



MINISTERUL EDUCAȚIEI

Programul Național "Din Grijă pentru Copii"

Educație psiho-emoțională

Învățământ gimnazial

Guvernul României a aprobat prin OUG 105/2021 Programul Național "Din Grijă pentru Copii", al cărui scop este asigurarea suportului psiho-emoțional pentru copii, precum și sporirea siguranței acestora la școală și în comunitate.

În acest context, specialiști ai Colegiului Psihologilor din România și ai Ministerului Educației au elaborat prezentul material, care cuprinde activități ce abordează trei teme legate de sănătatea psiho-emoțională: înțelegerea emoțiilor de bază, a consecințelor și contextelor acestora; exprimarea și trăirea emoțiilor; reglarea emoțională și controlul mediului.

Aceste teme vor fi abordate la toate clasele din ciclul gimnazial de către profesori diriginți sau consilieri/psihologi școlari, acolo unde este posibil, cu implicarea specialiștilor din alte instituții ale statului sau din organizații profesionale sau non-guvernamentale, după caz.

În contextul aceluiași Program a fost înființat numărul unic național 119, destinat raportării cazurilor de abuz și neglijare a copilului. Apelul către acest număr este gratuit. Va rugăm să informați elevii dumneavoastră și comunitatea școlară cu privire la existența acestui serviciu.

Tema 1. Înțelegerea emoțiilor de bază, a consecințelor și contextelor

Obiectiv central: identificarea și înțelegerea emoțiilor

Durata: 1 oră

Materiale: Fișă de lucru, texte literare

Activități:

- Fiecare elev primește fișa de lucru și este lăsat un timp (3-5 minute) să o completeze. Se discută fișa de lucru. Aceasta conține evenimente declanșatoare de emoții și se discută felul în care elevii au identificat emoțiile asociate evenimentului. Discuția vizează identificarea emoțiilor, înțelegerea acestora corelat cu evenimente ce le declanșează, înțelegerea faptului că la același eveniment putem trăi diferite tipuri de emoții, felul în care ne manifestăm raportat la diferite evenimente și emoții.
- Se discută cu elevii modalitățile de răspuns emoțional la diferite tipuri de evenimente cu exemple de evenimente ce pot declanșa mai multe tipuri de emoții (te pot speria și înfuria deodată, sau bucura și liniști deodată etc).
- Se discută cum se raportează ceilalți la noi, atunci când avem anumite emoții și alegem să le exprimăm.
- Elevii sunt rugați să diferențieze între diferitele tipuri de emoții pe cele pozitive și pe cele negative (care dintre emoții sunt mai plăcute și care mai neplăcute?).
- Analizați împreună utilitatea identificării emoțiilor și rolul lor în viața noastră (analizați pe exemple concrete din viața elevilor, utilitatea acestora).

Discuții:

- Există emoții pe care nu le-am trăit niciodată?
- Există emoții ce apar mai des și altele mai rar? De ce credeți că se întâmplă aceasta?
- De ce e important să recunoaștem emoțiile?
- De ce e important să arătăm celorlalți emoțiile? Ce rol au acestea în viața noastră?
- De ce credeți că apar diferențe în emoțiile trăite de voi raportat la același eveniment?

Discuțiile vizează identificarea emoțiilor, distincția dintre cele pozitive și cele negative, identificarea emoțiilor trăite mai des (de fiecare în parte), numirea emoțiilor cu mai multe cuvinte similare, identificarea rolului emoțiilor în comunicare și relaționare.

Notă: Exercițiile vizează doar identificarea emoțiilor și nimic altceva. Ele oferă posibilitatea elevilor să identifice și să verbalizeze emoțiile pe care le au, să conștientizeze că la aceleași evenimente pot avea emoții diferite. Exercițiile sunt realizate în exclusivitate pentru identificarea emoțiilor și nu pentru intervenție (de niciun fel). Nu există emoții bune sau rele ci doar emoții pe care le conștientizăm și alegem să le trăim adecvat social. Pentru a sprijini elevii pentru care este mai greu de discutat pornind de la exemple personale, se pot folosi texte literare ca punct de plecare. Textele și întrebările din document reprezintă doar sugestii.

Materiale propuse

1. Tema 1 - Fișă de lucru

Cum te simți dacă (completează în casetă felul în care te simți):

1. Primești un cadou

2. Animalul tău de companie fuge de acasă

3. Te ceartă mama/tata pentru o notă mică

4. Ai avea un secret și nu ai putea să îl spui cuiva

5. Ai auzi zgomote ciudate în miez de noapte

6. Ai afla că cineva vorbește urât și neadevărat despre tine

7. Ai vedea o postare neadevărată despre tine

8. Ai auzi o ceartă serioasă acasă

9. Ai primi o vizită neașteptată a unui prieten drag

10. Ai vedea un lucru scârbos pe stradă/la școală

11. Cineva ți-ar murdări și distruge lucrurile

12. Cineva ți-ar face un cadou neașteptat

2. Tema 1 - Texte literare

Textul 1

Deodată, geograful se tulbură:

— Ei, dar tu vii de departe! Ești explorator! Fă-mi o descriere a planetei tale!

Și geograful, după ce-și deschise registrul, își ascuți creionul. Povestirile exploratorilor sunt însemnate mai întâi cu creionul. Ca să fie însemnate cu cerneală, se așteaptă până când exploratorul vine cu probele.

— Așadar? întrebă geograful.

— O! La mine acasă, zise micul prinț, nu prea ai ce vedea, e foarte puțin loc. Am trei vulcani. Doi vulcani activi și un vulcan stins. Însă nu se știe niciodată.

— Nu se știe niciodată, zise geograful.

— Mai am și o floare.

— Noi nu însemnăm florile, zise geograful.

— Cum așa? Sunt tot ce poate fi mai frumos!

— Pentru că florile sunt efemere.

— Ce înseamnă „efemere”?

— Cărțile de geografie, zise geograful, sunt cele mai prețioase cărți. Ele nu se învechesc niciodată. Se întâmplă foarte rar ca un munte să-și schimbe locul. Foarte rar un ocean se goleşte de apă. Noi scriem despre lucruri eterne. [...]

— Dar ce înseamnă „efemer”? stăruie micul prinț, care în viața lui nu renunțase la o întrebare, odată ce-o pusese.

— Înseamnă „care e amenințat cu dispariția”.

— Floarea mea e amenințată cu dispariția?

— Bineînțeles!

„Floarea mea e efemeră, își zise micul prinț, și nu are decât patru spini, ca să se apere de lume! Iar eu am lăsat-o singură acasă!”

(Antoine de Saint-Exupéry, Micul prinț – fragmente)

DISCUȚII

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Cum s-a simțit geograful? Ce anume l-a determinat să se simtă așa?

2. Ce emoții credeți că a experimentat prințul în timpul dialogului cu geograful? Ce vă determină să spuneți lucrul acesta?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Puteți să povestiți despre o situație în care ați fost tulburați? Triști? Dezamăgiți?
2. Pentru voi care sunt cele mai prețioase cărți ?
3. Voi cum v-ați simțit când ați rămas singuri acasă?

Textul 2

Tata s-a aplecat și-a luat primele boabe de zmeură. Cu găleata goală pe umeri, cu o cană legată labrâu, am început și eu, în fine, culesul. Rug se numea tulpina și m-am gândit deodată la rugii, scoate-mi cât mai multe fructe-n față, Doamne, că nu mai e mult și intru-n clasa a cincea și-mi trebuie de toate, de la trening la încălțăminte de sport, de la stilou, penar, la caiete și la învelitori pentru ele, că nu mai vreau să le țin în hârtie care-i netedă doar la-nceput, apoi se-ntunecă, de nu mai rămâne niciun pic de curat în urmă, iar asta nu-i bine deloc. Îmi trebuie și uniformă, că acum gata cu șorțurile de copil mic, trec la sarafan. Și nu vreau să port vreunul vechi al Savetei, cel mai tare urăsc să pun pe mine hainele altora.

Nici pe-acelea aduse de tata de la șeful de gară, că dacă i-au crescut fetele de ce să nu le dea mai departe, cu tot mirosul lor de domn, cu toată dunga făcută cu grijă, nu-mi venea să le pun pe mine. Am să strâng zmeură cu toată îndemânarea, am să mă cațăr pe coasta cea mai abruptă, n-o să-mi pese de murea care-mi jupoaie gleznele, numai spini peste tot, o să sar peste bușteni până la un pâlcl plin de roade, hai în partea asta, tată, și-o să fiu grozav de atentă, să nu cumva să cad, că atunci mai faci munca o dată, numai că boabele-o să fie storcite de n-o să ți le mai ia nimeni la Centrul de colectare. Când cresc vreau să fiu cea mai grozavă culegătoare. [...]

Am să culeg zmeură și pentru carioci, că am văzut la Carmina, și-am să culeg și pentru cămașă mai bună, nu din cea sub care asuzi și-n loc de albastru-deschis e mai curând albicioasă, și-o să am tot ce-mi trebuie pe 15 septembrie când o să-mi sară inima de bucurie că-mi văd clasa, că se ivește și Tiberiu*, că mă duc în clădire nouă, la etajul întâi de data asta, nu departe de bibliotecă. [...]

Când am început coborârea, pe la trei, că întoarcerea ne lua cel puțin două ceasuri, aveam umerii roșii de la atâta apăsare. Parcă aș fi purtat pe ei nu fructe, ci piatră.

— Nu credeam că te descurci, Arsenia, a zis tata când am ajuns din nou pe fundul văii, am trecut râul și ne-am îndreptat spre Centrul de colectare.

Coborâseră toți, că-n juma de ceas pleca mașina, cei mai mulți nu făcuseră mare lucru, pe coclaurii pe-unde umblaseră găsiseră orice, numai zmeură nu. Alții, câțiva, aveau unsprezece kilograme. [...] Când am intrat la cântar, doamna m-a măsurat de sus până jos, să nu-mi spui că ai și cules ceva azi?

— Cum să nu? Uitați!

Dar doamna nu m-a auzit, că a trebuit să-și ridice ochii. Și-a zâmbit cu toată fața, poftiți, tovarășe inginer, ați venit în vizită? O ușă a scârțâit, acul cântarului s-a mișcat încet.

— Ia uite, a zis tata, de necrezut, ai adunat cinci kilograme. Cinci ori șapte, Arsenia, că șapte lei e kilogramul, cât face? Treizeci și cinci! Exact. Azi ai câștigat primii tăi bani, treizeci și cinci de lei, aproape ca un om mare.

— Bravo, fetițo, am auzit apoi și vocea inginerului.

Când m-am întors spre el, mi-a căzut cerul în cap, căci în cadrul ușii am văzut o siluetă familiară. N-am apucat să-mi feresc ochii, așa că am început să mă scufund în iazul cel mai înghețat, cu tot cu geaca de fâș plină de țărână, cu tot cu tricoul meu mânjit roșu de zmeură, cu tot cu cizmele lui Vio pe care, dacă aș fi putut, le-aș fi azvârlit cât colo, cu tot cu găleata asta pentru care primeam laude și mi se dădeau apoi și bani, primii mei bani, pe care i-am luat fără să-i văd, o bancnotă de douăzeci și cinci de lei și o bancnotă de zece. N-am mai fost în stare să fac singură niciun pas. Noroc cu tata care m-a împins afară.

— Hai, Arsenia, mai repede, că oamenii deja se suie-n remorcă.

Tiberiu nu mai era în cadrul ușii, dădea acum cu vârful adidasului într-un con, cu spatele la dacie. N-am trecut pe lângă el, n-am vrut să-mi zică salut, l-am tras pe tata cât mai pe sub stâncă, cât mai repede și, cu un clește mișcându-se singur în piept, m-am prăvălit în remorcă. Nu mai rămăsese niciun pic de soare. Râul se făcuse un șarpe, fără sfârșit, poate o viperă.

(Ioana Nicolaie, Tot înainte)

DISCUȚII

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Denumiți două emoții pe care le-a experimentat Arsenia în acest text? Ce anume credeți că a determinat-o să se simtă așa?
2. Ce a motivat-o pe Arsenia să culeagă zmeură?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Voi cum v-ați simțit când ați obținut rezultate bune la sfârșitul unei activități?
2. Puteți să descrieți o activitate în care ați fost mulțumiți de rezultatele obținute? Pe voi ce v-a motivat atunci ?

Textul 3

Ardeau ca niște facle vii,
În vârf de firave tulpini.
Își înălțau răsând zglobii
Obrazul roșu dintre spini.

I-am adunat cu mâini avare,
Am rătăcit în seara blândă,
Umplându-mi brațele de floare
Învăpăiată și plăpândă.

Și m-am întors într-un târziu,
Depart de câmpul rămânea,
Atât de singur și pustiu
În urma mea.

Dar când acasă-am încercat
Să-i strâng într-un aprins buchet,
Toți macii mei s-au scuturat
Ca niște lacrimi pe parchet.

(Magda Isanos, Macii)

DISCUȚII

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Ce emoții sunt transmise în această poezie?
2. Care sunt versurile care susțin aceste trăiri emoționale?
3. A fost greu pentru voi să identificați aceste emoții?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Voi când ați simțit astfel de emoții?
2. Au fost situații în care v-ați simțit singuri la școală sau acasă? Ce anume v-a făcut să vă simțiți așa?

Textul 4

Când te încearcă îndoiala,
Când mintea ta-i un ghem de zbateri
Și ai pleca, dar nu ai unde,
Te-aș lua cu mine în livada
Ce se deschide în tabloul
Care-a oprit pe totdeauna
Aleanul verde al amiezii.
Am sta sub crengile pictate,
Până când undele din suflet
S-ar îmbuna, căci nici o boare
Nu le-ar mai încreți oglinda,
Și am rămâne înlăuntrul
Luminii galeșe de vară,
Privind din acuarela caldă
Vârtejul umbrelor de-afară.

(Monica Pillat, Versuri de liniștire)

DISCUȚII:

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Ce emoții sunt transmise prin această poezie?
2. Care sunt versurile care susțin aceste trăiri emoționale?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE:

1. Voi când ați simțit astfel de emoții?
2. Care este locul care vă face să uitați de griji și vă ajută să vă relaxați?

Textul 5

Cu sacu-i plin de banalități s-a prezentat
și anul ăsta zâna primăvara,
cu toate-acestea noi ne-am bucurat
de parcă-ar fi venit întâia oară.

Contrazicându-mă cu mine însumi și-n sfârșit,
riscând să-mi stric pantofii prin noroi,
m-am dus să văd ce flori au răsărit
în parcul vast și gol de lângă noi.

De mult nu mă-ncercase așa dor
de viață și călcam nerăbdătoare;
simțeam cum se-nfioare sub picior
pământul umed, fecundat de soare.

Copacii goi mi s-au părut încântători -
Parcă-aș fi vrut să-i strâng în brațe să-i sărut
(trecusem până-atunci de-atâtea ori
pe lângă ei și nici nu i-am văzut)

Iar ceru-albastru, vag, nedefinit
(ca rochiile care ies la spălat),
cu capul dat pe spate l-am privit
și l-am găsit de-a dreptul minunat.

Pe urma-am dat de toporași lângă-un stejar
erau așa de-albaștri, delicați -
ca niște firmituri lăsate-n dar
de primăvară, printre pomi-ntunecați.

M-am aplecat cu inima bățând,
dar când era să-i rup, nici eu nu știu
de ce și cum, dar mi-a venit în gând
ca pentru ei paharu-i un sicriu.

Și m-am întors spre casa mai agale,
c-o oboseală fericită-n pași,
iar dacă mâinile-mi erau la fel de goale,
în schimb aveam în suflet toporași.

(Magda Isanos, Toporași)

DISCUȚII:

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Ce emoții stârnește zâna primăvara? Care sunt versurile care susțin aceste emoții?

2. Cum credeți că se simt toporașii în pahar?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Este ceva sau cineva de care vă este foarte dor?
2. A fost vreo situație în care și voi ați simțit o „oboseală fericită-n pași”? O puteți descrie?

Tema 2. Exprimarea și trăirea emoțiilor în contextul adecvat

Obiectiv central: exprimarea și trăirea emoțiilor în contextul adecvat

Durata: 1 oră

Materiale: Fișă de lucru, texte literare

Activități:

- Fiecare elev primește fișa de lucru și este lăsat un timp (3-5 minute) să o completeze. Se discută fișa de lucru. Aceasta conține evenimente declanșatoare de emoții și se discută felul în care elevii au identificat emoțiile asociate evenimentului și aleg un comportament adecvat și unul neadecvat. Discuția vizează identificarea emoțiilor, înțelegerea acestora corelat cu evenimente ce le declanșează, înțelegerea faptului că la același eveniment putem alege să ne manifestăm adecvat sau dimpotrivă.
- Elevii sunt rugați să dea exemple de situații în care manifestăm emoțiile respective și cum anume se poate face aceasta adecvat
- Elevii sunt rugați să diferențieze comportamentul celorlalți față de ei în cazul unei emoții plăcute și în cazul unei emoții neplăcute, a unui comportament adecvat și a unui neadecvat
- Identificarea contextelor plăcute de la școală și de asemenea a celor neplăcute și reacțiile la acestea (Ce mă bucură la școală? Ce mă supără la școală? Cum reacționez la acestea? Cui pot cere ajutorul? etc)
- În cazul comportamentelor neadecvate ale colegilor ce e de făcut?
- Elevii sunt rugați să realizeze o listă cu lucrurile plăcute și cele neplăcute de la școală. Se centralizează informațiile din listă și se caută soluții la cele neplăcute (listele pot cuprinde de la problemele organizării spațiilor, până la relațiile cu personalul nedidactic din școală). Discutarea listelor va aduce la lumină disfuncțiile înregistrate de elevi și totodată soluții pe care aceștia le văd posibile pentru diminuarea emoționalității negative.

Discuții:

- Există emoții plăcute și neplăcute? Cum reacționezi la acestea?
- Există emoții ce apar mai des și altele mai rar? Care sunt contextele în care acestea apar?
- Elevii sunt invitați să găsească evenimente ce produc emoții plăcute sau emoții neplăcute și să descrie reacțiile la acestea. Discuții despre ceea ce este adecvat să faci și ceea ce nu este adecvat să faci în contexte sociale (de exemplu: când sunt furios **nu** pot sparge tot, când sunt supărat pe cineva **nu** îi pot face rău etc.).
- Elevii să identifice modalități de reacție la comportamente neadecvate ale celorlalți (răutăți, bulliyng, note mici etc.).
- Elevii să identifice felul în care diferite aspecte din școala lor îi face să se simtă și posibilele soluții la acestea.

Discuțiile vizează identificarea emoțiilor, reacțiile noastre exterioare atunci când le trăim și felul în care este adecvat să ne comportăm raportat la contextele de viață și școlare, să identifice caracteristici pozitive și negative în felul în care reacționează la situații, să identifice relația emoțională cu școala lor (raportată la spații, la colegi, profesori, personal nedidactic, etc) și felul în care acestea se pot soluționa. Pentru a sprijini elevii în identificarea sau descrierea reacțiilor, în cazul în care este mai greu de pornit de la exemple personale, se pot folosi texte literare ca punct de plecare. Textele și întrebările din document reprezintă doar sugestii.

Materiale propuse

1. Tema 2 - Fișă de lucru

Cum te simți și cum reacționezi la:

Situații	Emoții	Comportamente adecvate	Comportamente neadecvate
Situația pozitivă 1			
Situația pozitivă 2			
Situația negativă 1			
Situația negativă 2			

2. Tema 2 - Texte literare

Textul 1

Asta e culmea!... culmea!... strigă d. Lefter, ștergându-și fruntea de sudoare, pe când madam Popescu, consoarta sa, caută fără preget în toate părțile... Nu e și nu e!...

— Femeie, trebuie să fie-n casă... Dracu n-a venit să le ia!...

Dar ce au pierdut? ce caută?

Caută două bilete de lotărie, cu care d. Lefter Popescu a câștigat.[...]

Pe cât își aducea mai limpede aminte domnul Lefter, pe atât madam Popescu se turbura, se roșea, se-ngălbenea...

— Care jachetă? întreabă ea aiurită, ca de pe altă lume.

— Cea cenușie.

— Leftere! zice femeia punând mâna la sânul stâng, ca și cum ar fi simțit un junghi grozav.

— Ce?

— Am... dat-o.

— Ce-ai dat?

— Jacheta!

— Care jachetă?

— A cenușie!

— Cui?

— N-ai spus tu că n-o mai porți?

— Cui? cui ai dat-o, nenorocito!

— La o chivuță.

— Pentru ce?

— Pe farfurii.

— Când?

— Alaltăieri...

— Alaltăieri!... fără s-o cauți prin buzunare!

— Am căutat-o, răspunde femeia îngrozită de vina ei; nu era nimic.

— Taci! strigă crunt d. Lefter... Pe câte farfurii ai dat-o?

— Pe zece... Destul m-am tocmit: n-a vrut să-mi dea o duzină întregă, răspunde ea fără să mai știe ce spune.

— Unde sunt farfuriile?... Voi să văz farfuriile! Adu farfuriile! poruncește strașnic d. Lefter. Consoarta sa, fără să mai zică o vorbă, se supune; i le aduce și le pune pe masă. Frumoase farfurii! cu chenar dublu, unul conabiu lat pe muche, și altul pembe îngust pe buză. Domnul Lefter ia una ș-o sună – porțălan.

— Bravo! bun gust ai! zice rânjind sardonice.

Și, pac! trânteste una jos... țândări! și pe urmă, paf! alta asemenea.

— Leftere!

— Așa sunt eu, galant, cocoană! când am chef, sparg: sparg cocoană, când am chef, farfurii de câte zece mii de franci una! sparg, mă-nțelegi, sparg al dracului!

Și iar pac! paf! până la a din urmă, pe când cocoana se scutură la fiecare, parcă ar arde-o cu un bici de foc. După ce le isprăvește pe toate, d. Popescu își scoate batista, își șterge sudoarea frunții și se așează grav pe scaun, apoi, cu tonul sever, dar calm, al judecătorului ne-nduplecat către criminalul care-i stă de față-n picioare:

— La care chivuță? o știi?

— La Țăca, aia tânără frumoasă, care vine totdeauna pe aici, răspunde vinovata, plângând cu inima frântă de târzie căință.

— Știi unde se află această chivuță?

— Zice că stă tocmai la margine, în mahalaua Farfurigiilor.

— Destul, nenorocito!

(I.L. Caragiale, Două loturi)

DISCUȚII:

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Cum își exprimă emoțiile personajele din text?
2. Ce lucruri putem face pentru a ne controla emoțiile de furie?
3. Credeți că modul în care personajele din text și-au controlat emoțiile a fost unul bun? Relatați o întâmplare personală în care să prezentați o modalitate pozitivă de a gestiona furia.

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Cum vă comportați când sunteți furioși?
2. Sunt situații în care comportamentele voastre nu conduc la rezultate pozitive?
Ce modalități de a schimba acest lucru propuneți?
3. Ce modalitate de exprimare a emoțiilor preferați?

4. Credeți că modul în care simțiți vă afectează modul în care acționați?

Textul 2

Cățelul porni înainte, adușmecând prin iarbă. Copilița băgă de seamă că de-o parte și de alta a cărării florile își plecaseră capetele și dormeau. Într-un colț de umbră îi apăru o luminiță.

– Acolo trebuie să fie o căsuță pentru noi, murmură duduia Lizuca.

Apropiindu-se de lumina licuriciului, cunoscu că se afla lângă o scorbură de răchită bătrână. Pletele lungi ale ramurilor cădeau către ea și se clătinau alene.

– Asta-i o casă foarte bună, mormăi Patrocle.

Atunci Lizuca își ceru voie de la răchită:

– Mătușă răchită, șopti ea cu sfială, ne dai voie să intrăm în casă la mata ?

Răchita o mângâie lin și îi dădu drumul în scorbură.

– Aicea-i foarte bine, Patrocle, grăi fetița, cuibărindu-se. Văd că este saltea și pernuță de mușchi. Mă învelesc cu paltonașul și-mi pun bereta în cap și pot dormi împăratește. Uite, este loc și pentru tine.

Cățelul intră și el în scorbură, pe fereastră, și se ghemui lângă copilă.

Lizuca începu iar a vorbi încet:

– Patrocle, eu cred că nu trebuie să ne temem de mama pădurii. Aici îs locuri curate...

Sfânta Miercuri stă aproape. Știi de ce mă tem eu ?

– De ce te temi ?

– De bursuc. Am auzit că bursucu-i foarte rău.

– N-are decât să vie, mormăi cu dispreț Patrocle; am eu ac de cojocul lui ! Chiar în clipa aceea, Lizuca dădu un țipăt. O umbră răsărise într-o dâră de raze, țupăind către scorbură. Din când în când se oprea, se înalța și mișca două coarne lungi și drepte.

Lizuca abia putu să îngâne cu spaimă:

– Iaca bursucu, Patrocle !

C-un lătrat scurt, Patrocle se și repezise. Cornițele fantasmei căzură. Lizuca o mai văzu numai o clipă prăbușindu-se năprasnic spre tufărișuri.

– Știu eu că Patrocle nu se teme de nimica ! zâmbi ea.

Se auzi glasul cățelului țâhnind răsunător în pădure.

– Patrocle, strigă fetița; nu mă lăsa singură. Și scoțând capul din scorbura, duduia Lizuca aștepta, în tăcerea cuprinsului, întoarcerea tovarășului ei. Îl auzi într-un târziu venind: tip-tip. Intră gâfâind și se cuibări lângă ea. Apoi mormăi nemulțumit:

– N-a fost decât un iepure!

(Mihail Sadoveanu, Dumbrava Minunată)

DISCUȚII:

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Ce simte Lizuca pe măsură ce înaintează în pădure?
2. Ce gândește fetița despre ceea ce se întâmplă în jurul său?
3. Ce vă puteți spune vouă înșivă dacă vă este frică de o situație nouă?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Dați exemple de alte situații în care v-ați simțit speriați sau nesiguri.
2. Ce ați făcut în aceste situații noi astfel încât să vă ajutați să vă simțiți mai puțin speriați sau nesiguri?
3. Atunci când v-ați aflat într-o situație nouă, v-a fost la fel de frică și a doua oară?
Dacă nu, ce vă spune acest lucru despre noile experiențe?
4. Ce ați învățat de la ceilalți colegi despre modul în care vă puteți ajuta pe voi înșivă să faceți față noilor situații, într-un mod pozitiv?

Textul 3

Dar Pompilică nu era singurul care simțea furnicăture. Fără să fie atacați de furnici, mai erau doi tineri, undeva într-o clasă, care aveau cam aceleași senzații: Maria și Ionel, în mai puțin de două minute izbutiseră să se certe cât alții în trei zile, și asta pentru că Maria îl găsisese pe Ionel singur în clasă, rezemat tacticos de pervazul ferestrei și privind undeva în neștire, afară.

–Ni s-a spus că junele Edison se pregătește la geologie, tăbărâse Maria asupra lui. Sau poate încearcă să-și imagineze cum arată jurasicul în curtea școlii...

–La urma urmei ce vrei, Cosânzeană vopsită?

–Nesuferitule!

–Urâcioaso!

–Edison nevertebrat!

–Cum?

–Așa cum ai auzit! Nevertebratul! Noi te așteptăm cu toții și tu îți dai ifose de ființă evoluată. Stai și numeri frunzele salcânilor...Cel puțin dac-ai număra firele de iarbă...

–Ce am eu cu firele de iarbă? întrebă nedumerit. Pentru ce?...

–Ca să vezi dacă-ți ajung pentru desert...

–Ascultă, obraznico! Dacă nu te cărbănești imediat, am impresia că o să-mi rătăcesc mâinile prin cozile tale...

–Nu mai spune! se oțărî Maria. Cred că ții prea mult la obrăjorii matale ca să faci isprava asta. Ți-a mai spus cineva că ești un caraghios?

Ionel părea mai degrabă dezgustat de insultele Mariei:

–Nici măcar nu ești în stare să faci un spirit mai acătării. Probabil că te-ai molipsit de la frate-tău...

(Constantin Chiriță, Cireșarii)

DISCUȚII

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Reflectați la textul prezentat și prezentați pe scurt o situație în care:

- Cineva a râs de modul în care arătați;
- Cineva a râs de modul în care umblați, fugiți, aruncați, sau prindeți;
- Cineva v-a spus că el sau ea nu vrea să vă fie niciodată prieten/ă;

- Cineva v-a spus că el sau ea nu vă place;
- Cineva v-a spus că sunteți urâți sau că mirosiți urât.

2. Ce/cine v-a ajutat să depășiți situația când ați fost tratați în acest mod?

3. Ce părere aveți despre acest mod de comportament?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. V-ați comportat vreodată cu cineva în felul în care s-au comportat personajele din text?

2. Dacă da, de ce credeți că ați făcut acest lucru ? Cum v-ați simțit când ați făcut acest lucru?

3. Dacă ați fi ridiculizați, cum v-ați controla emoțiile?

4. Credeți că vreuna dintre ideile prezentate de Ionel ar funcționa în cazul vostru?

5 Ce altceva ați putea face pentru a vă controla emoțiile dacă ați fi ridiculizați?

Tema 3. Reglare emoțională și controlul mediului

Obiectiv central: reglare emoțională și controlul mediului

Durata: 1 oră

Materiale: Fișă de lucru, texte literare

Activități:

- Fiecare elev primește fișa de lucru și este lăsat un timp (3-5 minute) să o completeze. Se discută fișa de lucru. Aceasta conține descrierea unei situații neadecvate și de asemenea, rolul pe care copilul l-a avut în acea situație, posibilități de soluționare a situației. Se identifică emoțiile asociate evenimentului și se alege un comportament adecvat pentru acest tip de eveniment. Discuția vizează identificarea emoțiilor, înțelegerea acestora corelat cu evenimente ce le declanșează, înțelegerea faptului că la același eveniment putem alege să ne manifestăm într-un fel sau altul, să căutăm soluții sau dimpotrivă, centrat pe ceea ce ar fi adecvat să alegem, felul în care reacționăm (pasiv, asertiv, agresiv) determină și reacțiile celorlalți.
- Elevii sunt rugați să dea exemple de situații dificile prin care pot trece și cui anume sunt dornici să ceară sprijin, în ce fel reacționează la situații, cum pot reacționa mai bine sau diferit.
- Elevii sunt rugați să identifice soluții multiple pe situații dificile din școala lor, persoanele de sprijin pentru aceasta.
- Elevii sunt rugați să diferențieze răspunsurile pe care le pot avea la diferite evenimente și care dintre acestea ar fi mai bun sau mai funcțional.
- Elevii sunt rugați să exemplifice modalități de ieșire din situațiile dificile din viața lor (pe exemple concrete date de ei sau pe exemplele pregătite de profesoară).
- Identificarea contextelor plăcute de la școală și de asemenea a celor neplăcute și reacțiile la acestea (Ce/cine mă bucură la școală? Ce/cine mă supără la școală? Cine/ce face în aceste situații? Cum reacționez la acestea? Care sunt resursele mele în această situație? Cui pot cere ajutorul? etc.).
- Identificarea faptelor rele/negative la a căror soluționare au contribuit (vizează identificarea comportamentelor adecvate la situație și a gradului de implicare în soluționarea acesteia), în ce fel modalitățile lor de răspuns au dus la soluționarea situației, ce ar mai fi fost de făcut diferit pentru un rezultat mai bun.
- Identificarea faptelor bune din ultima săptămână (vizează identificarea faptelor pozitive și monitorizarea acestora).

Discuții:

- Principalele discuții fac referire la ceea ce se întâmplă pozitiv/negativ între elevi, centrând discuția pe ceea ce se poate îndrepta/îmbunătăți/remedia dintre faptele negative.
- Care sunt contextele în care faptele rele/negative apar? Cum reacționăm la acestea? Care sunt cuvintele, faptele ce contribuie la soluționarea lor?

- Elevii să găsească soluții la diferite situații negative petrecute între ei și alți elevi, să găsească diferite forme de răspuns și să diferențieze care dintre acestea folosesc mai mult și care mai puțin.
- Discuții despre cum putem corecta o faptă negativă și despre ce este de făcut atunci când asistăm la o faptă de acest fel (vizează gradul de implicare în soluționare, adecvarea emoțională și comportamentală la situație).
- Elevii să identifice modalități de reacție la comportamente neadecvate ale celorlalți (răutăți, bullying, note mici, zvonuri răuvoitoare etc.) și persoanele de la care pot cere sprijin, modalități diferite de răspuns la acestea.

Discuțiile vizează identificarea tipurilor de comportamente adecvate și neadecvate în școală, a reacțiilor la acestea, a emoțiilor date de acestea, felul în care răspundem la manifestările celorlalți, felul în care știm să corectăm comportamente greșite și dacă și cui cerem sprijin în școală, cum se raportează elevii la situațiile disfuncționale, ce resurse au și cum le utilizează în remedierea unor comportamente neadecvate, care sunt posibilitățile lor de răspuns și care sunt funcționale etc. Pentru a sprijini elevii pentru care este mai greu de discutat pornind de la exemple personale, se pot folosi texte literare ca punct de plecare. Textele și întrebările din document reprezintă doar sugestii.

Materiale propuse

1. Tema 3 - Fișa de lucru

Povestește o faptă negativă de la tine din școală

.....

.....

.....

.....

.....

Tu ce rol ai avut în această faptă?

.....

.....

.....

.....

Ce puteai să faci diferit?

.....

.....

.....

.....

Ce ar fi dus la rezolvarea situației?

.....

.....

.....

.....

	Comportament pasiv	Comportament agresiv	Comportament asertiv
Consecințe			

2. Tema 3 - Texte literare

Textul 1

Locuitorii orașelului fuseseră cuprinși de-o ură subită față de domnișoara Bubble încă din ziua în care aceasta sosise. Se întâmplase în urmă cu 15 ani. Inventatoarea apăruse pe neașteptate, într-o dimineață însorită, la volanul unei mașini cu abur decapotabile, și se instalase în vila aceea părăsită de ani de zile. Întâmplarea stârnise un adevărat scandal. Primarul se săturase să se tot laude că vila era a bunicului său și că foarte curând, de îndată ce acesta murea, clădirea avea să-i revină.

Atunci, susținea el, intenționa să doneze vila ca să fie transformată în centrul de asistență pentru persoane defavorizate. Firește, toate astea nu erau adevărate. Vila aparținea familiei inventatoarei, de mai bine de un secol și fusese construită în stil englezesc.

După venirea domnișoarei Bubble, primarul răspândise altă minciună, pentru a-și salva reputația. Susținuse că femeia era o uzurpatoare și că îl înșelase pe bunicul lui, ca să pună mâna pe vilă. Pe deasupra, mai răspândise zvonul că străina, cum îi spunea el, era în legătură directă cu forțele răului și mânca sigur copii. Pe lângă afirmațiile primarului, oamenii îi criticau hainele, celibatul, manierele britanice, automobilele și inteligența. O condamnaseră la singurătate, fără a-i acorda vreo șansă.

La scurt timp după sosirea ei, un grup de femei se apucase să împartă, din casă în casă, bilete cu următorul text: „Apărați-vă copiii de vrăjitoarea canibală!”. Asta o duruse cel mai mult pe domnișoara Bubble, că alte femei o disprețuiau fără să o cunoască măcar, doar fiindcă era diferită de ele.

Într-o izbucnire descreierată, femeile strânseseră semnături cu intenția de-a o alunga din orașel. Totuși, domnișoara Bubble hotărâse să rămână. Nu-i stătea în fire să se sperie și să cedeze cu una, cu două în fața ignoranței oamenilor. Pe deasupra, avea o misiune de dus la îndeplinire și nu putea lăsa o adunătură de barbari să-i dea planurile peste cap.

(Lecicia Costas, Domnișoara Bubble)

DISCUȚII

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Cine s-a simțit respins în această poveste?
2. V-ați simțit vreodată respins/respinsă? Ce v-a ajutat să depășiți situația?
3. Ce părere aveți despre acest mod de comportare?
4. Dacă ați fi respinși, ce ați simți?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. V-ați comportat vreodată cu cineva în felul în care s-au comportat localnicii cu domnișoara Bubble?
2. Dacă da, de ce credeți că ați făcut acest lucru? Cum v-ați simțit când ați făcut acest lucru?
3. Dacă ați fi respinși, cum v-ați controla emoțiile?

4. Credeți că vreuna dintre ideile prezentate de domnișoara Bubble ar funcționa în cazul vostru?

5 Ce altceva ați putea face pentru a vă controla emoțiile, dacă ați fi respinși?

Textul 2

Dintr-odată, o izbitură în obraz. A venit cu atâta forță, încât cad în genunchi. N-ar fi trebuit să visez cu ochii deschiși în timpul meciului.

Și totuși, nu era luni. De aceea eram cu garda jos: nu era ziua blestemată. Dar blestemul mingii a hotărât să schimbe ziua așa, din senin, fără niciun avertisment. Poate ca să-mi aducă aminte de el.

„Ai crezut că scapi de mine săptămâna asta? Uite, te-am găsit la ora de sport”, pare a-și bate joc de mine mingea care se rostogolește, depărtându-se.

Încerc să mă ridic. Aud râsetele Sandrei și ale prietenelor ei. De la ele vine mingea, evident.

O lacrimă mare pică pe baschetul alb, fără să o pot opri. Îmi arde obrazul, chiar mă doare rău. Tare mă tem că m-am ales cu un ochi vânăt.

Acum toată echipa mă privește în tăcere. Mingea care m-a izbit în față a făcut „zbang”. Între durere și priviri, nu am de ales, încep să roșesc.

Ben se repede la mine. Îl zăresc printre lacrimi. Se apleacă, pare îngrijorat:

- Lasă-mă să văd!

Nu îndrăznesc să spun nimic. Mă tem că, dacă deschid gura, am să izbucnesc în plâns, atât de tare mă doare.

- Te duc imediat la cabinetul medical. Trebuie să pui gheață înainte să apuce să se umfle.
- Mă duc singură!

Rostesc cuvintele astea cât mai calm cu putință, dar între două respirații vocea îmi tremură și dă frazei mele un aer disperat.

- Te însoțesc, e rolul meu de reprezentant al elevilor!

Se întoarce spre Sandra:

- Du-te și anunță-l pe prof, ne întoarcem după aceea!

Înainte să apuc să protestez, Ben mă apucă de încheietură și trecem pe lângă toată echipa. În treacăt, o zăresc pe Sandra, care îmi aruncă o privire ucigașă.

(Gally Lauteur, Cea mai timidă fată din clasă)

DISCUȚII:

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Cum credeți că se simte „cea mai timidă fată din clasă” ?
2. Cum au încercat colegii să o ajute să se simtă mai bine? Au funcționat aceste lucruri?
3. Ce anume i-ar fi putut spune astfel încât să nu se întristeze?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Ați fost vreodată într-o situație similară? Dacă da, v-ați simțit la fel ca „cea mai timidă fată din clasă” ?
2. Dacă nu ați fost niciodată într-o situație similară, considerați că ați avut câteva emoții asemănătoare cu ale ei?
3. Puteți să povestiți despre o situație în care ați fost triști? Dezamăgiți? Ridiculați? Respinși? Descurajați?
4. Ce faceți în astfel de situații pentru a încerca și pentru a vă ajuta să vă simțiți mai bine?