

Exercițiu de final de sesiune (se urmărește identificarea/relevarea asemănărilor, a legăturilor intime la nivel emoțional între membrii grupului de consiliere):

-fiecare membru al grupului primește câte o coală de scris A4; timp de 6-7 minute vor lucra individual pentru a descoperi cel puțin 5 lucruri pe care le au în comun unii cu ceilalți;

-când timpul expiră, fiecare elev va împărtăși celorlalți lista realizată;

ACTIVITATEA 2 : Harta emoțiilor

Obiective

1. înțelegerea faptului că aceeași situație socială poate să genereze emoții diferite la persoane diferite;

Materiale: fișă de lucru *Echipa de fotbal a lui Alex*, coli de flipchart sau coli mari de desen, carioci, markere, creioane colorate

Citește povestea și desenează mapa emoțiilor

Obiectivul acestei povești este de a lăsa copiii să reflecteze asupra faptului că aceeași situație socială poate să genereze emoții diferite la oameni diferiți.

Se citește cu voce tare următoarea poveste membrilor grupului care ulterior sunt antrenați să reflecteze asupra emoțiilor protagoniștilor:



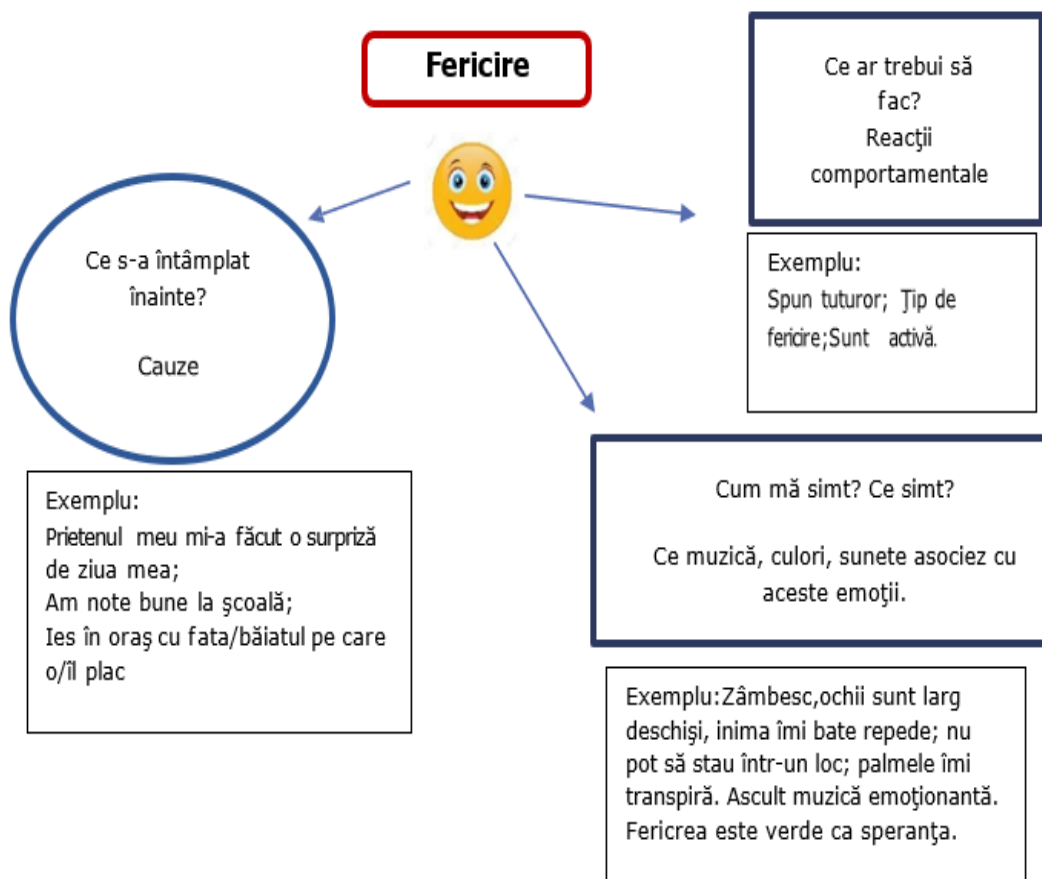
"Echipa de fotbal a lui Alex

joacă împotriva celei mai bune echipe din ligă. Acesta este meciul final al campionatului. Este un meci de închidere, dar echipa lui Alex este în mod constant înaintea. Toată echipa este plină de entuziasm. Cu toate acestea, în ultimele 10 minute, jocul se schimbă și echipa adversă ajunge înaintea cu 3 puncte. Presiunea continuă! Unul dintre jucători devine atât de tulburat că aruncă mingea în poarta propriei echipe, în loc de poarta echipei adverse. Cealaltă echipă câștigă meciul, în cele din urmă. Alex este atât de nervos că lovește mingea. El țipă tare, inima îi bate foarte tare și se înroșește. Marc, pe de altă parte, bufnește în plân și părăsește terenul. Pleoapele îi sunt lăsate, umerii îi sunt încovoiați."

Elevii înțeleg cu ajutorul conversației euristice că oamenii pot simți emoții diferite în aceeași situație și pot să reacționeze diferit la emoții. Intensitatea emoțiilor poate, de asemenea, să varieze la persoane diferite.

-se împarte grupul de consiliere în două grupuri mai mici

-fiecare grup nou format trebuie să deseneze pe un poster harta emoțiilor, relaționată cu emoțiile exprimate de Alex și Marc.





Cum se realizează harta emoțiilor:

Scrieți pe poster emoția despre care o veți desena. Scrieți cuvântul cu majuscule. Ar trebui să fie evidențiat!!!

Scrieți antecedentele și cauzele emoției, împreună cu comportamentele manifestate de protagonistul din poveste. Scrieți trăsăturile faciale relaționate cu acea emoție. Ce simte persoana? Referiți-vă la semnele fizice (exemplu: bătăile inimii, transpirația, tremuratul).

Gândiți-vă la filme, culori, sunete și muzică care pot fi asociate cu emoția.

Dacă doriți, puteți chiar să realizați un desen al emoției. Este vreo imagine pe care o asociați cu emoția? Desenați expresia facială a emoției. Încercați să vă imaginați că sunteți în aceeași situație și gândiți-vă la cum vi se schimbă expresia facială.

Se acordă timp de lucru.

-se discută despre fiecare poster; un copil din fiecare grup explică celorlalți harta

- apoi, întreg grupul va trebui să reflecteze la emoțiile care pot fi exprimate ca răspuns la aceeași situație

-consilierul școlar va conduce grupul de discuții, prin întrebări precum: *„Este posibil ca oameni diferiți să aibă emoții diferite în aceleași situații? Cum știm ce anume simte cineva?”*

Activitatea 3: Recunoașterea emoțiilor



Obiective :

1. să recunoască cel puțin șase tipuri de emoții;
2. să descrie propriile emoții în diverse situații;

Materiale : imagini imprimate cu emoții, coli albe, creioane colorate, videoproiector

Fiecare membru al grupului primește și rezolvă un puzzle care reprezintă câte o emoție de bază (Anexa 1). După ce 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 care este rolul fiecăreia (opțional, în funcție de vârstă și nivelul de înțelegere) .

Se prezintă apoi elevilor fotografia din anexa 2, în care se află oameni surprinși pe stadion, la un meci, în diferite ipostaze. Se atrage atenția asupra unor chipuri aflate în plan apropiat sau îndepărtat, pentru a fi siguri că vor putea răspunde la întrebările care urmează.

- *Ce vedeți în fotografie?*
- *La ce eveniment credeți că asistă persoanele din fotografie?*
- *Ce credeți că simt oamenii din fotografie?*
- *Cum se exprimă bucuria / furia / dezamăgirea unor oameni care se află pe stadion?*

Se notează pe tablă sau pe coala de flipchart numele fiecărei emoții identificate iar copiii ilustrează moduri de manifestare a fiecăreia.

Cum trăim emoțiile?

Elevii sunt solicitați să exprime într-un enunț care este concluzia la care au ajuns în urma discuțiilor legate de fotografie. Răspunsurile sunt dirijate spre ideea că *oamenii pot trăi emoții diferite chiar și atunci când se află în același context.*

După formularea adecvată nivelului de înțelegere al elevilor și notarea concluziei, aceștia sunt întrebați dacă doar pe stadion, la meci, se poate întâmpla acest lucru. Sunt rugați să identifice (în diade) cel puțin o situație 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.



După ce identifică situațiile, aleg una pe care să o prezinte în fața 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.

- *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!*
- *Gândește-te la o situație în care erai împreună cu familia, iar unii dintre voi simțeau emoții diferite (de exemplu, când un părinte a pus mâncarea în farfurie și tu ai simțit fericire, iar sora / fratele au simțit tristețe / dezgust / furie).*

Copiii sunt ajutați să identifice în mediul lor de viață astfel de contexte care să le faciliteze înțelegerea faptului că persoane diferite pot avea emoții diferite în același context.

Reflecții

Fiecare copil este rugat să reprezinte printr-un desen cum se simte în prezent. În ce zonă a corpului simte emoția...

- *Ce ai învățat / descoperit nou în activitatea de astăzi? (cuvinte noi, forme noi de manifestare a emoțiilor...)*
- *Cum ai putea folosi din ceea ce ai aflat azi? (să folosești cuvintele nou învățate pentru a nuanța exprimarea, să accepți că există diferențe în modul în care trăim și ne exprimăm emoțiile).*

Concluziile întâlnirii:

Oamenii pot avea emoții diferite în aceeași situație.

Emoțiile se manifestă diferit.

Fiecare emoție are rolul ei.

Toate emoțiile sunt importante.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



CENTRUL JUDEȚEAN DE
RESURSE ȘI DE ASISTENȚĂ
EDUCATIONALĂ BOTOȘANI

Botoșani, B-dul M. Eminescu nr. 40, 710203, Tel.: 0231 580 207, Fax: 0331 780 062; email: cjraebt@gmail.com; www.cjrae-botosani.ro

**materiale tipărite separat, pe hârtie cartonată, pentru a fi folosite de elevi, în echipe*





ACTIVITATEA 4: Scutură, scutură emoția!/

Obiective:

1. Identificarea semnelor fizice care preced izbucnirea emoțională
2. Explorarea metodelor de reglare emoțională

Materiale: fișe de lucru *Termometrul emoțional*, baloane colorate, sfoară



Exercițiu de energizare: Scutură emoția!

-copiii vor sta așezați în semicerc

- ce situații vă fac să vă simțiți furioși? Dar triști? Dar înfricoșați? Dar îngândurați?

-ce putem face pentru a face față acestor emoții?

- copiii vor sugera câteva idei pentru fiecare emoție în parte

- la final li se cere membrilor grupului să repete următoarea frază: „Sunt furios când...”.

Fiecare copil ar trebui să spună când el/ea este furios/ă. După ce toți copiii au spus când sunt furioși, sunt invitați să se scuture de emoție: „*Acum, să ne scuturăm brațele, picioarele și umerii și să scăpăm de emoție*”.

-se repetă exercițiul cu fiecare tip de emoție negativă în parte (tristețe, frică, dezamăgire, etc.)

Uneori emoțiile pot să fie copleșitoare. Este ca și cum simți că nu poți să faci nimic pentru a le controla. Totuși, nu este bine să reacționezi atunci când ești copleșit de emoții. De exemplu, atunci când ești nervos poți să spui sau să faci lucruri pe care ajungi să le regreti mai târziu. Mai mult, dacă nu înveți să îți controlezi furia, oamenii din jurul tău ar putea să se sperie.

Totuși, este posibil să poți să îți **influențezi emoțiile într-o oarecare măsură**. De exemplu, propriile tale gânduri pot să îți influențeze emoțiile. Atunci când ești nervos, ai putea să încerci următoarele **strategii**: numără până la 10; strânge o bilă moale; mergi afară pentru o alergare; vorbește cu tine într-o manieră liniștitoare: “Pot să fac față la asta”; caută sfatul și suportul prietenilor.

Întreabă grupul dacă ei au vreo altă idee în minte despre reglare emoțională. Ce putem face atunci când suntem nervoși, triști sau speriați?

Termometrul emoțional



În sesiunea 3 a întâlnirilor de grup, copiii vor cunoaște informații despre faptul că situații diferite generează emoții diferite și că intensitatea emoțiilor este relaționată cu o situație specifică.

Copiii privesc **Termometrul emoțiilor** și se vor gândi la situații care îi fac să se simtă așa cum arată cele 5 etape ale termometrului.

- pentru fiecare etapă vor da exemple din viața personală; vor reflecta asupra faptului că situații diferite generează nivele diferite de furie.

Ce observați că se întâmplă în corpul vostru înainte de a deveni furioși?

-copiii vor putea vorbi despre: simt căldură în tot corpul; observ că pulsul crește; îmi strâng pumnii; îmi țin dinții strânși; încep să tremur din tot corpul; îmi simt mușchii încordați...

Poate v-ar plăcea să țipați, să fiți agresivi cu cei care vă fac să vă simțiți nervoși. Totuși, opriți-vă pentru un moment și gândiți înainte să reacționați.

Exercițiu de final de sesiune: Baloanele furiei

Fiecare membru al grupului primește câte un balon pe care trebuie să îl umfle și să-l lege. Explicăm că balonul simbolizează corpul, iar aerul din interiorul balonului reprezintă furia. După ce baloanele sunt legate, elevii sunt întrebați: *Poate să iasă sau să intre aerul în balon? Ce credeți că s-ar întâmpla dacă această furie (aerul) ar fi în interiorul capului lor, ar mai exista oare loc să gândească limpede?*



-cerem elevilor să tropăie pe balon până ce acesta explodează și tot aerul iese.

Întrebări:

Pare o modalitate sigură de a ne descărca furia? De ce DA/ de ce NU?

Explicăm elevilor că, dacă balonul ar fi o persoană, explozia balonului ar fi un act agresiv, cum ar fi lovirea unei persoane sau a unui obiect. Elevii sunt întrebați din nou dacă aceasta este o modalitate sigură de descărcare a furiei.

-oferă o cale prin care elevii să-și înțeleagă furia, o modalitate prin care să-și descarce furia într-o manieră adecvată. Călcarea și spargerea baloanelor le permite copiilor să vadă, să audă și să-și simtă furia, ceea ce le dă posibilitatea să intre în contact cu ea și să o exprime.

- îi ajută să înțeleagă modul în care furia se poate acumula în interiorul lor, cum poate exploda și cum îi poate răni pe ei sau pe altcineva, precum și modul în care o pot descărca încet și sigur.

ACTIVITATEA 5: Baloanele furiei

Obiective:

1. Recunoașterea de situații/comportamente care reprezintă vulnerabilități personale
2. Identificarea de modalități de descărcare emoțională care să nu pună în pericol pe sine și pe ceilalți
3. Experimentarea de strategii pentru exprimarea adaptată a furiei

Materiale: fișă de lucru Chestionar, fișă de lucru Lucruri care mă scot din minți, baloane colorate, coli A4, creioane colorate, carioci, markere, pensoane, acuarele



Elevii sunt rugați să completeze chestionarul

Nr. crt.		DA	NU
1.	Furia te-a ajutat vreodată să ieși note bune la școală?		
2.	Ți-a spus cineva vreodată: Vreau să mă împrietenesc cu tine pentru că te pricepi de minune să-ți ieși din fire?		
3.	Mama și tata au fost vreodată mai drăguți cu tine pentru că te-ai înfuriat dintr-o cauză anume?		
4.	Ai adormit vreodată cu zâmbetul pe buze, gândindu-te la toate momentele din acea zi în care te-ai înfuriat?		
5.	Ai avut vreodată probleme din cauza unui lucru pe care l-ai zis sau l-ai făcut când erai furios?		
6.	După ce te-ai calmat, te-ai simțit vreodată prost din cauza vreunui lucru pe care l-ai spus sau l-ai făcut când ai fost furios?		
7.	Ți s-a întâmplat vreodată să nu apuci să faci ceva pentru că erai prea ocupat să fii furios?		

Ce părere aveți de rezultatele chestionarului?

Toată lumea se mai înfurie uneori (e o stare foarte comună). Fiecare persoană are măcar un **buton de furie**, iar unii știu pe ce butoane să apese și să facă acele comportamente care sunt cu adevărat deranjante.

-ce situații vă fac să fiți furioși?

- membrii grupului vor sugera idei, vor descrie comportamente care le induc starea de furie;
- fiecare copil va repeta fraza: Sunt furios când.....și va spune când este furios;

Elevii vor completa fișa LUCRURI CARE MĂ SCOT DIN MINȚI

Nr. crt.	Lucruri care mă scot din minți/scrie mai jos cinci butoane, care o dată apăsate , te fac să te simți furios
1.	



2.	
3.	
4.	
5.	

-vor alege din fișă situația în care au cea mai puternică reacție și o vor prezenta grupului;

-fiecare copil va realiza harta emoției (Furie) după exemplul lucrat în sesiunea anterioară;

-hărțile vor rămâne afișate în locuri vizibile;

În continuare, cerem elevilor să umfle un alt balon. De această dată nu-l legăm, îi rugăm să țină de capăt, astfel încât aerul să rămână înăuntru.

1. Cerem elevilor să elibereze încet un pic de aer din balon, apoi să-l închidă din nou.

Balonul este mai mic? A explodat? Pare asta o modalitate sigură prin care să lăsăm furia? A rămas balonul întreg în timp ce furia a ieșit afară?

Subliniem faptul că balonul a fost în siguranță, la fel și oamenii din preajma balonului, în timp ce furia a fost descărcată.

2. Cerem elevilor să repete acest lucru de câteva ori până ce aerul din balon este eliberat.

Explicăm din nou că aerul din balon reprezintă furia. Vorbind despre ceea ce ne înfurie și găsim modalități de a descărca furia adecvat, ea iese treptat și în siguranță. Reamintim că, dacă lăsăm furia să se adune în interiorul nostru, ea poate crește și exploda asemenea baloanelor și putem sfârși rănindu-ne pe noi înșine și pe alții.

Rugăm elevii să se gândească și la **alte modalități prin care să își descarce furia** (fără a se răni unii pe alții sau a strica lucruri) și subliniem faptul că furia este o alegere și poate fi controlată sau evitată.



Exercițiu pentru final de sesiune : Emoții - Pictură pe față

Elevii sunt invitați să formeze perechi. Cu ajutorul culorilor, își pictează reciproc fața, încercând să exprime furia. Apoi fiecare pereche prezintă în fața grupului. Urmează discuții despre cum poate fi recunoscută această emoție, cum se manifestă și la ce este utilă.

ACTIVITATEA 6: Să ne împrietenim cu furia! /

Obiective:

1. Dezvoltarea capacității de conștientizare a propriilor emoții
2. Înțelegerea, clarificarea și organizarea comportamentelor în momentele de furie
3. Identificarea strategiilor de gestionare a furiei
4. Experimentarea strategiilor în gestionarea furiei

Materiale : hârtie, pensule, culori, bețe pentru înghețată, post-it-uri

Elevii din grupul de consiliere sunt întrebați dacă recunosc emoțiile din jurul lor cu ușurință și cum cred ei că sunt împărțite acestea. După ce urmăresc filmulețul în care au de ghicit emoția

https://www.youtube.com/watch?v=FoVmGi7heMs&ab_channel=RamonaPauna,

urmează discuții despre cum acestea ne influențează viața și cât este de important să știm să le gestionăm. După o scurtă prezentare a emoțiilor, ne oprim la una singură și anume FURIA.

Se oferă elevilor o listă de emoții , aceștia fiind încurajați să meargă dincolo de ceea ce este evident pentru a identifica exact ceea simt.



Supărat	Trist	Anxios	Rănit	Stânjenit	Fericit
Morocănos	Dezamăgit	Temător	Gelos	Izolat	Recunoscător
Frustrat	Îndoliat	Stresat	Trădat	Conștient de sine	Încrezător
Enervat	Plin de regrete	Vulnerabil	Izolat	Însingurat	Confortabil
Defensiv	Deprimat	Confuz	Șocat	Inferior	Mulțumit de sine
Răuvoitor	Paralizat	Dezorientat	Lipsit de afecțiune	Vinovat	Incitat
Nerăbdător	Pesimist	Sceptic	Victimizat	Rușinat	Relaxat
Dezgustat	Cu lacrimi în ochi	Ingrijorat	Nedreptățit	Antipatic	Ușurat
Jignit	Consternat	Prudent	Chinuit	Jalnic	Entuziasmat
Iritat	Deziluzionat	Nervos	Abandonat	Confuz	Încrezător

Elevii sunt încurajați să citească fiecare coloană de emoții și să discute cu colegii de grup despre momentele din viață în care au simțit respectivele emoții. De asemenea, sunt încurajați să exprime fiecare emoție folosind expresii faciale, posturi și mișcări ale corpului.

Ca activitate alternativă: elevii sunt rugați să exprime una dintre emoții prin artă (pictură, cântece, poezii).



Exercițiu pentru final de sesiune: Mesajul meu pentru furie

Cu ajutorul bețelor de înghețată și al post-it-urilor, elevii confecționează un mesaj care să-i ajute când apare furia. Li se cere să reprezinte printr-un simbol emoția și pe spatele acesteia să scrie un mesaj pe care să-l utilizeze în momentul în care aceasta apare.

Li se oferă exemple pentru a înțelege mai bine sarcina.

Fiecare va prezenta ce a lucrat și va primi feedback din partea profesorului și a colegilor din grup.

ACTIVITATEA 7: A patra culoare a semaforului: EU

Obiective:

1. dezvoltarea capacității de conștientizare a propriilor emoții
2. înțelegerea, clarificarea și organizarea comportamentelor în momentele de furie
3. identificarea de strategii proprii de a face față furiei (coping)
4. experimentarea strategiilor pentru gestionarea furiei

Materiale : hârtie colorată, foarfece, lipici/pastă de lipit, creioane colorate/carioci

Sesiunea de lucru debutează cu întrebări care îi ajută pe membrii grupului să își amintească faptul că, în drumul lor spre școală, se intersectează cu trecerea de pietoni, cu semne de circulație rutieră și cu faptul că au de așteptat la semafor. Cu siguranță că vor exista, în gama de răspunsuri, toate cele trei elemente.

Toate acestea au în comun siguranța atât a pietonilor, cât și a celor care circulă cu mașina (copii, adulți, șoferi, pasageri). De asemenea, atât semnele de circulație, cât și culorile semaforului au în comun, pentru interdicere, culoarea roșie. Cu ce



sentiment putem asocia culoarea roșie? Răspunsuri așteptate: furie, nervozitate, rușine etc.

Pentru că ne concentrăm mai mult pe furie decât pe alte emoții, vă propun să construim împreună un semafor al emoțiilor; pentru a descoperi împreună, o a patra culoare a acestuia, care să ne ajute să ne învingem furia.

Membrii grupului primesc hârtie pe care o vor decupa în formă de semafor ; din hârtia roșie, galbenă și verde vor decupa trei cercuri pe care le vor lipi pe semafor, singura diferență constând în faptul că între culoarea galbenă și culoarea roșie se va lăsa un spațiu puțin mai mare .

Consilierul explică elevilor că și în interiorul nostru se află un semafor:

*Când suntem pe culoarea **verde** – ne simțim bine, suntem calmi, liniștiți și relaxați, putem gândi limpede și răspunde asertiv; putem traversa orice problemă, îi putem ajuta și pe ceilalți să traverseze, ne putem deplasa fără a ne simți în pericol.*

*Când începem să ne enervăm – încruntăm sprâncenele, ne încordăm, strângem pumnii, suntem grăbiți, încordați, agitați, stresați, anxioși – semaforul trece pe **galben**, dar încă ne putem opri din a ne înfuria; trebuie să ne concentrăm mai mult asupra noastră, și să nu ne grăbim în luarea deciziilor sau în exprimarea emoțiilor, așteptând până la culoarea verde.*

*Când ne înfuriem – trântim cu piciorul în podea, lovim, aruncăm cu lucruri, țipăm – semaforul a ajuns pe **culoarea roșie**. Atunci când traversăm pe culoarea roșie a semaforului se poate întâmpla să fim claxonați de mașini, să fim opriți și avertizați de polițist, sau să ne punem viața în pericol.*

În timpul explicațiilor pentru cele trei culori, vor imita cu toții reacțiile emoțiilor despre care se face vorbire, pentru a ne asigura că s-a înțeles corect. Se pot culege câte 1-2 experiențe pentru fiecare culoare, experiențe prin care au trecut recent elevii.

Propunem elevilor să adauge o a patra culoare semaforului, o culoare care să reprezinte și să descrie cel mai bine metoda sau modalitatea prin care ei pot preveni sau îndepărta



furia, în funcție de situație. Elevii primesc o foaie albă, pe care o decupează în formă de cerc, apoi își aleg o culoare – diferită de cele trei culori ale semaforului (verde, galben, roșu) – și vor colora cercul, apoi îl vor lipi între culoarea galbenă și cea roșie a semaforului, asociind și o față/un emoticon pentru culoarea aleasă.

Când semaforul este pe culoarea aleasă de voi, puteți folosi orice metodă pentru a vă relaxa: să beți un pahar cu apă, să desenați, să dansați, să jucați unul dintre jocurile următoare (respirația floare-lumânare, respirația plăcintă) etc.

[Respirația floare-lumânare: ne imaginăm că în mâna dreaptă avem o floare și în mâna stângă o lumânare. Mirosim floarea (tragem aer în piept) și suflăm în lumânare să o stingem (expirăm)]

[Respirația plăcintă: ne imaginăm că în mână, pe un carton, avem o felie fierbinte-fierbinte de plăcintă. Așa că o mirosim (tragem aer în piept) și apoi suflăm ca să o răcim (expirăm)]

Vom alege câte un motto potrivit pentru fiecare dintre cele patru culori ale semaforului, începând de sus în jos (roșu – galben – culoarea X – verde), pentru a învinge furia.

De exemplu:

Roșu: NU traversăm, NU acționăm!

Galben: Ne mai gândim, căutăm măcar 3 soluții!

Culoarea aleasă: Alegem soluția care ni se potrivește.

Verde: Am ales soluția corectă!



ACTIVITATEA 8: Prietenul vorbăreț din mintea noastră

Obiective:

1. creșterea capacității de a vorbi cu sine și de a formula enunțuri raționale
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentul agresiv și antisocial

Materiale: 4 jucării de pluș (un ursuleț, o vulpiță, un iepuraș și o bufniță), cutie de carton pentru situații/întâmplări

Le amintim copiilor că atunci când suntem pe cale să ne înfuriem, ne apar în minte gânduri care ne fac să acționăm într-un mod greșit și dăunător pentru noi și pentru cei din jur. Însă noi putem să alungăm acele gânduri și să le înlocuim cu altele mai bune.

1. Le prezentăm patru mascote: ***Iepurașul răbdător, Vulpița înțeleaptă, Bufnița prietenoasă și Ursulețul înțelegător***. Le vom spune că acești patru prieteni ne vor fi alături în călătoria noastră spre a încerca emoții pozitive.

*Când simțiți că vă înfuriați deoarece vă doriți să primiți ceva numai decît iar acest lucru nu este posibil, căutați-l pe **Ursulețul înțelegător**.*

*Puteți să-i spuneți acestuia gândurile voastre. Dacă vi se pare că lumea este nedreaptă și oamenii nu se comportă așa cum vă doriți, căutați-o pe **Vulpița Înțeleaptă** și spuneți-i acesteia gândul vostru. Atunci când simțiți că nu mai aveți răbdare să vă așteptați rîndul, căutați-l pe **Iepurașul răbdător**.*

*Și în sfîrșit, când vă doriți numai decît să câștigați dar acest lucru nu se întîmplă, căutați-o pe **Bufnița prietenoasă**.*



2. Din „*Cutia cu întâmplări*” fiecare copil va alege o întâmplare (o situație anume scrisă pe un bilet). Apoi își va alege o mascotă pe care o va folosi drept confident; acesteia îi va spune gândurile sale cu privire la acea întâmplare.

De exemplu: „Îți este poftă să mănânci o înghețată, însă mama ți-a spus să mai aștepti până după masă.”. Copilul va fi întrebat cum s-ar simți? Copilul își va alege o mascotă și îi va spune gândurile care îi trec prin minte în acel moment. „Mi-aș dori tare mult să mănânc acea înghețată acum, dar cred că aș putea să aștept până voi lua masa.”

Jocul va continua până când toți copiii vor alege câte un bilet din cutia cu întâmplări și își vor exprima gândul care îi va scoate din încurcătură.

Ne putem imagina că avem un prieten imaginar căruia să îi spunem gândurile noastre pozitive atunci când ne aflăm într-o situație nedorită. În felul acesta, ne putem calma atunci când devenim furioși și putem să găsim soluții mai ușor pentru emoțiile care ne încarcă în mod negativ. Putem să îi vorbim cu voce tare sau doar în gândul nostru.

Recomandări pentru coordonator:

Se va explica membrilor grupului că odată cu trecerea timpului vom putea renunța la mascota confident și vom putea vorbi în gând cu noi înșine.

Copiii sunt îndemnați să își aleagă dintre jucăriile lor un confident. Să-l țină aproape pentru ca atunci când vor simți nevoia să îi transmită sentimentele și gândurile lor.

Eliberați furia într-un mod sigur

La finalul activității, vei avea o listă de idei :ce poți face atunci când ești supărat.

1. Spune cu voce tare „Sunt foarte, foarte supărat!”. Fă-o de 3 ori.
2. Vorbește cu tine, de exemplu, „Oprește-te și calmează-te” sau „Respiră adânc”.



3. Pune muzică și fă „un dans furios”.
 4. Pentru a nu lovi, bateți brațele în jurul corpului (astfel încât fiecare mână să ajungă pe umărul sau partea opusă).
 5. Desenează sau scrie pe hârtie motivele supărării, apoi rupe hârtia în bucăți mici.
 6. Numără încet până la 10.
 7. Fugi de trei ori în jurul casei/în jurul mesei.
 8. Ia o pernă și țipă în ea cât de tare poți.
 9. Strânge-ți buzele și fă-ți fața cât mai supărată.
- Împreună cu părinții/singur/alături de consilier, decide/alege 3 până la 5 idei ți se potrivesc. Scrie sau desenează (cu ajutorul părinților, dacă este necesar) aceste idei pe o hârtie. Pune această hârtie la loc vizibil și folosește-o ori de câte ori este necesar.

ACTIVITATEA 9: Ce îmi transmite furia?/

Obiective:

1. dezvoltarea capacității de conștientizare a propriilor trăiri
2. înțelegerea, clarificarea și organizarea comportamentelor în momente de furie
3. identificarea strategiilor proprii de a face față furiei (coping)



4. experimentarea strategiilor pentru gestionarea furiei

Materiale : acuarele, pensoane, păpuși matrioșka din lemn nepictate, carioci, creioane, fișa „Iceberg-ul furiei”, coli colorate, stikere

Atunci când suntem furioși, avem tendința de a avea o serie de comportamente care ne dau impresia că ne calmează după ce le realizăm: trântim obiecte, țipăm, vorbim urât, plângem sau chiar lovim ceva sau pe cineva. După acțiunile noastre constatăm că furia nu s-a calmat și realizăm că prin astfel de comportamente putem răni pe cei din jur sau pe noi. Furia, de fapt, este o formă de comunicare. Ne transmite că ceva nu este în acord cu dorințele și nevoile noastre.

După explicație, elevii primesc fișa „Iceberg-ul furiei”. Fiecare își amintește ultimul moment de furie, apoi identifică pentru sine emoția care a condus la furie. Păpușile matrioșka sunt folosite metaforic și se explică elevilor:

La suprafață se vede comportamentul nostru cauzat de furie, dar pe măsură ce căutăm în interiorul păpușilor, vom vedea că ele arată și exprimă altceva. Așa și voi veți desena pe păpușa mare ce se observă din exterior, cum văd ceilalți comportamentul, iar în interior ce simțiți de fapt.

Fiecare elev prezintă lucrările și caută modalități diferite de a se comporta pentru exprimarea emoției din spatele furiei. Spre exemplu, dacă un elev spune că a fost furios pentru că s-a simțit „lipsit de sprijin” va găsi ca soluție viitoare solicitarea sprijinului din partea unui prieten, familiei, unui cadru didactic, în funcție de situație.

Întrebări ajutătoare: *Care este povestea din spatele comportamentului?*

Când ne uităm la pictură, vedem produsul finalizat. Acum te rog să ne prezinți ce culori, tehnici ai folosit pentru realizarea operei tale.

Dacă păpușa mare ar avea voce, ce ar vrea să spună?

Ce ascunde furia

Furia poate fi asemănată cu un iceberg. Când ne enervăm, oamenii din jur văd doar furia de la suprafață. În interior, însă, nervii noștri ascund alte emoții.

Tu ce emoții ai simțit ultima dată când te-ai înfuriat? Alege-le dintre cele de mai jos sau scrie altele noi în spațiile libere.

Furie

„M-am enervat!” poate însemna:

„Mă simt”...

atacat

revoltat
de o nedreptate

copleșit

Neputincios

respins
de cei din jur

vinovat

Constrâns

neapreciat

rușinat

obosit

ofensat

Neimportant

singur

lipsit
de valoare

descurajat

invidios

îngrijorat

Rănit

păcălit

lipsit de sprijin

speriat

gelos



TITLU: Am furia în control!

OBIECTIVE:

- identificarea strategiilor proprii de a face față furiei (coping)
- experimentarea strategiilor pentru gestionarea furiei

1. Membrii grupului primesc câte o coală de hârtie colorată și sunt rugați să-și deseneze propria mână. *„veți nota câte o strategie de a potoli furia pe fiecare deget. De fiecare dată când veți fi furioși, amintiți-vă ca aveți la dispoziție cel puțin 5 soluții prin care vă puteți liniști. Atașați câte un stiker reprezentativ pentru fiecare soluție. Denumiți această mână după cum simțiți.” Palma protectoare/Mânuța de ajutor/Palma cu soluții etc.*

2. Elevii notează strategiile, lipesc stikerele pe fiecare deget. Exemple: *respirație; discut cu un prieten/mama/tata/profesor; autoîmbrățișare; exerciții fizice etc.*

3. Elevii împărtășesc strategiile găsite. Acest aspect poate fi resursă pentru cei „mai puțin creativi”. Pot face schimb între ei de resurse. Ca temă, până la următoarea întâlnire, elevii vor experimenta soluțiile găsite și le vor marca pe cele cu rezultatele cele mai bune.

* una dintre strategii ar putea fi sugerată de consilier: susținerea reciprocă între elevii din grup.

Faptul că elevii își desenează propria palmă, le oferă ocazia să își pună „amprenta” asupra propriei vieți, le individualizează și le oferă sentimente de siguranță și control, având tot timpul la dispoziție propria mână.



ACTIVITATEA 10: Gândurile mele , verigile unui lanț

Obiective:

1. Identificarea relației dintre gând/emoție/comportament
2. Experimentarea modalităților de modificare a gândurilor

Materiale: fișă de lucru *Situații concrete*, hârtie colorată, lipici, foarfece, instrumente de scris/desen

Această activitate are rolul de a-i face pe copiii să reflecteze înainte de-ași exprima furia. Pentru a-mi calma furia pot să încerc să îmi schimb gândurile.

Ce gândesc când sunt furios?

Gândurile sunt importante pentru că ele determină emoții și comportamente.

-gândurile calme ne ajută să ne simțim bine și să avem comportamente a căror consecințe/rezultate să fie bune/mulțumitoare

-gândurile pline de îngrijorare/furioase ne împing spre comportamente cu consecințe neplăcute și care ne influențează negativ starea de bine

Cu alte cuvinte, de cele mai multe ori emoțiile noastre sunt dictate de ceea ce ne spune propria noastră minte: idei fixe care ne critică, ne judecă, ne distrug moralul, mesaje mentale care ne afectează stima de sine și siguranța.

Ce îmi spune propria minte atunci când sunt furios?

De multe ori avem dificultăți în a distinge gândurile de emoții, de multe ori gândurile și emoțiile reprezintă un tot unitar, unul și același lucru; astfel că ne poate fi de ajutor să exersăm disocierea acestora pe situații concrete, pe experiențele avute în grupurile importante din care facem parte.

-fiecare membru al grupului primește câte un set de 4 situații concrete în care se poate afla la un moment dat; se lucrează individual.



-când expiră timpul, se discută pe marginea răspunsurilor oferite de fiecare elev.

Exercițiu (exersare pentru a distinge gândurile de emoții)

Situație: Prietena ta cea mai bună pare că se înțelege din ce în ce mai bine cu o altă colegă , iar cu tine petrece din ce în ce mai puțin timp			
	Gânduri	Emoții	Comportamente/ ce faci
Furios			
Calm			

Situație: ți-ai dorit o jucărie nouă și ai sperat că o vei primi, dar mama refuză să ți-o cumpere			
	Gânduri	Emoții	Comportamente/ ce faci
Furios			
Calm			



Situație: Mama nu îți dă voie să petreci o noapte la un coleg/colegă acasă, la sfârșit de săptămână			
	Gânduri	Emoții	Comportamente/ce faci
Furios			
Calm			

Situație: ai multe teme de făcut pentru a doua zi, iar prietenii tăi deja sunt afară la joacă; părinții nu-ți dau voie să ieși până nu termini, când, probabil, nu va mai fi nimeni afară			
	Gânduri	Emoții	Comportamente/ ce faci
Furios			
Calm			

Exercițiu pentru final de sesiune :Verigile lanțului

-pentru a-i ajuta pe elevi să înțeleagă legătura dintre gânduri, emoții și comportamente, se va apela la construirea unui lanț cu mai multe verigi, toate aflate într-o legătură indisolubilă



- se folosesc următoarele materiale : hârtie lucioasă de diferite culori, lipici, foarfece, markere ;
- se taie 4 fâșii din hârtia lucioasă care vor fi inscripționate după cum urmează :
 - 1/ evenimentul activator ,dificultatea cu care se confruntă elevul
 - 2/gândul dezadaptativ ce apare imediat
 - 3/numele emoției ce însoțește gândul dezadaptativ
 - 4/ comportamentul, strategia de coping
- aceste fâșii de hârtie vor fi lipite pentru a forma zale/verigi, dar nu înainte de a fi trecute unele prin altele, de la veriga 1 la veriga 4 astfel încât să formeze un lanț
- imaginea lanțului va facilita elevilor înțelegerea faptului că între gând-emoție-comportament există o relație de cauzalitate.
- fiecare membru al grupului își amintește o situație problematică, generatoare de furie ;
- pornind de la aceasta (eveniment activator), va construi lanțul propriu, așa cum a fost descris mai sus ;

FIȘE DE LUCRU

CE POT FACE?
CÂTEVA STRATEGII DE GESTIONARE CONSTRUCTIVĂ A FURIEI

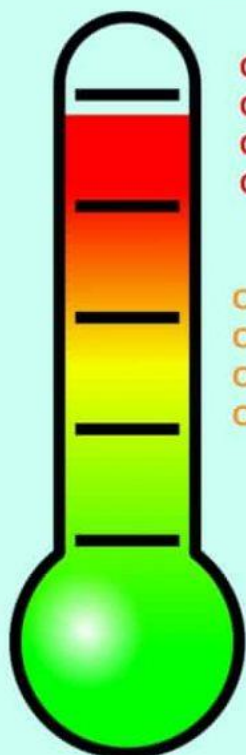


- 1** Mă îndepărtez fizic și beau un pahar cu apă!
- 2** Desenez emoția mea de furie!
- 3** Îmi exprim în cuvinte furia!
- 4** Ascult muzică sau fac ceva ce-mi place!
- 5** Respir adânc de 3 ori!
- 6** Folosesc mișcarea!
- 7** Plâng sau râd foarte zgomotos!
- 8** Transfer furia mea unui pluș sau păpuși de mână!
- 9** Îmi aduc aminte că lovitul nu este o opțiune!
- 10** Cer ajutorul unui adult de încredere!



FURIA - ACTIVITĂȚI CU COPIII

Folosește un termometru al furiei, ca instrument de cunoaștere a emoției furiei, de conștientizare și de exersare a diverselor modalități de gestionare sănătoasă!



Cum mă simt: furios
Ce gândesc:
Ce se întâmplă în corpul meu:
Ce pot să fac?

Cum mă simt: iritat
Ce gândesc:
Ce se întâmplă în corpul meu:
Ce pot să fac?

Cum mă simt: calm
Ce gândesc:
Ce se întâmplă în corpul meu:

Completați (puteți decupa) cu sugestiile de mai jos termometrul furiei!

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CORPUL MEU?

Fața mi se înroșește și simt căldură. Simt un nod în stomac.
Maxilar încleștat și dinții scrâșnesc.. Inima îmi bate cu putere.
Încep să tremur. Palmele și corpul îmi transpiră.
Pumnii strânși, gata de luptă. Mă încrunt.
Îmi vine să țip. Îmi vine să plâng. Îmi vine să fug.





ICEBERG-UL FURIEI

Iceberg-urile sunt bucăți masive de gheață care plutesc în ocean. Ceea ce vedem la suprafață poate fi înșelător. Cea mai mare parte a iceberg-ului este ascunsă sub ape.

La fel funcționează și furia. Adesea când suntem furioși, există alte emoții ascunse în adâncime.



Furia

înfricoșat stânjenit rușinat
îndurerat păcălit copleșit
frustrat depresiv dezgustat
neîncrezător morocănos stresat
atacat respins
învinuit prins în capcană nerăbdător
traumatizat epuizat
nerespectat enervat invidios
dezamăgit însingurat jignit
inconfortabil nesigur
plin de regrete îngrijorat
rănit



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



CENTRUL JUDEȚEAN DE
RESURSE ȘI DE ASISTENȚĂ
EDUCATIONALĂ BOTOȘANI

Botoșani, B-dul M. Eminescu nr. 40, 710203, Tel.: 0231 580 207, Fax: 0331 780 062; email: cjraebt@gmail.com; www.cjrae-botosani.ro

Lucrurile care mă deranjează

Citește fiecare frază din tabelul de mai jos și bifează răspunsul care ți se potrivește.

1 - nu mă deranjează deloc

2 - mă deranjează puțin

3 - mă stresează

4 - mă supără

5 - mă înfurie



1



2



3



4



5

Când...	1	2	3	4	5
Trebuie să fac temele pentru acasă.					
Un coleg îmi cere ajutorul.					
Cineva mă întrerupe când citesc sau scriu.					
Ideile mele nu sunt incluse într-un proiect.					
Trebuie să lucrez în echipă pentru un proiect.					
Cadrul didactic îmi arată ce am greșit.					
Iau o notă mai mică decât mă așteptam.					
Cunosc oameni noi.					
Nu înțeleg o lecție.					
Cineva îmi vorbește despre lucruri care nu mă interesează.					
Trebuie să stau în bancă sau la birou mult timp.					
Trebuie să termin un proiect contra timp.					
Am nevoie de ajutorul cuiva.					

Harta furiei

Ce spui atunci când ești furioasă?

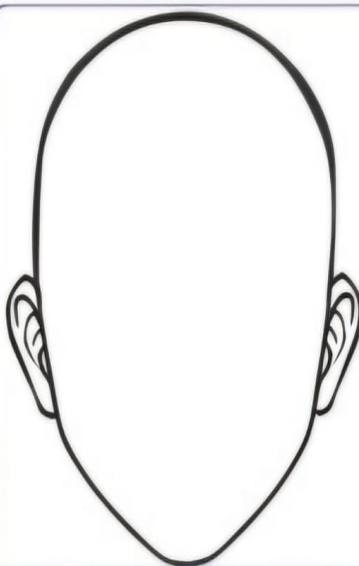
Ce se întâmplă cu corpul tău
atunci când ești furioasă?

Cum te porți atunci
când ești furioasă?

Ce anume îți este de ajutor atunci
când ești furioasă?

Ai reușit să înveți ceva interesant
în legătură cu furia ta?

Cu cine poți vorbi atunci
când ești furioasă?



Cum arăți atunci când
ești furioasă?



Cum îmi gestionez furia/frustrarea „în 4 pași”



1. Identifică-ți emoția	2. Înțelege furia/frustrarea
1. Cum te simți acum? (ex. furios, frustrat, nervos) 2. Ce s-a întâmplat înainte să te simți așa? 3. Unde simți furia în corp? (ex. stomac, cap, mâini)	1. Ce ai gândit în acel moment? (ex. „Nu e corect!”, „Nu mă ascultă”) 2. Ce ai vrut să faci? (ex. să țip, să lovesc, să plec) 3. Ce altă reacție ai putea avea?
3. Tehnici de autoreglare	
✓ Respiră profund și numără până la 10 ✓ Strânge și relaxează pumnii de 5 ori ✓ Gândește-te la 3 lucruri care te liniștesc ✓ Spune-ți: „Pot gestiona această situație fără să rănesc pe nimeni”	
4. Exersează o reacție pozitivă	1. Ce ai putea face diferit data viitoare? (ex. să spui calm ce te deranjează, să ceri ajutor) 2. Scrie sau desenează o soluție la situația care te-a supărat.
Cum te simți acum?     	