

Program consiliere de grup

Mecanisme de coping la elevii de gimnaziu

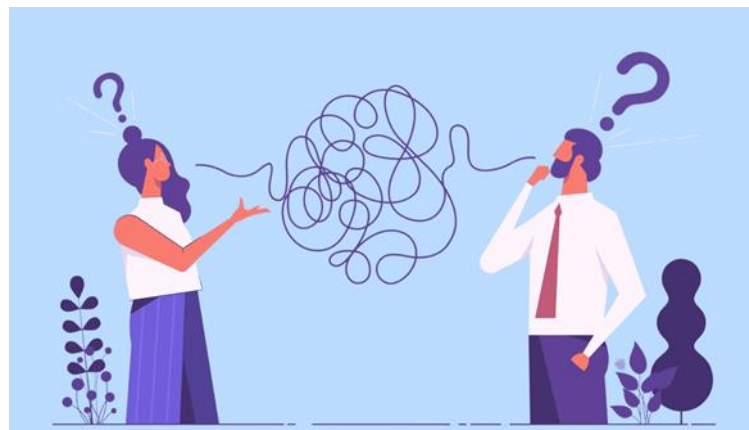
Scopul este de a sprijini elevii de gimnaziu în gestionarea eficientă a stresului prin implementarea strategiilor de coping, contribuind astfel la îmbunătățirea performanței academice, a stării generale de bine și a abilităților de coping în situații provocatoare.

Competența generală: Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate

Competența specifică: 5.2 Să analizeze mecanismele eficiente de adaptare în situații de stres sau de criză

Grup țintă: 15 elevi de gimnaziu

Durata programului: 10 ore (10 ședințe distribuite pe parcursul a 10 săptămâni)



ACTIVITATEA I

Grup țintă: 15 elevi de gimnaziu

Domeniul: Autocunoaștere și dezvoltare personală

Tipul activității: Consiliere de grup

Tema: Mecanisme de Coping la elevii de Gimnaziu

Scop:

Familiarizarea elevilor de gimnaziu cu conceptul de coping și să învețe strategii eficiente pentru a face față stresului înainte de examen – Autoreglare și autocontrol și provocărilor zilnice. Prin intermediul activităților interactive și a discuțiilor deschise, elevii vor dezvolta abilități de gestionare a emoțiilor, de rezolvare a problemelor și de autoreglare.

Durata: 50 de minute

Competența generală: *Exersarea abilităților de management al unui stil de viață de calitate*

Competența specifică: *5.2 să analizeze mecanismele eficiente de adaptare în situații de stres sau de criză*

Obiective operaționale: La sfârșitul activității, elevii vor fi capabili:

O₁ – să identifice cel mai important factor de stres din viața lor în prezent;

O₂ – să-și însușească noțiunile de autoreglare și autocontrol;

O₃ – să identifice cel puțin 5 metode de gestionare a situațiilor stresante.

Strategia didactică:

Resurse procedurale: conversația, descoperirea, exercițiul, brainstorming, observația, expunerea.

Resurse materiale: fișe de lucru, imagini, marker, post-it-uri colorate, magneți, bilețele de hârtie

Forme de organizare: Frontal, individual.

Forma de evaluare: activitate de muncă independentă, observare sistematică, analiza răspunsurilor;

Durata: 50 de minute

Bibliografie:

1. Băban, Adriana. 2003. Consiliere educațională – ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere. Cluj-Napoca: S.C. PSINET
2. Nelson-Jones, Richard. 2014. Manual de consiliere. București: Editura Trei

Desfășurarea activității

Nr. crt.	Momentele activității	Ob.	Conținutul informațional și demersul de consiliere		Strategie didactică			Forme de evaluare
					Metode și procedee	Mijloace didactice	Forme de organizare a activității	
			Activitatea profesorului	Activitatea elevilor				

[illegible]

			ilustrează cel mai bine felul în care se simt ei atunci când sunt stresați.					
3.	Anunțarea temei activității și a obiectivelor (2 min)		Notează pe tablă tema și obiectivele activității de consiliere.		Expunerea	Marker	frontal	
4.	Desfășurarea activității (25 min)		1. Despre stres – autoreglare și autocontrol -strategii de coping Profesorul consilier prezintă elevilor noțiunile de autoreglare și autocontrol, precum și câteva modalități simple de a gestiona situațiile stresante. 2. ”Găsește autocontrolul” Fiecare elev primește o fișă (Anexa 1) cu o serie de comportamente întâlnite la persoane care au un nivel bun de autoreglare și autocontrol, precum și comportamente pe care le manifestă persoanele	Elevii ascultă cu atenție Rezolvă sarcina de lucru Deosebesc comportamentele care arată un nivel bun de autocontrol și autoreglare de comportamentele care indică un nivel scăzut al acestor însușiri.	Exercițiul Conversația	Fișă de lucru	frontal individual	observarea comportamentului elevilor

		care au un nivel mai slab al autocontrolului și al autoreglării Elevii vor avea sarcina de a deosebi cele două tipuri de comportamente menționate mai sus La finalul celor 5 minute, verific dacă au fost clasificate corect comportamentele din lista primită de elevi și se discută eventualele nelămuriri. 3. ”Soluții anti-stres” Elevii sunt invitați să enumere cât mai multe activități care îi relaxează și care îi ajută la gestionarea stărilor de stres. Fiecare elev își scrie ideea pe o foaie colorată și decupată sub formă de	Elevii propun soluții pentru gestionarea eficientă a situațiilor stresante	Brainstorming	Foi colorate	individual	
--	--	--	---	---------------	--------------	------------	--

			petală, apoi va merge și o va fixa pe tablă, alcătuind în final o floare cu cât mai multe petale cu soluții de gestionare eficientă a stresului.					
5.	Evaluare/Asigurare feedback (9 min)		Fiecare elev scrie pe un bilețel un lucru nou pe care l-a aflat astăzi despre el din perspectiva gestionării situațiilor stresante. Vor fi citite selectiv câteva bilețele. Verificarea atingerii obiectivelor. Feedback din partea elevilor Salutarea elevilor.	Elevii îndeplinesc sarcina de lucru	Exercițiul Conversația Dezbaterea	Fișe de lucru Cartonașe colorate	Frontal individual	observarea comportamentului elevilor

Anexa 1



În lista de mai jos sunt enumerate comportamente specifice persoanelor cu un nivel bun de autocontrol și autoreglare, dar și comportări specifice persoanelor cu un nivel scăzut de autocontrol și autoreglare.

Citește cu atenție apoi marchează cu verde comportamentele care corespund unui nivel bun de autocontrol și autoreglare și cu roșu comportamentele care corespund unui nivel scăzut de autocontrol și autoreglare.

- ☐ are tendința de a da vina pe alții pentru stările sale
- ☐ conștientizează emoțiile
- ☐ are o stimă de sine scăzută
- ☐ te poți baza pe ea în situații critice
- ☐ are reacții necugetate, izbucniri emoționale
- ☐ nu se lasă impresionată ușor de emoții negative
- ☐ are toleranță scăzută la frustrare
- ☐ nu se pierde în situații de criză
- ☐ este o fire optimistă și atentă la propriile gânduri
- ☐ nu dă randament sub presiune
- ☐ trece ușor de la o stare la alta
- ☐ este calmă și calculată;
- ☐ are un control scăzut asupra impulsurilor
- ☐ realizează când o emoție se intensifică, ieșind din situație înainte ca ea să se amplifice
- ☐ de cele mai multe ori este abătută
- ☐ poate fi extrem de sensibilă



ACTIVITATEA A-II A

Tipul activității: Consiliere de grup

Domeniul de intervenție: Dezvoltare personală

Grup țintă: 15 elevi

Tema: Strategii de relaxare

Scopul activității este de a sprijini elevii de gimnaziu în gestionarea eficientă a stresului prin implementarea strategiilor de relaxare, contribuind astfel la îmbunătățirea performanței academice, a stării generale de bine și a abilităților de coping în situații provocatoare.

Competențe specifice:

2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare.

Obiective operaționale:

La sfârșitul activității elevii vor fi capabili să:

O1: Să enumere trei activități care contribuie la relaxare.

O2: Să creeze o „rețetă perfectă pentru relaxare” folosind activități care contribuie la reducerea stresului.

O3: Să colaboreze eficient într-un grup și să contribuie activ la crearea unei „rețete de relaxare”

O4: Să își identifice strategia de relaxare preferată și să o aplice în viața de zi cu zi.

STRATEGII DE ÎNVĂȚARE

METODE ȘI PROCEDEE: exercițiu de spargere a gheții, explicația, desenul, conversația

MIJLOACE: foi de hârtie, markere colorate, post-it

MODURI DE ORGANIZARE A ÎNVĂȚĂRII: frontal, individual, pe grupe

RESURSE

- **SPAȚIALE:** sala de clasă
- **TEMPORALE:** 50 minute

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Nr. crt	Momentele activității	OB .	Conținutul și informațional demersul de consiliere		Elemente de strategie			Evaluare
			Activitatea elevilor	Activitatea consilierului	Metode și procedee	Mijloace	Forme de organizare a activității	
1.	Moment organizat oric (3 min)		Se pregătesc pentru activitate.	Pentru buna desfășurare a activității se vor lua măsuri organizatorice: - Pregătirea materialelor necesare și asigurarea unui climat de ordine și disciplină propice desfășurării activității de consiliere.	Conversația		Activitate frontală	Observarea comportamentului elevilor
2.	Captarea atenției (5 min)	O1	Elevii răspund la solicitarea consilierului: <i>1. Momente de relaxare:</i> practicarea de activități	Se realizează printr-un exercițiu de spargere a gheții. Consilierul solicită elevilor să se gândească la un moment în care s-au relaxat cu adevărat sau la o activitate care îi ajută să se deconecteze de la stres.	Conversația		Activitate individuală	

			sportive, muzica, vacanțele cu familia etc. <i>2.Activități:</i> desenul, lectura, diverse jocuri.					
3.	Anunțarea a temei și a obiectivelor (3 min)		Ascultă cu atenție.	Comunică elevilor tema activității și obiectivele operaționale.	Conversația			
4.	Desfășurarea activității (37 min)	O2 O3	Răspund la întrebările consilierului. <i>„Să mă relaxez înseamnă să mă simt bine, fără presiuni sau obligații.”</i> <i>"Când nu mai simt nicio tensiune în corp." "Mă simt mai ușor, parcă tot corpul se liniștește." "Nu mai am gânduri</i>	Activitatea debutează prin discuții despre cuvântul relaxare. <i>„Cum definiți voi relaxarea? Ce înseamnă acest cuvânt pentru voi?”</i> <i>„Cum știți că sunteți relaxați? Cum reacționează corpul sau mintea voastră?”</i>	Conversația Explicația	Foi mari de hârtie, markere colorate	Activitate frontală	Orală
							Activitate pe grupe	

			<i>care să mă streseze."</i> Elevii se grupează și primesc materialele necesare. Încep să discute despre ce activități de relaxare consideră utile, fiecare membru contribuind cu idei personale.	Propune elevilor o activitate intitulată „REȚETA PERFECTĂ PENTRU RELAXARE” Împarte elevii în grupe de câte 4-5 membri. Explică regulile acestei activități: Fiecare grupă trebuie să creeze o „rețetă perfectă pentru relaxare” care să includă : - Ingrediente: Activitățile care ajută la relaxare (ex: muzică, sport, jocuri, citit, plimbări, respirație, desen). - Mod de preparare: Cum se combină aceste activități (ex: „30 de minute de alergare, urmate de 15 minute de muzică relaxantă”). - Un nume creativ pentru rețetă (ex: „Relaxarea în stil de vacanță”) Încurajează participarea fiecărui membru din grup și				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			oferă sugestii și clarificări dacă este necesar. Solicită fiecare grupă să-și prezinte rețeta. Fiecare grupă își prezintă rețeta în fața clasei. Membrii grupei explică de ce au ales activitățile respective și cum cred că ajută la relaxare. Practică exercițiul de respirație sub îndrumarea consilierului. După exercițiu, pot reflecta asupra modului în care se simt și	oferă sugestii și clarificări dacă este necesar. Solicită fiecare grupă să-și prezinte rețeta. Propune elevilor un exercițiu de respirație 4-7-8. 1. Puneți vârful limbii în spatele dinților superiori din față. 2. Trageți aer în piept profund și expirați complet pe gură. 3. Închideți gura și inspirați lent pe nas în timp ce numărați în minte până la 4. 4. Țineți-vă respirația și numărați în minte până la 7. 5. Deschideți gura și expirați puternic în timp ce numărați în minte până la 8. 6. Acesta este un ciclu de respirație. Acum inspirați din nou și				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

			dacă au observat vreo schimbare în starea lor emoțională.	repetăți ciclul de încă trei ori pentru un total de patru cicluri. Concluzia consilierului: strategiile de relaxare sunt esențiale pentru a ne menține echilibrul mental și fizic, ajutându-ne să facem față stresului zilnic și să ne îmbunătățim starea de bine. Fiecare dintre voi a demonstrat că există multe moduri prin care ne putem relaxa, iar diversitatea acestor metode arată cât de important este să găsim tehnicile care ni se potrivesc cel mai bine. Practicând aceste strategii, putem deveni mai rezistenți în fața provocărilor și putem trăi o viață mai calmă și mai echilibrată.				
5.	Evaluarea activității, aprecieri	O4	Fiecare elev primește câte un post-it pe care	Consilierul distribuie un post-it fiecărui elev și le cere acestora să noteze pe el	Conversația	Post-it	Activitate frontală Activitate individuală	Aprecieri pozitive

	și recomandări (2 min)		trebuie să scrie strategia de relaxare pe care o folosește cel mai des.	strategia de relaxare pe care o aplică cel mai frecvent. Se fac aprecieri pozitive asupra modului în care copiii au participat la activitate.				
--	---------------------------------------	--	---	---	--	--	--	--

ACTIVITATEA A-III A

Tipul activității: Consiliere de grup

Domeniul de intervenție: Dezvoltare personală

Grup țintă: 15 elevi

Tema: Strategii de relaxare

Scopul activității este de a sprijini elevii de gimnaziu în gestionarea eficientă a stresului prin implementarea strategiilor de relaxare, contribuind astfel la îmbunătățirea performanței academice, a stării generale de bine și a abilităților de coping în situații provocatoare.

Competențe specifice:

1.2. Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine.

Obiective operaționale:

La sfârșitul activității elevii vor fi capabili să:

O1: Să lucreze eficient în echipe pentru a prezenta un exercițiu de relaxare altor colegi, demonstrând colaborare și respect reciproc.

O2: Să identifice și să descrie cel puțin trei activități de relaxare din viața lor de zi cu zi, folosind imagini ca suport vizual.

O3: Să aplice cel puțin două tehnici de relaxare (de exemplu, relaxare musculară progresivă și respirația „balonului”) și să reflecteze asupra modului în care aceste tehnici le influențează starea emoțională.

STRATEGII DE ÎNVĂȚARE

METODE ȘI PROCEDEE: explicația, jocul didactic, conversația, problematizarea

MIJLOACE: laptop, videoproiector, imagini reprezentative

MODURI DE ORGANIZARE A ÎNVĂȚĂRII: frontal, individual, pe grupe

RESURSE

- **SPAȚIALE:** sala de clasă
- **TEMPORALE:** 50 minute

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Nr. crt	Momentele activității	OB	Conținutul și informațional demersul de consiliere	Elemente de strategie			Evaluare
			Activitatea elevilor	Activitatea consilierului	Metode și procedee	Mijloace	Forme de organizare a activității

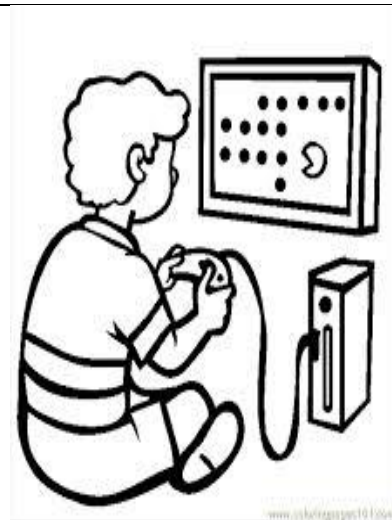
1.	Moment organizatoric (3 min)		Se pregătesc pentru activitate.	Pentru buna desfășurare a activității se vor lua măsuri organizatorice: - Pregătirea materialelor necesare și asigurarea unui climat de ordine și disciplină propice desfășurării activității de consiliere.	Conversația		Activitate frontală	Observarea comportamentului elevilor
2.	Captarea atenției (5 min)		Elevii răspund spontan cu un cuvânt asociat, în funcție de termenul rostit de consilier. <i>Stres- teste, examene, notele, problemele financiare/familiale;</i> <i>Relaxare – sport, dans, timpul petrecut cu familia, muzica, cititul;</i>	Consilierul propune un joc rapid de asociere, acesta rostește pe rând cuvintele „ <i>stres</i> ” și „ <i>relaxare</i> ” și le cere elevilor să răspundă rapid cu un cuvânt care le vine în minte.	Conversația Joc didactic			
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor (3 min)		Ascultă cu atenție.	Comunică elevilor tema activității și obiectivele operaționale. „În cadrul activității de astăzi, vom discuta și vom pune în aplicare diverse strategii de relaxare care au	Conversația			

[illegible]

			nu le face plăcere să deseneze o față tristă. Împarte elevii în 4 grupe de câte 4-5 membri. Fiecare grup va avea sarcina de a prezenta un exercițiu de relaxare primit de la consilier și de a împărtăși colegilor cum s-au simțit în timpul exercițiului, precum și ce au învățat din această experiență. (ANEXA 2) Exercițiul 1: Relaxare musculară progresivă (Metoda Jacobson) Exercițiul 2: Mindfulness prin respirație (Respirația „balonului”) Exercițiul 3: Vizualizare ghidată (Imaginație relaxantă) Exercițiul 4: Joc de grup – „Măinile magice” (Relaxare prin mișcare)			Activitate pe grupe	
--	--	--	--	--	--	---------------------	--

5.	Evaluarea activității, aprecieri și recomandări (2 min)		Elevii oferă feedback profesorului, împărtășind ce le-a plăcut cel mai mult la activitate și cum au simțit fiecare exercițiu.	Consilierul solicită feedback de la elevi, întrebându-i ce au învățat din activitate și care strategie de relaxare le-a fost cea mai utilă. Acesta subliniază importanța tehnicilor de relaxare pentru reducerea stresului și pentru succesul academic, explicând cum aceste strategii ajută la îmbunătățirea concentrării și performanței școlare. Consilierul face aprecieri pozitive pentru fiecare grupă, evidențiind modul în care au colaborat și creativitatea în prezentarea exercițiilor.	Conversația Explicația		Activitate frontală	Aprecieri pozitive
----	--	--	--	---	-----------------------------------	--	---------------------	--------------------

ANEXA 1





ANEXA 2

Exercițiul 1: Relaxare musculară progresivă (Metoda Jacobson)

Scop: Ajută elevii să învețe să își relaxeze mușchii prin alternarea între tensiune și relaxare.

Durata: 5-10 minute

Instrucțiuni pentru grupul 1:

1. Începeți prin a cere colegilor să stea confortabil pe scaune, cu picioarele pe podea și brațele pe lângă corp.
2. Explicați-le că vom face câteva exerciții pentru relaxarea mușchilor. Vom strânge mușchii tare pentru câteva secunde, apoi îi vom relaxa.
3. Începeți cu mâinile: Ridicați brațele și strângeți pumnii cât de tare puteți timp de 5 secunde. Apoi, relaxați-vă.
4. După aceea, faceți același lucru cu mușchii picioarelor (strângeți și relaxați).
5. Împărtășiți senzațiile: „Cum v-ați simțit când ați relaxat mușchii?”
6. Repetați exercițiile de relaxare pentru mai multe grupuri de mușchi, cum ar fi umerii și fața.

Exercițiul 2: Mindfulness prin respirație (Respirația „balonului”)

Scop: Învăță elevii să își controleze respirația pentru a reduce stresul.

Durata: 5-7 minute

Instrucțiuni pentru grupul 2:

1. Împărțiți elevii într-un cerc și cereți-le să închidă ochii și să respire adânc.
2. Explicați-le că trebuie să își imagineze că burta lor este un balon. Când inspiră, balonul se umflă (burtă se ridică), iar când expiră, balonul se dezumflă (burtă coboară).
3. Îndemnați-i să respire încet și adânc, observând cum balonul „crește” și „scade”.
4. După câteva minute, cereți-le să împărtășească cum s-au simțit și ce au observat despre respirația lor.
5. Discutați despre importanța respirației în gestionarea emoțiilor și stresului.

Exercițiul 3: Vizualizare ghidată (Imaginație relaxantă)

Scop: Ajută elevii să folosească imaginația pentru a reduce stresul și a se relaxa.

Durata: 5-7 minute

Instrucțiuni pentru grupul 3:

1. Cereți elevilor să închidă ochii și să se așeze într-o poziție confortabilă.
2. Împărtășiți-le o poveste ghidată. De exemplu: „Imaginați-vă că sunteți pe o plajă frumoasă, cu nisip fin sub picioare și valuri care se sparg ușor. Simțiți briza blândă pe față și ascultați sunetul calmant al apei.”
3. Încurajați-i să simtă fiecare detaliu al imaginii, cum ar fi mirosul mării, căldura soarelui sau senzația nisipului.
4. După 5-7 minute, întrebați-i ce au simțit și ce imagini au creat în minte.
5. Discutați despre cum putem folosi imaginația pentru a ne relaxa atunci când suntem stresați sau anxioși

Exercițiul 4: Joc de grup – „Mâinile magice” (Relaxare prin mișcare)

Scop: Îmbunătățește conștientizarea corpului și relaxarea prin mișcare.

Durata: 5-7 minute

Instrucțiuni pentru grupul 4:

1. Puneți elevii să formeze un cerc. Explicați-le că vor face mișcări lente și deliberate pentru a se relaxa.
2. Spuneți-le să imagineze că mâinile lor sunt „magice” și pot aduce energie și relaxare corpului lor.
3. Îndemnați-i să ridice mâinile și să le miște ușor în aer, ca și cum ar „mângâia” aerul. Poate fi în ritm lent, astfel încât fiecare mișcare să fie atent controlată.
4. După câteva mișcări cu mâinile, cereți-le să își relaxeze brațele și să observe cum se simt.
5. Întrebați-i cum se simt după exercițiu și ce le aduce un sentiment de calm.

ACTIVITATEA A-IV A

Tipul activității: Consiliere de grup

Domeniul de intervenție: Dezvoltare personală

Grup țintă: 15 elevi de gimnaziu

Tema: Surse de stres în mediul școlar

Scopul activității este acela de a ajuta elevii de gimnaziu să gestioneze eficient stresul, prin identificarea principalelor surse ale acestuia, contribuind astfel la îmbunătățirea performanțelor școlare, a stării de bine generale și a abilităților de adaptare în fața situațiilor dificile.

Competențe specifice:

2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare.

Obiective operaționale:

La sfârșitul activității elevii vor fi capabili să:

O1: Să definească noțiunea de stres cât mai bine.

O2: Să identifice cât mai multe surse de stres din viața lor cotidiană.

O3: Să creeze o modalitate eficientă și individuală care să ajute la diminuarea efectelor stresului asupra vieții lor.

O4: Să colaboreze eficient într-un grup pentru realizarea unor activități la clasă pentru identificarea principalelor surse de stres din viața lor.

STRATEGII DE ÎNVĂȚARE

METODE ȘI PROCEDEE: exercițiu de spargere a gheții, explicația, desenul, conversația

MIJLOACE: foi, markere, post-it, tabla interactivă

MODURI DE ORGANIZARE A ÎNVĂȚĂRII: frontal, individual, pe grupe

RESURSE

- **SPAȚIALE:** sala de clasă
- **TEMPORALE:** 50 minute

Nr. crt	Momentele activității	OB .	Conținutul informațional și demersul de consiliere		Elemente de strategie			Evaluare
			Activitatea elevilor	Activitatea consilierului	Metode și procedee	Mijloace	Forme de organizare a activității	
1.	Moment organizatoric (3 min)		Elevii se pregătesc pentru activitatea propusă.	Consilierul le cere elevilor să se pregătească materialele necesare desfășurării activității pentru a asigura ordinea și disciplina ulterioară.	Conversați a		Activitate frontală	Observarea
2.	Captarea atenției(5 min)	O1	Elevii răspund la solicitarea consilierului.	Se realizează printr-un exercițiu de spargere a gheții. Consilierul solicită elevilor să se gândească la o posibilă definiție a stresului (ce reprezintă, cum se manifestă, care sunt consecințele etc.)	Conversați a		Activitate individuală	
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor (3 min)		Ascultă cu atenție.	Consilierul comunică elevilor tema activității și obiectivele operaționale utilizate în această temă.	Conversați a			

4.	Desfășurarea activității (37 min)	O2 O3	Elevii ascultă informațiile și intervin cu anumite completări, răspund la întrebări oferind exemple din viața lor. Consilierul le cere elevilor să se grupeze și să pregătească materialele necesare efectuării activității.	Activitatea debutează prin discuții despre stres, se prezintă niște studii despre această noțiune (informațiile sunt adaptate vârstei copiilor, pentru a facilita înțelegerea optimă a informațiilor), sursele de stres, modalitățile de rezolvare a problemei (consiliere individuală, de grup, educațională, modalități de relaxare etc.). Se discută despre sursele de stres cu care elevii se confruntă în mediul școlar. Consilierul le propune elevilor o activitate intitulată „Harta Stresului în Școală” Elevii sunt împărțiți câte 4-5 în fiecare echipă. Fiecare echipă va discuta și va scrie pe hârtie sursele de stres pe care le întâmpină la școală (de exemplu: teme prea	Conversații a Explicația	Tabla interactivă Foi Markere	Activitate frontală Activitate pe grupe	Orală
----	--	------------------	--	---	--	--	---	--------------

			Încep să discute despre ce activități de relaxare consideră utile, fiecare membru contribuind cu idei personale. Fiecare grupă își prezintă Harta. Celelalte grupe pot veni, la rândul lor, cu sugestii sau îmbunătățiri,	multe, presiunea pentru note mari, conflicte cu colegii, frica de examene etc.). Fiecare sursă de stres va fi reprezentată pe hartă. Pot folosi desene, simboluri, culori și cuvinte cheie pentru a evidenția sursele.. Echipele vor discuta între ele și vor adăuga pe hartă orice sursă de stres pe care o consideră importantă. Consilierul încurajează participarea fiecărui membru și oferă sugestii și/sau clarificări dacă este necesar. Elevii prezintă Harta în urma solicitării consilierului. După ce au completat harta, fiecare echipă va analiza sursele de stres și va propune soluții pentru gestionarea acestora. Identificăm împreună tehnici de reducere a stresului în viața lor de zi			
--	--	--	---	---	--	--	--

			cu exemple etc. După exercițiu, pot reflecta asupra modului în care se simt și dacă au observat vreo schimbare în starea lor emoțională.	cu zi, cum ar fi: organizarea timpului mai eficient, învățarea unor tehnici de relaxare, discuțiile deschise cu profesorii sau colegii, participarea la activități recreative, etc. Elevii vor scrie soluțiile propuse pe hârtia mare, adăugându-le lângă sursele de stres corespunzătoare. Concluzia activității ar putea include o discuție despre importanța gestionării stresului și despre cum fiecare elev poate contribui la un mediu școlar mai sănătos.				
5.	Evaluarea activității, aprecieri și recomandări (2 min)	O4	Elevii răspund oral la o ultimă întrebare, iar aceasta se referă la identificarea celei mai „de temut” surse de stres din mediul școlar și o posibilă soluție	Consilierul adresează întrebarea, intervine cu completări unde este cazul și apreciază verbal răspunsurile elevilor. Se fac aprecieri pozitive asupra modului în care elevii au participat la activitatea propusă.	Conversați a		Activitate frontală Activitate individuală	Aprecieri pozitive

			eficientă de a gestiona stresul.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

ACTIVITATEA A-V-A

Tipul activității: Consiliere de grup

Domeniul de intervenție: Dezvoltare personală

Grup țintă: 15 elevi de gimnaziu

Tema: Surse de stres în mediul școlar

Scopul activității este acela de a întări noțiunile promovate anterior legate de elevii de gimnaziu și de gestionarea eficientă a stresului, prin identificarea principalelor surse ale stresului din mediul școlar, contribuind astfel la îmbunătățirea performanțelor școlare, a stării de bine generale și a abilităților de adaptare în fața situațiilor dificile.

Obiective operaționale:

La sfârșitul activității elevii vor fi capabili să:

O1: Să identifice sursele de stres din mediul școlar.

O2: Să explice impactul acestora asupra stării lor emoționale și fizice.

O3: Să utilizeze strategii de gestionare a stresului pentru a răspunde la situații stresante.

O4: Să înțeleagă factorii care contribuie la apariția stresului în școală.

STRATEGII DE ÎNVĂȚARE

METODE ȘI PROCEDEE: exercițiu de spargere a gheții, explicația, desenul, conversația

MIJLOACE: foi, markere, post-it, tabla interactivă

MODURI DE ORGANIZARE A ÎNVĂȚĂRII: frontal, individual, pe grupe

RESURSE

- **SPAȚIALE:** sala de clasă
- **TEMPORALE:** 50 minute

Nr. crt	Momentele activității	OB .	Conținutul informațional și demersul de consiliere		Elemente de strategie			Evaluare
			Activitatea elevilor	Activitatea consilierului	Metode și procedee	Mijloace	Forme de organizare a activității	
1.	Moment organizatoric (3 min)		Elevii se pregătesc pentru activitatea propusă.	Consilierul le cere elevilor să își reamintească despre activitatea desfășurată ora trecută și să facă o retrospectivă asupra informațiilor acumulate atunci.	Conversația		Activitate frontală	Observarea
2.	Captarea atenției(5 min)	O1	Elevii răspund la solicitarea consilierului.	Se realizează printr-un exercițiu de spargere a gheții.	Conversația		Activitate individuală	

				Consilierul solicită elevilor să se gândească la definiția stresului în mediul școlar. După care vor fi îndrumați să prezinte câteva exemple de situații stresante și posibile modalități de gestionare a stresului.				
3.	Anunțarea temei și a obiectivelor (3 min)		Ascultă cu atenție.	Consilierul comunică elevilor tema activității și obiectivele operaționale utilizate în această temă.	Conversația			
4.	Desfășurarea activității (37 min)	O1 O2	Elevii ascultă atenți și răspund la eventualele întrebări. Elevii completează chestionarele primite.	Consilierul școlar revine cu informații care să le reîmprospăteze cunoștințele despre stres și sursele acestuia. După ce consilierul se asigură că toate informațiile sunt stăpânite și fixate corespunzător de elevi, acesta le solicită să se pregătească de o activitate. Consilierul le împarte tuturor câte un chestionar legate de stres („Semnele stresului”). Chestionarul cuprinde afirmații (exp. Incapacitatea de a dormi sau somn fără odihnă sau Iritabil, mai indispus decât de obicei)				

			pe care elevii trebuie să le bifeze în modul în care se regăsesc în ele (Frecvent; Uneori; Deloc). Consilierul le cere elevilor să răspundă la afirmații cât de sincer pot ei, pentru a observa cu toții cum le este influențată viața din cauza stresului. Chestionarul va fi ulterior interpretat de către consilier alături de elevi, în mod individual și pe rând, pentru a păstra confidențialitatea informațiilor. După finalizarea interpretărilor, consilierul le va cere elevilor un moment de atenție. Acesta va scrie pe tablă ”Matricea stresului”. Elevii vor lucra în echipe de 4-5 persoane pentru a crea o „matrice a stresului”. Pe o foaie de hârtie, vor desena o matrice cu 4 colțuri: Colțul 1: Surse de stres academice (teme, examene, note)				
--	--	--	--	--	--	--	--

				Colțul 2: Surse de stres sociale (relațiile cu colegii, conflictele) Colțul 3: Surse de stres personale (probleme acasă, sănătate) Colțul 4: Surse de stres externe (viața de familie, activitățile extracurriculare) Fiecare echipă va discuta și va adăuga surse de stres specifice în fiecare colț al matricei, folosind exemple din propria experiență sau din discuțiile de grup. La final, fiecare echipă va prezenta matricea sa și va discuta impactul acestor surse de stres asupra stării de bine și a performanței academice.				
5.	Evaluarea activității, aprecieri și recomandări (2 min)	O4	Elevii ascultă consilierul și intervin, la rândul lor, cu păreri și/sau impresii.	Consilierul face aprecieri pozitive asupra modului în care elevii au participat la activitățile propuse și invită elevii care simt o presiune mare a stresului în viața lor de elevi la o discuție individuală cu acesta, dacă există cazuri.	Conversația		Activitate frontală Activitate individuală	Aprecieri pozitive

ACTIVITATEA A-VI A

UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT:

DISCIPLINA: Consiliere psihopedagogică

TITLUL ACTIVITĂȚII: Comunicarea și comportament

GRUP ȚINTĂ: 15 elevi de gimnaziu

SCOP: integrarea abilităților de comunicare asertivă în vederea dezvoltării personale

COMPENȚE SPECIFICE:

2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1: să construiască un dialog respectând tipul de comportament dat;

O2: să identifice caracteristicile comportamentului asertiv, agresiv, pasiv;

O3: să ofere exemple de răspunsuri asertive, pasive și agresive în diferite situații.

STRATEGII DIDACTICE:

1. Resurse procedurale: dramatizare, conversația, exercițiul; explicația, cvintetul, audiția.

2. Resurse materiale: tabla, coli, post-it, markere, caiete, markere, carioca, flip-chart, CD, „Greierele și furnica” – Marin Sorescu
3. Forme de organizare: frontal, pe grupe de 5 elevi, individual.

BIBLIOGRAFIE

- *Consiliere și orientare, Curriculum clasele V – VIII, București, 2005*
- *Băban, Adriana – Consiliere educațională, Ghid metodologic pentru orele de dirigiență și consiliere, Cluj-Napoca 2001*
- *Internet : www.didactic.ro; www.ziarul21.ro;*
- *Sorescu, Marin, vol. Singur printre poeți*

Desfășurarea activității

Momentele activității	Ob. op.	Activitatea		Strategii didactice			Metode / instrumente de evaluare
		Cadrului didactic	Elevilor	Resurse procedurale	Resurse materiale	Forme de organizare	
1. Moment organizatoric		Pregătirea materialelor pentru începerea lecției.	Se pregătesc pentru începerea orei.				
2. Captarea atenției		Audiție muzicală: Ada Milea – Greierele și furnica	Elevii ascultă. Elevii răspund la întrebări.	conversația	CD	frontală	Răspunsurile elevilor

3 min.		Scurtă discuție despre comportamentul greierului.					
3.Anunțarea obiectivelor op. și a titlului lecției 1min.		Profesorul anunță subiectul și obiectivele lecției . Titlul lecției obiectivele sunt scrise pe tablă.	Notează pe caiete titlul lecției			frontal	
4.Conducerea învățării	01	Activitatea 1: dramatizare 6 min. a) Profesorul solicită 3 elevi voluntari: un greiere și trei furnici. Ei trebuie să dramatizeze situația din cântecul anterior respectând fiecare indicațiile scenice date de profesor. Primesc fișa 1. b) Pune întrebări legate de cele 2 moduri de reacționare ale furnicii. - În care dintre cele 2 situații furnica a avut un comportament pozitiv? - Voi cum ați reacționat? Activitatea 2 15 min. Elevii sunt împărțiți pe 3 grupe.	Primesc fișa Elevii construiesc dialogul. Apoi fiecare grupă dramatizează.	explicația dramatizarea conversația	Text suport “Greierele și furnica “ – M. Sorescu	pe grupe frontal	Dramatizările elevilor răspunsurile elevilor

	O2	Fiecare grupă primește un material informativ (fișa 2) cu descrierea stilurilor: gupa 1 pasiv, grupa 2 agresiv, grupa 3 asertiv, coli A3, carioca, markere. Grupele au sarcina de a sintetiza informația pusă la dispoziție și de a o nota pe coala A3. În final fiecare grupă își prezintă în fața întregii clase planșa realizată. Monitorizează activitatea elevilor. Activitatea3: Răspunsuri asertive 10 min Prezintă câteva mesaje și solicită grupurilor formate să noteze răspunsurile pasive(gr. 1), agresive (gr. 2), asertive(gr. 3) la aceste mesaje. În final fiecare grupă își prezintă răspunsurile. (fișa 3). Monitorizează activitatea elevilor. Oferă feed-back. Activitatea 4: 10 min. „Să învățăm să spunem.... NU” Fiecare grupă are sarcina de a lista, timp de 5 minute 3 situații (și emoțiile pe care le-au simțit) cu care s-au confruntat și în care le-a fost dificil	Răspund întrebărilor. Studiază materialul. Sintetizează informațiile pe coala A3. Prezintă răspunsurile. Notează pe coli răspunsurile.	explicația Exercițiul exercițiul	Fișa de lucru Coli A3, carioca, markere Coli A3, carioca, markere	pe grupe frontal pe grupe	Observarea sistematică Produsele de grup Observarea sistematică Produsele de grup

		să refuze o solicitare din partea altor persoane, chiar dacă acea propunere nu le-a făcut plăcere. Se listează situațiile identificate de grupuri pe coli și sunt prezentate clasei. Fiecare grup selectează cel puțin o situație la care vor lucra în continuare și primesc sarcina de a gândi o strategie pe care au folosit-o sau ar putea-o folosi pentru a refuza, în mod ferm (asertiv) cererea altor persoane (atunci când nu doresc să se implice într-o anumită activitate, situație...). Apoi notează strategia pe care au gândit-o pe o coală. Li se înmânează elevilor fișa de lucru (fișa 4) și li se cere să completeze propria lor strategie cu recomandările de pe fișă. In final, câte un reprezentant din fiecare grup va prezenta întregii clase exemplul la care au lucrat.	Prezintă răspunsurile. Fiecare grupă listează situațiile. Reprezentantul grupei prezintă situațiile.	exercițiul conversația	Coli A3 Carioca, Markere Fișa de lucru	frontal pe grupe frontal	Observarea sistematică Produsele de grup
--	--	---	---	--------------------------------------	--	---	--

			Fiecare grupă își alege o situație pe care să o refuze. Elevii primesc fișa ajutătoare și-și completează răspunsurile. Câte un reprezentant din fiecare grup va prezenta întregii clase exemplul la care au lucrat.				
5. Fixarea cunoștințelor 5 min.	O1, 02, 03	Elevii primesc câte un post-it pe care vor trebui să scrie un comportament propriu (legat de tema de la lecție) pe care în viitor vor să-l schimbe. Monitorizează activitatea fiecărui elev.	Gândesc. Scriu pe post-it. Prezintă frontal. Apreciază produsele elevilor.	exercițiu	Post-it	Frontal individual	Răspunsurile individuale Interevaluarea

		Oferă feed-back.					
6. Asigurarea retenției și a transferului		Se dă tema pentru ora viitoare: Violența în familie Se dau indicațiile necesare.	Notează tema în caiete. Adresează întrebări de clarificare	explicația		frontal	
7.Asigurarea feed-back-ului		Se realizează pe tot parcursul activității, prin aprecieri verbale, prin întărirea sau corectarea răspunsurilor elevilor, după caz.					

ANEXA 1

Greierile și furnica _ parodie din volumul "Singur printre poeți"

de Marin Sorescu

- Surioară dragă, am...
Am venit să-mi dai și mie...
Pân’ la primăvară...
- N-am.
- ...un grăunte... ai o mie.
- N-am.
- Dar toată lumea știe:
E doar lucru cunoscut.

- Am, da' nu vreau
să-mprumut!
Astă-vară ce-ai făcut?
- Am cântat...
- Acuma joacă!
- Îmi e foame, c-aș juca...
- Joacă...
- Nu mă enerva,
Că-s nervos... îmi dai, or...
- Ba.
- Ești zgârcită...
- Mă închin.
- da' o să te-ntind puțin.
Și-agățând vioara-n grindă
Greieru-nșfăcă furnica
Și-ncepu „să o destindă”.
Și-a bătut-o zdravăn, vere!
Apoi s-au oprit. Tăcere.
Amândoi stăteau ca muți.
- Ei, acumă mă-mprumuți,
Surioară?
- Cu plăcere.

ANEXA 2

Stilul de comunicare pasiv : evită confruntările, conflictele, își dorește ca toată lumea să fie mulțumită, fără a ține însă cont de drepturile sau dorințele sale personale. O astfel de persoană nu face cereri, nu solicită ceva anume, nu se implică în câștigarea unor drepturi personale sau în

apărarea unor opinii. Această persoană **se simte rănită, frustrată, iritată, fără însă a încerca să-și exprime nemulțumirile față de ceilalți**. Stilul pasiv **evită problema**, ignoră drepturile proprii, lasă pe ceilalți să aleagă în locul său, vede drepturile celorlalți ca fiind mai importante.

Stilul de comunicare agresiv: blamează și îi acuză pe ceilalți, încalcă regulile impuse de autorități (părinți, profesori, poliție) este insensibil la sentimentele celorlalți, nu-și respectă colegii, consideră că au întotdeauna dreptate, **rezolvă problemele prin violență**, consideră că cei din jurul său sunt adesea nedrepti cu el, **este ironic și utilizează adesea critica în comunicare**, este ostil și furios. Stilul agresiv atacă problema, își susține drepturile fără a ține cont de drepturile celorlalți, aleg activitatea lor și pe a celorlalți, **consideră că drepturile lor sunt mai importante decât ale celorlalți**.

Stilul de comunicare asertiv: exprimă emoțiile și convingerile fără a afecta și ataca drepturile celorlalți, **comunică direct, deschis și onest** câștigând respectul prietenilor și colegilor, are **capacitatea de a iniția, menține și încheia o conversație în mod plăcut**, exprimă **emoțiile negative fără a se simți stânjenit sau a-l ataca pe celălalt**, are abilitatea de a solicita sau a refuza cereri, își exprimă emoțiile pozitive, face și acceptă complimente, **spune „NU” fără să se simtă vinovat sau jenat**, face față presiunii grupului și **își exprimă deschis opiniile personale**, își recunoaște responsabilitățile față de ceilalți. Stilul asertiv **discută problema**, își susține drepturile, are încredere în ei, **recunosc și drepturile lor și ale celorlalți**.

ANEXA 3

1. Colegul tău îți ia mâncarea din geantă fără să îți ceară voie, dar ție îți este foarte foame;
2. Un prieten apropiat îți înșală încrederea spunând lucruri neadevărate despre tine într-un cerc de prieteni.
3. Sunteți profesori în locul meu. Cum a-ți critica elevii care întârzie mereu la ore?

ANEXA 4

Îndrumări pentru persoanele care au dificultăți în a spune „NU” :

1. Acordați-vă un timp (pentru a decide cum anume doriți să răspundeți unei solicitări);nu reacționați cu violență.
2. Nu vă scuzați în mod exagerat
3. Precizarea conținutului refuzului (ce anume veți face și ce nu veți face pentru interlocutor).
4. Utilizarea limbajului nonverbal de tip asertiv (privirea interlocutorului, poziție față-n față, ton calm și ferm, fără reacții emoționale).
5. Evitați să vă simțiți vinovați.

ACTIVITATEA A-VII A

UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT:

DISCIPLINA: Consiliere psihopedagogică

TITLUL ACTIVITĂȚII: Comunicarea și comportament

GRUP ȚINTĂ: 15 elevi de gimnaziu

SCOP: integrarea abilităților de comunicare asertivă în vederea dezvoltării personale

COMPETE SPECIFICE:

2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale;

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1: să distingă între diferitele tipuri de comunicare;

O2: să dezvolte o atitudine pozitivă față de comunicarea asertivă;

O3: să sesizeze importanța comunicării în realizarea unei activități în grup;

O4: să aplice deprinderile de comunicare cu colegii;

STRATEGII DIDACTICE:

METODE: conversația, observația, explicația, exercițiul, jocul didactic;

RESURSE MATERIALE: calculator, videoproiector, imagini, foaie de hârtie, petale de flori din hârtie;

FORME DE EVALUARE: observare sistematică, evaluare orală, evaluare scrisă;

FORME DE ORGANIZARE: frontal, individual și pe grupe;

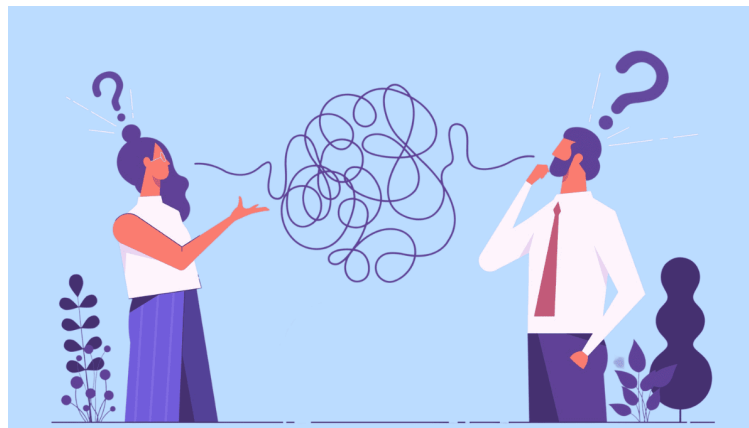
RESURSE TEMPORALE: 45 minute

BIBLIOGRAFIE:

Adriana Băban – Consiliere educațională, Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere, Cluj-Napoca 2001

Universitatea de Vest din Timișoara, Revista de psihologie aplicată, Revista Centrului de Studii și cercetări psihologice – anul 2, nr. 1 2000

www.didactic.ro



Evenimentul didactic	Ob. Op.	Activitatea profesorului	Activitatea elevului	Strategii didactice			Evaluare
				Metode si procedee	Resurse materiale	Forme de organizare	
1. Moment organizatoric 1 min.		Pregătirea materialului necesar desfășurării în condiții optime a activității.		Conversația		Frontal	
2. Verificarea cunoștințelor 3 min.		Se verifică cunoștințele dobândite anterior cu ajutorul întrebării: „Ce știți despre comunicare?”	Elevii răspund la întrebare	Conversația		Frontal	Evaluare orală
3. Captarea atenției 5 min.		Le propun elevilor un exercițiu care presupune plierea unei hârtii cu ochii închiși, respectând anumite indicații. După terminarea indicațiilor, îi rog pe elevi să facă distincția între foaia lor și una care nu a fost pliată.	Elevii își exprimă părerea despre rezultatele obținute. Elevii ajung la concluzia că, așa cum foaia nu mai poate lua forma inițială, nici persoanele cărora le-am vorbit într-un mod răutăcios nu vor fi la fel ca înainte.	Observația Conversația	Foaie de hârtie	Frontal	Observare sistematică Evaluare orală
4. Anunțarea obiectivelor lecției 2 min.		Anunț subiectul lecției și obiectivele pe înțelesul elevilor. Astăzi vom învăța ce este comunicarea, cum putem avea o comunicare eficientă în diferite situații și care sunt comportamentele care o însoțesc.	Ascultă obiectivele lecției.	Conversația		Frontal	
5. Dirijarea învățării 15 min		Prezint un material PPT cu explicarea noțiunii de comunicare și stilurile de comunicare (agresivă, pasivă și	Elevii sunt atenți și ascultă informațiile prezentate.	Conversația Explicația	Calculator Videoproiector	Frontal	Observare sistematică

	O1	asertivă). Voi ghida explicarea tipurilor de comunicare și spre ce comportament poate reprezenta fiecare.	Elevii se împart pe grupe și aleg un membru reprezentant care extrage o imagine. Rezolvă sarcina primită, apoi prezintă rezultatul muncii lor.	Conversația Exercițiul	Imagini	Pe grupe	Evaluare scrisă
	O2	Elevii sunt împărțiți în 3 grupe. Se alege un membru reprezentant care va extrage o imagine. (Anexa 1)					
	O3	Au ca sarcină să identifice ce stil de comunicare este reprezentat în acea imagine și comportamentul/comportamentele specific/e acelui stil de comunicare.					
	O4	Când toate grupele au finalizat, membrul reprezentat va veni în fața clasei și va prezenta munca echipei sale.					
6. Obținerea performanței 8 min.	O2	Următorul exercițiu presupune prezentarea unor cazuri (Anexa 2), iar elevii au ca sarcină să identifice un răspuns specific comunicării asertive și un tip de comportament specific acestui răspuns.	Elevii oferă răspunsul corespunzător.	Exercițiul Conversația	Videoproiector Calculator	Frontal	Evaluare orală
7. Asigurarea retenției și a transferului 4 min.	O1 O2	Pentru asigurarea feedback-ului propun un joc: floarea comunicării. În centrul florii se află cuvântul „COMUNICARE”. Elevii trebuie să alcătuiască floarea, lipind doar petalele pe care sunt scrise cuvinte ce denumesc comunicarea asertivă.	Elevii aleg petalele pe care sunt scrise cuvintele potrivite și alcătuiesc floarea.	Jocul didactic	Petale de flori din hârtie	Frontal Individual	Observare sistematică

8. Încheierea activității 2 min		Apreciez elevii care au fost activ implicați în timpul orei, au răspuns corespunzător și au oferit idei bune. Îi încurajez pe cei care au răspuns mai puțin sau nu au avut tocmai cele mai bune răspunsuri.	Elevii ascultă.	Conversația		Frontal	
--	--	--	------------------------	--------------------	--	----------------	--

Anexa 1





Anexa 1 - Fisă diferențiată

SARCINĂ: Unește cu o linie imaginea cu răspunsul potrivit.



Doar ideile mele
sunt bune!

Ești calm și ferm!



Eviți contactul
vizual!

Ai contact vizual!



Eviți problemele!

Ești nepoliticos!

Anexa 2

CAZ 1: Prietenul tău întârzie întotdeauna. Mereu te face să aștepti. Începi să devii furios.

CAZ 2: Stai de câteva ore la coadă pentru un bilet la concert. Cineva se bagă în față.

CAZ 3: Te plimbi pe holul școlii. Când treci pe lângă un grup de elevi, unul dintre ei face un comentariu nepoliticos la adresa ta.

CAZ 4: Un coleg împrumută de la tine o carte și nu ți-o dă înapoi.

Anexa 2 - Fisă diferențiată

SARCINĂ: Pentru fiecare dintre cazuri, alege răspunsul care exprimă comunicarea asertivă:

CAZ 1: Prietenul tău întârzie întotdeauna. Mereu te face să aștepți. Începi să devii furios.

- Când se apropie de tine începi să țipi;
- Îl eviți pe toată perioada întâlnirii;
- Îi spui calm și ferm că te-a deranjat faptul că a întârziat.

CAZ 2: Stai de câteva ore la coadă pentru un bilet la concert. Cineva se bagă în față.⁴

- Te înfurii și îi spui că nu știe să respecte coada;
- Îl eviți, nu-l bagi în seamă;
- Îl rogi pe un ton calm să se așeze la rând.

CAZ 3: Te plimbi pe holul școlii. Când treci pe lângă un grup de elevi, unul dintre ei face un comentariu nepoliticos la adresa ta.

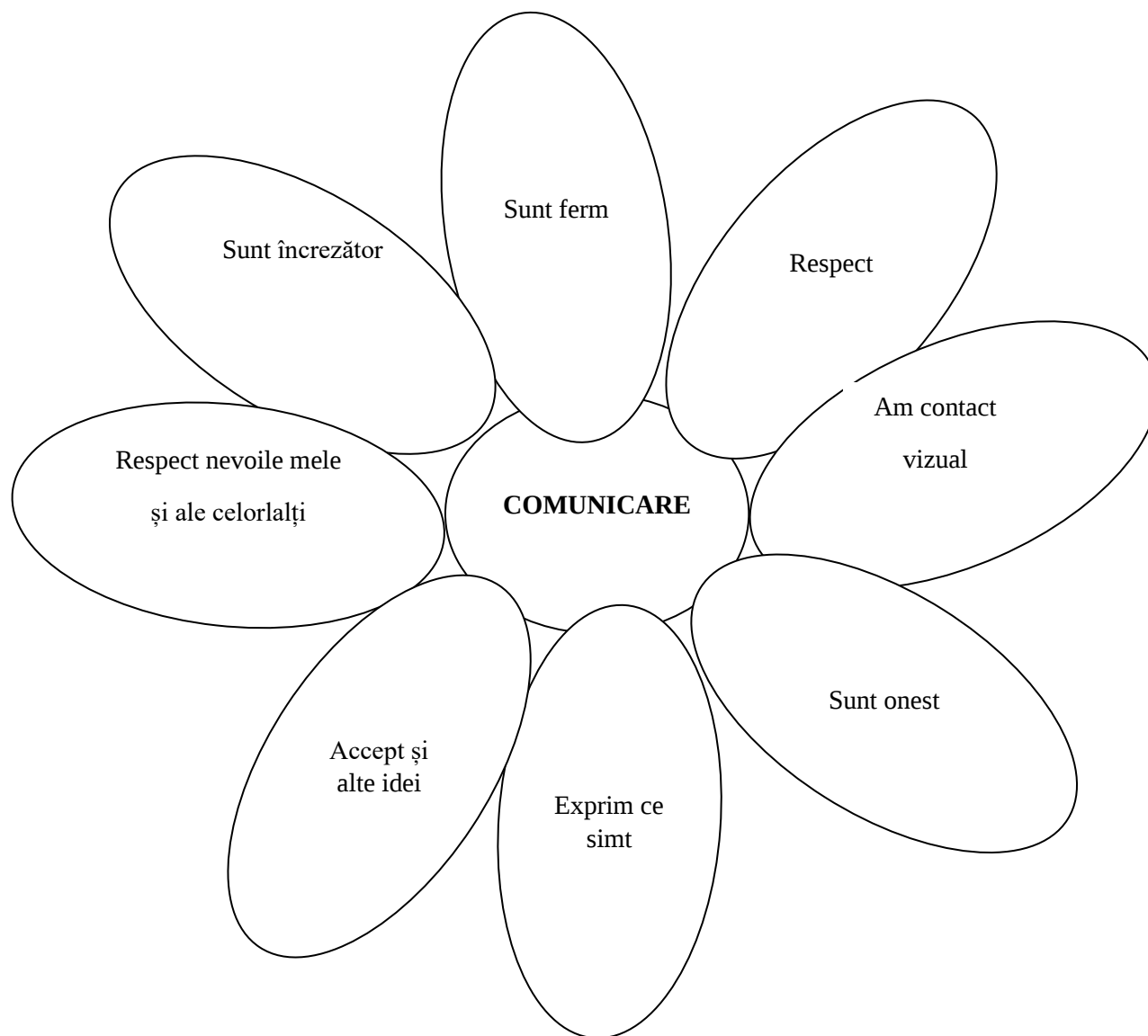
- Îl eviți, nu vrei probleme ;
- Începi să spui și tu alte lucruri despre el;
- Îi răspunzi cu încredere că nu te interesează opinia lui despre tine.

CAZ 4: Un coleg împrumută de la tine o carte și nu ți-o dă înapoi.

- Nu-i spui nimic, nu vrei să se supere pe tine;
- Începi să devii furios și ridici tonul spunându-i că nu este careta lui;
- Privindu-l în ochi, îi explici clar motivele pentru care trebuie să îți returneze cartea.

Anexa 3

Floarea comunicării asertive



ACTIVITATEA A-VIII A

Data:

Profesor:

Unitate de învățământ:

Grup țintă: 15 elevi de gimnaziu

Domeniul: Autocunoaștere și dezvoltare personală

Tipul activității: Consiliere de grup

Tema: ABC-ul comportamentului

Subiectul: Înțelegerea relației dintre gânduri, emoții și comportamente

Obiective generale:

- Dezvoltarea capacității elevilor de a conștientiza influența gândurilor asupra emoțiilor și comportamentelor.
- Creșterea gradului de autoreglare emoțională prin înțelegerea reacțiilor personale.
- Îmbunătățirea abilităților sociale prin gestionarea eficientă a emoțiilor și comportamentelor.

Obiective specifice:

- Să identifice legătura dintre gânduri, emoții și comportamente în diferite situații.
- Să analizeze impactul gândurilor pozitive și negative asupra reacțiilor personale.
- Să aplice strategii de gestionare a emoțiilor pentru un comportament mai echilibrat.

Resurse:

- **Materiale:** foi de lucru, post-it-uri, markere, videoproiector, imagini sugestive pentru discuții.
- **Metode și procedee:** explicația, discuția facilitată, studiul de caz, joc de rol, reflecție individuală.
- **Spațiu:** sala de clasă, aranjată pentru lucru în grupuri.
- **Timp:** 50 de minute.

Desfășurarea activității

1. Introducere și captarea atenției (10 min)

Elevii sunt invitați să împărtășească o situație recentă în care au simțit o emoție puternică. De exemplu, un elev povestește cum s-a simțit furios când un prieten nu i-a returnat o carte împrumutată sau cum a fost foarte fericit când a fost ales liderul echipei de sport. Se discută despre ce au gândit în acel moment și cum au reacționat. Se introduce ideea că gândurile influențează emoțiile, iar emoțiile determină comportamentul nostru.

2. Activitate practică – „Schimbăm perspectiva” (15 min)

Elevii primesc fișe cu diverse situații problematice. De exemplu:

- „Un coleg te-a ignorat astăzi la școală”
- „Ai primit o notă mai mică decât te așteptai”
- „Un prieten nu te-a invitat la ziua lui de naștere”
- „Ai fost acuzat pe nedrept că ai stricat un obiect în clasă”

Pentru fiecare situație trebuie să scrie:

- Gândul automat (ex: „Nu mă place”, „Nu sunt destul de bun”, „Este nedrept”)
- Emoția resimțită (ex: tristețe, frustrare, furie)
- Comportamentul rezultat (ex: retragere, supărare, reacție agresivă)
- O alternativă mai pozitivă de gândire (ex: „Poate era preocupat de altceva”, „Pot învăța mai bine data viitoare”, „Poate a fost o neînțelegere”) și impactul acestei gândiri asupra emoției și comportamentului.

3. Joc de rol – „Schimbarea reacției” (15 min)

Elevii sunt împărțiți în perechi și primesc scenarii de interacțiuni negative. De exemplu:

- Un coleg critică ținuta altui elev în fața clasei.
- Cineva refuză să colaboreze într-un proiect de echipă.
- Un elev este ironizat pentru că a greșit răspunsul la o întrebare.

Fiecare pereche joacă scena întâi cu reacția inițială negativă, apoi din nou folosind gânduri și comportamente mai constructive. Elevii analizează diferențele între cele două abordări și discută despre cum schimbarea gândurilor influențează reacțiile emoționale și comportamentale.

4. Concluzii și reflecții (10 min)

Elevii notează pe un post-it o situație concretă din viața lor în care își vor exercita schimbarea gândirii pentru a avea un comportament mai pozitiv. Post-it-urile sunt lipite pe un panou intitulat „Alegeri mai bune”. Un exemplu ar fi: „Când voi lua o notă mai mică decât mă aștept, voi încerca să văd ce pot îmbunătăți în loc să mă descurajez.” Încheiem cu o discuție despre importanța conștientizării gândurilor și cum acestea ne influențează starea de bine.

Fișă de lucru:

- Situație: _____
- Gând inițial: _____
- Emoție resimțită: _____
- Comportament rezultat: _____
- Gând alternativ: _____
- Emoție nouă: _____
- Comportament modificat: _____

Concluzie:

Gândurile influențează direct felul în care ne simțim și cum acționăm. Prin conștientizarea acestui proces, putem alege gânduri mai constructive, ceea ce ne ajută să avem emoții mai pozitive și reacții mai echilibrate.

ACTIVITATEA A-IX -A

Unitate de învățământ:

Grup țintă: 15 elevi de gimnaziu

Domeniul: Autocunoaștere și dezvoltare personală

Tipul activității: Consiliere de grup

Tema: ABC-ul comportamentului

Subiectul: Gestionarea gândurilor și emoțiilor în conflicte prin joc de rol

Obiective generale:

- Dezvoltarea abilităților de auto-reflecție în gestionarea conflictelor.
- Îmbunătățirea abilităților de reglare emoțională în situații de stres.
- Promovarea unui comportament constructiv în fața conflictelor.

Obiective specifice:

1. Identificarea gândurilor și emoțiilor care apar în situații de conflict sau stres.
2. Înțelegerea legăturii dintre gânduri, emoții și comportamente în conflicte.
3. Exersarea unor comportamente constructive și strategii de coping pentru rezolvarea conflictelor.
4. Creșterea abilității de auto-reflecție, prin analiza modului în care gândurile influențează comportamentele.

Resurse:

- Caiete sau jurnale
- Fișe cu exemple de conflicte tipice
- Cartonaje cu emoții (furie, tristețe, frică, bucurie, dezamăgire)
- Marker, hârtie, post-it-uri
- Spațiu pentru jocuri de rol

Desfășurarea activității

1. Introducere – Cum influențează gândurile conflictele? (10 min)

Începem activitatea printr-o discuție despre legătura dintre gânduri, emoții și comportamente în situații conflictuale. Elevii vor fi întrebați cum reacționează de obicei atunci când se confruntă cu o situație conflictuală sau stresantă. Vom sublinia cum gândurile noastre pot influența emoțiile și, implicit, comportamentele.

Exemplu de discuție:

- *„Imaginați-vă că sunteți într-o echipă și un coleg vă acuză că ați trișat la un joc. Ce gânduri aveți la începutul situației?”*
 - Elevii vor identifica gânduri de tipul: „Nu este corect” sau „Mă simt jignit.”
- *„Cum se schimbă comportamentul vostru în urma acestor gânduri?”*
 - Răspunsuri posibile: „Mă simt furios și vreau să răspund agresiv” sau „Mă simt umilit și aș prefera să plec.”

Apoi, vom discuta despre cum schimbarea unui gând poate schimba emoția și comportamentul. De exemplu, dacă gândul negativ este „Este nedrept și mă voi supăra,” un gând pozitiv ar putea fi „Este o neînțelegere, voi încerca să clarific situația calm.”

2. Activitate Principală – Jurnalul Gândurilor și Emoțiilor (15 min)

Elevii vor completa un tabel în caietul lor sau pe o fișă, reflectând asupra unei situații personale de conflict. Fiecare elev va trebui să răspundă la următoarele întrebări pentru o situație recentă din viața lor:

- **Situația conflictuală:** „Ce s-a întâmplat?”

Exemplu: „Un coleg m-a acuzat că am trișat la un joc de echipă.”

- **Gândurile:** „Ce gânduri ai avut în acea situație?”

Exemplu: „Nu am făcut nimic greșit, dar el mă face să mă simt prost.”

- **Emoțiile:** „Cum te-ai simțit în momentul respectiv?”

Exemplu: „Mă simt frustrat și rănit, deoarece nu m-a întrebat înainte să mă acuze.”

- **Comportamentele:** „Cum ai reacționat?”

Exemplu: „Am răspuns agresiv și am început să mă cert cu colegul.”

Elevii vor analiza apoi cum gândurile lor negative au influențat emoțiile și comportamentele. De asemenea, vor reflecta asupra unui gând pozitiv pe care l-ar fi putut folosi pentru a îmbunătăți reacția în acea situație (ex: „Încerc să fiu calm și să explic ce s-a întâmplat”).

3. Joc de Rol – Gestionarea unui conflict prin schimbarea gândurilor (20 min)

După completarea jurnalului, elevii vor fi împărțiți în grupuri mici și vor juca jocuri de rol pe baza unor scenarii conflictuale. Scenariile vor ilustra conflicte comune, iar elevii vor avea ocazia să exerseze schimbarea gândurilor și comportamentelor.

Scenarii:

1. **Scenariul 1:** „Un coleg te acuză că ai trișat la un joc de echipă.”
 - Gând negativ: „Nu mă respectă, nu voi mai colabora cu el.”
 - Gând pozitiv: „Poate că a înțeles greșit, voi vorbi calm și vom rezolva situația.”
2. **Scenariul 2:** „Ai primit o notă mică la un test important.”
 - Gând negativ: „Nu voi reuși niciodată să învăț cum trebuie.”
 - Gând pozitiv: „Am avut dificultăți, dar voi învăța mai mult data viitoare și voi cere ajutor dacă am nevoie.”

Elevii vor juca fiecare scenariul în două variante:

- Prima dată, vor reacționa automat la gândurile negative, fără să le modifice.
- A doua oară, vor încerca să aplice un gând pozitiv și să rezolve conflictul într-un mod calm și rațional.

Fiecare grup va prezenta jocul de rol în fața clasei și va explica schimbările pe care le-au făcut în gânduri și comportamente. Se va discuta despre cum schimbarea gândurilor poate duce la rezolvarea conflictelor într-un mod mai eficient și mai puțin stresant.

4. Reflecție și Concluzie – Ce am învățat? (10 min)

La final, vom organiza o sesiune de reflecție, în care fiecare elev va răspunde la întrebările:

- Ce gânduri negative ai identificat în situațiile de conflict?
- Cum poți schimba aceste gânduri pentru a avea o reacție mai calmă și constructivă?
- Ce comportamente ai observa în urma schimbării gândurilor tale?

Elevii vor învăța astfel că gândurile noastre au un impact direct asupra emoțiilor și comportamentelor noastre și că schimbarea gândurilor negative poate îmbunătăți semnificativ modul în care gestionăm conflictele. De asemenea, vor înțelege importanța auto-reflecției și a aplicației în viața de zi cu zi a tehnicilor de coping.

Concluzie :

Elevii vor învăța nu doar cum să recunoască gândurile și emoțiile care le influențează comportamentele în conflicte, dar și cum să aplice strategii de coping prin modificarea gândurilor. Aceasta va contribui la dezvoltarea lor personală, la reducerea stresului și la îmbunătățirea relațiilor interpersonale.

ACTIVITATEA A- X A

Unitate de învățământ:

Grup țintă: 15 elevi de gimnaziu

Domeniul: Autocunoaștere și dezvoltare personală

Tipul activității: Consiliere de grup

Tema: Mecanisme de coping la elevii de gimnaziu

Scop:

Familiarizarea elevilor de gimnaziu cu conceptul de coping și să învețe strategii eficiente pentru a face față stresului și provocărilor zilnice. Prin intermediul activităților interactive și a discuțiilor deschise, elevii vor dezvolta abilități de gestionare a emoțiilor, de rezolvare a problemelor și de autoreglare.

Durata: 50 de minute

Competențe specifice

2.1 Recunoașterea unei varietăți de emoții trăiri în raport cu sine și cu ceilalți

2.2 Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți

Obiective operaționale:

O1. - Elevii vor defini conceptul de coping și vor identifica diferite tipuri de stresori cu care se confruntă.

O2.-Elevii vor învăța și vor exersa strategii de coping sănătoase, cum ar fi relaxarea, respirația profundă, rezolvarea problemelor și sprijinul social.

O3. - Elevii vor dezvolta o atitudine pozitivă față de stres și vor înțelege importanța îngrijirii de sine.

Strategia didactică:

- *Resurse procedurale* : conversația ,explicația, brainnstorming, problematizarea, observația
- *Resurse materiale*:PPT, tablă, foi A4, , instrumente de scris, fișe de lucru,
- *Resurse organizatorice*: frontal, individual, pe grupe
- *Evaluare*: observarea comportamentului elevilor, aprecierea verbală
- *Bibliografie*:
- https://www.psihokit.ro/resurse/#flipbook-df_4352/3/
- https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/Strategii%20de%20coping%20utilizate%20in%20situatii%20de%20stres%20de%20catre%20adolescentii%20din%20diferite%20institutii.PDF

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Nr. crt.	Momentele activității	Ob.	Conținutul informațional și demersul de consiliere		Strategie didactică			Forme de evaluare
			Activitatea profesorului	Activitatea elevului	Metode și procedee	Mijloace didactice	Forme de organizare a activității	
1.	Moment organizatoric 2 min		Profesorul pregătește materialele necesare (laptop, materiale etc.) pentru desfășurarea activităților în condiții optime, prezentând	Elevii se pregătesc pentru activitatea de consiliere urmând instrucțiunile	conversația		frontal	

			regulile desfășurării activității.					
2.	Captarea și orientarea atenției 10 min		Profesorul întreabă : Ce înseamnă pentru voi stresul? Cu ce situații stresante vă confrunțați în viața de zi cu zi? Profesorul propune un joc de energizare numit „Ridică-te sau stai jos” și explicarea regulilor acestuia: „Va citi o serie de fraze, iar dacă acestea se potrivesc situațiilor ce generează stres, roagă elevii să se ridice, iar dacă nu se potrivesc, îi roagă să stea pe scaune.”(anexa 1)	Elevii răspund la întrebările profesorului, argumentând situațiile stresante cu care se confruntă. Elevii urmând instrucțiunile ascultă cu atenție frazele citite de profesor si se ridică când fraza citita se potrivește cu situația cu care se confruntă.	Conversația Joc didactic	Anexa 1	frontal	Observarea comportamentului elevilor
3.	Anunțarea temei activității și a obiectivelor		Profesorul scrie pe tablă tema solicitând		conversația	frontal	Tablă Foi A4	Observarea comportamentului elevilor

	3 min		elevilor să noteze titlul pe foile A4 primite. „Mecanisme de Coping la elevii de Gimnaziu,, Obiectivele pe care le urmărește vizează: O1. - Elevii vor defini conceptul de coping și vor identifica diferite tipuri de stresori cu care se confruntă. O2.-Elevii vor învăța și vor exersa strategii de coping sănătoase, cum ar fi relaxarea, respirația profundă,rezolvarea problemelor și sprijinul social. O3. - Elevii vor dezvolta o atitudine pozitivă față de stres și vor înțelege importanța îngrijirii de sine.	Elevii notează titlu temei activității la indicațiile profesorului				
4.	Desfășurarea activității 25 min	O1	Activitatea 1 Prezentarea conceptului de coping (PPT) Ce înseamnă coping și de ce este important să	Elevii urmăresc cu interes prezentarea profesorului „Ce înseamnă coping și de ce este important să învățăm să facem față stresului,,		Frontal		

			învățăm să facem față stresului. Activitatea 2 O2 .Împreună cu elevii, realizăm o listă cu diferite tipuri de stresori (ex: examene, relații sociale, schimbări). Activitatea 3 O3 Identificarea propriilor strategii de coping (anexa 2) Elevii vor identifica strategiile pe care le folosesc în prezent pentru a face față stresului. Împărțim elevii în două grupe a câte patru elevi și îi încurajăm să își împărtășească strategiile și să discute despre eficiența lor. Fiecare grup v-a alege un lider ce v-a prezenta	Elevii realizează lista cu tipurile de stresori cunoscuți de ei notând pe tablă. Elevii se grupează la indicațiile profesorului, scriu pe fișa de lucru primită ,împărtășind strategiile și eficiența acesteia Liderii fiecărui grup prezintă strategiile de coping sănătoase	Brainstorming Problematică	Frontal Individual Pe grupe	tablă Fișă de lucru (anexa 2)	Observarea comportamentului elevilor Observarea comportamentului elevilor
--	--	--	--	--	--	---	---	---

			strategiile de coping sănătoase.					
5.	Evaluare/Asigura re feedback 10 min	O3	Prezentare PowerPoint: Profesorul prezintă o varietate de strategii de coping, cum ar fi: Tehnicile de relaxare (respirație profundă, meditație, yoga) Rezolvarea problemelor (identificarea problemei, căutarea soluțiilor, implementarea) Sprijinul social (vorbirea cu prietenii, familia, un consilier) Activitățile fizice Hobby-urile Profesorul alege împreună cu elevii o strategie de coping pe care vor să o exerseze (de exemplu, respirația profundă) ghidând elevii printr-un exercițiu practic pentru a învăța cum să aplice	Elevii urmăresc cu interes prezentarea profesorului ,intervenind cu exemple la solicitarea profesorului. Elevii împreună cu profesorul exersează	Conversația Exercițiul	PPT	Frontal individual	Observarea comportamen tului elevilor

			strategia aleasă și îndeamnă elevii să își împărtășească experiențele și să ofere feedback.	strategia de coping aleasă și împreună își împărtășesc propria experiență oferind feedback.				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

Anexa 1

Cauze ce pot genera stres.

- Divorțul părinților, mutarea, apariția unui frate mai mic pot destabiliza adolescenții.
- Mă bucur foarte mult! Am luat zece.
- Presiunea de a fi mereu conectat, dependența de rețelele sociale, cyberbullying-ul pot fi surse de stres.
- Întrebări despre carieră, relații, independență pot genera anxietate.
- E minunat ,am primit ce mi-am dorit.
- Compararea cu ceilalți, schimbările fizice ale pubertății, nesiguranța asupra propriei persoane pot afecta stima de sine.
- Conflictele cu prietenii, bullying-ul, dorința de a fi acceptat într-un grup pot fi surse majore de stres.
- Notele, examenele, admiterea la facultate pot crea o presiune considerabilă.

Anexa 2

Identificarea propriilor strategii de coping

Stresorul	Identificarea propriilor strategii de coping
-----------	--