

Ghid pentru specialiști privind intervenția în grup

8.1. Principii de lucru cu un grup/ o clasă

La fel ca în cazul lucrului individual, pentru a face progrese și a-și spori abilitățile, membrii grupului de formare/învățare trebuie să se simtă în siguranță și ascultați. Rolul principal al profesorului de elevi mici este de a gestiona grupul astfel încât să crească încrederea, să dezvolte relațiile de cooperare, să promoveze respectul pentru individualitate și să stimuleze libertatea de exprimare. Toate acestea sunt atribute ale unui **spațiu sigur pentru învățare și dezvoltare**, care este absolut inerent pentru ca elevii să își stabilească și să atingă obiectivele de învățare.

Crearea unui spațiu sigur pentru un grup de elevi mici pornește de la atitudinea profesorului față de copii, deoarece profesorul este, așa cum s-a subliniat anterior, un model și o persoană pe care elevii se bazează pentru îndrumare și sprijin:

- Copiii sunt modificați genetic pentru a căuta protecția și grija unui adult - acest lucru este comun și altor specii - și, deoarece școala le prezintă provocarea de a se baza pe alte persoane decât propria familie, de care sunt atașați, următorul lucru cel mai bun este profesorul, pe care îl văd în fiecare zi și în care au încredere pur și simplu pentru că părinții lor par să aibă încredere în el/ea. Ceea ce se așteaptă de la profesor este să își asume cu grație rolul de persoană mai mare, mai puternică, mai înțeleaptă și mai bună, pe care copiii se pot baza, chiar și atunci când situațiile nu sunt strict legate de școală (de exemplu, dacă un copil este bolnav sau se rănește sau dacă este neliniștit de ceva).
- Elevii învață mai bine și mai repede atunci când se simt relaxați, bucuroși, fără stres și când se simt liberi să își exprime ideile și creativitatea. Profesorul ar trebui să promoveze o

atmosferă lipsită de prejudecăți, în care elevii se simt confortabil să facă greșeli și să învețe din ele și în care ritmurile personale sunt respectate.

- Copiii mici au nevoie de structură pentru a se simți în siguranță: trebuie să aibă un program, trebuie să știe ce se așteaptă de la ei, trebuie să cunoască regulile pe care trebuie să le respecte. Comunicarea acestor aspecte încă de la început și afișarea lor într-un loc vizibil vor asigura o dinamică de grup fără probleme.
- Participarea activă la deciziile colective și posibilitatea de a-și exprima opiniile și preferințele îi ajută pe copii să se adapteze mai repede și să se simtă responsabili pentru punerea în aplicare a acestor decizii și acțiuni.
- De obicei, o clasă de elevi este un grup destul de eterogen, astfel încât profesorii ar trebui să conceapă experiențe de învățare accesibile și incluzive, indiferent de nivelul de capacitate, situația economică, diferența de gen sau rasă, afilierea religioasă sau cultură. În acest sens, utilizarea unei varietăți de metode și tehnici de predare și adaptarea obiectivelor și materialelor de învățare la particularitățile elevilor este cea mai recomandată.
- Elevii mici pot fi ușor descurajați de eșec și critică, prin urmare profesorii ar trebui să ia în considerare adaptarea sarcinilor pentru a le face realizabile și să ofere feedback cu atenție și concentrându-se pe potențialul de îmbunătățire în loc de greșeala în sine. Desigur, onestitatea și încrederea sunt dorite în această relație ca în oricare alta.
- În general, nivelul de conștientizare socială în cazul elevilor mici este modest, deoarece aceștia tind încă să aibă o imagine parțial egocentrică a lumii, astfel încât sunt predispuși să se rănească reciproc fără să-și dea seama sau să spună lucruri răutăcioase fără să le înțeleagă complet impactul. Profesorii ar trebui să fie pregătiți să medieze astfel de comportamente, pentru a preveni rănirea copiilor (fizică sau emoțională), dar și pentru a le educa conștiința și comportamentele. Ei ar trebui, de asemenea, să sublinieze ideea că spațiul sigur pentru învățare și dezvoltare este creat reciproc de toți membrii

grup și ar trebui să conducă elevii la cooperare reciprocă și la comportamente amabile.

- În cazurile în care specialistul sau profesorul lucrează cu o clasă care include copii cu probleme de comportament, abordarea recomandată este de a evita orice diferențiere între elevi și de a lucra cu clasa ca întreg, pentru a-i ajuta să se simtă în siguranță și incluși. În plus, acești copii au nevoie de

validare sporită pentru a-și cunoaște și a-și integra propriile resurse.

Fiecare copil este unic și are propria sa constelație de resurse și nevoi personale, în timp ce obiectivul educațional este unic: sprijinirea elevilor să își atingă potențialul. În acest sens, profesorii și specialiștii sunt cei care trebuie să se adapteze la particularitățile copiilor și nu invers.



www.freepik.com

8.2. Sesiuni de grup

Sesiune introductivă

SESIUNE DE GRUP 1**Titlu/ subiect:**

- Stabilirea unui grup sigur pentru creștere și dezvoltare

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

- să învețe lucruri noi despre ceilalți membri ai grupului;
- să fie capabili să participe la elaborare și să accepte regulile grupului;
- să se simtă integrați ca parte a unui grup;
- să se simtă motivați să își asume responsabilitatea pentru co-construirea grupului sigur pentru învățare și dezvoltare.

Pregătire:

- Sala de clasă care găzduiește lecțiile de grup trebuie să fie prietenoasă și să permită reorganizarea frecventă a spațiului pentru a facilita interacțiunea între membri.
- Specialistul îi va invita pe membrii grupului să se așeze în cerc, astfel încât să se poată vedea unii pe alții.
- Specialistul se va prezenta și va explica scopul sesiunilor de grup pe care le încep împreună, subliniind, de asemenea, modul în care elevii vor beneficia de aceste lecții de grup.
- Scopul acestei sesiuni este de a vă cunoaște reciproc și de a stabili o relație de încredere.

Resurse:

- creioane colorate/ stilouri de pâslă;
- foi de hârtie pentru desen;
- flipchart și markere.

Activitate principală:

- Specialistul îi va instrui pe membrii grupului să se gândească la un loc real sau imaginar care îi ajută să se simtă în siguranță și să îl deseneze pe hârtie. Elevii sunt încurajați să deseneze cât mai multe detalii posibil. Toți elevii își vor împărtăși apoi desenele cu ceilalți și vor explica modul în care locul pe care l-au desenat îi face să se simtă în siguranță.
- După ce toate desenele au fost împărtășite, specialistul va rezuma aspectele comune care descriu un spațiu sigur și va sublinia că toți oamenii trebuie să se simtă în siguranță pentru a putea învăța și crește, că siguranța se referă atât la aspectele fizice, cât și la cele psihologice și că fiecare membru al grupului joacă rolul său în crearea unui spațiu sigur pentru sine și pentru celălalt.
- Specialistul va stabili apoi, împreună cu terenul, câteva reguli care vor reglementa sesiunile grupului de învățare și le va scrie pe o foaie de flip-chart. De asemenea, grupul poate fi invitat să stabilească consecințele în cazul în care regulile sunt încălcate.
- De asemenea, specialistul ar trebui să observe dinamica grupului și să evidențieze nevoia de siguranță (așezarea împreună cu persoane pe care le cunosc deja etc.) și de co-creare a mediului de învățare (oamenii se ajută reciproc, conduc etc.).

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Următoarele întrebări pot fi folosite pentru a ghida discuția de grup: *De ce trebuie să ne simțim în siguranță pentru a putea învăța și crește? Cum poate clasa seamăna cu o familie? Ce trebuie să facem/nu trebuie să facem pentru a ne simți în siguranță în grupul nostru?*
- Sesiunea se încheie cu un rezumat al regulilor de grup și cu un mesaj motivațional care să inspire elevii să aibă grijă unii de alții și să faciliteze o atmosferă prietenoasă.



CONȘTIENTIZARE DE SINE



SESIUNE DE GRUP 2

Titlu/ subiect:

- -"Lumea emoțiilor" - emoții plăcute și neplăcute.

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

- descoperiți lumea emoțiilor;
- identificarea emoțiilor plăcute și neplăcute.

Pregătire:

- Expertul se așează cu elevii într-un cerc și îi salută.
- Expertul prezintă copiilor tema și obiectivele întâlnirii.

Resurse:

- 2 foi de flipchart și markere;
- bilețele adezive în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb.
- fișele de lucru "Călătoria noastră prin lumea emoțiilor" și "Masca" (a se vedea anexele de la paginile 105-106);
- o pereche de foarfece pentru fiecare participant, sfoară, creioane colorate, vopsele, markere, pasteluri, hârtie absorbantă, decupaje și alte materiale de artă și artizanat.

Activitate principală:

- Specialistul le arată copiilor bilețele colorate. Fiecare bilețel reprezintă o emoție: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = deznădejde, portocaliu = surpriză. Expertul se asigură că toți copiii înțeleg aceste emoții. În caz de îndoială, el/ea explică ce sunt diferitele emoții. Sarcina copiilor este să lipească bilețelele în culorile care corespund emoțiilor lor actuale pe foaia de flipchart comună a întregului grup (de exemplu, dacă un copil se simte furios și deznădețat, el/ea lipește un bilețel roșu și unul verde). Copilul poate folosi, de asemenea, un bilețel adeziv alb pentru a scrie numele sau a desena o față care exprimă o emoție diferită de cele 6 de bază, pe care o simte în acest moment.
- După ce toți copiii își lipesc notițele, expertul discută flipchartul pentru a le arăta tinerilor participanți cu ce emoții încep ora, ce emoții predomină și ce emoții sunt rare. Foaia de flipchart este agățată într-un loc vizibil până la sfârșitul orei.
- Specialistul va citi apoi povestea "Călătoria noastră prin lumea emoțiilor", invitându-i pe copii să se implice într-un joc de rol simbolic (prefăcându-se). După aceea, copiii sunt invitați să își împărtășească impresiile despre călătorie. Pot fi adresate următoarele întrebări: *Cum v-ați simțit pe fiecare planetă? Vizitarea cărei planete v-a făcut să vă simțiți confortabil? Care planetă v-a făcut să vă simțiți neliniștiți și de ce?*
- În continuare, expertul distribuie copiilor fișa de lucru "Masca", invitându-i să decupeze măștile și să le atașeze o sfoară. Fiecare copil decide ce planetă i-a oferit cea mai plăcută experiență și pictează masca în așa fel încât să corespundă emoțiilor asociate planetei alese. În continuare, copiii să aleagă planeta pe care se simțeau cel mai puțin confortabil și să picteze cealaltă parte a

masca astfel încât să corespundă emoțiilor asociate celei de-a doua planete pe care au ales-o. La final, toți copiii prezintă ambele fețe ale măștilor lor, explicând ce planete au ales și de ce.

- Expertul rezumă prezentarea măștilor realizate de copii, atrăgând atenția asupra emoțiilor menționate în mod repetat ca fiind plăcute și neplăcute. El/ea subliniază că există multe emoții în viață și că oamenilor le place în special să le experimenteze pe cele plăcute, dar toate sunt la fel de importante și copiii vor vedea cum în următoarele sesiuni.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Expertul le reamintește copiilor semnificația culorilor biletelor adevize: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = dezgust, portocaliu = surpriză și alb - pentru a scrie/desena o altă emoție. El/ea le cere copiilor să lipească bilețelele pe o foaie de flipchart curată pentru a-și arăta emoțiile la sfârșitul orei. La fel ca la început, specialistul discută pe flipchart pentru a le arăta elevilor cu ce emoții încheie ora: *Ce emoții predomină? Ce emoții sunt rare?*
- Specialistul lipește foaia de flipchart creată la începutul clasei lângă cea care tocmai a fost creată și îi întreabă pe copii dacă văd diferența dintre emoțiile pe care le-au simțit la începutul și la sfârșitul clasei. Specialistul inițiază un brainstorming: *S-au schimbat emoțiile în cadrul grupului? Ce ar fi putut duce la o schimbare a emoțiilor? Sau de ce nu s-a schimbat nimic?*



CĂLĂTORIA NOASTRĂ PRIN LUMEA EMOȚIILOR

Vom pleca într-o călătorie prin galaxie. În timpul călătoriei spațiale vom vizita multe planete misterioase. Desigur, vom călători într-o navă spațială uriașă care ne poate găzdui pe toți. Așa că haideti să ne așezăm, să ne facem comozi, să ne punem centura de siguranță și să ne pregătim pentru că suntem pe cale să decolăm. 3... 2... 1... START! Viteza rachetei ne împinge pe toți înapoi în scaune. Acum am să vă explic că vom vizita diferite planete, unde locuitorii simt diferite emoții. Când ajungem pe o anumită planetă, trebuie să ne amintim să ne comportăm ca toți locuitorii ei.

Atenție, micii mei astronauți, ajungem pe Planeta Bucuriei, unde soarele frumos strălucește mereu și puteți vedea un curcubeu colorat pe cer tot timpul. Locuitorii acestei planete sunt fericiți și zâmbitori. Ei sunt mulțumiți de dimineața până seara. Se întind mulțumiți, se salută reciproc cu un zâmbet, sar în sus de bucurie și râd ținându-se de burtă. Este timpul să ne luăm adio de la Planeta Bucuriei. Noi mergem mai departe.

Dintr-o dată se întunecă și se înnoiază; soarele nu se vede nicăieri. Am ajuns pe Planeta Tristeții. Locuitorii ei sunt mereu triști și deprimați. Nimic nu îi face fericiți, nimic nu le dă bucurie. Ei merg încet, târându-și picioarele, se holbează la podea, nu-i privesc pe ceilalți în ochi, nu spun nimic nimănui și uneori plâng încet. Suntem pe cale să ne luăm adio de la Planeta Tristeții.

Ne imbarcăm în rachetă și, în scurt timp, aterizăm pe Planeta Iubirii. Aici, toată lumea își spune lucruri frumoase, desenează inimi în aer, își trimit sărutări, culeg flori de pe pământ și își vizitează prietenii pentru a sta de vorbă. Dacă vor, se îmbrățișează sau se plimbă de mână. Toată lumea este mulțumită și confortabilă.

Trecem la următoarea planetă. De data aceasta am ajuns la Planeta Furiei. Oamenii care trăiesc aici sunt mereu furioși. Își arată dinții la alții și se jignesc reciproc. Sunt nervoși, merg repede, bat din picioare, mârâie unii la alții și chiar se leagănă de alții. Hai să plecăm repede de pe planeta asta. Ne urcăm în grabă în rachetă și plecăm mai departe...

...direct la Planeta Recunoștinței. Aici, fiecare rezident își exprimă recunoștința față de alți rezidenți. Recunoștința poate fi exprimată în cuvinte, printr-o strângere de mână, o îmbrățișare sau invitându-i la dans. Unii oameni oferă flori sau cadouri celorlalți. Toată lumea zâmbește. Racheta așteaptă, mergem mai departe.

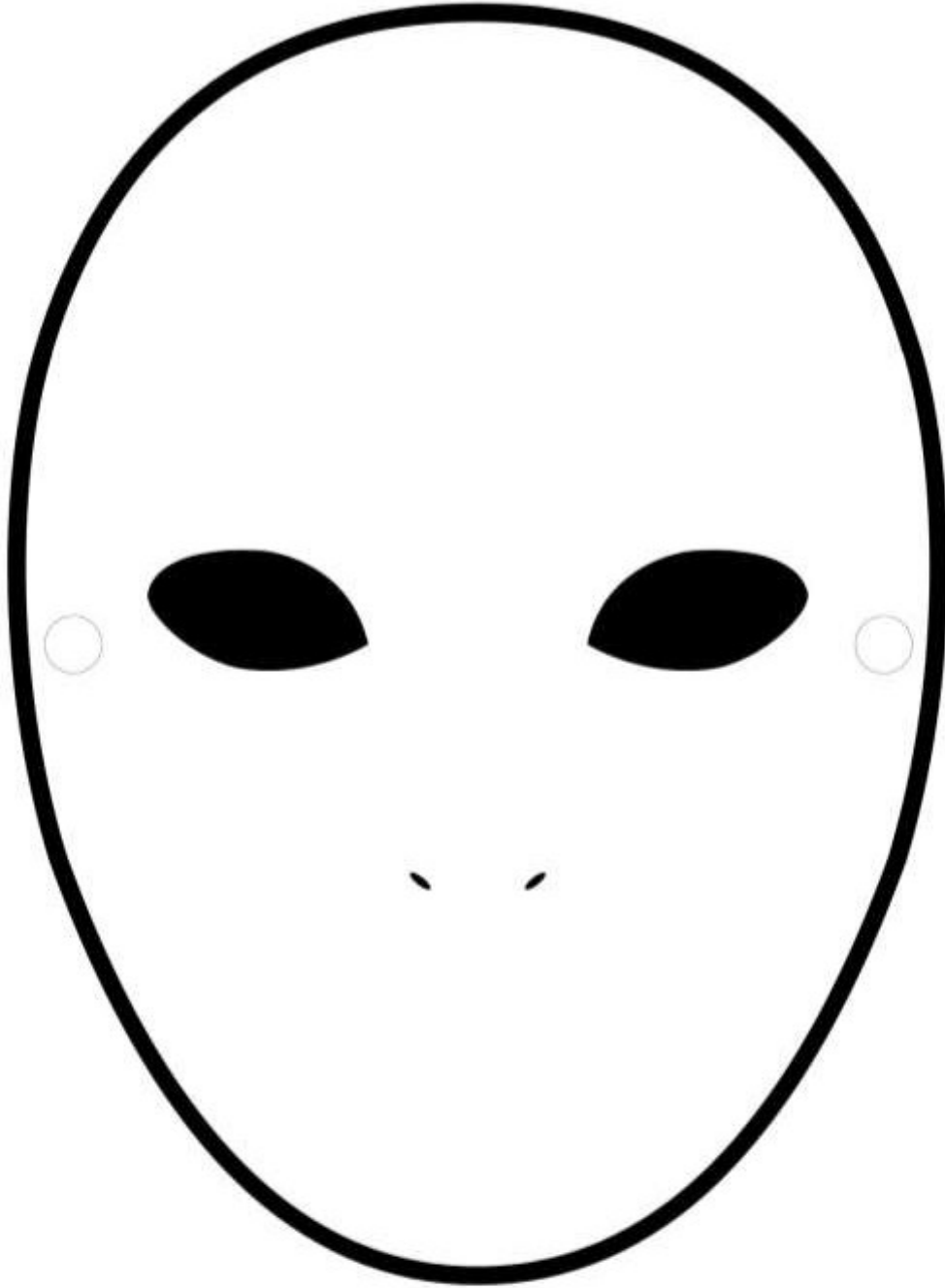
Ajungem pe o altă planetă unde nu poți vedea nimic! Priviți în jur, puteți vedea pe cineva? Și totuși, dacă ne uităm cu atenție, putem vedea locuitorii care se ascund. Poți să-i vezi? Sunt ascunși în spatele diferitelor obiecte: scaune, bănci, paturi. Asta înseamnă că ne aflăm pe Planeta Fricii. Aici, toată lumea se ascunde de toată lumea, se uită unii la alții cu ochii mari, clănțănind din dinți și chiar tremurând de frică. Vorbesc doar în șoaptă și merg atât de încet încât nimeni nu-i poate auzi. Să plecăm de aici înainte ca ei să se sperie!

Acum ne așteaptă o călătorie lungă spre o altă planetă necunoscută, așa că să ne așezăm, să respirăm adânc de trei ori și să ne calmăm. Nava spațială zboară și ne lasă pe Planeta Păcii. Toată lumea de aici

zâmbește. Se mișcă calm și cu grijă, se mângâie ușor pe spate, merg mână în mână sau stau unul lângă altul. Este liniște, fiecare locuitor se simte bine pe această planetă.

¹ Pregătit pe baza jocului "Land of emotionsII - Agnieszka Lasota, Dominika Jońca SM "Emoții, comunicare, acceptare - program preventiv și terapeutic pentru preșcolari și școlari"

MASCĂ



SESIUNE DE GRUP 3**Titlu/ subiect:**

- -Cum apar emoțiile și ce înseamnă ele?||

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

- dezvoltarea capacității de a recunoaște, numi și exprima emoțiile;
- au conștientizat faptul că toate emoțiile sunt importante, necesare și ne oferă informații importante.

Pregătire:

- Specialistul se așează cu elevii în cerc și îi salută.
- Expertul prezintă copiilor tema și obiectivele întâlnirii.

Resurse:

- 3 coli de hârtie flipchart;
- Foi de hârtie A4;
- bilețele adezive în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb.
- creioane colorate, vopsele, markere, pasteluri, hârtie absorbantă, decupaje și alte materiale de artă și artizanat.

Activitate principală:

- Specialistul le arată copiilor bilețele colorate. Fiecare bilețel reprezintă o emoție: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = dezgust, portocaliu = surpriză. Expertul se asigură că toți copiii înțeleg aceste emoții. În caz de îndoială, el/ea explică ce sunt diferitele emoții. Sarcina copiilor este să lipească bilețelele în culorile care corespund emoțiilor lor actuale pe foaia de flipchart comună a întregului grup (de exemplu, dacă un copil se simte furios și dezgustat, el/ea lipește un bilețel roșu și unul verde). De asemenea, copilul poate folosi un bilețel alb pentru a scrie numele sau pentru a desena o față care exprimă o emoție diferită de cele 6 de bază, pe care o simte în acest moment.
- După ce toți copiii își lipesc notițele, expertul discută pe flipchart pentru a arăta tinerii participanți cu ce emoții încep ora, ce emoții predomină și ce emoții sunt rare. Foaia de flipchart se agață într-un loc vizibil până la sfârșitul orei.
- Specialistul va iniția apoi o conversație cu clasa despre curcubeu. Specialistul îi întreabă pe copii dacă știu când apare un curcubeu? Dacă este necesar, el/ea explică faptul că un curcubeu apare atunci când încă plouă după o furtună, dar soarele începe deja să strălucească. Copiii enumeră culorile curcubeului în ordinea corectă, singuri sau cu ajutorul expertului.
- Expertul le cere copiilor să creeze un curcubeu al emoțiilor/ stărilor de spirit. O foaie de flipchart va servi drept fundal pentru curcubeu. Fiecare culoare simbolizează o anumită emoție/ stare de spirit. Este important ca copiii să folosească o tehnică diferită pentru fiecare culoare - vopsele, creioane colorate, pasteluri, plastilină, hârtie absorbantă sau alte materiale furnizate de specialist. Când curcubeul este gata, copiii desenează sau scriu (singuri sau cu ajutorul specialistului) numele emoției corespunzătoare în interiorul fiecărei culori asociate cu această emoție anume (de ex: Culorile curcubeului apar în următoarea ordine: roșu - furie; portocaliu - surpriză; galben - bucurie; verde - calm; albastru - tristețe; albastru marin - frică; violet - rușine).
- Când curcubeul este gata, copiii completează împreună restul fundalului cu un cer înnorat pe o parte și un cer senin pe cealaltă. Curcubeul completat pe care copiii l-au pregătit împreună va fi atârnat pe perete, astfel încât fiecare copil să îl poată vedea.
- Specialistul le vorbește copiilor despre importanța tuturor emoțiilor pe care le

experiență în viața noastră. El/ea le explică copiilor că, la fel cum curcubeul are nevoie de toate aceste culori, și noi avem nevoie de toate emoțiile din viața noastră.

- Specialistul le explică copiilor că fiecare emoție este evocată de o situație. În continuare, toți copiii iau parte la o sesiune de brainstorming pentru a umple o parte a curcubeului (cea înnorată) prin lipirea de notițe cu situații desenate/ scrise care ar putea evoca fiecare dintre emoții. Ar trebui să existe cel puțin o situație pentru fiecare emoție.
- La celălalt capăt al curcubeului (cerul senin), copiii lipesc notițe în același mod, dar de data aceasta își desenează/scriu ideile despre informațiile transmise de o anumită emoție. Cel puțin o idee ar trebui să fie listată pentru fiecare emoție (de exemplu, furia ne informează că limitele noastre au fost încălcate; tristețea ne informează că am pierdut ceva important pentru noi; anxietatea/ frica ne protejează de pericol; rușinea ne informează că am depășit anumite norme; bucuria ne informează despre sentimentul de împlinire și fericire).
- La final, specialistul rezumă curcubeul rezultat, subliniind că toate emoțiile sunt bune și că nu există emoții "rele" sau "negative". El/ea indică care emoții sunt plăcute și care sunt neplăcute pentru noi, subliniind importanța și semnificația tuturor emoțiilor în viața noastră, făcând referire la exercițiul pe care copiii tocmai l-au realizat.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Expertul le reamintește copiilor semnificația culorilor biletelor adevize: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = dezgust, portocaliu = surpriză și alb - pentru a scrie/desena o altă emoție. El/ea le cere copiilor să lipească bilețelele pe o foaie de flipchart curată pentru a-și arăta emoțiile la sfârșitul orei. La fel ca la început, specialistul discută pe flipchart pentru a le arăta elevilor cu ce emoții încheie ora: *Ce emoții predomină? Ce emoții sunt rare?*
- Specialistul lipește foaia de flipchart creată la începutul clasei lângă cea care tocmai a fost creată și îi întreabă pe copii dacă văd diferența dintre emoțiile pe care le-au simțit la începutul și la sfârșitul clasei. Specialistul inițiază un brainstorming: *S-au schimbat emoțiile în cadrul grupului? Ce ar fi putut duce la o schimbare a emoțiilor? Sau de ce nu s-a schimbat nimic?*

SESIUNE DE GRUP 4

Titlu/ subiect:

- Cum pot să-mi identific emoțiile? Cum pot recunoaște ceea ce simt?||

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

- să își recunoască propriile emoții de bază;
- să fie capabili să își eticheteze propriile emoții.

Pregătire:

- Specialistul se așează cu elevii în cerc și îi salută.
- Expertul prezintă copiilor tema și obiectivele întâlnirii.

Resurse:

- 6 coli de hârtie flipchart;
- bilețele adevize în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb;
- fișa de lucru "Ce sunt emoțiile?|| (a se vedea anexa de la pagina 110);

- creioane colorate, vopsele, markere, pasteluri.

Activitate principală:

- Specialistul le arată copiilor bilețele colorate. Fiecare bilețel reprezintă o emoție: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = dezgust, portocaliu = surpriză. Expertul se asigură că toți copiii înțeleg aceste emoții. În caz de îndoială, el/ea explică ce sunt diferitele emoții. Sarcina copiilor este să lipească bilețelele în culorile care corespund emoțiilor lor actuale pe foaia de flipchart comună a întregului grup (de exemplu, dacă un copil se simte furios și dezgustat, el/ea lipește un bilețel roșu și unul verde). De asemenea, copilul poate folosi un bilețel alb pentru a scrie numele sau pentru a desena o față care exprimă o emoție diferită de cele 6 de bază, pe care o simte în acest moment.
- După ce toți copiii își lipesc notițele, expertul discută pe flipchart pentru a arăta elevii cu ce emoții încep ora, ce emoții predomină, ce emoții sunt rare. Flipchart-ul se agață într-un loc vizibil până la sfârșitul orei.
- Specialistul reamintește copiilor emoțiile pe care le putem experimenta, făcând referire la orele anterioare și dă instrucțiuni pentru jocul "Ce emoție este aceasta?||. Elevii se așează în cerc. Specialistul citește descrieri ale emoțiilor din fișa de lucru "Ce emoție este aceasta?||. Sarcina copiilor este să identifice emoția corespunzătoare fiecărei descrieri. După finalizarea jocului, expertul îi întreabă pe elevi: *Care emoție a fost cel mai ușor de ghicit? Care a fost cea mai greu de ghicit?*
- Apoi, pe 4 coli mari de hârtie (flipchart), expertul și copiii conturează patru siluete de copii. Fiecare siluetă este conturată folosind o culoare diferită: roșu, albastru, galben și negru. Specialistul explică faptul că culoarea fiecărei siluete corespunde unei anumite emoții: roșu = furie, albastru = tristețe, galben = bucurie, negru = frică (pot fi alese și alte emoții dacă merită discutate cu privire la specificul grupului). Expertul împarte copiii în 4 grupuri, fiecare dintre acestea primind o siluetă corespunzătoare unei anumite emoții. Copiii din grupuri sunt rugați să vină cu răspunsuri la următoarele întrebări:
(1) *Cum știm când simțim o anumită emoție?* (2) *Unde locuiește această emoție în corpul nostru?* Copiii pot scrie (singuri sau cu ajutorul educatorului), desena sau colora părțile corpului în care simt o anumită emoție. Ei ar trebui să încerce să găsească cât mai multe exemple.
- Fiecare grup își prezintă munca în fața celorlalți copii, explicând elementele notate/scrise. După ce fiecare grup și-a făcut prezentarea, specialistul îi întreabă pe toți copiii dacă mai cunosc și alte exemple care nu au apărut pe postere. Copiii vorbesc despre toate cele patru emoții, nu doar despre cea pe care au descris-o în grupul lor.
- Specialistul rezumă discuțiile, subliniind că există multe modalități de a ști dacă simțim furie, teamă, tristețe sau bucurie într-un anumit moment. El/ea subliniază că fiecare dintre noi își poate simți emoțiile într-un mod diferit, dar există și multe asemănări.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul le reamintește copiilor semnificația culorilor bilețelor adezive: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = dezgust, portocaliu = surpriză și alb - pentru a scrie/desena o altă emoție. El/ea le cere copiilor să lipească bilețelele pe o foaie de flipchart curată pentru a-și arăta emoțiile la sfârșitul orei. Ca și la început, expertul discută pe flipchart pentru a le arăta elevilor cu ce emoții încheie ora: *Ce emoții predomină? Ce emoții sunt rare?*
- Specialistul lipește foaia de flipchart creată la începutul clasei lângă cea care tocmai a fost creată și îi întreabă pe copii dacă văd diferența dintre emoțiile pe care le-au simțit la începutul și la sfârșitul clasei. Specialistul inițiază un brainstorming: *S-au schimbat emoțiile în cadrul grupului? Ce ar fi putut duce la o schimbare a emoțiilor? Sau de ce nu s-a schimbat nimic?*

CE EMOȚIE ESTE ACEASTA?

1. Ce îți deschide gura de uimire și îți face ochii rotunzi ca o pălărie din paie?

(răspuns: surprize/delight)

2. Ce vă încruntă fruntea și vă îngustează ochii, ce vă înțepă piciorul și vă învârte pumnii?

(răspuns: furie)

3. Ce face ca lucrurile să arate de două ori mai rău decât ar trebui, îți zguduie corpul sau te face incapabil să te miști?

(răspuns: frică)

4. Ce îți coboară colțurile buzelor și îți face lacrimile să curgă din ochi?

(răspuns: tristețe)

5. Ce face ca brațele tale să se agite și corpul tău să sară în sus, ochii tăi să se aprindă ca scânteile și dinții tăi să strălucească ca diamantele?

(răspuns: bucurie)

SESIUNE DE GRUP 5

Titlu/ subiect:

- -Cum îmi pot exprima emoțiile? Cum pot să-mi comunic emoțiile?||

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

- să fie capabili să-și exprime propriile emoții în fața unui grup;
- să fie capabili să își exprime emoțiile atât verbal, cât și nonverbal, prin mișcare, gesturi, expresie facială.

Pregătire:

- Specialistul se așează cu elevii în cerc și îi salută.
- Expertul prezintă elevilor subiectul și obiectivele sesiunii de grup.

Resurse:

- 2 foi de flipchart și markere;
- bilețele adezive în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb.

Activitate principală:

- Specialistul le arată copiilor bilețele colorate. Fiecare bilețel reprezintă o emoție: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = dezgust, portocaliu = surpriză. Expertul se asigură că toți copiii înțeleg aceste emoții. În caz de îndoială, el/ea explică ce sunt diferitele emoții. Sarcina copiilor este să lipească bilețelele în culorile care corespund emoțiilor lor actuale pe foaia de flipchart comună a întregului grup (de exemplu, dacă un copil se simte furios și dezgustat, el/ea lipește un bilețel roșu și unul verde). De asemenea, copilul poate folosi un bilețel alb pentru a scrie numele sau pentru a desena o față care exprimă o emoție diferită de cele 6 de bază, pe care o simte în acest moment.
- După ce toți copiii își lipesc notițele, expertul discută pe flipchart pentru a arăta elevii cu ce emoții încep ora, ce emoții predomină, ce emoții sunt rare. Foaia de flipchart se agață într-un loc vizibil până la sfârșitul orei.
- Elevii se așează în cerc. Specialistul explică faptul că sarcina fiecărui elev va fi de a exprima o emoție dată fără a folosi cuvinte. Copiii trebuie să arate emoția indicată folosind mișcări ale corpului, gesturi sau expresii faciale. Elevii exprimă pe rând, în felul lor, emoțiile indicate de specialist. Jocul continuă până când fiecare elev a prezentat următoarele emoții: *bucurie, tristețe, oroare, satisfacție, frică, uimire, dezgust, surpriză, încântare, mândrie, furie, dragoste, furie, rușine, fericire, dor, regret, jenă*. La final, jocul este rezumat. Specialistul adresează copiilor întrebări despre modul în care ei au simțit exprimând fiecare emoție și dacă au găsit unele emoții mai ușor și altele mai greu de exprimat.
- Apoi, se repetă același exercițiu, dar de data aceasta copiii trebuie să comunice o anumită emoție folosind doar cuvinte. Jocul continuă până când fiecare copil a prezentat toate emoțiile indicate de educator, una câte una: *bucurie, tristețe, groază, satisfacție, teamă, uimire, dezgust, surpriză, încântare, mândrie, furie, dragoste, furie, rușine, fericire, dor, regret, jenă*. Elevii nu pot folosi numele unei anumite emoții indicate de educator (de exemplu, "bucurie" - modul corect de a descrie emoția este "zâmbesc mult când o simt", modul greșit este "simt bucurie"). La final, jocul este rezumat. Specialistul adresează copiilor întrebări despre cum s-au simțit exprimând verbal fiecare emoție și dacă li s-au părut unele emoții mai ușor și altele mai greu de descris.
- Expertul rezumă ambele jocuri punând întrebări copiilor: *Care este calea*

vă este mai ușor să vă comunicați emoțiile - verbal sau nonverbal? Ce emoții preferați să comunicați verbal și care non-verbal, și de ce?

- Specialistul îi invită pe elevi să se joace: elevii trebuie să își imagineze că știu să spună doar o propoziție "ALILE A LUAT O PISICĂ". Fiecare elev este rugat să aleagă o emoție fără să o dezvăluie celorlalți. Apoi, copiii sunt rugați să exprime propoziția "Alice are o pisică" cu modularea vocii corespunzătoare emoției pe care au ales-o, astfel încât ceilalți să poată ghici care a fost emoția.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul le reamintește copiilor semnificația culorilor biletelor adezive: roșu = furie, galben = bucurie, albastru = tristețe, roz = frică, verde = dezgust, portocaliu = surpriză și alb - pentru a scrie/desena o altă emoție. El/ea le cere copiilor să lipească bilețelele pe o foaie de flipchart curată pentru a-și arăta emoțiile la sfârșitul orei. Ca și la început, expertul discută pe flipchart pentru a le arăta elevilor cu ce emoții încheie ora: *Ce emoții predomină? Ce emoții sunt rare?*
- Specialistul lipește foaia de flipchart creată la începutul clasei lângă cea care tocmai a fost creată și îi întreabă pe copii dacă pot observa diferența dintre emoțiile pe care le-au simțit la începutul și la sfârșitul clasei. Specialistul inițiază un brainstorming: *S-au schimbat emoțiile în cadrul grupului? Ce ar fi putut duce la o schimbare a emoțiilor? Sau de ce nu s-a schimbat nimic?*



AUTOGESTIONARE



SESIUNE DE GRUP 6

Titlu/ subiect:

- -"Pot să mă controlez?" - controlul impulsurilor

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

- să fie capabili să exploreze autocontrolul și controlul impulsurilor prin intermediul jocului educațional;
- să învețe să asculte cu atenție și să gândească înainte de a acționa.

Pregătire:

- Clasa poate continua și aici activitatea cu flipchartul emoțiilor (a se vedea planurile de sesiune ale grupului de autocunoaștere), la începutul și la sfârșitul lecției. Ar fi recomandabil ca, în cazul în care un copil raportează în mod constant emoții neplăcute, specialistul să îl urmărească după terminarea lecției și să îl verifice.

Resurse:

- foi de flipchart;
- bilețele adezive în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb;
- markere/ evidențiere/ pixuri/ creioane;
- muzică;
- o încăpere cu suficient spațiu pentru a permite mișcarea (de exemplu, sală de sport, sală de clasă fără birouri sau cu mobilierul tras în lateral etc.).

Activitate principală:

- Specialistul informează clasa că subiectul de astăzi va fi despre autocontrol. El/ea îi întreabă pe elevi dacă știu ce înseamnă acest lucru (partea complicată este că, dacă copiii strigă fără să ridice mâna pentru a vorbi, specialistul poate folosi acest lucru ca exemplu de lipsă de autocontrol!) Specialistul continuă apoi să dea câteva exemple de autocontrol și de control al impulsurilor.
- Mai departe, specialistul îi va întreba pe elevi dacă se pot gândi la un moment în care au fost tentați să facă ceva ce știau că nu ar trebui. El/ea poate oferi exemple pentru claritate (de exemplu, consumul de desert înainte de cină). Apoi, expertul discută cu elevii ce au făcut - au cedat tentației sau s-au controlat? Care au fost/ ar fi fost consecințele în fiecare caz, ce s-a întâmplat sau ce s-ar fi putut întâmpla?
- Notă: O modalitate plăcută și imediată de a-i ajuta pe elevi să își controleze impulsurile este să le reamintiți să ridice mâna și să își aștepte rândul înainte de a vorbi în cadrul discuțiilor din clasă.
- Pentru partea kinestezică a lecției, cereți-le copiilor să danseze pe muzică și să fie foarte atenți la muzică în timp ce dansează. Când muzica se oprește, ei vor trebui să se blocheze imediat, chiar dacă sunt în mijlocul mișcării. Cine nu reușește să facă acest lucru, -"se topește" și va ieși din joc. După câteva runde de joc, specialistul le va reaminti elevilor că ar putea fi dificil să "înghețe" în timp ce nu sunt concentrați, așa că ar trebui să se oprească și să se gândească înainte de a acționa pe baza unui impuls, la fel cum au făcut în timp ce dansau.
- Folosind flipchart-ul, specialistul îi invită pe elevi să creeze împreună un FREEZE

POSTER, în care să scrie idei și modalități care le permit să își încetinească și să își controleze impulsurile. Afișul poate fi agățat într-un loc vizibil din clasă pentru a le reaminti copiilor că trebuie să practice autocontrolul și, în acest fel, poate fi, de asemenea, actualizat pe parcursul anului.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul repetă ceea ce s-a învățat în timpul acestei ore și îi provoacă pe elevi să exerseze autocontrolul în cel puțin o situație pentru săptămâna următoare (de exemplu, să ridice mâna înainte de a vorbi, să nu întrerupă pe altcineva, să se abțină de la consumul de dulciuri înainte sau după o anumită oră etc.). Elevii pot fi invitați să noteze situațiile în care au reușit într-un caiet sau într-un jurnal.
- Expertul îi poate întreba, de asemenea, pe elevi ce le-a atras atenția sau ce li s-a părut interesant pe parcursul sesiunii de astăzi.
- Activitatea de flipchart cu emoții poate fi repetată și la sfârșitul lecției, dacă există timp. Acest lucru îi va ajuta pe copii să rămână în contact cu emoțiile lor și să se exprime pe tot parcursul anului școlar.

SESIUNE DE GRUP 7

Titlu/ subiect:

- Confruntarea cu dezamăgirea

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

- învățați cum să gestionați eficient dezamăgirea.

Pregătire:

- Clasa poate continua activitatea emoțiilor de pe flipchart (a se vedea planurile sesiunilor de autocunoaștere în grup) și aici, la începutul și la sfârșitul lecției.
- În mod alternativ, specialistul poate continua provocarea privind controlul impulsurilor lansată în sesiunea anterioară și poate întreba dacă cineva dorește să își împărtășească succesul în obținerea autocontrolului.

Resurse:

- sticky notes în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb și câteva în plus în orice culori doriți;
- foi de flipchart și hârtii A4;
- markere/ iluminatoare/ pixuri/ creioane colorate/ creioane colorate.

Activitate principală:

- Specialistul le prezintă copiilor subiectul sesiunii, care se va învăța în jurul dezamăgirii și a modului de a o gestiona. Expertul procedează apoi să le ceară copiilor să se gândească la un moment în care s-au simțit dezamăgiți. Câteva îndemnuri care pot fi folosite: când au pierdut la un joc, când nu au mâncare bună acasă, când deschid o cutie cu prăjituri și găsesc înăuntru materiale de cusut etc. Specialistul ar trebui să îi ghideze pe copii să reflecteze: *Cum se simt atunci când se întâmplă aceste lucruri?* Specialistul este încurajat să împărtășească și o experiență personală de dezamăgire.
- În timpul sesiunii, specialistul le va reaminti, de asemenea, copiilor să exerseze autocontrolul în discuțiile de grup prin ridicarea mâinii și așteptarea permisiunii de a vorbi, să nu-i întrerupă pe ceilalți etc.
- Mai departe, elevii vor primi coli A4 și creioane de colorat sau creioane colorate și li se cere să deseneze un castel de nisip căzut, precum cele care cad pe

plaja atunci când apa îi lovește. Ar trebui să fie instruiți să folosească culori deschise, astfel încât să fie posibil să scrie în interiorul sau în jurul castelului. După ce desenul este complet, ei vor trebui să scrie, în interiorul sau în jurul castelului căzut, câteva lucruri care i-au făcut să se simtă dezamăgiți recent sau cu mult timp în urmă, dar încă își mai amintesc de el. Elevii nu vor fi obligați să împărtășească cu voce tare reflecțiile lor, dar pot fi încurajați să facă acest lucru dacă au chef, deoarece alții ar putea urma exemplul.

- În continuare, specialistul aduce flipchart-ul. Acesta trebuie împărțit la mijloc în două coloane: o coloană va avea titlul ||Ajutător||, iar cealaltă va fi intitulată ||Nu ajutor||. Expertul poate fi să le ceară elevilor să facă un brainstorming de idei cu privire la modalități utile și nefolositoare de a face față dezamăgirii și să le noteze în coloana respectivă, fie să folosească următoarele îndemnuri și să le ceară elevilor să le așeze în coloana corectă: - "*Strigă la cineva||*", "*Numără până la 10||*", "*Împinge cealaltă persoană||*", "*Bate din picioare||*", "*Calmează-ți corpul||*", "*Plimbă-te puțin||*", "*Pleacă||*", "*Spune-ți că poți face față aruncă ceva||*", "*respiră adânc||*", "*încearcă din nou||*", "*folosește cuvinte bune||*", "*sparge ceva||*", "*stai singur câteva minute||*". Specialistul poate adăuga propriile idei sau ideile elevilor la poster.
- Specialistul împarte apoi copiilor bilețele adezive. El/ea explică faptul că, uneori, cu toții gestionăm dezamăgirea în moduri nefolositoare și le cere elevilor să noteze pe bilețelele lor unul sau două astfel de comportamente nefolositoare pe care ar dori să le schimbe. Apoi, elevii sunt rugați să noteze cu ce comportamente utile ar dori să le înlocuiască pe cele nefolositoare. Expertul ar trebui să le sugereze copiilor să păstreze bilețelele adezive și să le pună undeva unde le pot vedea des pentru a le reaminti să aleagă o reacție de ajutor pentru a face față dezamăgirii (de exemplu, un caiet sau în camera lor).
- Spre finalul lecției, specialistul repetă ceea ce s-a discutat despre dezamăgire și modalitățile de a face față acesteia și procedează la agățarea tabloului -Helpful - Not Afîș "util|| într-un loc în care toți elevii îl pot vedea și, eventual, îl pot completa pe parcursul anului școlar.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Ca sarcină/provocare pentru săptămâna următoare, specialistul le cere copiilor să încerce să folosească cel puțin un comportament util data viitoare când se confruntă cu dezamăgirea. Copiii pot fi din nou încurajați să își noteze realizările pe un caiet sau un jurnal, pentru ca progresul lor să fie clar pentru ei.
- Activitatea de flipchart cu emoții poate fi repetată și la sfârșitul sesiunii, dacă există timp. Acest lucru îi va ajuta pe copii să rămână în contact cu emoțiile lor și să se exprime pe tot parcursul anului școlar.

SESIUNE DE GRUP 8

Titlu/ subiect:

- Confruntarea cu îngrijorarea, stresul și frica

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

- să fie capabili să identifice lucrurile care provoacă stres, îngrijorare sau teamă;
- să fie capabili să clasifice factorii de stres sau de teamă;
- să fie capabili să găsească modalități de a face față acestor emoții.

Pregătire:

- Clasa poate continua activitatea privind emoțiile de pe flipchart (a se vedea grupul de autocunoaștere planuri de sesiune) și aici, la începutul și la sfârșitul lecției.

- În mod alternativ, specialistul poate continua cu provocarea de a face față dezamăgirii prezentată în sesiunea anterioară și poate întreba dacă cineva dorește să împărtășească succesul său în a face față dezamăgirii într-un mod util.

Resurse:

- bilețele adezive în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb;
- flipchart sau tablă albă/ tablă cu cretă;
- fișa de lucru "Pe o scară de la...ll (a se vedea anexa de la pagina 117);
- creioane, pixuri, markere etc.

Activitate principală:

- Specialistul începe prin a anunța tema sesiunii și prin a-i reasigura pe copii că emoțiile de stres, îngrijorare și frică sunt perfect normale și că toată lumea le experimentează, deoarece în jurul nostru se întâmplă multe lucruri care ne sperie sau ne îngrijorează. El/ea va sublinia faptul că fiecare emoție este importantă și că rolul fricii este de a ne ajuta să ne protejăm de o situație periculoasă și că este util să o înțelegem, precum și să găsim modalități de a face față acestora.
- Specialistul poate începe cu întrebarea: *Cine de aici a fost vreodată speriat?* (probabil, unele mâini sau toate mâinile vor fi ridicate). El/ea continuă apoi să pună întrebarea: *Poate cineva să explice ce este frica?* După ce copiii au răspuns și a apărut o definiție a emoției (specialistul poate numi și unele simptome somatice), expertul poate continua cu furnizarea unui exemplu personal de frică sau îngrijorare.
- Mai departe, specialistul împarte fișele de lucru pregătite anterior tuturor elevilor și le cere să se gândească și să scrie câteva dintre lucrurile care îi fac să se simtă îngrijorați, stresați sau speriați. După aceea, ei le pot plasa pe scară în funcție de cât de grave par să fie aceste lucruri pentru fiecare copil. Profesorul poate oferi un exemplu pentru a-i ajuta pe elevi să realizeze exercițiul.
- În timp ce copiii completează fișa de lucru, specialistul desenează aceeași scară pe tablă/ foaia de flipchart. După ce elevii au finalizat identificarea și evaluarea îngrijorărilor și temerilor lor, aceștia pot fi invitați să împărtășească câteva reflecții cu clasa, dacă se simt confortabil cu acest lucru.
- Notă: Partea de împărtășire a exercițiului nu ar trebui să fie obligatorie și elevii nu ar trebui să fie forțați să își împărtășească temerile cu clasa. Totuși, dacă împărtășirea este o posibilitate, aceasta ar trebui încurajată și elevilor ar trebui să li se reamintească să fie respectuoși față de temerile și grijile celorlalți și că mulți oameni pot avea aceleași temeri, astfel încât nimic nu este irațional sau anormal.
- Apoi, specialistul îi îndeamnă pe copii să se gândească la modalități prin care pot face față fricii, stresului sau îngrijorării. De asemenea, elevii pot fi îndrumați către strategiile de coping "Helpful - Not Helpful" din sesiunea anterioară și invitați să reflecteze asupra strategiilor pe care le pot aplica și dacă există unele noi care pot fi adăugate la oricare dintre coloane. Câteva exemple pot include: să respire adânc, să vorbească cu un prieten sau cu un părinte sau cu altcineva în care au încredere, să nu facă nimic, să nu vorbească despre temeri, să se simtă rușinați de temerile/îngrijorările lor, să se gândească la consecințele pozitive (sau negative) care se pot întâmpla etc.
- Dacă există ceva timp la sfârșit, clasa poate practica câteva exerciții de respirație profundă (de exemplu, inspirați timp de 4 secunde, mențineți timp de 4 secunde, expirați timp de 4 secunde, mențineți timp de 4 secunde).

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul rezumă ceea ce s-a discutat în timpul ședinței. El/ea explică faptul că este normal ca unei persoane să îi fie teamă de ceva ce altei persoane nu îi este. El/ea vorbește, de asemenea, despre importanța de a vorbi despre temerile noastre cu părinții, profesorii, prietenii și alte persoane de încredere, deoarece aceștia ne pot face să ne simțim mai bine și ne pot ajuta să elaborăm un plan pentru a depăși frica sau pentru a o reduce.



PE O SCARĂ DE LA...

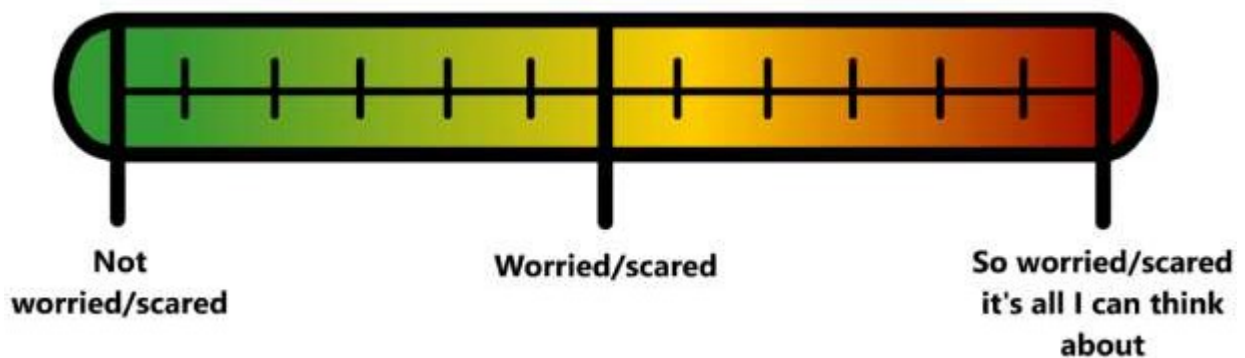
PARTEA 2

Pe spațiul de mai jos, scrieți câteva lucruri care vă fac să vă simțiți îngrijorat, stresat sau speriat:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

AUTOGESTI
ONARE

Aruncați o privire la scala de mai jos. Unde s-ar situa îngrijorările sau temerile tale pe această scară? Puteți marca lucrurile enumerate mai sus folosind numerele sau cuvintele-cheie.



SESIUNE DE GRUP 9

Titlu/ subiect:

- -"Tu ești bun, tu ești deștept...|| - identificarea punctelor forte și vorbirea de sine pozitivă

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

- să fie capabili să își identifice punctele forte;
- să fie capabili să vorbească pozitiv despre sine ca răspuns la adversități.

Pregătire:

- Clasa poate continua activitatea emoțiilor de pe flipchart (a se vedea planurile sesiunilor de autocunoaștere în grup) și aici, la începutul și la sfârșitul lecției.
- În mod alternativ, specialistul poate invita elevii să împărtășească orice progrese/ succese în menținerea autocontrolului într-o situație tentantă sau în gestionarea dezamăgirii sau calmarea atunci când au apărut sentimente de frică/îngrijorare, ca o iterație a tot ceea ce s-a discutat în sesiunile anterioare privind autogestionarea.

Resurse:

- bilețele adezive în următoarele culori: roșu, galben, albastru, verde, roz, portocaliu, alb;
- Foi A4;
- flipchart sau tablă albă/ tablă cu cretă;
- fișa de lucru "Floarea mea puternică|| (a se vedea anexa de la pagina 120);
- creioane colorate, pixuri, creioane colorate, markere etc.

Activitate principală:

- Specialistul prezintă subiectul și obiectivele sesiunii curente, care se vor învăța în jurul identificării propriilor puncte forte, dar și al familiarizării cu autovorbirea pozitivă atunci când gândurile negative sau dificile ne copleșesc. El/ea explică faptul că fiecare are puncte forte diferite, adică lucruri la care se pricepe, iar aceste puncte forte personale pot face lucrurile mai bune pentru noi înșine și pentru persoanele din jurul nostru, precum florile care fac o grădină mai frumoasă. Expertul îi instruește pe elevi să se gândească la punctele lor forte și să le noteze pe fișa de lucru "Floarea mea puternică||, subliniind că, de obicei, punctele forte țin mai degrabă de caracter decât de trăsăturile fizice.
- Specialistul prezintă apoi propriul desen al unui ghiveci de flori (poate fi utilizată fișa de lucru "Floarea mea puternică||, dar aceasta poate fi înlocuită și cu o activitate de desen). Pe ghiveci, specialistul a scris un punct forte personal (de exemplu, "Am umor||), pe frunză a scris un moment în care a folosit acest punct forte (de exemplu, "I-am spus glume prietenului meu||), iar pe floarea în sine trebuie scris ce s-a întâmplat atunci când a fost folosit acel punct forte (de exemplu, "Prietenul meu era trist înainte și apoi a început să râdă||). Apoi, specialistul le cere copiilor să deseneze un ghiveci de flori propriu (cu un ghiveci, o frunză și o floare) sau să folosească fișa de lucru și să scrie propria lor forță, când au folosit-o și ce s-a întâmplat. Elevii își pot colora florile după cum doresc.
- Dacă elevii au probleme în a-și afla punctul forte, expertul va da exemple de ceea ce a observat în timpul sesiunilor sau îi poate invita pe ceilalți să contribuie. Se pot folosi următoarele îndemnuri: bun ascultător, util, respectuos, bun prieten, politicos, răbdător, învață repede lucruri noi etc.
- După ce au finalizat această activitate, elevii pot decide dacă doresc să își ia florile acasă sau să le expună în clasă, ca o grădină de flori montată pe un perete.
- Apoi, copiii se familiarizează cu vorbirea de sine pozitivă. Specialistul explică pe scurt explică ce înseamnă vorbirea pozitivă despre sine (de exemplu, să vorbești cu tine însuși cu voce tare sau în tăcere, ca un

vocea mică care încearcă să combată gândurile neplăcute și dificile atunci când acestea apar). Expertul poate oferi un exemplu: atunci când cineva este dezamăgit de rezultatul la un test, persoana respectivă își poate spune că a făcut tot posibilul și că data viitoare va studia mai mult și se va descurca mai bine.

- Specialistul împarte flipchartul/ tabla în două coloane: Sentimente
Gânduri pozitive

Când am emoții...

-"Cred în mine!!

Când mă simt dezamăgit...

-"Sunt o persoană bună!!

Când cineva este rău cu mine
lăsat pe dinafară

... am curaj și încredere!! Când sunt
... voi fi mai bun!!

Când mă simt îngrijorat...

-"Pot trece peste oricel

Când mă simt frustrat/ furios...

-Sunt mândru de mine!!

-"Sunt un prieten bun!!

- El/ea le cere elevilor să facă legătura între sentimente și fiecare vorbire de sine pozitivă care s-ar putea aplica și, împreună, să găsească mai multe propoziții cu sentimente și răspunsuri.

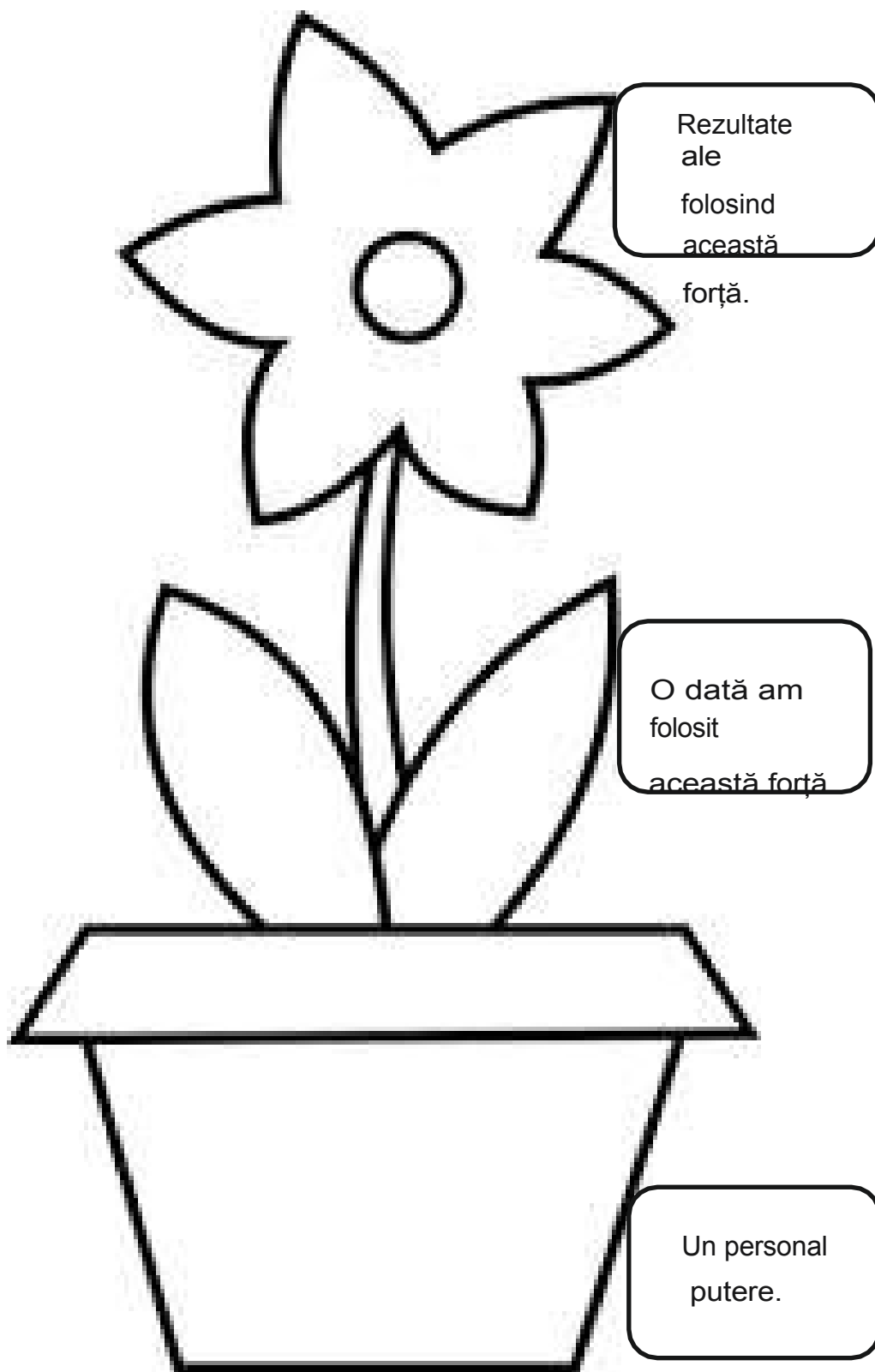
Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul rezumă ceea ce s-a discutat și pune următoarele întrebări: *Ce ați învățat în această ședință? Ce ați învățat din sesiunea de astăzi?, Ce puteți face diferit într-o viitoare situație dificilă?, Cum vă puteți simți mai bine?*
- Activitatea de flipchart privind emoțiile poate fi repetată și la sfârșitul lecției, dacă există timp.



www.freepik.com

FLOAREA MEA PUTERNICĂ



PARTEA 2

AUTOGESTI
ONARE

SCONȘTIENTIZARE SOCIALĂ



SESIUNE DE GRUP 10

Titlu/ subiect:

- -"Jocul margaretelor|| - educația toleranței

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

- să înțelegem că nu colegii ne enervează, ci atitudinea lor;
- îmbunătățirea atitudinii lor de toleranță.

Pregătire:

- Specialistul trebuie să pregătească două desene mari a două margarete pe planșe separate/ foi de flipchart, ambele având un număr de petale egal cu numărul de copii din grup. Pe petale se va scrie în timpul activității ce îi place și ce nu îi place fiecărui membru al clasei.

Resurse:

- 2 foi de flipchart/planșe albe;
- pixuri, markere etc.

Activitate principală:

- Copiii se așează în cerc, astfel încât să se poată vedea cu toții. Trebuie reamintite regulile de bază: trebuie să vorbească pe rând, ridicând mâna, și să aștepte ca vorbitorul anterior să termine; trebuie să dea dovadă de respect și să nu facă mișto de lucrurile pe care le împărtășesc ceilalți; trebuie să înțeleagă că lucrurile care urmează să fie discutate nu sunt atacuri personale la adresa nimănui, ci un mod de a acorda mai multă atenție celorlalți și nevoilor lor.
- Specialistul invită elevii să împărtășească cu colegii lor ceea ce le place în timpul dimineților de școală (de exemplu, să discute cu prietenii, să schimbe creioane etc.) și notează răspunsurile în primul desen de margaretă.
- După realizarea primei margarete, specialistul invită copiii să împărtășească colegilor ce nu le place când sunt la școală (de exemplu, să li se atingă părul, să li se ia lucrurile fără permisiune etc.) și notează răspunsurile în al doilea desen de margaretă.
- În cazul copiilor mai mari (9-10 ani), aceștia pot fi invitați să își scrie propriile răspunsuri pe petalele margaretelor, pentru a spori experiența colectivă.
- Cele două desene pot fi colorate și îmbogățite cu detalii, dacă copiilor le place să se oprească asupra acestora.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- După ce ambele desene sunt finalizate, expertul subliniază cât de diferiți sunt oamenii și cum fiecare trebuie să accepte acest lucru, dar și faptul că varietatea oferă forță unui grup/comunității. De asemenea, expertul îi ajută pe elevi să reflecteze asupra faptului că pot exista atitudini sau comportamente care nu ne plac, care ne enervează sau chiar ne provoacă durere și inițiază o discuție despre cum să prevenim acest lucru.
- Principala concluzie a activității este că elevii ar trebui să acorde atenție la ceea ce fac ceilalți

nu le plac și să încerce să evite acele comportamente, în timp ce ar trebui, de asemenea, să acorde atenție la ceea ce altora le place și le face plăcere și să încerce să adopte mai multe din acele comportamente.

SESIUNE DE GRUP 11

Titlu/ subiect:

- Dezvoltarea empatiei

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

- să înțeleagă că cuvintele și gesturile au o semnificație;
- să fie capabili să găsească noi modalități de relaționare cu colegii.

Pregătire:

- Specialistul poate întocmi o listă de comportamente inadecvate care au avut loc sau continuă să aibă loc în timpul interacțiunilor dintre elevi (de exemplu, situații specifice de intimidare, lipsa de respect pentru opiniile sau lucrurile altora etc.).
- În mod alternativ, specialistul se poate referi la o poveste pe care elevii o cunosc și le place, astfel încât aceștia să se poată raporta la ea (de exemplu, situații din romanele Harry Potter).

Resurse:

- hârtie de scris, pixuri.

Activitate principală:

- Specialistul îi invită pe elevi să discute diferite situații de comportamente inadecvate care pot apărea sau au apărut în viața lor de zi cu zi, fără a eticheta comportamentele în niciun fel. De exemplu, specialistul ar putea spune: *Să ne imaginăm următoarea situație...*
- Pentru fiecare situație, copiii sunt invitați să identifice ce ar putea simți și gândi fiecare personaj.
- Mai departe, specialistul conduce discuția către schimbări ipotetice ale celor două situații: *Ce s-ar fi întâmplat dacă personajele ar fi spus sau ar fi făcut lucruri diferite? Ce comportament ar fi condus la un alt tip de sentimente sau gânduri?* Practic, elevii sunt invitați să reconstruiască situațiile/ firul poveștii pentru a obține un efect diferit asupra modului în care personajele simt și gândesc.
- De asemenea, li se poate cere să scrie sau să deseneze un final diferit pentru o poveste pe baza discuțiilor din timpul sesiunii.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- O posibilă sarcină pentru săptămâna următoare ar putea fi să acorde atenție celor din jur (în familie sau în clasă) și să încerce să identifice ceea ce simt și gândesc aceștia. Elevii pot verifica, de asemenea, dacă au avut sau nu dreptate, solicitând persoanelor respective să își împărtășească sentimentele și gândurile în situațiile respective.

SESIUNE DE GRUP 12**Titlu/ subiect:**

- -"Emoțiile de pe fața mea" - "citirea" expresiilor faciale și a limbajului nonverbal

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

- să recunoască emoțiile celorlalți, prin descifrarea limbajului non-verbal;
- să fie capabili să numească emoțiile celorlalți;
- dezvoltarea empatiei.

Pregătire:

- În funcție de nivelul de competență al elevilor în ceea ce privește abilitățile sociale, emoțiile care pot fi alese pentru a fi lucrate pot varia: dacă nivelul de competență este mai scăzut, activitatea ar trebui să se concentreze pe emoțiile de bază, în timp ce dacă nivelul de competență este mai ridicat, activitatea se poate concentra pe emoții mai elaborate (consultați roata Plutchik a emoțiilor pentru idei suplimentare).
- La începutul sesiunii, elevii pot fi rugați să își împărtășească experiențele din încercarea de a identifica emoțiile altora în cursul săptămânii anterioare.

Resurse:

- mai multe seturi de cartonașe cu imagini reprezentând diferite emoții/ notițe scrise cu cuvinte care desemnează emoțiile.

Activitate principală:

- Specialistul împarte grupul în grupe de lucru mai mici (3-5 persoane), în funcție de numărul total de elevi. El/ea le explică elevilor că vor juca un joc în care fiecare membru al unei echipe va trebui să aleagă aleatoriu o carte cu o emoție/un nume de emoție și să reprezinte, folosind doar expresia facială, emoția respectivă. Ceilalți membri ai grupului de lucru trebuie să ghicească care este emoția pe care colegul lor o exprimă non-verbal.
- Acest joc poate fi jucat în numeroase moduri (de exemplu, pot fi reprezentate emoțiile diferitelor personaje din cărți sau filme, grupul poate fi împărțit în perechi sau poate lucra și frontal etc.), oferind flexibilitate specialistului și opțiuni de adaptare la nevoile și interesele elevilor.
- Specialistul va explica apoi cum oamenii pot experimenta diferit aceleași emoții, dar există unele asemănări care ne ajută să recunoaștem emoțiile celorlalți. El/ea poate evidenția unele dintre aceste indicii specifice ale unor emoții. De asemenea, specialistul poate împărtăși faptul că, indiferent cât de mult încercăm să ne ascundem emoțiile, acestea pot fi vizibile pentru cineva care ne cunoaște foarte bine.
- La fel de esențial este să le arătăm elevilor importanța limbajului non-verbal în viața noastră și să subliniem faptul că trebuie să ne acordăm atenție unii altora pentru a înțelege mai bine mediul nostru social și, de asemenea, pentru a înțelege impactul acțiunilor noastre asupra celorlalți.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- O potențială sarcină pentru săptămâna următoare ar putea fi să acorde atenție celor din jur (de preferință persoane mai puțin cunoscute decât membrii familiei sau colegii de clasă) și să încerce să identifice ce simt aceștia, judecând după expresiile feței lor. Dacă se ivește ocazia, elevii ar putea verifica dacă au avut sau nu dreptate, solicitând persoanelor respective să își împărtășească sentimentele și gândurile în situațiile respective.

SESIUNE DE GRUP 13**Titlu/ subiect:**

- -"Pădurea specială" - desen de grup/ cooperare

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

- să își îmbunătățească abilitățile de colaborare;
- să își dezvolte atitudinile de identitate de grup.

Pregătire:

- Produsul final va fi un desen de grup reprezentând o pădure.

Resurse:

- hârtie de desen lungă/ foaie de flipchart;
- stilouri, creioane colorate, creioane colorate, acuarele, vopsele pentru degete etc.

Activitate principală:

- Specialistul va începe sesiunea cu un exercițiu de imaginație. El/ea le cere elevilor să își imagineze că sunt copaci. Fiecare copil își va imagina în minte tipul de copac care dorește să fie: se va gândi la forma ramurilor și a frunzelor, își va imagina dacă au flori sau fructe; copiii nu trebuie să se limiteze la copacii reali: își pot imagina un pom de Crăciun care face smochine, de exemplu. După ce fiecare elev are o imagine clară în minte a copacului care vrea să fie, specialistul le cere elevilor să aleagă un loc pe foaia de desen/papier flipchart și să deseneze copacul din imaginația lor exact așa cum și l-au imaginat (specialistul trebuie să îi ajute pe elevi să aleagă dimensiunea potrivită a desenului: dacă este prea mare, va rămâne prea puțin loc pentru ceilalți elevi, iar dacă este prea mic, desenul nu se va putea distinge între celelalte). Elevii vor crea împreună desenul unei păduri unice, fiecare copac reprezentând un membru al grupului.
- După ce desenul este finalizat, grupul este rugat să dea un nume desenului său special pădure. Specialistul invită elevii să reflecteze asupra particularităților fiecărui copac și asupra modului în care acestea reflectă caracteristicile fiecărui membru al grupului, dar și asupra modului în care fiecare copac are propriile nevoi pentru a prospera în pădure.
- De asemenea, expertul poate consolida ideea de unitate, de efort colectiv și de sprijin reciproc, invitându-i pe elevi să continue să coopereze unii cu alții pentru a-și cultiva pădurea specială.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul va folosi desenul pădurii pentru a le reaminti copiilor în diferite ocazii despre identitatea lor comună și sprijinul reciproc, dar și despre faptul că fiecare copac este diferit și trebuie tratat cu o atenție specială.
- De asemenea, o posibilă sarcină pentru copii este să se gândească cum își pot îmbunătăți pădurea specială și cum pot îmbunătăți munca în echipă pentru ca pădurea lor să se dezvolte. Ei își pot prezenta ideile în fața clasei.

GESTIONAREA RELAȚIILOR



SESIUNE DE GRUP 14

Titlu/ subiect:

- Prezentări reciproce - ascultare activă

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

- să înțeleagă semnificația unei relații și cum să o gestioneze;
- să fie familiarizați și să fi exersat ascultarea activă;
- să înțeleagă personalitatea și atitudinea.

Pregătire:

- Toate materialele trebuie să fie pregătite în avans.
- Specialistul va prezenta subiectul în fața clasei.

Resurse:

- flipchart/ whiteboard;
- hârtie de scris;
- pixuri, creioane, creioane de colorat, radieră, ascuțitoare, markere.

Activitate principală:

- Specialistul scrie cuvântul "relație" pe tablă și le cere elevilor să extragă cuvinte relevante pentru a descrie acest concept, conducând discuția spre aspecte care construiesc o relație bună și aspecte care o distrug.
- După discuția în grup, expertul împarte grupul în perechi și fiecare elev îi pune partenerului câteva întrebări despre sine pentru a se cunoaște reciproc, ia notițe și apoi fiecare elev își prezintă partenerul în fața clasei.
- Specialistul subliniază apoi importanța și caracteristicile ascultării active și poate cere grupului să voteze pentru cea mai precisă descriere. De asemenea, pentru a declanșa înțelegerea principiilor sociale și a ascultării active, precum și a regulilor de comunicare, specialistul analizează elementele-cheie și atitudinile apărute în timpul exercițiului de prezentare reciprocă (de exemplu, protecție, ajutor, îmbunătățire etc.).

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul le dă elevilor ca sarcină pentru săptămâna următoare să exerseze ascultarea activă cu cei din jurul lor.

SESIUNE DE GRUP 15**Titlu/ subiect:**

- Gestionarea conflictelor

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

- să fie familiarizați cu faptul că relațiile au atât aspecte pozitive, cât și negative;
- să fie capabili să recunoască problemele/ conflictele care pot apărea în relații;
- să lucreze în colaborare pentru a gestiona conflictele;
- să comunice eficient verbal și nonverbal și să ia decizii în grup;
- să își îmbunătățească abilitățile de negociere.

Pregătire:

- Specialistul poate cere elevilor să își împărtășească experiențele de ascultare activă din ultima săptămână.
- Toate materialele trebuie să fie pregătite în avans.
- Specialistul va prezenta subiectul în fața clasei.

Resurse:

- listă cu situații/ scenarii pozitive și negative și ilustrații ale problemelor/ conflictelor (a se vedea anexe de la paginile 127-128);
- hârtie de scris;
- pixuri, creioane, creioane de colorat, radieră, ascuțitoare, markere.

Activitate principală:

- Fiecare elev primește un set de cartonașe reprezentând diferite emoții: de exemplu, bucurie, tristețe, furie, dezgust, teamă etc. (se pot utiliza emoticoanele din fișa de lucru de la pagina 91). Specialistul prezintă elevilor diferite situații pozitive și negative, în timp ce elevii sunt rugați să ridice cartonașele cu emoții care reflectă modul în care îi face să se simtă fiecare situație.
- Apoi, elevii sunt împărțiți în grupuri de câte trei și fiecare grup primește fișa de lucru cu ilustrații ale diferitelor probleme/ conflicte care pot afecta o relație. Elevii trebuie să coopereze și să își dea seama care este problema și cum o pot rezolva. Ei vor scrie/desena ideile lor privind rezolvarea conflictelor și apoi le vor prezenta grupului.
- Alternativ, fiecare grup trebuie să aleagă o ilustrație și să joace situația și soluția acesteia în fața grupului.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- După ce toate grupurile mici și-au prezentat soluțiile, elevii sunt invitați să ofere feedback-ul lor și să identifice principalele linii directoare de rezolvare a conflictelor. Specialistul va sublinia valoarea conflictului în relații și principalele strategii de rezolvare a conflictelor.
- O posibilă sarcină pentru săptămâna următoare poate fi observarea modului în care ei și ceilalți gestionează conflictele din relații.

SITUAȚII CARE POT DECLANȘA EMOȚII DIFERITE PENTRU DISCUȚII

Scenariul 1:

V-ați rugat prietenul să vă împrumute foarfecele pentru a realiza un proiect, dar acum nu știți unde sunt.

Scenariul 2:

Ai o jucărie nouă și prietenul tău întreabă dacă se poate juca cu ea.

Scenariul 3:

Prietenul dvs. a căzut și s-a lovit la picior. Plânge.

Scenariul 4:

Profesorul tău îți cere să rezolvi o problemă de matematică foarte dificilă pe tablă.

Scenariul 5:

Mama ta ți-a spus să te pregătești pentru că te duce cu mașina la casa prietenei tale.

Scenariul 6:

Părinții tăi te surprind cu un cadou pe care ți l-ai dorit cu adevărat de ziua ta.

Scenariul 7:

Ai împrumutat jucăria ta preferată prietenului tău, dar el/ea a stricat-

o.

ILUSTRĂȚII ALE CONFLICTELOR



SESIUNE DE GRUP 16

Titlu/ subiect:

- Valori personale

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

- să învețe despre conceptul de valori personale;
- să își identifice valorile personale;
- să înțeleagă că nu trebuie să-și compromită valorile pentru a-i mulțumi pe alții;
- să își comunice clar nevoile și să fie capabili să mențină relații bune cu ceilalți.

Pregătire:

- Specialistul le poate cere elevilor să își împărtășească experiențele observând modul în care ei și ceilalți tind să rezolve conflictele din relații.
- Toate materialele trebuie să fie pregătite în avans.
- Specialistul va prezenta subiectul în fața clasei.

Resurse:

- flipchart/ whiteboard;
- fișa de lucru "Piramida valorilor" (a se vedea anexa de la pagina 130);
- hârtie de scris, pixuri, creioane, creioane colorate, cauciuc, ascuțitoare, radieră, markere;
- conexiune la internet, laptop, videoproiector și difuzoare.

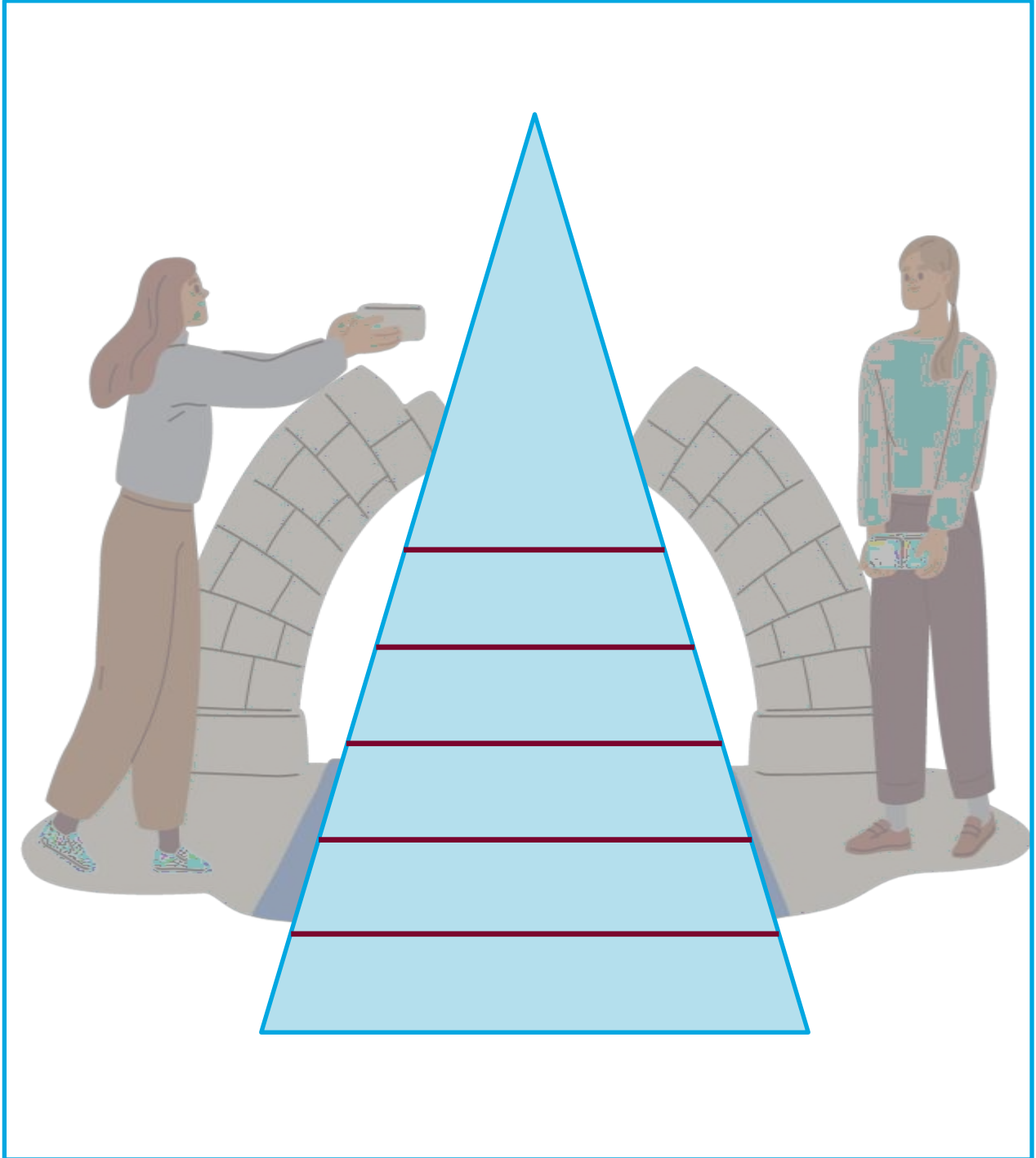
Activitate principală:

- Ca introducere la sesiune, specialistul prezintă elevilor un videoclip (<https://www.youtube.com/watch?v=He9JqYX85qU>) și discută cu grupul conceptul de valori personale, subliniind diferențele de valori necesare pentru a construi o relație bună.
- Expertul va face apoi o listă pe tablă/ flipchart cu diferite valori personale. Elevii primesc fișa de lucru "Piramida valorilor" și sunt rugați să își noteze cele mai importante șase valori în funcție de importanța lor (cea mai importantă va fi deasupra) pe piramida inclusă în fișa de lucru. Scopul este ca fiecare elev să reflecteze asupra propriilor valori.
- Apoi, grupul este împărțit în grupuri de lucru de 3-4 elevi. Grupurile de lucru trebuie să negocieze valorile personale și să ajungă la un top care să reflecte cele 6 valori principale ale tuturor membrilor. Ei își prezintă apoi rezultatele în fața grupului.
- Specialistul discută cu grupul despre procesul de alegere a valorilor grupului mic din valorile personale ale membrilor. El/ea evidențiază elementele procesului și riscurile renunțării la valorile personale în favoarea altora, precum și riscurile de a fi inflexibil în încercarea de a adera la un grup. Expertul va sublinia faptul că similitudinile în valorile personale sunt premisele inițierii relațiilor sociale, iar compromisurile față de valorile personale pentru a evita conflictele sau pentru a-i mulțumi pe ceilalți nu sunt alegeri funcționale necesare.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Activitatea poate fi continuată prin crearea unei ierarhii comune de valori sociale pentru întregul grup. Specialistul poate sublinia faptul că toți oamenii care devin membri ai grupurilor sociale trebuie să adere la valorile sociale ale grupului respectiv, dar este necesar un echilibru între valorile personale și cele sociale.

PIRAMIDA VALORILOR



SESIUNE DE GRUP 17**Titlu/ subiect:**

- Gestionarea emoțiilor în relații

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

- să înțeleagă aspectele negative și pozitive ale relațiilor;
- învățați că toate emoțiile sunt valabile, dar nu toate reacțiile sunt valabile;
- să fie capabil să îi ajute pe alții să gestioneze situații dificile;
- să își îmbunătățească abilitățile de comunicare.

Pregătire:

- Specialistul le poate cere elevilor să își amintească valorile comune ale grupului.
- Toate materialele trebuie să fie pregătite în avans.
- Specialistul va prezenta subiectul în fața clasei.

Resurse:

- lista cu situații/ scenarii pentru jocul de rol (a se vedea anexa de la pagina 132);
- tablă albă/ flipchart;
- hârtie de scris;
- pixuri, creioane, creioane de colorat, ascuțitoare, gumă de șters, markere.

Activitate principală:

- Specialistul împarte grupul în perechi și îi invită să facă un brainstorming despre lucrurile pozitive și negative ale unei relații. Elevii vor împărtăși apoi câteva idei, pe care specialistul le va enumera în două desene (un nor și un soare) realizate pe tablă/ foaia de flipchart: lucrurile negative ale unei relații vor fi notate într-un nor, în timp ce cele pozitive vor fi notate într-un soare. Expertul ar trebui să sublinieze faptul că relațiile au momentele lor bune și cele dificile și că avem de câștigat dacă învățăm cum să le navigăm pe toate.
- Mai departe, elevii sunt împărțiți în grupuri de 4-5 și li se dau situații pe care li se cere să le joace (să se raporteze la personaje) și în care unul dintre membrii grupului trebuie să se confrunte cu unele probleme/ situații dificile în relații, în timp ce ceilalți își asumă rolul de a-i sprijini, de a "gândi în afara cadrului" situației și de a-i ajuta. Elevii trebuie să coopereze pentru a-și da seama cum pot face față problemei. Ei își pot nota toate ideile și apoi pot alege o idee pe care o consideră cea mai potrivită pentru a o prezenta în fața întregului grup.
- Specialistul facilitează schimbul de opinii și sentimente cu privire la jocul de rol și evidențiază modalități sănătoase de validare a emoțiilor și de oferire a sprijinului.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul subliniază faptul că toate emoțiile sunt valide și acceptabile. Cu toate acestea, nu toate reacțiile sunt acceptabile! Eliberarea emoțiilor intense este sănătoasă dacă se face într-un mod adecvat. Deși nu este în regulă să țipi și să țipi la alții, actul de a țipa poate fi destul de terapeutic. A le oferi copiilor un spațiu sigur în care să țipe, urmat de o modalitate sănătoasă de a merge mai departe, poate fi un lucru puternic.

SITUAȚII PENTRU JOCUL DE ROL

Scenariul 1:

În autobuz, un copil mai mare îți cere să schimbi locul cu prietenul lui pentru a sta împreună. Ai venit mai devreme pentru a obține un loc la fereastră și nu-ți place locația prietenului.

Scenariul 2:

Prietenul tău nu vrea să se joace cu tine și pare să aibă prieteni noi și te lasă în pace.

Scenariul 3:

Un prieten v-a rănit sentimentele împărtășind secretele dvs. private cu un alt prieten.

Scenariul 4:

Este ora pauzei și ți-ai uitat prânzul acasă. Vă este foarte foame.

Scenariul 5:

Cineva v-a furat toate creioanele.

Scenariul 6:

Mama ta spune că nu te poți juca jocuri video în acest weekend.

Sesiunea finală

SESIUNE DE GRUP 18

Titlu/ subiect:

- Autoevaluarea progreselor și lecțiile învățate

Obiectivele terapeutice/ rezultatele așteptate prin participarea la/ realizarea acestei activități, copiii vor:

- să învețe cum să evalueze și să rezume experiențele lor de învățare;
- să fie capabili să reflecteze și să își recunoască progresul;
- să fiți motivați să vă dezvoltați și să creșteți în continuare.

Pregătire:

- Specialistul ar trebui să anunțe grupul că aceasta este întâlnirea finală și că scopul acesteia este de a reflecta asupra progreselor și de a trage concluzii cu privire la lecțiile învățate.

Resurse:





- fișa de lucru (a se vedea anexa de la pagina 134);
- hârtie de scris, pixuri, creioane, creioane colorate, markere.

Activitate principală:

- Elevii sunt rugați să își amintească momentul în care au început sesiunile de grup și nivelul lor de expertiză privind inteligența emoțională de atunci și modul în care au progresat prin participarea la sesiunile de grup și nivelul lor actual de cunoștințe și abilități privind componentele inteligenței emoționale. Li se cere să își exprime reflecțiile folosindu-și corpul în picioare, ca și cum corpul lor ar fi un termometru sau o scală verticală, și să indice cu mâinile nivelul trecut de cunoștințe și competențe și apoi cel actual.
- Mai departe, elevii sunt rugați să noteze pe foaia de lucru impresii și sentimente cu privire la ceea ce au învățat și experimentat și idei cu privire la modul în care intenționează să își folosească nivelul actual de cunoștințe și abilități.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- La sfârșitul sesiunii, elevii sunt invitați să își imagineze că în mijlocul sălii se află un rucsac pe care fiecare dintre ei îl va lua în timpul călătoriei lor prin viață și fiecare dintre ei ar putea pune în el un lucru important pe care dorește să și-l amintească și să continue să îl aplice din sesiunile de grup privind inteligența emoțională.
- Ca o continuare a reflecției asupra progresului și a lucrurilor pe care le-au învățat, elevii ar putea fi instruiți să:
 - să creeze un poster individual/de grup cu reguli sau lucruri pe care ar trebui să le facă în continuare pentru a-și menține conștiința de sine și socială și pentru a-și gestiona emoțiile și relațiile;
 - să creeze o pagină de jurnal (pot folosi desene, simboluri, cuvinte, autocolante etc.) pentru a-și aminti de lucrurile pe care le-au învățat și de abilitățile pe care le-au dezvoltat;
 - faceți un colaj de fotografii cu emoții dificile și idei potențiale despre cum să le faceți față într-un mod sănătos și funcțional.

 CE AM ÎNVĂȚAT?	 CE VOI APLICA?
 CE MI-A PLĂCUT?	 CE NU MI-A PLĂCUT?