

# Ghid pentru specialiști privind intervenția individuală

## 7.1. Principii de intervenție asupra elevilor mici cu probleme de comportament

În prezent, specialiștii sunt invitați mai des să abordeze problemele comportamentale ale elevilor din învățământul primar, deoarece există:

- o frecvență crescută a inadaptării în familie și la școală;
- o creștere alarmantă a incidenței cazurilor de bullying în rândul elevilor din învățământul primar;
- o rază a consecințelor personale și sociale ale comportamentului deviant atât asupra elevului care manifestă acest tip de comportament, cât și asupra comunității în care trăiește (de exemplu, consumul de droguri, infracțiuni, un mediu nesigur și agresiv).

Activitatea specialiștilor cu privire la problemele comportamentale este structurată în două **direcții** distincte:

- a) prevenirea comportamentelor deviante;
- b) remedierea comportamentelor problematice.

Pentru a asigura eficiența **programelor psihosociale de prevenire și remediere a comportamentelor deviante**, specialiștii trebuie să adere la un set de **principii**:

- ✓ acțiunile de prevenire și intervenție trebuie să fie integrate într-o structură specifică și bine definită, adaptată la caracteristicile psihologice și culturale ale grupului țintă;
- ✓ punerea în aplicare a programului ar trebui să fie realizată de o echipă multidisciplinară (de exemplu, psiholog, consilier școlar, asistent social, profesor, membri ai familiei etc.) și să implice, de asemenea, participanți din structurile de putere, membri ai comunității etc. pentru a susține acțiunile;

- ✓ procesele de intervenție trebuie să aibă continuitate în timp, asigurată de angajamentul pe termen lung al familiei și al școlii;
- ✓ Indiferent de abordarea aleasă pentru combaterea comportamentului deviant, atât beneficiarii, cât și toate părțile implicate în proces ar trebui să fie informați cu privire la beneficiile, costurile și riscurile intervenției.

La nivel individual, trebuie menționat că succesul intervenției depinde în mare măsură de buna relație terapeutică stabilită cu elevul și de modul în care specialistul interacționează cu copilul. Copilul trebuie să poată avea încredere în specialistul desemnat să îl ajute - de cele mai multe ori părerea copiilor în această privință nu este relevantă, deoarece părinții sau profesorii decid pentru el/ea și desemnează sau aleg, în funcție de propriile criterii, specialistul considerat cel mai competent pentru a-i oferi ajutor. În unele cazuri, specialistul devine automat o persoană de încredere dacă familia sau profesorii copilului au încredere în el/ea - deoarece copiii mici tind să se bazeze mai mult pe familie sau pe alți adulți pentru a decide pentru ei. Totuși, acesta nu este întotdeauna cazul copiilor care manifestă un comportament deviant, care, de cele mai multe ori, au probleme de încredere în relațiile lor familiale și, astfel, tind să fie mai suspicioși, mai reticenți și mai retrași sau chiar necooperanți în relațiile noi. Astfel, ceea ce i se cere unui specialist este să depună eforturi suplimentare pentru a câștiga încrederea acestor copii și să respecte anumite **principii de interacțiune**:

- **confidențialitatea și solicitarea permisiunii de a partaja conținutul** - păstrarea confidențialității informațiilor obținute de la elev este nu este doar o regulă morală, ci și una legală; totuși, în cazul copiilor mai mici, care depind de sprijinul mediului lor social pentru a se dezvolta și a se schimba, discuțiile din timpul ședințelor dezvăluie adesea lucruri care trebuie împărtășite părinților sau profesorilor (de exemplu, temerile copilului sau modul în care acesta tinde să interpreteze anumite comportamente); în astfel de cazuri, specialistul trebuie să informeze copilul că aceste gânduri și emoții intime trebuie împărtășite pentru ca el să se simtă înțeles de ceilalți și de

Elevul poate fi încurajat să le împărtășească în termenii săi sau poate fi sprijinit de specialistul care exprimă acel conținut, dar numai cu permisiunea sa obținută în prealabil;

- **atitudine de acceptare** - indiferent de vârstă sau de problema comportamentală care l-a recomandat pentru intervenție, elevul nu dorește să creeze dificultăți pentru sine sau pentru ceilalți, ci doar că nu a putut găsi o strategie mai bună de adaptare la propriile emoții și context; astfel, specialistul trebuie să evite stigmatizarea și devalorizarea suplimentară și să dea dovadă de bunătate, respect, onestitate și acceptare; rețineți că atitudinea de acceptare este față de persoană și nu față de comportamentele elevului;
- **nu se așteaptă la răspunsuri directe și nu să vă bazați doar pe conversație** - copiii de această vârstă nu sunt capabili să dea răspunsuri directe la întrebări referitoare la ceea ce simt sau gândesc, astfel încât capacitatea expertului de a empatiza, de a "citi printre rândurile" și de a desprinde indicii din comportamentele simbolice este absolut necesară în acest tip de muncă; folosiți mijloace artistice, terapie prin joc, povești metaforice sau imagini atât în faza de evaluare, cât și în faza de intervenție, pentru a da sens la ceea ce simte și gândește copilul și pentru a declanșa schimbarea pe care o urmăriți;
- **oferă noi perspective, nu prelegeri și etichete** - atunci când ajunge în mâinile unui specialist, copilul știe deja că este "diferit" în cel mai negativ mod posibil, este deja conștient că comportamentul său nu este adecvat, dar nu știe cum să schimbe acest lucru și cum să își miște acțiunile într-o altă direcție; vă rugăm să rețineți că un comportament deviant este doar singura modalitate pe care copilul a fost capabil să o găsească pentru a face față contextului său interior și exterior; din această perspectivă, ceea ce i se cere unui expert este să deschidă ușa către noi moduri de a face lucrurile, către noi mijloace de exprimare, către metode mai sănătoase și mai funcționale de refacere a golului interior;
- **redefinirea problemei astfel încât aceasta să poată fi rezolvată** - copilul neadaptat s-ar simți ca o problemă, deoarece toți ceilalți

consideră că el/ea este problema (în casă, în clasă, pe terenul de joacă etc.), dar un specialist ar trebui să fie capabil să reformuleze acest lucru și să stabilească obiective de intervenție realizabile și realiste, ajutând astfel elevul să nu se simtă vinovat și neajutorat și ghidându-l spre funcționalitate și responsabilizare;

- **conștientizarea propriilor limite** - specialistul trebuie să fie conștient de propriile competențe și abilități și să solicite sprijin din partea echipei multidisciplinare sau să predea cazurile în care natura complexă a intervenției depășește capacitățile sale; nu le putem ști pe toate, nu este nicio rușine în asta, dar trebuie să avem în vedere și interesul superior al copilului.

Măsurile care pot fi luate de specialiști pentru a preveni și contracara comportamentele deviante la o vârstă fragedă pot viza mediul familial sau comunitatea - reprezentată în principal de mediul școlar.

Cele mai relevante măsuri care trebuie luate în mediul familial pentru prevenirea și diminuarea comportamentului deviant al copiilor sunt:

- ☞☞☞ încurajarea părinților și a membrilor familiei să petreacă cât mai mult timp de calitate împreună, deoarece legăturile familiale puternice oferă siguranța emoțională de care un copil are nevoie cu disperare pentru a simți și a acționa într-un mod echilibrat și sănătos;
- ☞☞☞ oferirea de oportunități pentru dezvoltarea intelectuală - stimularea, supravegherea și controlul dezvoltării intelectuale a individului;
- ☞☞☞ oferirea de oportunități pentru dezvoltarea emoțională - menținerea unui mediu stabil caracterizat prin afecțiune, înțelegere și protecție, dar și oferirea de formare și stimulare pentru introspecția emoțională și dezvoltarea abilităților sociale;
- ☞☞☞ evitarea atitudinilor extreme - hiper-autoritatea sau hiper-protecția elevului sunt ambele extrem de nocive pentru dezvoltarea copilului;
- ☞☞☞ crearea de noi oportunități de explorare și interacțiune - susțineți autonomia copilului încurajându-l să facă sport, să ia inițiativa pe terenul de joacă, să cunoască noi prieteni potențiali;

- ### educația prin exemplul personal - încurajarea părinților să ofere copiilor lor modele adaptative și dezirabile din punct de vedere social;
- ### educarea și pregătirea părinților pentru sarcinile asociate acestui rol - sesiunile de parenting sau de psihoterapie familială sunt adesea o bună cale de a re poziționa relațiile în familie și de a asigura o funcționalitate mai mare a întregului sistem pentru ca acesta să poată sprijini o mai bună adaptare psihologică și socială a copilului.

Cele mai reprezentative măsuri generale recomandate a fi luate în cadrul comunității în vederea prevenirii și combaterii comportamentelor deviate ale elevilor din învățământul primar sunt axate în principal pe formarea unor atitudini personale și sociale sănătoase. Acestea se pot referi la:

- promovarea unei alimentații raționale și echilibrate;
- atenuarea tensiunilor intrapsihice prin activități sportive;
- asigurarea unor condiții optime de sănătate și igienă;
- stimularea și optimizarea relațiilor interpersonale sănătoase, prin concentrarea pe îmbunătățirea comunicării;
- susținerea explorării și dezvoltării continue a talentelor și abilităților copilului;
- adaptarea la nevoile copiilor în loc să le ceară să se adapteze la lumea adulților.

Aceste măsuri se dovedesc a fi mai eficiente dacă sunt combinate și aplicate pe perioade mai lungi de timp, inclusiv după remiterea comportamentului, astfel încât să se prevină reapariția problemelor comportamentale după un timp. În acest context, este necesar să se asigure supravegherea copilului de la primele etape de identificare a comportamentului deviant până la recuperarea completă și reintegrarea socială a acestuia.



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

## 7.2. Sesiuni

## Sesiune introductivă

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 1

## Titlu/ subiect:

- Stabilirea unei relații terapeutice

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să cunoască domeniul de activitate al specialistului și modul în care acesta îi poate fi de folos;
- să se simtă înțeleși, în siguranță și importanți;
- să fie capabili să reflecteze asupra propriului comportament;
- să devină mai încrezător că ajutorul pe care îl primește este autentic.

## Pregătire:

- Spațiul sesiunii individuale trebuie să fie prietenos și privat.
- Specialistul va invita copilul să se facă confortabil și să exploreze spațiul.
- Specialistul va descrie domeniul său de activitate și va explica modul în care elevul va beneficia de sesiunile individuale.
- Scopul acestei sesiuni este de a vă cunoaște reciproc și de a stabili o relație de încredere.

## Resurse:

- o poveste terapeutică despre utilitatea de a primi îndrumare atunci când ai nevoie;
- hârtie de scris și instrumente pentru a lua notițe.

## Activitate principală:

- Specialistul va începe sesiunea întrebând elevul dacă i-a atras atenția ceva din spațiu și dacă ar dori să își exprime opinia sau să pună o întrebare despre acest lucru. Răspunsurile specialistului trebuie să fie sincere și încurajatoare. Dacă elevul se ferește să aleagă vreun obiect, specialistul se poate oferi să împărtășească unele lucruri interesante sau se poate oferi să răspundă la întrebări despre el însuși.
- Specialistul va explora apoi hobby-urile și personalitatea copilului printr-o serie de întrebări, încercând să mențină o paralelă între obiectul care a atras atenția elevului și interesele, trăsăturile, dorințele etc. ale acestuia (de exemplu, dacă copilul a ales să discute despre o jucărie sau un joc, specialistul poate întreba: *Îți place să te joci? Care este jucăria ta preferată? Cu ce/cu cine îți place de obicei să te joci?*; dacă elevul a ales să discute despre un obiect personal sau o fotografie, specialistul ar putea profita de ocazie pentru a împărtăși câteva lucruri despre el/ea: *Am primit asta de la.../ Persoana din fotografie este draga mea... Ai primit un cadou care îți este prețios?/ Ai o persoană care îți este deosebit de dragă?*).
- Este foarte important să ascultați ceea ce elevul are de spus despre orice și să răspundeți la întrebările sau temerile sale într-un mod sincer și liniștitor.
- Spre sfârșitul sesiunii, specialistul va introduce o poveste terapeutică despre importanța îndrumării atunci când este nevoie și va cere elevului să scrie/ să împărtășească ceea ce îi trece prin minte în timp ce o aude. Sensul poveștii nu va fi discutat în acest moment.

**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- Elevul poate lua cu el/ea notițele pe care le-a făcut în timp ce asculta povestea metaforică.
- În funcție de informațiile obținute în această sesiune, specialistul va oferi una dintre cele două opțiuni: (a) până la următoarea întâlnire, copilul trebuie să creeze un poster (un desen/ un colaj/ chiar o reprezentare digitală, dacă este cazul) cu impresiile sale despre această primă întâlnire și să includă unele dorințe cu privire la următoarea întâlnire sau (b) copilul va fi provocat într-o manieră ludică să nu se mai gândească deloc la povestea pe care a auzit-o în timpul sesiunii (prescripție paradoxală).



# CONȘTIENȚIZARE DE SINE



## SESIUNE INDIVIDUALĂ 2

### Titlu/ subiect:

- -"Lumea emoțiilor" - paleta emoțiilor umane

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- explorați lumea emoțiilor;
- să își dezvolte capacitatea de a identifica emoțiile;
- să învețe despre situațiile în care simt cel mai des o anumită emoție.

### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a făcut fericit? Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a întristat? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a supărat?* Expertul adaptează întrebările la copil și îl poate întreba despre diferite emoții.

### Resurse:

- fișa de lucru "Lumea emoțiilor" (a se vedea anexa de la pagina 56);
- hârtie de scris/ desenat, pixuri de colorat/ stilouri.

### Activitate principală:

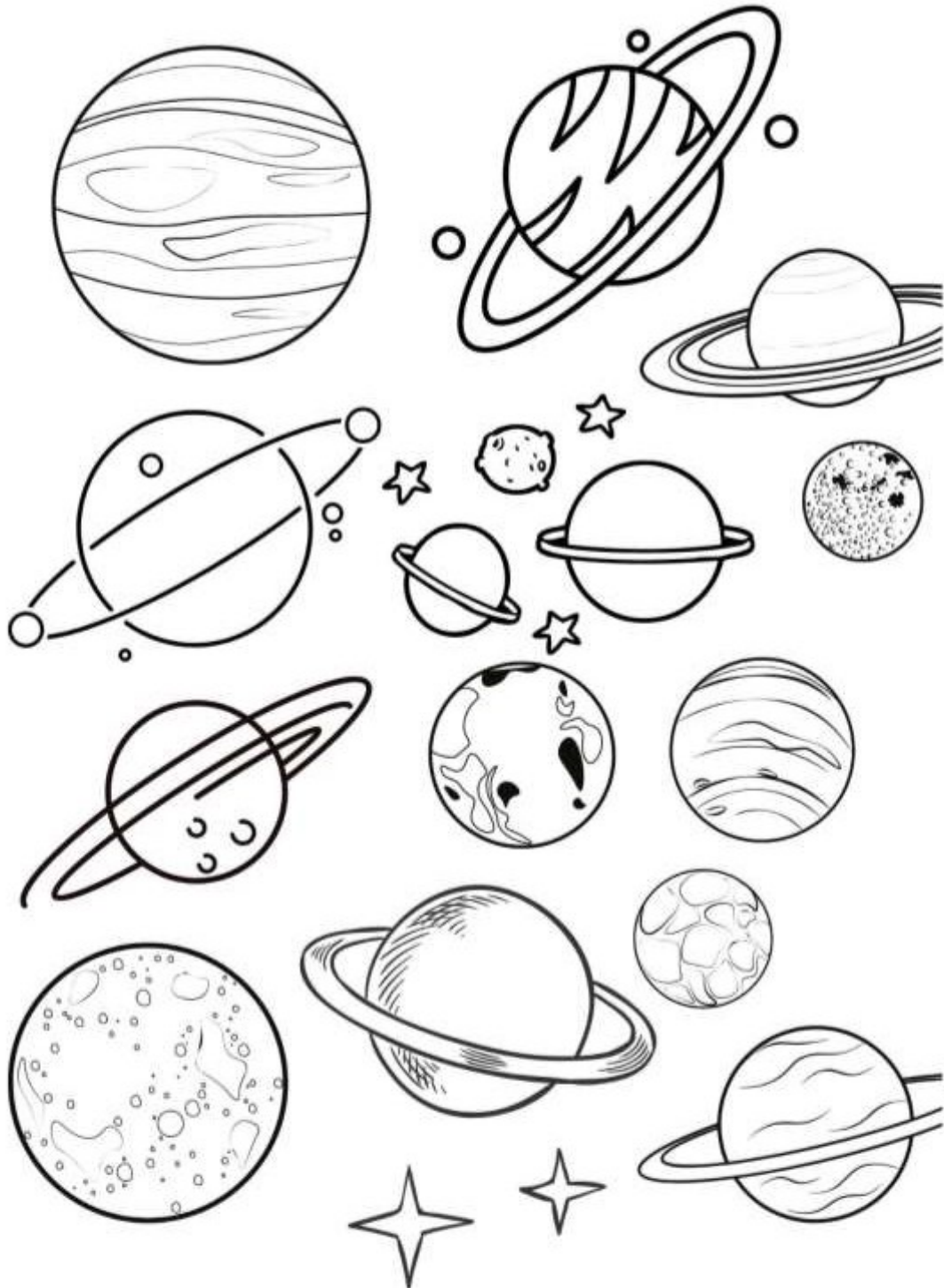
- Specialistul prezintă copilului subiectul și obiectivele întâlnirii de astăzi.
- Activitatea începe cu fișa de lucru "Lumea emoțiilor". Copilul este invitat să deseneze/ scrie (singur sau cu ajutorul educatorului) o emoție diferită pe care o cunoaște pe fiecare planetă. Experții vor oferi sprijin prin enumerarea altor emoții la care copilul nu s-a gândit, dar trebuie să se asigure că copilul cunoaște și înțelege fiecare emoție. Se pot asocia culori diferite cu fiecare emoție/ planetă.
- După ce fișa de lucru a fost completată, specialistul rezumă sarcina: *Există sunt multe emoții pe care le simțim. Unele sunt mai mari decât altele, în timp ce altele sunt destul de mici la fel ca planetele, fiecare diferită, dar toate au locul lor în cosmos, la fel cum fiecare emoție are un loc în viața noastră.*
- Expertul îi cere copilului să marcheze cu un cerc pe fișele de lucru acele planete care corespund emoțiilor pe care le simte cel mai des. Pe baza emoțiilor marcate de copil, specialistul va conduce restul activității.
- Specialistul alege una dintre emoțiile încercuite de copil și îi cere acestuia să deseneze emoția pe o foaie albă. Apoi, lângă desenul emoției, copilul trebuie să deseneze/ scrie (singur sau cu ajutorul specialistului) situația/ comportamentul care declanșează emoția. Dacă este necesar, expertul îl ajută pe copil să găsească aceste situații punându-i întrebări orientative: *Te simți furios când oamenii nu sunt amabili cu tine? Ți-e frică de întuneric? Îți place să te joci cu prietenii tăi?* Scopul acestor întrebări este de a găsi împreună cu copilul cât mai multe situații posibile, astfel încât să se poată identifica un declanșator comun pentru fiecare emoție.

**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- Rezumatul sesiunii. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile copilului după activitate, de exemplu: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit de interesant? Ce v-a făcut deosebit de curios?*



## LUMEA EMOȚIILOR





### SESIUNE INDIVIDUALĂ 3

#### Titlu/ subiect:

- -"Unde trăiesc emoțiile mele?||

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- dezvoltarea capacității de a recunoaște în sine cele 6 emoții de bază: furie, frică, bucurie, tristețe, dezgust, surpriză prin expresia feței, gesturi, postură, poziția corpului.
- să învețe despre simptomele somatice, cognitive și comportamentale care însoțesc furia, anxietatea, tristețea, bucuria, dezgustul și surprinderea.

#### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a făcut fericit? Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a întristat? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a supărat?* Expertul adaptează întrebările la copil și îl poate întreba despre diferite emoții.

#### Resurse:

- 6 fișe de lucru cu contur uman (a se vedea anexa de la pagina 58).
- 6 resurse de învățare imprimabile (câte una pentru fiecare emoție): "Cum arăt când...?|| (a se vedea anexele de la paginile 59-64);
- creioane colorate/ markere.

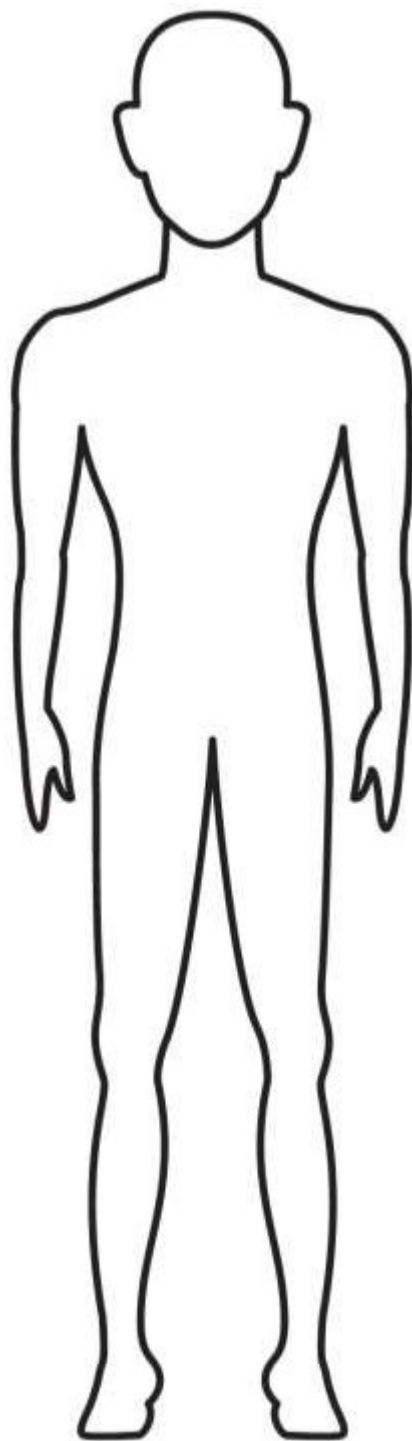
#### Activitate principală:

- Specialistul prezintă copilului subiectul și obiectivele întâlnirii de astăzi.
- Activitatea începe cu concentrarea pe emoția bucurie. Specialistul îi cere copilului să își amintească o situație (sau mai multe) în care s-a simțit fericit. Specialistul se poate referi la emoțiile și situațiile discutate în sesiunea anterioară, în fișa de lucru -"Lumea emoțiilor||. Odată ce copilul își amintește o astfel de situație, specialistul îi cere să închidă ochii (dacă dorește) și să își amintească cum a simțit acea bucurie, cum era corpul fericit în acel moment, în ce parte a corpului a simțit acea fericire.
- Acum expertul îi înmânează copilului o foaie de lucru cu un contur uman pe care copilul, singur sau împreună cu specialistul, marchează locurile în care simte bucurie în corpul său (poate desena/ scrie/ colora etc.)
- Expertul îi arată apoi copilului fișele de lucru "Cum arăt când srfericit?" și compară cu copilul simptomele care au apărut pe ambele fișe. Pot fi discutate și celelalte simptome pe care copilul nu le-a enumerat pe fișele sale de lucru, pentru a se stabili dacă copilul este conștient că acesta este modul în care bucuria se poate exprima în corp. În cazul în care copilul recunoaște simptomul respectiv în el însuși, îl marchează pe schița corpului.
- Specialistul repetă exercițiul în același mod pentru celelalte emoții: tristețe, furie, frică, surpriză și dezgust, folosind fișele de lucru corespunzătoare.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul activității. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile copilului după activitate, de exemplu: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce te-a făcut deosebit de curios?*

## CAPITOLUL 7



## Cum arăt când sunt furios?

- **Îmi strâng pumnii**
- **Am transpirat**
- **Mă simt fierbinte**
- **Tremur peste tot**
- **Inima mea bate repede**
- **Nu pot sta liniștit**
- **Am o durere de stomac**
- **Mă înroșesc**
- **Mă simt agitat**
- **Îmi strâng dinții**
- **Am o durere de cap**
- **Nu pot gândi clar**
- **Îmi bat picioarele**



## Cum arăt când sunt trist?

- **Nu am chef să fac nimic**
- **Eu nu spun prea multe**
- **Mi se pare greu de înghițit**
- **Mă simt obosit**
- **Mă mișc încet**
- **Îmi slăbesc genunchii**
- **Nu găsesc nimic interesant**
- **Îmi pierd pofta de mâncare**
- **Plâng**
- **Eu nu zâmbesc**
- **Mă simt deprimat**
- **Evit să mă uit la alții**
- **Tremur când plâng**



## Cum arăt când sunt vesel?

- **Eu spun cuvinte frumoase**
- **Cred că în mod clar**
- **Corpul meu este relaxat**
- **Ochii mei sunt larg deschiși**
- **Am multă energie**
- **Zâmbesc și râd**
- **Vreau să joc**
- **Mă simt entuziasmat**
- **Urlu de bucurie**
- **Vorbesc mult**
- **Fac o mulțime de gesturi cu mâna**
- **Mă mișc repede**



## Cum arăt atunci când mi-e frică?

- **Mi-au slăbit genunchii**
- **Am dificultăți de respirație**
- **Am un nod în gât**
- **Am vocea tremurândă**
- **Mă doare inima**
- **Gura mea este uscată**
- **Ochii mei sunt larg deschiși**
- **Eu nu pot vorbi**
- **Mă simt rău**
- **Părul meu se zbârlește**
- **Inima mea bate cu putere**
- **Vreau să mă ascund**
- **Am transpirat**



## Cum arăt când sunt dezgustat?

- **am o față acră**
- **sunt nemulțumit**
- **mă încrunt**
- **îmi scot limba**
- **nu am chef să fac nimic**
- **am frisoane**
- **nu vreau să vorbesc despre asta**
- **sudoare**
- **strâng pumnii**
- **nu vreau să ating nimic și nu vreau să fiu atins**



## Cum arăt eu când sunt surprins?

- **Ochii mei sunt larg deschiși**
- **Gura mea este adesea deschisă**
- **Am frisoane**
- **Sunt palid/ă**
- **Nu știu ce să fac**
- **Nu știu ce să spun**
- **Uneori vreau să mă ascund**
- **Îmi ridic brațele**





## SESIUNE INDIVIDUALĂ 4

### Titlu/ subiect:

- Emoții plăcute

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie capabili să recunoască emoțiile plăcute;
- identificați emoțiile plăcute care le însoțesc cel mai adesea.

### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a făcut fericit? Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a întristat? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a supărat?* Expertul adaptează întrebările în funcție de copil și poate întreba despre diferite emoții, dar menținând accentul pe emoțiile pozitive.

### Resurse:

- fișa de lucru "Emoția mea plăcută este..." (a se vedea anexa de la pagina 66);
- hârtie de scris/ desenat;
- creioane colorate, markere/ pixuri.

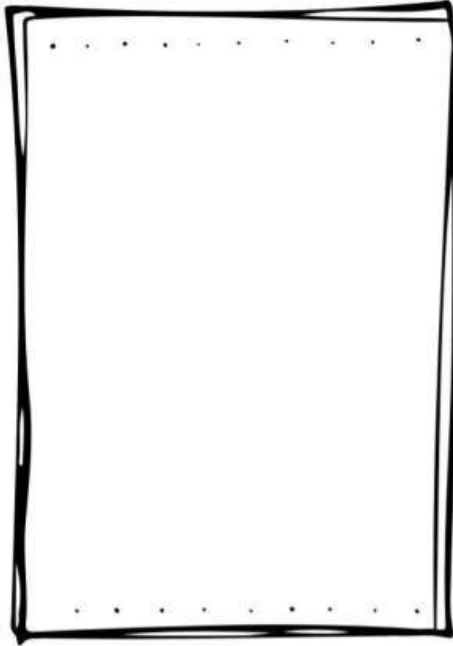
### Activitate principală:

- Specialistul prezintă copilului subiectul și obiectivele întâlnirii de astăzi.
- Activitatea începe prin a da copilului o foaie albă de hârtie și creioane colorate/ stilouri cu vârful de pâslă. Copilul trebuie să deseneze/ să scrie (singur sau cu ajutorul educatorului) toate emoțiile plăcute pe care le cunoaște. Expertul completează lucrarea copilului cu emoțiile plăcute care nu au fost încă menționate, asigurându-se că acestea sunt cunoscute și înțelese (de exemplu, bucurie, fericire, recunoștință, mândrie, încântare, satisfacție, ușurare, amabilitate, relaxare etc.).
- Specialistul subliniază faptul că emoțiile noastre sunt de obicei declanșate de o anumită situație. Specialistul îi cere copilului să închidă ochii și să-și amintească o situație (sau mai multe) din ultima săptămână care a fost plăcută pentru el/ea. Copilul marchează apoi pe hârtie emoțiile plăcute pe care le-a simțit în timpul situațiilor rememorate.
- Specialistul îi înmânează copilului fișa de lucru "Emoția mea plăcută este...". În partea de sus a fișei de lucru (în spațiul prevăzut), specialistul scrie una dintre emoțiile plăcute pe care copilul tocmai le-a marcat. Apoi, copilul completează fișa de lucru în conformitate cu instrucțiunile date pe aceasta (dacă este necesar, educatoarea îl ajută să citească instrucțiunile). Copilul poate desena sau scrie răspunsurile sale (singur sau cu ajutorul educatorului). După completare, educatorul rezumă pe scurt ceea ce vede pe fișa de lucru.
- Exercițiul se repetă pentru fiecare emoție marcată anterior de copil. Pentru fiecare exercițiu se va folosi o foaie de lucru albă. În cazul în care copilul marchează doar o emoție, expertul poate propune, de asemenea, să se discute despre una sau mai multe dintre emoțiile rămase.

### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

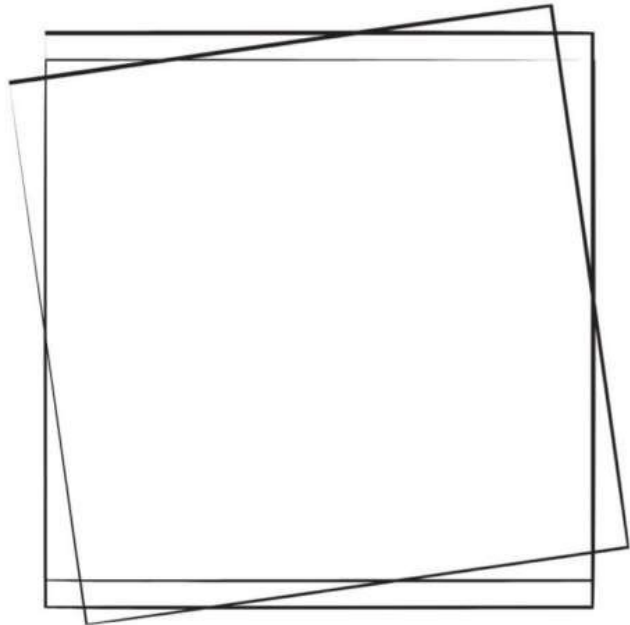
- Rezumatul activității. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile copilului după activitate, de exemplu: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit de interesant?*

# EMOȚIA MEA PLĂCUTĂ ESTE

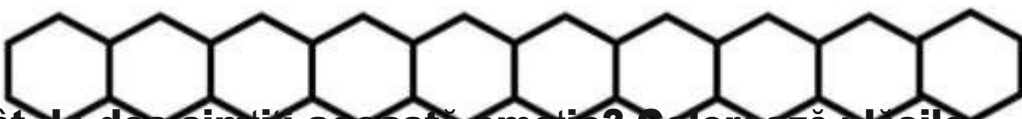


**Desenați/ scrieți ce a evocat  
această emoție**

**Desenați/ scrieți ce ați făcut  
atunci?**



**Cât de des simți această emoție? Colorează plăcile**



## SESIUNE INDIVIDUALĂ 5

### Titlu/ subiect:

- Emoții neplăcute

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie capabili să recunoască emoțiile neplăcute;
- identificați emoțiile neplăcute care le însoțesc cel mai adesea.

### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de folosit: *Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a iritat?, Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână de care ți-e rușine?, Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a întristat?* Expertul adaptează întrebările la copil și poate întreba despre diferite emoții, dar menținând accentul pe emoțiile negative.

### Resurse:

- fișa de lucru "Emoția mea neplăcută este..." (a se vedea anexa de la pagina 68);
- hârtie de scris/ desenat;
- creioane colorate, markere/ pixuri.

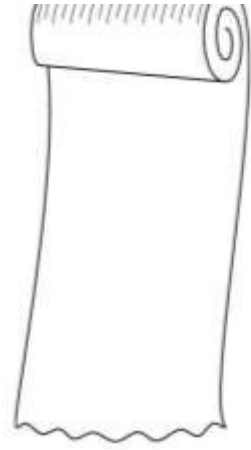
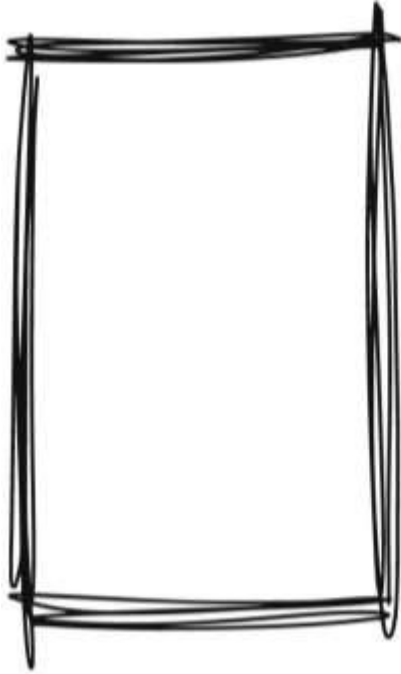
### Activitate principală:

- Specialistul prezintă copilului subiectul și obiectivele întâlnirii de astăzi.
- Activitatea începe prin a da copilului o foaie albă de hârtie și creioane colorate/ stilouri cu vârful de pâslă. Copilul trebuie să deseneze/ să scrie (singur sau cu ajutorul formatorului) toate emoțiile neplăcute pe care le cunoaște. Expertul completează munca copilului cu emoțiile neplăcute care nu au fost încă menționate, asigurându-se că acestea sunt cunoscute și înțelese (de exemplu, furie, mânie, gelozie, rușine, vinovăție, dor, aversiune, nervozitate, neputință, durere, teamă, îngrijorare etc.).
- Specialistul subliniază faptul că emoțiile noastre sunt de obicei declanșate de o anumită situație. Specialistul îi cere copilului să închidă ochii și să-și amintească o situație (sau mai multe) din ultima săptămână care a fost neplăcută pentru el/ea. Copilul marchează apoi pe hârtie emoțiile neplăcute pe care le-a simțit în timpul situațiilor rememorate.
- Specialistul îi înmânează copilului fișa de lucru "Emoția mea neplăcută este...". În partea de sus a fișei de lucru (în spațiul prevăzut), specialistul scrie una dintre emoțiile neplăcute pe care copilul tocmai le-a marcat. Apoi, copilul completează fișa de lucru în conformitate cu instrucțiunile date pe aceasta (dacă este necesar, specialistul îl ajută să citească instrucțiunile). Copilul poate desena sau scrie răspunsurile sale (singur sau cu ajutorul educatorului). După completare, specialistul rezumă pe scurt ceea ce vede pe fișa de lucru.
- Exercițiul se repetă pentru fiecare emoție marcată anterior de copil. Pentru fiecare exercițiu se va folosi o foaie de lucru albă. În cazul în care copilul marchează doar o emoție, expertul poate propune, de asemenea, să se discute despre una sau mai multe dintre emoțiile rămase.

### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

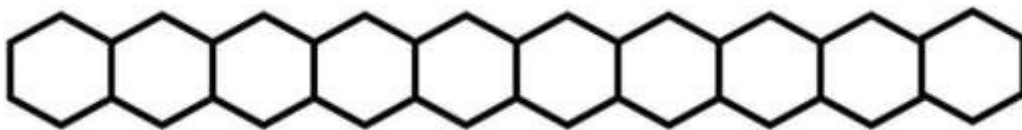
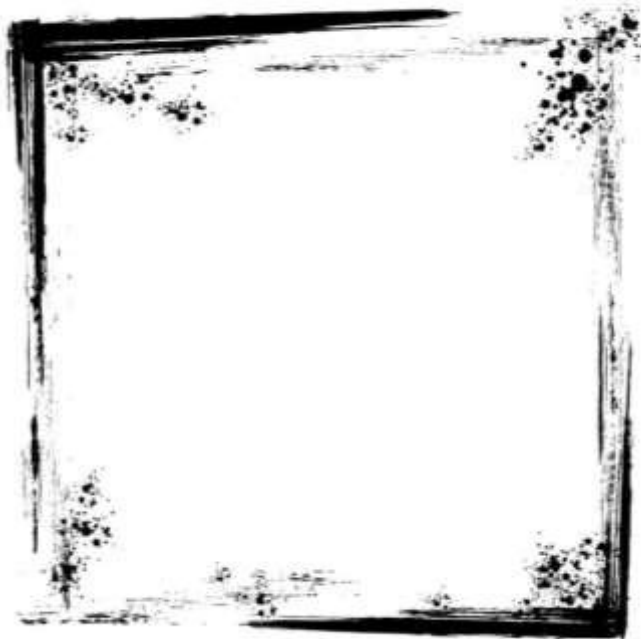
- Rezumatul activității. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile copilului după activitate, de exemplu: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit de interesant?*

## EMOȚIA MEA NEPLĂCUTĂ ESTE



**Desenați/ scrieți ce a evocat această emoție**

**Desenați/ scrieți ce ați făcut atunci?**



**Cât de des simțiți această emoție? Colorează plăcile**

# AUTOGESTIONARE



## SESIUNE INDIVIDUALĂ 6

### Titlu/ subiect:

- "Ce-mi umple inima?|| - identificarea emoțiilor plăcute legate de activități/ lucruri/ hobby-uri

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să revizuiască ceea ce au învățat despre emoțiile plăcute;
- să identifice activitățile care îi fac fericiți/ bucuroși/ entuziasmați etc.;
- să învețe despre modul în care se exprimă atunci când simt emoții plăcute.

### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți astăzi? Ce s-a întâmplat astăzi sau săptămâna aceasta care te-a făcut fericit? Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a întristat? Ce s-a întâmplat astăzi sau în această săptămână care te-a supărat?* Specialistul adaptează întrebările la copil și îl întreabă despre diferite emoții.

### Resurse:

- fișă de lucru (mai multe exemplare) "Inima puzzle|| (a se vedea anexa de la pagina 71);
- Foi A4;
- pixuri/ creioane/ markere;
- lipici.

### Activitate principală:

- Specialistul îi prezintă copilului tema și obiectivele întâlnirii de astăzi, explicându-i că, deși este mai ușor să rămâi blocat pe emoțiile neplăcute, este important să le recunoști și pe cele plăcute, pentru a avea o viață mai echilibrată.
- Activitatea începe cu fișa de lucru "Inimă puzzle". Copilului i se dau piesele de puzzle (tăiate) ale inimii, iar specialistul îi cere să se gândească la toate lucrurile care îl fac fericit/ entuziasmat/ bucuros etc. Specialistul poate folosi unele îndemnuri, cum ar fi prietenii sau familia, animalele de companie, sporturile sau hobby-urile, mâncarea, muzica, jocurile, pentru a-l ajuta pe copil să identifice mai ușor aceste situații. Copilul desenează/ scrie apoi în piesele de puzzle lucrurile pe care le-a identificat și procedează la lipirea inimii la loc (dacă copilul poate identifica multe lucruri plăcute, pot fi folosite mai multe inimi).
- După recompunerea inimii, specialistul îl întreabă pe copil cum se simte atunci când face aceste lucruri și cum își exprimă fericirea. Întrebări care pot fi folosite: *Cum arată fața ta atunci când faci aceste lucruri? Cum se simte corpul tău? În ce parte a corpului simți fericire? Cum vă exprimați fericirea? (de exemplu, săriți, râdeți, îmbrățișați etc.) Cum vă simțiți după aceea, când activitatea plăcută s-a încheiat?*
  - Specialistul îi cere apoi copilului să aleagă cel mai preferat lucru/ activitate din cele identificate și inițiază o discuție despre acestea. Dacă anterior copilul a

scris pe piesele de puzzle, el/ea poate fi invitat(ă) să deseneze această activitate. Expertul poate folosi întrebări similare cu cele de mai sus, dar și: *De ce este acesta cel mai preferat lucru/ activitate? Ce simțiți atunci când o faceți? Există și alte persoane implicate în acest lucru sau preferați să o faceți singur? Cât de des o faceți? Cum v-ați simți dacă ar trebui să încetați să o faceți?*

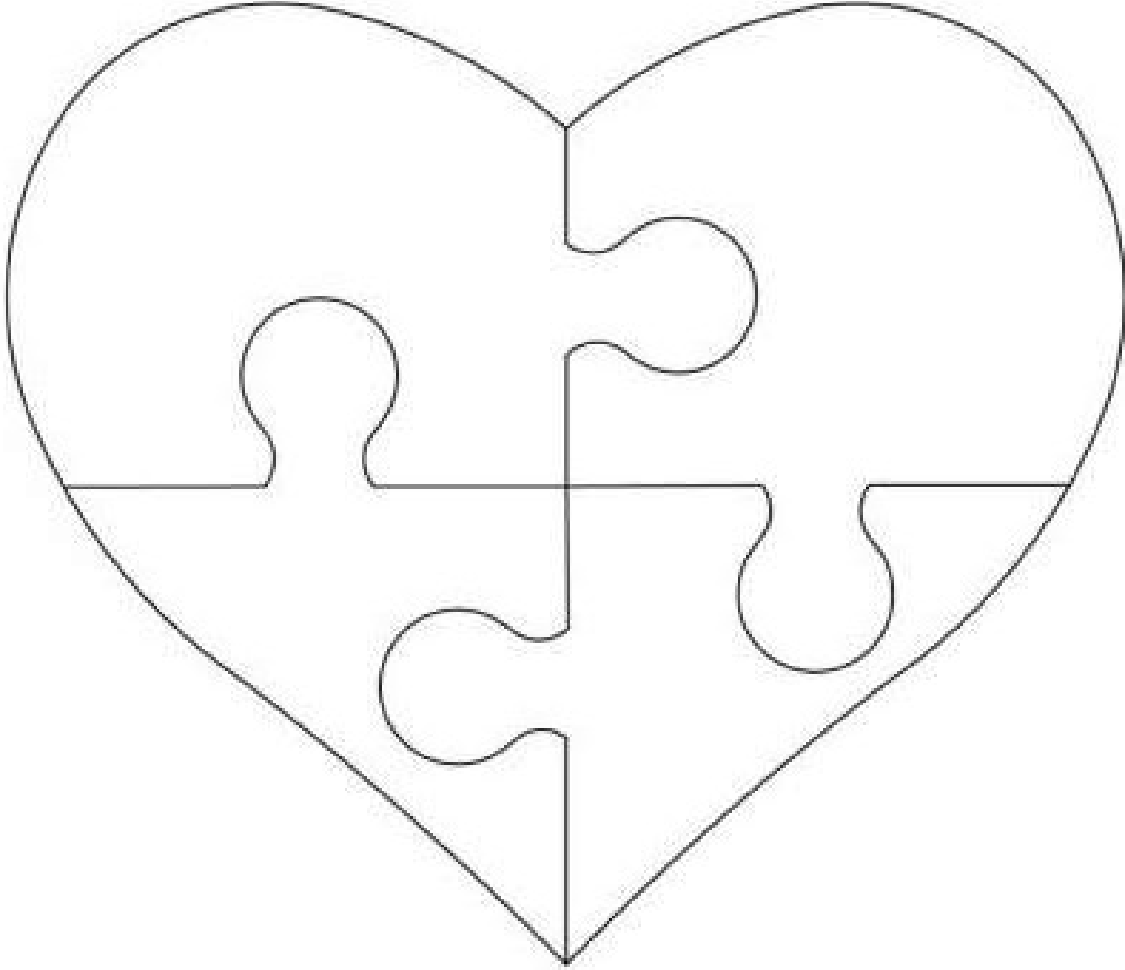
- După ce aceste activități au fost finalizate, specialistul poate sugera copilului să ia acasă fișele de lucru, desenele și să le pună undeva unde le poate vedea, astfel încât să își amintească de sentimentele plăcute pe care i le provoacă aceste lucruri.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul activității. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile copilului după activitate, de exemplu: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit de interesant?*



## PUZZLE INIMĂ



PARTEA 2

AUTOGESTI  
ONARE

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 7

### Titlu/ subiect:

- -"Uneori aş putea exploda!! - să învăț cum să recunosc și să gestionez furia

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să recunoască situațiile care provoacă furie sau frustrare;
- să învețe cum să se calmeze atunci când se simt furioși.

### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Ce s-a întâmplat astăzi/ săptămâna aceasta care te-a făcut fericit/ trist/ furios etc.? Cum ai gestionat acest lucru? Ce ai fi putut face diferit?* Expertul adaptează întrebările, întrebând despre diferite emoții și comportamente.

### Resurse:

- fișa de lucru "Termometrul furiei mele" (a se vedea anexa de la pagina 73);
- pixuri/ creioane/ markere.

### Activitate principală:

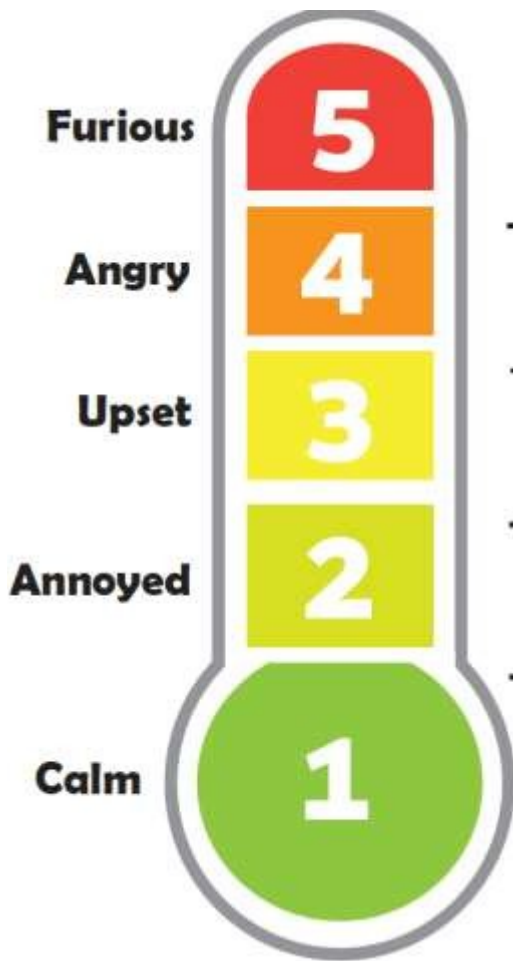
- Specialistul îi prezintă copilului subiectul și obiectivele întâlnirii de astăzi, spunându-i: - *Toată lumea se simte uneori furioasă și aceasta poate fi o emoție dificilă. Ca și alte emoții, furia are diferite grade: de la a fi ușor enervat de ceva pentru a fierbe cu furia. Este bine să ne dăm seama când ne înfuriem, pentru a putea face ceva în privința asta și a nu-i răni pe alții. De exemplu, m-am enervat săptămâna aceasta, deoarece...* (expertul poate împărtăși o situație care declanșează furia din experiența personală și modul în care a gestionat-o)ll.
- Apoi, specialistul prezintă copilului fișa de lucru "Termometrul furiei mele", în care există diferite "gradell pentru această emoție, de la calm la furie. Specialistul explică faptul că emoțiile pot avea intensități diferite, la fel cum se arată pe un termometru: uneori, cineva poate fi la o temperatură scăzută, simțindu-se calm sau puțin enervat, iar alteori poate fi la o temperatură ridicată, simțindu-se furios. Apoi, pentru fiecare temperatură a furiei, copilul este încurajat să se gândească la o situație în care s-a simțit sau încă se simte astfel și să o noteze/deseneze lângă termometru.
- Apoi, copilul este încurajat să scrie ce poate face pentru a se calma în situațiile care declanșează furia găsite anterior. Specialistul îl poate ajuta pe copil oferindu-i idei de tehnici de calmare, în cazul în care copilul are dificultăți în a găsi vreuna.
- După finalizarea exercițiului, specialistul discută cu copilul despre situațiile care declanșează furia și despre tehnicile de calmare identificate. Este important ca specialistul să nu respingă emoțiile copilului, astfel încât acesta să înțeleagă că furia este o emoție normală care poate fi exprimată și gestionată în mod sănătos.
- Înainte de încheierea ședinței, specialistul discută câteva tehnici de autoreglare pe care copilul le poate folosi atunci când simte că furia crește, cum ar fi să se îndepărteze de situație și să ia timp să se calmeze, să facă o activitate care îl face fericit (discutată în ședința anterioară), să vorbească cu cineva în care are încredere, să facă o formă de exercițiu fizic sau sport etc.

### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul activității. Specialistul îi cere copilului să reflecteze asupra sesiunii: de ex. *Cum v-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ați învățat? Ce a fost dificil pentru dumneavoastră? Ce vi s-a părut deosebit de interesant? Ce veți face diferit de acum încolo?*



# TERMOMETRUL FURIEI MELE



	Ce mă face să mă simt așa?	Ce mă ajută să mă calmez?

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 8

## Titlu/ subiect:

- -"Pot să mă controlez?|| - învățarea despre importanța controlului impulsurilor

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să învețe despre modalitățile de a-și controla impulsurile;
- le modelează capacitatea de a-și controla impulsurile.

## Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Ce s-a întâmplat astăzi/ săptămâna aceasta care te-a făcut fericit/ trist/ furios etc.? Cum te-ai descurcat? Crezi că ai fi putut face ceva diferit?* Expertul adaptează întrebările la copil și verifică dacă există comportamente diferite legate de autogestionare.

## Resurse:

- fișa de lucru "Ce ar trebui să fac?|| (a se vedea anexa de la pagina 75);
- fișa de lucru "Înghețați! În numele autocontrolului|| (a se vedea anexa de la pagina 76);
- pixuri/ creioane.

## Activitate principală:

- Specialistul îi prezintă copilului tema și obiectivele întâlnirii de astăzi, explicându-i importanța controlului impulsurilor și a capacității de a-și controla comportamentele și de a-și gestiona propriile sentimente.
- Activitatea începe prin înmânarea fișei de lucru "Ce ar trebui să fac?|| și prin a-i cere copilului să selecteze ce ar face el/ea în diferite situații. Unele răspunsuri reprezintă alegeri impulsive, în timp ce altele răspunsuri deliberate. Specialistul trebuie apoi să discute cu copilul despre răspunsurile selectate, întrebându-l care crede că vor fi consecințele fiecărui răspuns diferit și care opțiune va produce cele mai bune consecințe și de ce? Specialistul trebuie să îl ajute pe copil să înțeleagă că, de exemplu, plânsul și țipetele la mama lui/ei pentru a cumpăra ciocolata ar putea să o înfurie sau să o facă de rușine pe mamă în fața altor persoane, în timp ce acceptarea faptului că mama lui/ei a spus nu o va face să îi aprecieze comportamentul. Expertul va proceda la fel pentru restul întrebărilor.
- Apoi, elevului i se prezintă fișa de lucru -Freeze! În numele sinelui control||. Expertul ar trebui să explice că autocontrolul este ca acele jocuri în care trebuie să te blochezi, altfel pierzi și că, de fapt, autocontrolul necesită ca el/ea să -"îngheț|| și să se gândească înainte de a acționa. Mai departe, copilul este instruit să citească diferitele situații și să scrie răspunsul "Heat||, în care ar acționa fără să gândească, impulsiv, precum și răspunsul "Freeze||, în care ar trebui să se oprească și să ia în considerare cea mai bună alegere înainte de a reacționa. Pentru fiecare dintre cele două răspunsuri din fiecare scenariu, expertul ar trebui să discute posibilele consecințe.
- Specialistul poate cere, de asemenea, copilului să ofere propriile exemple de scenarii și situații de "căldură|| și "îngheț|| din viața sa de zi cu zi (de exemplu, "Vrei să-i spui ceva mamei tale, dar ea vorbește la telefon.||).

## Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul activității. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile copilului după activitate: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit de interesant?*  
*Ce veți face diferit de acum încolo?*

## Ce ar trebui să fac?

1. Mama ta ți-a spus să aștepti să mănânci până când toată lumea a fost servită. Ce ar trebui să faci?



- Începeți să mâncați oricum.
- Plânge-te și spune-i mamei tale că ți-e foarte foame.
- Așteptați până când toată lumea are mâncare în farfurie.

2. Ești la supermarket cu mama ta și o rogi să-ți cumpere ciocolata preferată, dar ea spune nu. Ce ar trebui să face?



- Plângeți și țipați pentru ca ea să-l cumpere.
- Continuă să o rogi frumos să o cumpere.
- Fiți de acord să nu primiți ciocolata.

3. Profesorul tău ajută un coleg, dar și tu ai nevoie de ajutor. Ce ar trebui să faceți?



- Strigă la ea.
- Fă semn cu mâna în mod repetat până când vine.
- Așteptați până când termină și apoi ridicăți mâna.

4. Colegul dvs. de birou v-a luat stiloul. Ce ar trebui să faceți?



- Luați-o înapoi din mâinile lui/ei.
- Începeți să țipați la el/ea să vi-l dea înapoi.
- Cereți-o politicos înapoi.

# ÎNGHEȚAȚI! ÎN NUMELE AUTOCONTROLULUI



1. Profesorul tău citește o poveste și aceasta îți amintește de cea pe care părinții tăi ți-au citit-o aseară acasă.



ÎNCĂLZIRE

---



---



---

CONGELARE




---



---



---

2. În timp ce sunteți în clasă, simțiți nevoia să mergeți la toaletă.



ÎNCĂLZIRE

---



---



---

CONGELARE




---



---



---

3. Profesorul prezintă clasei un joc nou și întreabă dacă cineva îi cunoaște regulile. CĂLDURĂ




---



---



---

ÎNGHEȚ




---



---



---

4. Tu și prietenii tăi sunteți împărțiți în echipe pentru a juca un joc. Alte persoane sunt alese înaintea ta.



ÎNCĂLZIRE

---



---



---

CONGELARE




---



---



---

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 9

## Titlu/ subiect:

- -"Îmi fac griji pentru orice!! - gestionarea stresului

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să învețe cum să identifice lucrurile care provoacă stres și îngrijorare;
- să poată aplica strategii de coping pentru a face față stresului și îngrijorării.

## Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Ce s-a întâmplat astăzi/ săptămâna aceasta care te-a făcut fericit/ trist/ furios etc.? Cum te-ai descurcat? Crezi că ai fi putut face ceva diferit?* Expertul adaptează întrebările în funcție de copil și verifică dacă există semne de abilități de autogestionare în răspunsuri.

## Resurse:

- fișa de lucru "Păstrați-vă calmul și folosiți-vă simțurile" (a se vedea anexa de la pagina 78);
- Foi A4;
- creioane colorate/ markere/ stilouri de pâslă.

## Activitate principală:

- Specialistul prezintă copilului subiectul și obiectivele întâlnirii. El/ea îi explică apoi copilului că toată lumea se simte stresată și îngrijorată de diferite lucruri din când în când și că este perfect normal. Specialistul poate, de asemenea, să împărtășească un exemplu personal de lucru care îl stresează/ îl îngrijorează, explicând în același timp că este bine să știm ce ne îngrijorează pentru a putea face față și că este, de asemenea, foarte util să ne împărtășim îngrijorările cu ceilalți.
- Activitatea începe prin a da copilului o foaie albă de hârtie și creioane colorate/markere/ pixuri. Copilul este rugat să deseneze conturul unui pahar pe hârtie. Apoi, copilul trebuie să umple paharul cu lucruri care îl stresează/ îl îngrijorează. Cât de plin va fi paharul depinde de numărul de lucruri pe care copilul le raportează.
- După ce copilul a notat câteva dintre îngrijorările sale, specialistul le va discuta cu copilul și va încerca să afle care dintre acestea par iraționale sau puțin probabile să se întâmple și care sunt raționale și probabile. Expertul îl va îndruma apoi pe copil să găsească soluții pentru acele îngrijorări.
- Apoi, specialistul va vorbi despre importanța de a găsi soluții pentru a ne calma atunci când ne simțim îngrijorați, stresați, copleșiți sau frustrați. Specialistul va înmâna fișa de lucru "Păstrează-ți calmul și folosește-ți simțurile" și va explica că atunci când ne simțim neplăcut, ne putem baza pe simțurile noastre pentru a ne ajuta să ne calmăm. Specialistul îi va cere copilului să completeze fișa de lucru cu ceva ce vede, aude, miroase și gândește și care îl ajută să se calmeze. Specialistul îi va explica copilului că poate face acest exercițiu în minte data viitoare când se va confrunta cu o situație stresantă pentru a-și păstra calmul.
- Împreună cu copilul, expertul explorează alte modalități de calmare, de exemplu, făcând ceva care îi place și care îl face fericit (expertul poate face legătura cu discuțiile din sesiunile anterioare), imaginându-și locul preferat, imaginându-și persoanele la care ține, luând o pauză etc.

## Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Rezumatul activității. Specialistul pune întrebări despre reflecțiile copilului după activitate: *Cum ți-a plăcut activitatea de astăzi și de ce? Ce lucruri noi ai învățat? Ce a fost dificil pentru tine? Ce ți s-a părut deosebit de interesant?*

# PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL ȘI FOLOSIȚI-VĂ SIMȚURILE



PARTEA 2

Ceva ce văd \_\_\_\_\_ care mă ajută să mă calmez:

---



---



---

AUTOGESTI  
ONARE

Ceva ce aud \_\_\_\_\_ care mă ajută să mă calmez:

---



---



---



Ceva ce miroase \_\_\_\_\_ care mă ajută să mă calmez:

---



---



---



Ceva la care mă GÂNDESC \_\_\_\_\_ care mă ajută să mă calmez:

---



---



---

# CONȘTIENTIZARE SOCIALĂ



## SESIUNE INDIVIDUALĂ 10

### Titlu/ subiect:

- ||Simt ceea ce văd|| - introducerea conștiinței sociale

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să înțeleagă conceptul de conștiință socială;
- să înțeleagă conceptul de empatie.

### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ai făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.
- Înainte de a mentaliza excesiv ceea ce vedem în comportamentele celorlalți și în relațiile unui grup, ar trebui să încercăm să identificăm ce se întâmplă în interiorul nostru în raport cu mediul înconjurător, astfel încât să activăm nu un nivel cognitiv, ci unul emoțional: "cum ne-am simți noi în acea situație?". Prin urmare, începem să construim relații sociale conștientizate, prin concentrarea pe empatie.
- Specialistul prezintă obiectivul următorului ciclu de ședințe (dezvoltarea abilităților sociale), pentru a oferi copilului o hartă simplă și clară a procesului trecut și viitor și pentru a-l încuraja să cunoască și să gestioneze locul în care se află.
- Spațiul ar trebui să fie configurat pentru un mod interactiv foarte flexibil, cum ar fi utilizarea unei mese joase pe care să se desfășoare activitățile sau posibilitatea de a rearanja opțiunile de ședere.

### Resurse:

- o hartă, esențială și mai degrabă vizuală decât verbală, care să arate nivelurile atinse de elev și cele pe care încă le preconizează (specialistul poate alege o metaforă adecvată pentru a face lucrurile inteligibile pentru copil și pentru a facilita un sentiment de coerență internă: de exemplu, o călătorie între insule);
- un grup de personaje: pot fi animale de pluș, păpuși Barbie, figurine, Lego, în număr suficient pentru a simula dinamica perechilor sau a grupurilor mici, 3-5 componente.
- 5 imagini cu fețe care exprimă cele 5 emoții de bază (modelul lui Ekman): bucurie, frică, furie, dezgust, tristețe (acestea pot fi reprezentate și de personaje din filmul *Inside-out*, pentru care Ekman a fost consultant, sau emoticonuri).

### Activitate principală:

- Expertul introduce conceptele de conștientizare socială (*Cum se simte prietenul meu? Ce fac prietenii mei?*) și empatie (*Cum m-aș simți eu în situația respectivă?*) cu ajutorul unei hărți/ metafore vizuale.
- Specialistul introduce câteva situații de stimulare cu ajutorul poveștilor și al personajelor pregătite în prealabil, care sunt prezentate exclusiv în acel moment și nu erau vizibile înainte în cameră. Personajele puteau fi prezentate prin

sau copilul poate fi rugat să le numească.

- Expertul va prezenta apoi în același mod cele 5 cărți cu emoțiile de bază.
- Sunt povestite două sau trei situații, caracterizate tocmai de una dintre aceste emoții, cât mai apropiate de contextul copilului (de exemplu, școala, sportul pe care îl practică, o petrecere aniversară, chiar și o situație familială poate fi potrivită, în special pentru copiii mai mici). De exemplu, folosind personaje, expertul poate simula sau povesti despre o petrecere la care toți copiii, cu excepția unuia, jucau mingea și, la un moment dat, copilul care nu dorea să joace a ascuns mingea. Copilul poate fi invitat să participe și să adauge detalii la poveste.
- Într-un moment în care copilul pare complet implicat în povestire, specialistul va pune următoarele întrebări: *Cum se simte acel copil? Cum te-ai simți tu în acel moment? Cum se face că? Ce credeți că a gândit el/ea? Ce a făcut el/ea vrei? Cum ați vrea să vă simțiți? Ce și-ar plăcea să se întâmple?*
- Discuția va fi însoțită de utilizarea cardurilor de emoții sau, cel puțin, acestea ar trebui să fie ținute la îndemână.
- Expertul simulează comportamentele și interacțiunile posibile cu ajutorul personajelor alese și introduce comunicarea la persoana întâi.
- La momentul potrivit, cu câteva cuvinte, în special folosind propriile cuvinte ale copilului, specialistul încapsulează și face explicit sensul conștiinței sociale și al empatiei.
- Expertul facilitează, la sfârșitul poveștii, o posibilă soluție co-construită cu copilul în care există o situație de satisfacție și încheiere a evenimentelor.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul poate folosi carduri de ieșire/ flash carduri (o metodă de gamificare a reflecției asupra unei experiențe care poate fi achiziționată sau personalizată) pentru a încheia sesiunea, solicitând copilului să împărtășească gândurile și sentimentele despre experiența din timpul sesiunii:
  - Un cuvânt nou pe care l-ați învățat.
  - Cel mai dificil moment.
  - Un lucru pe care încercați să îl înțelegeți.
  - Cel mai amuzant moment.
  - Cum te simți acum.
  - Un sunet care reprezintă cum a fost experiența împreună.
  - Faceți o statuie care să reprezinte cum a fost experiența împreună.
- Fie că este vorba despre o carte, un joc sau o cerere directă, expertul ar trebui să ofere copilului posibilitatea de a oferi feedback.

#### SESIUNE INDIVIDUALĂ 11

##### Titlu/ subiect:

- Recunoașterea diferențelor dintre emoții

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să recunoască diferite niveluri de expresie emoțională (față, postură și voce).

##### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ați făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut ceilalți să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare



ia în considerare toate informațiile colectate până în prezent cu privire la persoana respectivă.

- Sesiunea se va axa pe trei niveluri de exprimare emoțională:
  - **față:** principalele forme care pot fi trasate (gura și linia sprâncenelor) folosind o față stilizată pentru a muta liniile.
  - **postura:** identificarea macrostructurilor fizice (macrosemnale de disponibilitate/respingere și tensiune/relaxare) prin activități de simulare cu propriul corp.
  - **voce:** recunoașterea principalelor intonații ale lui Ekman legate de emoții prin activități de simulare cu ochii închiși și utilizarea vocii.
- Trei faze trebuie să fie pregătite pentru lucrările pe față:
  - prima etapă cu emoticoane reprezentând emoții simple, cum ar fi cele fundamentale conform lui Ekman, 6 cărți cu emoticoane.
  - faza a doua, cu o foaie albă cu ochii imprimați/desenați și carduri decupate care pot fi mutate și așezate pe foaie. Cartonașele trebuie să fie: două linii drepte reprezentând sprâncenele și o linie curbă, în formă de arc, reprezentând gura.
  - a treia fază cu fotografiile ale fețelor copiilor care simt emoții (există multe pe web), inclusiv cele de bază, dar și emoții mixte și mai sofisticate.
- Pentru a lucra asupra posturii, specialistul poate reutiliza emoticoanele sau fotografiile copiilor.
- Pentru voce, nu sunt necesare materiale sau fotografiile cu fețele copiilor pot fi refolosite.

#### Resurse:

- 6 carduri cu emoticoane (consultați anexa de la pagina 83);
- foi cu ochi imprimate/desenate și cartonașe decupate cu sprâncene și guri;
- fotografiile ale fețelor copiilor care simt emoții.

#### Activitate principală:

- Expertul introduce lucrările sesiunii prin prezentarea în câteva cuvinte clare a lucrărilor privind trei aspecte ale recunoașterii emoțiilor. De asemenea, el/ea oferă un spațiu pentru întrebări sau schimburi de opinii cu privire la reuniunea anterioară.
- Partea 1: Emoțiile prin intermediul feței. Specialistul explică cum funcționează acest joc și de ce: *Descoperiți emoțiile uitându-vă la expresiile feței și imaginați-vă cum vă simțiți.* Folosind materialele descrise mai sus și în ordinea convenită, specialistul începe prin a prezenta emoticoane și a juca "ghicește cum te simți" cu fața în expresia respectivă, încercând să o imite. Este important să se atragă atenția asupra a două detalii, forma sprâncenelor și a gurii, și să se studieze diferențele pe imagine și pe propria față pe măsură ce se imită.
- A doua etapă a exercițiului: specialistul demonstrează cum să se joace cu cărțile și comentează efectele și schimbările transformării feței pe foaia de hârtie. Specialistul va încerca să mențină un ritm bun urmărind dorința și atenția copilului.
- A treia fază a exercițiului este reprezentată de prezentarea imaginilor cu copiii care simt diferite emoții și solicitarea copilului de a-și imagina ce spun sau gândesc copiii din imagini în acel moment.
- Partea 2: Emoții prin intermediul întregului corp. În acest caz specialistul reutilizează emoticoanele și apoi, într-un mod mai complex, fotografiile, pentru a-l ruga pe copil să se joace cu corpul pentru a personifica statui reprezentând o emoție, întrebările călăuzitoare fiind: *Cum ar arăta poziția corpului acestei expresii faciale? Cum ar merge el/ea?*
- După ce a experimentat prin joc, specialistul îl invită pe copil să revină la unele posturile prin explorarea modului în care este corpul: *Care parte a corpului este tensionată și care este*

*relaxată?* Se poate da exemplul unei mâini deschise sau al unei mâini închise pentru a diferenția tensiunea și relaxarea. *Descrieți cum se simt umerii/ brațele în acea poziție. De ce aveți nevoie atunci când vă aflați în această situație? Încercarea de a să vă imaginați rezultatele posibile.*

- Partea 3: Emoțiile prin voce. În acest moment, specialistul invită copilul să se așeze din nou și să se joace cu vocea, explicându-i că acum scopul este să încerce să afle dacă este posibil să înțeleagă emoțiile cu ochii închiși. Expertul va încerca împreună cu copilul să aleagă o frază pe care i se poate întâmpla să o spună unui coleg, profesor sau unui membru al familiei: de exemplu, "Împrumută-mi telefonul!", "Pot să merg la baie?" etc. Expertul și copilul fac cu rândul, având ochii închiși, încercând să ghicească ce fel de emoție poate însoți diferitele fraze sau alegând un emoticon/ o fotografie care reprezintă cel mai bine vocea.

#### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Ca și în sesiunea precedentă, specialistul oferă copilului posibilitatea de a oferi feedback / de a-și împărtăși experiența cu ajutorul fișelor, al întrebărilor directe sau al oricărui alt instrument considerat mai util.
- Posibilă sarcină pentru următoarea sesiune: specialistul îi cere copilului să fie atent la prietenii și colegii săi de clasă în următoarea săptămână pentru a identifica emoțiile pe care le simt, explicându-i că emoțiile sunt ca marea și nu stau niciodată pe loc, se schimbă des ca hainele, dar și că uneori purtăm aceleași haine timp de mai multe zile. Dacă copilul dorește, el/ea poate să împărtășească dacă unii prieteni fac adesea o anumită expresie cu fața lor sau se mișcă sau vorbesc adesea într-un mod care a fost explorat în timpul sesiunii.



	<b>DISTRACȚIE</b>
	<b>TRISTEȚE</b>
	<b>MÂNIE</b>
	<b>FRICA</b>
	<b>DEZGUST</b>
	<b>SURPRIZĂ</b>

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 12

## Titlu/ subiect:

- Numirea diferențelor dintre emoții cu intensități diferite

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- descrie cu detalii și diferențiază emoțiile recunoscute;
- să se familiarizeze cu conceptul de intensitate emoțională (mare/ mică).

## Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ați făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.
- Materialele din sesiunea anterioară (emoticoanele) pot fi reutilizate. Ar trebui adăugate două exemplare suplimentare pentru fiecare emoticon.
- Ar trebui pregătite carduri separate cu numele emoțiilor pentru fiecare emoticon. De asemenea, pentru fiecare emoție, ar trebui pregătite carduri cu o emoție mai intensă și una mai puțin intensă. De exemplu: fericire, ca emoție de intensitate medie; entuziasm de intensitate mare și plăcere de intensitate mică. Faceți referire la studiile lui Ekman și la platforma științifică [www.atlasofemotions.org](http://www.atlasofemotions.org).

## Resurse:

- 2 seturi de carduri cu emoticoane și 1 set de carduri cu nume de emoții - 3 cuvinte de emoție pentru fiecare emoticon corespunzând la 3 intensități diferite ale emoției.

## Activitate principală:

- Expertul prezintă subiectul, folosindu-se de harta utilizată anterior. De asemenea, el/ea oferă spațiu pentru întrebări sau pentru împărtășirea gândurilor cu privire la întâlnirea anterioară.
- Partea 1: Specialistul prezintă emoticoanele și introduce cartonașele cu denumirile fiecărei emoții, descriindu-i totodată copilului particularitățile fiecărei imagini. Înainte de a trece la pasul următor, specialistul alege sau îl pune pe copil să aleagă cu ce emoție să înceapă și eliberează masa/spațiul de lucru de celelalte imagini, lăsând doar emoticonul de referință.
- Partea 2: Specialistul propune să se scadă puțin intensitatea acelei emoții, ca și cum s-ar da volumul mai încet și să avem, de exemplu, o "mică" fericire, dar totuși fericire. Pot fi folosite întrebări-cheie: *Ce s-ar întâmpla cu fața? Cu corpul? Cu vocea?* Copilul se poate juca cu aceste variabile și poate modifica emoticonul (unul dintre exemplare este folosit pentru acest lucru), în timp ce expertul introduce cardul de intensitate mai mică care descrie acea emoție pregătită anterior, de exemplu "plăcerell. Modificarea poate fi foarte creativă: un semn anume, o schimbare în poziția unui element, inserarea unui cuvânt.
- Același proces va fi repetat pentru creșterea intensității emoției, folosind a doua copie a emoticoanelor și a felicitărilor pregătite în prealabil.
- Exercițiul va fi repetat cu toate emoțiile care sunt cele mai interesante pentru copil și nu neapărat cu toate emoțiile.

## Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul oferă copilului posibilitatea de a oferi feedback / de a - și împărtăși experiența în cadrul sesiunii.
- O posibilă sarcină pentru următoarea sesiune ar putea fi aceea de a-i cere copilului să își observe prietenii sau colegii de clasă în ceea ce privește intensitatea emoțiilor pe care le experimentează.

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 13

## Titlu/ subiect:

- Lecții învățate - modelarea conștiinței sociale

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să își poată consolida înțelegerea conceptelor și a progreselor.

## Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ai făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.

## Resurse:

- carduri cu emoticoane;
- fotografiile ale fețelor copiilor care simt emoții;
- filme scurte de animație.

## Activitate principală:

- Expertul prezintă subiectul sesiunii, folosindu-se de harta utilizată anterior. De asemenea, el/ea oferă spațiu pentru întrebări sau pentru împărtășirea gândurilor despre întâlnirea anterioară. Specialistul poate utiliza întrebarea călăuzitoare: *Ce ați învățat?*
- Pentru a oferi copilului ocazia de a se concentra asupra a ceea ce s-a făcut în întâlnirile anterioare, specialistul reamintește activitățile și evidențiază observațiile despre elev: de exemplu, "Am văzut că te-ai distrat când..." sau "acest joc în schimb a fost mai dificil și ai reușit să. "
- Specialistul îi arată copilului un scurt film de animație și îi cere acestuia să indice diferitele emoții demonstrate de personaje în diferite momente ale poveștii și să ofere o notă de la 1 la 5 pentru intensitatea emoției respective. Copilul este apoi rugat să își argumenteze răspunsul arătând ce elemente (chip, limbaj corporal, voce) a analizat care l-au condus la concluzia respectivă.
- Expertul, împreună cu copilul, revizuieste harta utilizată anterior și indică obiectivele de dezvoltare suplimentare pe care copilul le poate urma în perioada următoare.

## Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul oferă copilului oportunitatea de a oferi feedback/își împărtășește experiența în timpul sesiunii și subliniază progresul copilului și aspectele care necesită încă practică.

## GESTIONAREA RELAȚIILOR



## SESIUNE INDIVIDUALĂ 14

## Titlu/ subiect:

- Ce este managementul relațiilor?

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să înțeleagă ce este managementul relațiilor;
- să fie capabili să comunice sentimentele în mod clar.

## Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ai făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să se simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.

## Resurse:

- fișa de lucru și fișele (a se vedea anexele de la paginile 88-89);
- bucăți albe de hârtie;
- creioane, creioane colorate, cauciuc, ascuțitoare, radieră, markere;
- conexiune la internet.

## Activitate principală:

- Specialistul explică faptul că subiectul următoarelor sesiuni va fi gestionarea relațiilor și îl întreabă pe elev ce crede el/ea că înseamnă acest lucru.
- Pentru mai multe detalii, specialistul poate opta pentru prezentarea următorului videoclip: <https://www.youtube.com/watch?v=ELLaMPiPqPM>.
- Specialistul continuă apoi cu activitatea "Piramida valorilor": elevul este rugat să se uite la cartonașele care conțin diferite valori și să își aleagă primele șase valori. *Notă:* în alegerea sa, copilul trebuie să se gândească la cine este el/ea ca persoană și la ceea ce dorește de la ceilalți. Apoi, copilul va crea piramida valorilor, organizându-și cele șase valori în funcție de importanța lor (cea mai importantă va fi deasupra) și scriindu-le pe piramida inclusă în fișa de lucru. Scopul este ca elevul să reflecteze asupra propriilor valori și să le comunice.
- Mai departe, specialistul oferă copilului câteva scenarii și îl întreabă cum s-ar simți în aceste situații și cum ar reacționa, în funcție de valorile pe care le-a distins anterior. Scenarii:
  1. *L-ai rugat pe prietenul dvs. să vă împrumute foarfecele lui/ei pentru a realiza un proiect, dar acum nu știți unde sunt.*
  2. *Ai o jucărie nouă și prietenul tău întreabă dacă se poate juca cu ea.*
  3. *Prietenul tău a căzut și s-a lovit la picior. El/ea plânge.*
  4. *Profesorul vă cere să rezolvați pe tablă o problemă matematică foarte dificilă.*
  5. *Mama ta ți-a spus că vei merge la prietenul tău în cursul zilei de astăzi. Ți-a spus ora exactă la care vei pleca de acasă. Tu*

*ai întrebat-o deja de trei ori pe mama ta dacă e timpul. Chiar vrei să întrebi din nou.*

**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- Specialistul îl întreabă pe elev ce crede el/ea că ar trebui să facă sau cum ar putea folosi piramida în viața și relațiile sale de zi cu zi.
- Expertul îi cere elevului să dea exemple de momente în care valorile sale au fost respectate și de momente în care nu au fost respectate. Expertul îi cere să descrie cum s-a simțit și ce a făcut în ambele cazuri.
- Specialistul îl ajută pe copil să realizeze că valorile sale, cine este el persoană și ce are nevoie de la ceilalți reprezintă fundamentul tuturor relațiilor.
- De asemenea, specialistul îi poate da copilului următoarea sarcină pentru perioada următoare: el/ea va avea ca obiectiv să comunice clar ce simte și de ce are nevoie cel puțin o dată pe zi cu o persoană din familie, cu un coleg de clasă/un prieten, cu profesorul său/ei. Elevul trebuie să împărtășească în sesiunea următoare despre trei situații în care a comunicat în mod clar ceea ce simte și de ce are nevoie în conformitate cu valorile sale.



# CARTONAȘE CU VALORI

ACCEPTARE

COMPASIUNE

COOPERARE

CURAJ

EMPATIE

EGALITATE

GENEROZITATE

GRATITUDINE

ONESTITATE

JUSTIȚIE

PERSEVERANȚĂ

RESPECT

RESPONSABILITA  
TE

AUTOCONTROL

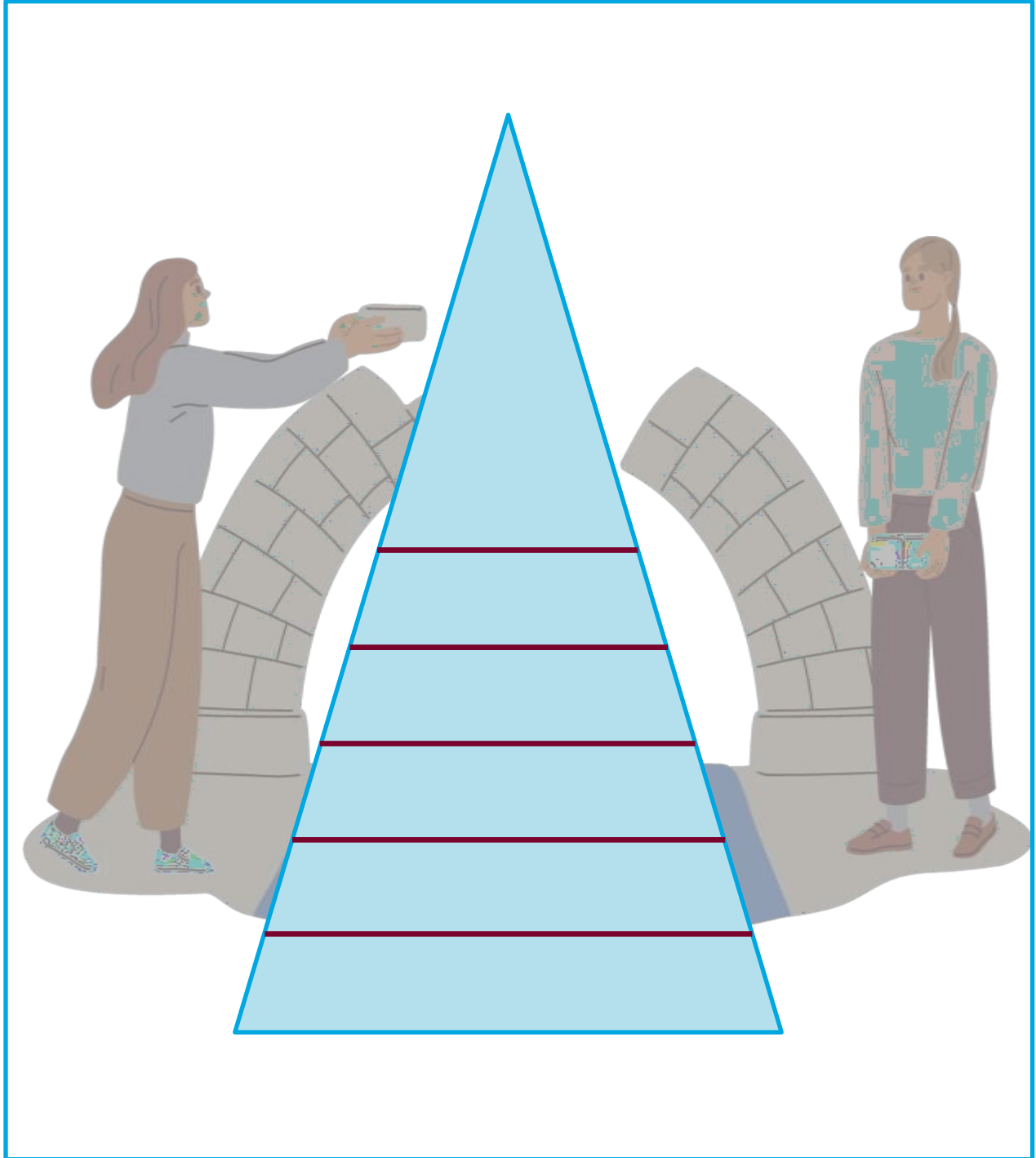
PARTAJ

PARTEA 2

GESTIONAREA  
RELAȚIILOR



# PIRAMIDA MEA DE VALORI



**SESIUNE INDIVIDUALĂ 15****Titlu/ subiect:**

- -Să ne conectăm!!

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie capabili să recunoască și să acorde atenție sentimentelor celorlalți;
- să înțeleagă că toate emoțiile sunt valide și acceptabile, dar nu și toate comportamentele;
- să se conecteze cu ceilalți în moduri care îi ajută să se simtă înțeleși și sprijiniți.

**Pregătire:**

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ai făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.

**Resurse:**

- fișa de lucru și cardurile (a se vedea anexa de la pagina 91);
- foi albe de hârtie;
- creioane, creioane colorate, cauciuc, ascuțitoare, radieră, markere.

**Activitate principală:**

- Specialistul îi arată elevului cartonașele cu emoticonuri și îl invită să potrivească etichetele emoțiilor cu emoticonurile. Expertul îi poate cere copilului să deseneze un emoticon nou și să scrie o etichetă pentru acesta.
- Mai departe, expertul invită elevul să își folosească imaginația pentru a descrie cum ar acționa în anumite situații: *Fiți atenți la sentimentele celorlalți și acționați cu empatie și compasiune, dar fără a vă dezonoara valori.*
- Scenarii:
  1. Într-un avion, un bătrân te întreabă dacă vrei să schimbi locul cu al soției sale, ca să poată sta împreună. Ați venit mai devreme pentru a obține un loc la fereastră și nu vă place locul soției sale. Ce trebuie să faceți?
  2. Prietenul tău nu vrea să se joace cu tine și pare să aibă prieteni noi. Ce trebuie să faci?
  3. Vă dați seama că ați rănit sentimentele unui prieten împărtășindu-i secretele sale private cu un alt prieten. Ce faceți?
  4. Este ora pauzei și un prieten de-al tău și-a uitat cutia cu prânz acasă. Tu o ai pe a ta, dar îți este foarte, foarte foame. Ce trebuie să faci?
  5. Cineva a furat creioanele prietenului tău și alți copii spun că tu ai făcut-o, deși nu este adevărat. Acești alți copii insistă că tu ești cel care a făcut-o. Tu ce faci?

**Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:**

- Specialistul va discuta răspunsurile elevului cu privire la scenarii și va explica că toate emoțiile sunt valide și acceptabile, dar nu toate comportamentele sunt.
- Se poate da o sarcină pentru săptămâna următoare: expertul va stabili obiectivul ca elevul să ajute o persoană nevoiașă (prieten, coleg de clasă, membru al familiei) să treacă printr-un sentiment dificil, fie întrebând persoana respectivă dacă are nevoie de ajutor, fie direct făcând ceva frumos pentru ea. Această sarcină îl ajută pe copil să exerseze recunoașterea emoțiilor celorlalți și conectarea cu ceilalți în moduri care îl ajută să se simtă înțeles și sprijinit.

## EMOTICOANE ȘI ETICHETE PENTRU EMOȚII

MÂNIE

TRISTEȚE

FRIC  
A

DISTRACȚIE

IUBIRE

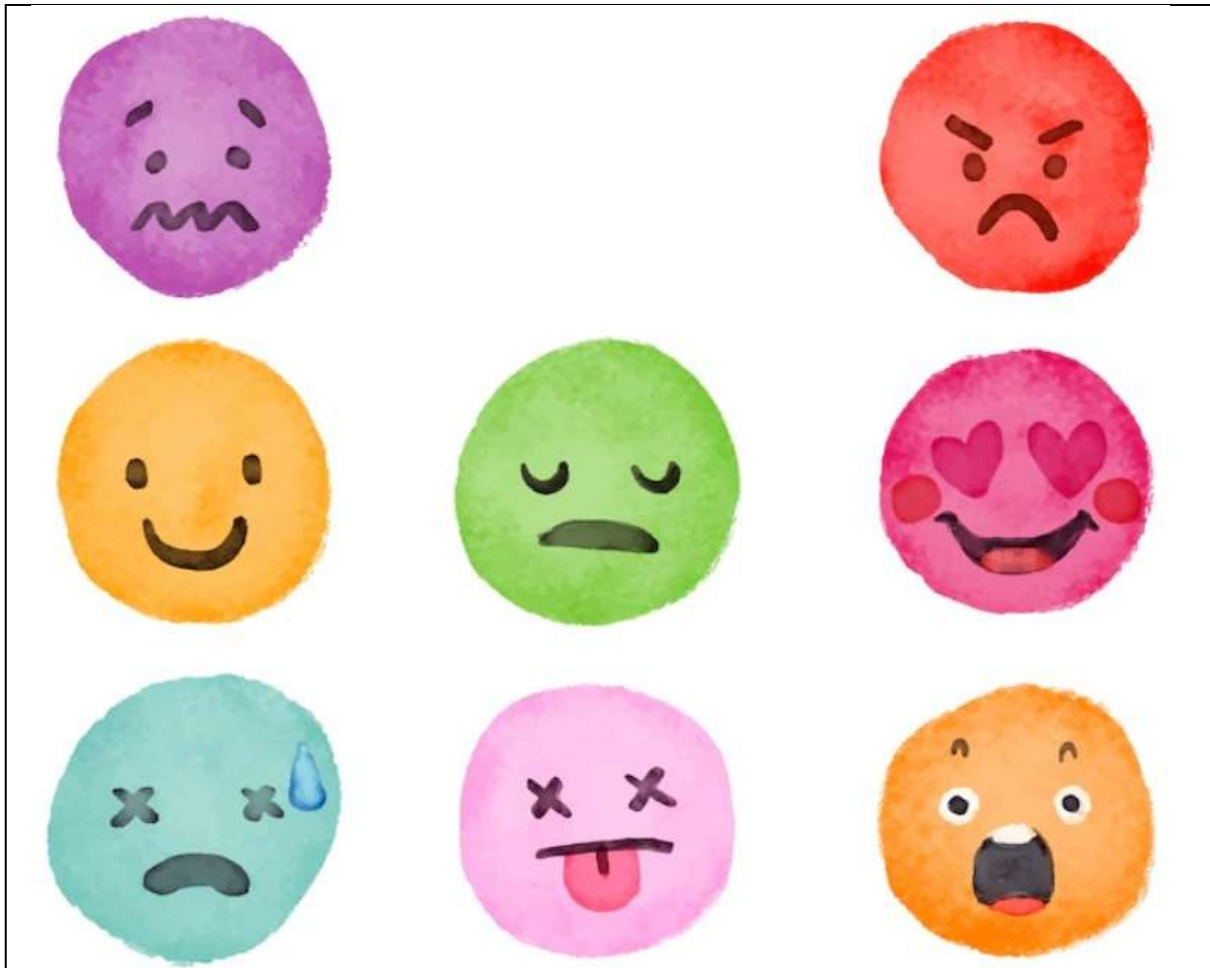
SURPRIZĂ

DISGUST

RUȘINE

PARTEA  
2

CAPITOLUL 7

GESTIONAREA  
RELAȚIILOR

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 16

### Titlu/ subiect:

- -"Lucruri pe care să le spui și lucruri pe care să nu le spui" - Stabilirea sănătoasă a limitelor

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie capabili să stabilească limite în relațiile cu ceilalți;
- să respecte și să onoreze aceste limite.

### Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ai făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.

### Resurse:

- fișa de lucru și fișele (a se vedea anexele de la paginile 93-94);
- foi albe de hârtie;
- creioane, creioane colorate, cauciuc, ascuțitoare, radieră, markere.

### Activitate principală:

- Specialistul explică faptul că limitele personale sunt limitele și regulile pe care ni le stabilim în cadrul relațiilor. O persoană cu limite sănătoase poate spune "nu" celorlalți atunci când dorește. Limitele ar trebui să se bazeze pe valorile cuiva sau pe lucrurile care sunt importante pentru fiecare persoană.
- Expertul îi dă elevului cartonașele cu "Lucruri de spus" și îi cere să le clasifice astfel:
  1. lucruri de spus care ajută la stabilirea unor limite clare și
  2. lucruri de spus care nu ajută prea mult la stabilirea unor limite clare.
- Specialistul prezintă apoi elevului câteva situații (le poate citi folosind "cartonașele cu situații-limită") care sfidează limitele și îl întreabă cum ar reacționa. Elevul va descrie ce ar face și ce ar spune în acea situație.

### Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul va discuta răspunsurile elevului cu privire la scenariile discutate și va sublinia limitele sănătoase și procesul de stabilire a limitelor.
- Se poate da o sarcină pentru săptămâna următoare: expertul va stabili obiectivul ca elevul să stabilească limite clare în cel puțin un caz în timpul interacțiunilor zilnice. Elevul va trebui să își împărtășească experiența în stabilirea limitelor în sesiunea următoare.
- O altă opțiune este să stabilești obiectivul ca elevul să respecte limitele altor persoane în cel puțin o situație și să împărtășească experiența în următoarea sesiune.

## LUCRURI DE SPUS

"Nu sunt de acord cu asta."

"Nu pot face asta pentru tine."

"Te rog, nu face asta."

"Acest lucru nu funcționează pentru mine."

"Am decis să nu o fac."

"Acest lucru nu este acceptabil."

"O voi face dacă vrei."

"Poate."

"Vom vedea."

"Nu voi avea timp să mă odihnesc, dar să mergem."

"Îmi pare foarte rău, dar nu pot."

"O, nu! Mă simt atât de vinovată că nu vin."

## CARTONAȘE CU SITUAȚII-LIMITĂ

Ai invitat un prieten la tine acasă să vă jucați, dar acum se face târziu. Ai vrea să te pregătești de culcare, dar prietenul tău nu pare conștient de cât de târziu este.

Ai lipsit câteva zile de la școală din cauza unei probleme acasă. Când vă întoarceți, un coleg vă întreabă ce s-a întâmplat. Credeți că această informație este personală și nu doriți să o împărtășiți.

Observați că prietenul dvs. a mâncat gustările pe care le-ați adus la școală. Nu ați discutat niciodată planurile de a împărți mâncarea și nu vreți ca el/ea să mănânce ceea ce ați adus cu voi.

Colegul tău de clasă este supărat pentru că a pierdut la un joc pe care l-a jucat în timpul pauzei. El/ea începe să țipe și să bată cu pumnul în birou. Acest lucru vă face să vă simțiți foarte incomfortabil.

Colegul tău de clasă îți cere în mod constant să îi faci favoruri. De exemplu, el/ea vă cere să îi luați haina în clasă sau să îi aduci apă. Nu vreți să vă comportați ca un servitor al lor.

## SESIUNE INDIVIDUALĂ 17

## Titlu/ subiect:

- Gestionarea conflictelor

**Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:** prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să fie capabili să gestioneze conflictele.

## Pregătire:

- Specialistul salută copilul și îl întreabă cum se simte, mutând accentul pe sentimentele celorlalți. Întrebări posibile de utilizat: *Cum a fost ziua ta? Cum te simți? Cum s-au simțit ceilalți în prezența ta? Cum i-ai făcut pe ceilalți să se simtă? Cum te-au făcut alții să te simți?* Expertul adaptează întrebările la copil, luând în considerare toate informațiile colectate până acum despre acesta.

## Resurse:

- fișa de lucru și fișele (a se vedea anexele de la paginile 96-97);
- foi albe de hârtie;
- creioane, creioane colorate, cauciuc, ascuțitoare, radieră, markere.

## Activitate principală:

- Specialistul discută cu copilul despre modalitățile sănătoase și nesănătoase de a face față conflictelor. El/ea folosește cartonașele "Moduri de a face față conflictelor" și îi cere elevului să le clasifice ca fiind sănătoase sau nesănătoase, discutând în continuare despre alegerile sale.
- Expertul inițiază apoi o discuție despre problemele mari versus problemele mici și îi cere copilului să facă legătura între dimensiunea unei probleme și diferitele modalități de abordare a conflictului.
- Strategiile de soluționare a conflictelor includ **negocierea, medierea și arbitrajul.**
- În funcție de tipul de conflict cu care se confruntă elevii, aceștia pot fi capabili să rezolve conflictul singuri (probleme mici) sau pot avea nevoie de implicarea unui adult în situație (mediere/ arbitraj pentru probleme mari).
- Specialistul pune la dispoziția copilului fișa de lucru "Probleme mari vs probleme mici". Elevul poate scrie/desena exemple de probleme. Pentru partea referitoare la modul de abordare a acestora, elevul poate utiliza strategiile de rezolvare a conflictelor discutate anterior sau poate explica cum s-ar comporta el/ea. El/ea poate scrie/desena sau utiliza un cod de culori pentru fiecare strategie.
- Idei de rezolvare a conflictelor: cereți ajutor, negociați, faceți compromisuri, evitați problema.
- Expertul ar trebui să sublinieze importanța evitării violenței în abordarea conflicte.

## Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul discută răspunsurile elevului cu privire la modul potențial de rezolvare a problemelor sale mici și mari. El/ea face sugestii și solicită reflecții cu privire la rezultatele fiecărei situații.
- Expertul îi cere elevului să procedeze la filtrarea gândurilor atunci când se confruntă cu un conflict. Iată câteva întrebări pentru a ghida reflecția: *De ce mă gândesc la asta? Este dureros pentru mine? Este dureros pentru cealaltă persoană? Funcționează pentru mine? Funcționează pentru cealaltă persoană? Ce funcționează pentru amândoi? Pot/ar trebui să fac un compromis?*

## MODALITĂȚI DE ABORDARE A CONFLICTELOR

**Shouldn't care about the other person's point of view**



Renunțați la ceva care este "impoCEnt pentru tine.

**Shout, push, hit or threaten the other person.**



Nu cœmpomiza niciodată.

**Hold a grudge!**



Fiți interesat de punctul de vedere al celuilalt.

**Use your calm and assertive voice to express your feelings.**



Nu luați lucrurile prea personal.

**Learn to forgive.**



**Become able to compromise.**

**Work to find solutions that can accommodate both sides.**



Invitați un adult să participe și "să ajute la obținerea consensului".



## PROBLEME MARI VS. PROBLEME MICI ȘI CUM SĂ LE ABORDĂM

TIPUL DE PROBLEMĂ	EXEMPLE	CUM SĂ LE ABORDĂM
<b>MARI PROBLEME</b>		
<b>PROBLEME MICI</b>		

## Sesiunea finală

SESIUNEA 18
<b>Titlu/ subiect:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Extrageți lecții importante și înțelepciune pe care să le preluați pentru viitor</li> </ul>
<b>Obiective terapeutice/ rezultate așteptate:</b> prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ să fie capabili să reflecteze asupra a ceea ce au învățat și să evalueze nivelul în care s-au schimbat;</li> <li>➤ să poată extrage lecții importante pentru comportamentul lor în viitor;</li> <li>➤ să se simtă împuterniciți și responsabili pentru relațiile lor.</li> </ul>
<b>Pregătire:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Specialistul va crea o atmosferă confortabilă și va anunța că aceasta va fi ultima ședință.</li> <li>➤ Pentru a promova siguranța și responsabilizarea, specialistul își va reafirma disponibilitatea în viitor, dacă vor apărea situații dificile.</li> <li>➤ Scopul acestei sesiuni este de a ajuta elevul să rezume ceea ce a învățat în timpul sesiunilor și să se simtă împuternicit să pună în practică aceste lecții.</li> </ul>
<b>Resurse:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ hârtie de scris și instrumente pentru a lua notițe;</li> <li>➤ creioane colorate/ stilouri de păslă;</li> <li>➤ autocolante motivaționale.</li> </ul>
<b>Activitate principală:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Specialistul facilitează reflecția asupra dezvoltării elevului, ajutându-l să își amintească cum s-a comportat sau ce a spus în timpul primelor ședințe.</li> <li>➤ Specialistul îi cere apoi elevului să își exprime opinia cu privire la momentul prezent în comparație cu momentul inițial al relațiilor lor. Elevul ar putea fi încurajat să ia notițe sau să tragă concluziile importante. Autocolantele motivaționale ar putea fi utilizate pentru autoevaluare sau pentru evidențierea punctelor forte ale copilului. Iată câteva întrebări care pot fi utilizate:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Cum vă simțiți acum față de atunci?</i></li> <li>○ <i>Cum vi s-au schimbat viața/ comportamentul/ relațiile? S-au îmbunătățit? Cum puteți explica acest lucru?</i></li> <li>○ <i>Ce concluzii ați tras din munca noastră? Unde și cum le puteți aplica?</i></li> <li>○ <i>Cum vă veți menține evoluția? Cum veți preveni recăderea în vechile obiceiuri/ comportamente nu atât de sănătoase?</i></li> <li>○ <i>Care sunt domeniile pe care credeți că mai trebuie să le îmbunătățiți/dezvoltați?</i></li> </ul> </li> </ul>
<b>Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elevul poate lua cu el/ea notițe/ desene cu reflecții.</li> <li>➤ Specialistul va rezuma reflecțiile și va oferi un mesaj motivațional elevului, pentru a-l încuraja să aplice lecțiile învățate și să își asume responsabilitatea pentru propria dezvoltare.</li> </ul>