

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 progresa și a-și spori abilitățile, membrii unui grup de formare/învățare trebuie să se simtă în siguranță și ascultați. Nivelul de încredere pe care îl au în formator și în ceilalți membri ai grupului de învățare îi va stimula pe elevi să stabilească și să atingă obiectivele de învățare. Astfel, regula de bază atunci când se lucrează cu un grup sau o clasă este de a **facilita crearea unui spațiu sigur pentru învățare și dezvoltare.**

Termenul "spațiu sigur" definește o comunitate, o locație fizică sau o etapă psihosocială a unui grup de indivizi în care persoanele cu medii culturale, sociale și/sau psihologice diferite pot vorbi liber despre identitatea lor și despre problemele care le afectează viața.

Crearea unui spațiu sigur pentru un grup de adolescenți implicați în activități de dezvoltare personală este o necesitate, deoarece elevii cresc și învață cel mai mult atunci când se simt în siguranță și se mișcă într-o atmosferă de toleranță. De asemenea, această sarcină poate prezenta unele provocări și limitări: cu cât grupul conține mai mulți membri și cu cât aceștia sunt mai eterogeni, cu atât mai mult timp este necesar și cu atât mai dificilă se poate dovedi crearea spațiului sigur.

Pentru a crea un spațiu sigur într-un grup de învățare pentru adolescenți, există câteva linii directoare care ar trebui luate în considerare:

- Elevii ar trebui să simtă că își pot împărtăși experiențele, poveștile, punctele forte și dificultățile în cadrul grupului, unde colegii și mentorii lor îi ascultă și respectă confidențialitatea.
- Formatorii și facilitatorii pot juca un rol important prin modelare și coaching.
- Confidențialitatea este discutată, convenită și menținută pe tot parcursul grupului

sesiuni. Participanții trebuie să înțeleagă că ceea ce spun ei și ceea ce spun mentorii și colegii lor trebuie să rămână în cadrul grupului, în special atunci când sunt împărtășite detalii foarte personale.

- Limitele și regulile de bază sunt stabilite în mod clar de către formatori, dar și de către elevii înșiși, deoarece în acest fel elevii vor înțelege și își vor asuma limitele și regulile de bază.
- Un aspect deosebit de important într-un grup de adolescenți este stabilirea unor linii directoare privind modul în care va funcționa grupul pentru a preveni comentariile opresive și pentru a încuraja comunicarea, rezolvarea problemelor și abilitățile de soluționare a conflictelor. Este recomandabil să stabiliți aceste orientări împreună cu elevii și să stabiliți modul în care acestea vor fi aplicate. Afișați liniile directoare într-un loc vizibil în timpul fiecărei sesiuni.
- Obligați participanții să respecte standarde concepute special pentru ei. Acestea pot varia de la un grup de adolescenți la altul.
- Asigurarea faptului că experiența este accesibilă și incluzivă, indiferent de nivelul de capacitate, situația economică, variația de gen, orientarea sexuală sau cultură. Luați în considerare diferențele elevilor, inclusiv abilitățile lor, rasele, religia religioasă, statutul socioeconomic, identitatea de gen și orientările sexuale atunci când planificați activitățile și facilitați discuțiile.
- Permiteți participanților să renunțe la participarea la o activitate sau la o discuție dacă nu se simt confortabil să împărtășească anumite gânduri, sentimente etc.

Crearea unui spațiu sigur poate fi un proces continuu. Spațiul sigur trebuie menținut în permanență, iar realitatea este că uneori nu putem decât să creăm spații mai sigure. Este important ca grupurile să fie blânde, dar și vigilente, verificând în permanență.

Spațiul sigur pentru învățare și dezvoltare este creat reciproc de către toți membrii grupului, iar această idee trebuie întărită constant în rândul adolescenților participanți, pentru ca aceștia să își asume responsabilitatea pentru comportamentele lor în cadrul grupului și să contribuie la propriul proces de învățare și la cel al colegilor lor.

Atunci când lucrați cu o clasă în care există elevi cu probleme de comportament, cele mai importante principii sunt **incluziunea și integrarea**. Indiferent cât de eterogen este grupul, clasa trebuie abordată ca un întreg și elevii cu probleme de comportament nu trebuie diferențiați în niciun fel de ceilalți membri ai grupului. Tratarea lor într-un mod egal și echitabil este prima premisă pentru a-i ajuta să se simtă în siguranță și incluși.

Iată câteva strategii care îi pot ajuta pe adolescenții cu probleme comportamentale să se simtă integrați în clasa lor:

- ❖ **creșterea supravegherii** - în perioadele cu risc ridicat sau în sesiunile de lucru în grup, supravegherea suplimentară poate fi un pas util în prevenirea problemelor sau a escaladărilor;
- ❖ **faceți ca sarcinile să fie ușor de gestionat** - asigurați-vă că toate sarcinile care le sunt atribuite le pot oferi elevilor mici fragmente de informații la un moment dat; prin împărțirea unei lecții în bucăți, mai puțin probabil ca elevii să fie copleșiți și să-și piardă concentrarea;
- ❖ **să ofere opțiuni ori de câte ori este posibil** - mai degrabă decât să creeze o rutină strictă în clasă, formatorul ar trebui să le ofere elevilor posibilitatea de a alege (de exemplu, lăsându-i pe elevi să aleagă la ce proiect lucrează sau în ce grup de lucru se alătură pentru a-i face să se simtă acceptați și împuterniciți);
- ❖ **să se asigure că elevii solicită ajutor** - în unele cazuri, apar probleme de comportament pentru că elevul nu știe cum poate primi ajutor sau pentru că, din anumite motive, nu simte că poate primi ajutor; adolescenții trebuie să fie asigurați că pot cere ajutorul de care au nevoie;
- ❖ **instruirea mnemonică** - instruirea mnemonică s-a dovedit eficientă în predarea elevilor cu probleme de învățare și comportament, dar este adecvată și pentru elevii cu rezultate normale sau avansate; instrumentele de îmbunătățire a memoriei sunt foarte utile în predarea adolescenților, în special a celor cu tulburări emoționale și comportamentale;
- ❖ **să prevină blamarea, rușinarea și intimidarea** - elevii care sunt semnificativ diferiți de restul membrilor grupului pot fi în răs, intimidați, respinși sau învinovați

pentru comportamentul sau caracteristicile lor; formatorul ar trebui să fie un model de toleranță pentru elevi și să-i învețe cum să accepte diferențele dintre ei fără violență și să-și ofere sprijin reciproc atunci când au nevoie; programele școlare integrate în care elevii învață alături de persoane cu handicap și-au dovedit de mult beneficiile pentru elevii cu rezultate normale, făcându-i mai toleranți, mai solidari și mai implicați în activitățile comune.

Este important să ne amintim că nevoile fiecărui elev sunt diferite și necesită atenție și îngrijire individuală. Formatorii ar trebui să învețe cum să evite situațiile care îi pot enerva pe acești elevi și să se asigure că planul de lecții al clasei este explorat pe deplin și că toți elevii primesc aceeași atenție.



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, adolescenții 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:

- un buchet de diverse imagini decupate din reviste sau cărți cu diverse imagini metaforice;
- flipchart și markere.

Activitate principală:

- Specialistul îi va instrui pe membrii grupului să aleagă cel puțin două imagini din grămada cu care vor răspunde la două întrebări: *Ce este, în opinia ta, un spațiu sigur pentru învățare și dezvoltare personală?* și *Ce resurse personale ești dispus să aduci în actualul grup de formare pentru a facilita un spațiu sigur pentru învățare și dezvoltare personală?* Toți elevii vor oferi răspunsuri și vor împărtăși imaginile cu ceilalți.
- După ce toate răspunsurile au fost date, specialistul va rezuma punctele principale și va sublinia că oamenii trebuie să se simtă în siguranță pentru a putea învăța și crește, că spațiul sigur pentru învățare include atât aspecte fizice, cât și psihologice și că fiecare membru al grupului este responsabil pentru crearea unui spațiu sigur pentru învățare și dezvoltare personală.
- Specialistul va provoca apoi grupul să stabilească regulile de bază care vor reglementa sesiunile și implicarea lor în cadrul grupului de învățare, scriindu-le în același timp pe o foaie de flip-chart. Specialistul se asigură că toți membrii își oferă contribuția și opiniile.
- De asemenea, specialistul trebuie să observe dinamica grupului și să evidențieze

nevoia de siguranță (a sta împreună cu persoane pe care le cunosc deja etc.) și co-crearea 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: *Ce înseamnă pentru dumneavoastră "un spațiu sigur care să favorizeze creșterea și dezvoltarea"? Ce sunteți pregătit să faceți în cadrul acestui grup pentru a ajuta grupul să atingă acest obiectiv? Ce aspecte personale*
Resursele pe care sunteți dispus să le aduceți acestui grup și să le folosiți pentru a-l servi?
- Sesiunea se încheie cu un rezumat al regulilor grupului și cu un mesaj motivațional pentru a inspira adolescenții să aibă grijă unii de alții și să faciliteze o atmosferă prietenoasă.



www.freepik.com

CONȘTIENȚIZARE DE SINE



SESIUNE DE GRUP 2

Titlu/ subiect:

- Lumea emoțiilor - emoții plăcute și neplăcute, emoții care sunt ușor sau greu de exprimat

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

- descoperiți lumea emoțiilor;
- identificarea emoțiilor plăcute și neplăcute;
- să identifice emoțiile care sunt ușor sau greu de exprimat.

Pregătire:

- Specialistul se așează cu adolescenții într-un cerc și salută.
- Expertul cere fiecărui participant, procedând în sensul acelor de ceasornic, să completeze propoziția *Astăzi mă simt ca...* Specialistul indică faptul că sentimentele trebuie descrise într-un mod metaforic/ ilustrativ și că este important să se folosească pentru comparație primul lucru care le vine în minte elevilor.
- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele întâlnirii.

Resurse:

- 2 foi de flipchart și markere;
- 2 seturi conținând: baloane colorate, paie, bețe, bandă adezivă, plastilină, mingi de tenis de masă, sfoară, markere colorate.

Activitate principală:

- Specialistul îi invită pe tineri să lucreze în două grupuri. Fiecare grup primește propriul set: baloane în diferite culori, paie, bețe, bandă adezivă, mingi de ping-pong, plastilină, sfoară, markere colorate. Sarcina ambelor grupuri este de a construi sistemul solar pornind de la premisa că fiecare planetă este o emoție. Rugați elevii să dea un sens mărimii și distanței de la soare a planetei-emoție. După finalizarea sarcinii, fiecare grup prezintă aranjamentul său de emoții. Expertul încheie exercițiul luând în considerare următoarele întrebări (dacă răspunsurile nu au fost deja date în timpul prezentării sistemelor construite de grupuri): *Ce emoții au fost utilizate și care lipsesc? Ce emoție se află în centrul sistemului și care este cea mai îndepărtată de Soare? De ce? Care emoție este cea mai mare și care este cea mai mică? De ce? Care sunt diferențele și asemănările dintre sistemele grupurilor?*
- Expertul invită din nou adolescenții să lucreze în două grupuri (este important să nu fie aceleași grupuri ca mai devreme). Fiecare grup primește o foaie de flipchart și markere. Sarcina unui grup este să noteze cât mai multe emoții plăcute și ușor de exprimat, iar a celuilalt să noteze emoții neplăcute și greu de exprimat. După ce își termină munca, grupurile fac schimb de postere create, având astfel posibilitatea de a adăuga propriile idei, dacă acestea nu au apărut deja pe posterul celuilalt grup. Când sarcina este finalizată, specialistul discută ambele postere, completându-le cu emoții care nu au fost menționate.

- Specialistul ține o mini prelegere în care explică faptul că emoțiile nu sunt bune sau rele, ele pot fi clasificate doar ca fiind plăcute sau neplăcute și ușor sau greu de exprimat. El/ea încheie lecția.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Expertul le cere adolescenților să formeze grupuri în mod independent (pe baza conversațiilor individuale dintre ei sau a discuțiilor în cadrul întregii clase), în funcție de cum se simt la sfârșitul orei: bucuroși, triști, furioși, plictisiți, curioși (specialistul poate introduce un set diferit de emoții - adecvat grupului). Odată ce clasa este împărțită în subgrupuri, membrii fiecărui grup stau împreună și prezintă strigătul grupului în conformitate cu emoția grupului: 1) *Ne simțim bucuroși!* 2) *Ne simțim triști!* 3) *Ne simțim furioși!* 4) *Ne simțim plictisiți!* 5) *Ne simțim curioși!*
- Expertul informează grupul cu privire la subiectul următoarei sesiuni de grup. El/ea le cere elevilor să încerce să răspundă la următoarea întrebare în următoarea săptămână: *Ce situații vă fac fericiți/ temători/ furioși/ triști/ dezgustați/ surprinși?*

SESIUNE DE GRUP 3

Titlu/ subiect:

- Emoțiile în adolescență

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

- să învețe mecanismul de formare a emoțiilor;
- să fie conștienți de specificitatea dezvoltării emoționale în adolescență;
- să înțeleagă rolul emoțiilor în viața umană.

Pregătire:

- Specialistul se așează cu adolescenții într-un cerc și salută.
- Expertul cere fiecărui elev, procedând în sensul acelor de ceasornic, să completeze propoziția *Astăzi mă simt ca...* Specialistul indică faptul că sentimentele trebuie descrise într-un mod metaforic/ ilustrativ și că este important să se folosească pentru comparație primul lucru care le vine în minte elevilor.
- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele întâlnirii.

Resurse:

- 10-12 foi de flipchart;
- marcaje.

Activitate principală:

- Specialistul ține o mini prelegere despre mecanismul formării emoțiilor (neuro-mecanica emoțiilor, structuri cerebrale corticale și subcorticale responsabile de formarea emoțiilor). Pe această bază, elevii lucrează în grupuri pentru a realiza un desen/un grafic pe foile de flipchart pentru a vizualiza mecanismul de formare a emoțiilor.
- Într-o discuție cu adolescenții, specialistul descrie specificitatea dezvoltării emoționale în adolescență (este important ca discuția să implice impactul modificărilor hormonale asupra emoționalității adolescentului, instabilitatea emoțională, ambivalența emoțională, tranziția către controlul matur al emoțiilor).
- Expertul inițiază un brainstorming: *De ce avem nevoie de emoții?* El/ea scrie Scrieți ideile adolescenților pe tablă.

- Specialistul invită apoi adolescenții să lucreze în 6 grupuri. Fiecare grup primește foaie de flipchart și markere. Fiecare grup primește o emoție de bază (bucurie, furie, tristețe, frică, dezgust, surpriză). Sarcina fiecărui grup este de a enumera cât mai multe exemple de situații care evocă o anumită emoție. După finalizarea sarcinii, fiecare grup își prezintă posterul. După prezentarea fiecărei emoții, expertul conduce o sesiune de brainstorming cu privire la ceea ce ne spune emoția dată. Pe baza situațiilor indicate pe poster sau a propriei experiențe, adolescenții încearcă să răspundă la întrebarea de mai sus (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).

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Expertul le cere adolescenților să formeze grupuri în mod independent (pe baza conversațiilor individuale dintre ei sau a discuțiilor în cadrul întregii clase), în funcție de cum se simt la sfârșitul orei: bucuroși, triști, furioși, plictisiți, curioși (specialistul poate introduce un set diferit de emoții - adecvat grupului). Odată ce clasa este împărțită în subgrupuri, membrii fiecărui grup stau împreună și prezintă strigătul grupului în conformitate cu emoția grupului: 1) *Ne simțim bucuroși!* 2) *Ne simțim triști!* 3) *Ne simțim furioși!* 4) *Ne simțim plictisiți!* 5) *Ne simțim curioși!*
- Expertul informează grupul cu privire la subiectul următoarei sesiuni de grup. El/ea le cere elevilor să se uite bine la ei înșiși în săptămâna următoare, atunci când experimentează una dintre emoțiile de bază (bucurie, tristețe, furie, plictiseală, curiozitate). Adolescenții ar trebui să acorde atenție modului în care corpul lor reacționează la o anumită emoție.

SESIUNE DE GRUP 4

Titlu/ subiect:

- Cum pot să-mi identific emoțiile?

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

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

Pregătire:

- Specialistul se așează cu adolescenții într-un cerc și salută.
- Expertul cere fiecărui elev, procedând în sensul acelor de ceasornic, să completeze propoziția *Astăzi mă simt ca...* Specialistul indică faptul că sentimentele trebuie descrise într-un mod metaforic/ ilustrativ și că este important să se folosească pentru comparație primul lucru care le vine în minte elevilor.
- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele întâlnirii.

Resurse:

- 6 de hârtie flipchart;
- marcaje.

Activitate principală:

- Specialistul îi invită pe adolescenți să lucreze în 2 grupuri. Sarcina fiecărui grup este de a realiza o sculptură a emoțiilor cu propriul corp. Expertul oferă un emoție: de exemplu, bucurie. Grupurile au la dispoziție câteva minute pentru a pregăti prezentarea

sculptura lor de bucurie, folosindu-și corpul, gesturile și expresiile faciale corespunzătoare unei anumite emoții. Apoi, unul dintre grupuri își prezintă sculptura, iar celălalt grup răspunde în același timp la întrebările expertului: *Ce părere aveți despre sculptura prezentată? Cât de adecvată este ea pentru emoția exprimată?* (justificați-vă răspunsurile). Apoi, grupurile schimbă locurile - grupul care a

- și-au prezentat doar ceasurile și comentariile despre sculptura celuilalt grup.
- Exercițiul se repetă pentru toate cele 6 emoții de bază: furie, frică, bucurie, tristețe, dezgust și surpriză. Este recomandabil să se schimbe componența grupului.
- Specialistul invită adolescenții să lucreze în 6 grupuri. Fiecare grup primește o foaie mare de flipchart și markere. Specialistul distribuie aleatoriu cele 6 emoții de bază între grupuri. Sarcina fiecărui grup este să ofere cât mai multe exemple despre cum să recunoască faptul că un adolescent trăiește o anumită emoție. Elevii se pot referi la exemplele oferite în jocul de sculptură a emoțiilor, precum și la propriile experiențe. Odată ce sarcina este finalizată, fiecare grup prezintă rezultatele cooperării lor. După discutarea tuturor posterelor, specialistul îi întreabă pe toți dacă pot adăuga ceva care nu a fost menționat pe postere. Specialistul poate oferi, de asemenea, exemple suplimentare.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Expertul le cere adolescenților să formeze grupuri în mod independent (pe baza conversațiilor individuale dintre ei sau a discuțiilor în cadrul întregii clase), în funcție de cum se simt la sfârșitul orei: bucuroși, triști, furioși, plictisiți, curioși (specialistul poate introduce un set diferit de emoții - adecvat grupului). Odată ce clasa este împărțită în subgrupuri, membrii fiecărui grup stau împreună și prezintă strigătul grupului în conformitate cu emoția grupului: 1) *Ne simțim bucuroși!* 2) *Ne simțim triști!* 3) *Ne simțim furioși!* 4) *Ne simțim plictisiți!* 5) *Ne simțim curioși!*
- Expertul informează grupul cu privire la subiectul următoarei sesiuni de grup. El/ea le cere elevilor să se uite bine la ei înșiși în săptămâna următoare, atunci când experimentează una dintre emoțiile de bază. Adolescenții trebuie să fie atenți la modul în care reacționează, la felul în care își exprimă furia/ bucuria/ frica/ tristețea/ dezgustul/ surpriza.

SESIUNE DE GRUP 5

Titlu/ subiect:

- Cum îmi pot exprima emoțiile?

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții 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 adolescenții într-un cerc și salută.
- Expertul cere fiecărui elev, procedând în sensul acelor de ceasornic, să completeze propoziția *Astăzi mă simt ca...* Specialistul indică faptul că sentimentele trebuie descrise într-un mod metaforic/ ilustrativ și că este important să se utilizeze pentru comparații primul lucru care le vine în minte elevilor.

- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele întâlnirii.

Resurse:

- sfoară - se taie în 10 bucăți - unele pot fi scurte (câțiva centimetri), altele lungi (aproximativ 50 cm); se combină sforile într-un mănunchi;
- 6 de hârtie flipchart;
- note lipicioase;
- marcaje.

Activitate principală:

- Specialistul pune la dispoziția elevilor bilețele adezive și markere. El/ea agață foaie de flipchart cu una dintre emoțiile de bază (furie, frică, bucurie, tristețe, dezgust, surpriză). Sarcina fiecărui elev este să găsească o modalitate constructivă/ matură de exprimare a unei emoții date și să își noteze ideile pe bilețelele autocolante, care sunt apoi atașate la flipchart (un bilețel = o modalitate de exprimare a unei emoții; elevii pot oferi mai multe exemple). Când toate notițele sunt la locul lor, expertul le citește clasei. În același timp, el/ea atrage atenția asupra repetabilității modalităților de exprimare a unei anumite emoții, adaugă alte modalități pe flipchart, dacă acestea nu au fost deja menționate, dar sunt acceptate/ împărtășite de către clasă.
- Expertul repetă același exercițiu pentru fiecare dintre cele 6 emoții de bază (furie, frică, bucurie, tristețe, dezgust, surpriză).
- Specialistul ține mănunchiul de corzi în mână. El/ea invită elevii să culeagă o sfoară și le oferă o emoție (alegând din emoțiile de bază discutate în exercițiul anterior). Fiecare adolescent alege o bucată de sfoară și, înfășurând-o încet în jurul degetului, enumeră modurile în care exprimă emoția furnizată de specialist. Cei care aleg bucăți relativ scurte vor putea prezenta doar un număr limitat de moduri, însă cei care aleg o bucată lungă vor trebui să menționeze destul de multe.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Expertul le cere adolescenților să formeze grupuri în mod independent (pe baza conversațiilor individuale dintre ei sau a discuțiilor în cadrul întregii clase), în funcție de cum se simt la sfârșitul orei: bucuroși, triști, furioși, plictisiți, curioși (specialistul poate introduce un set diferit de emoții - adecvat grupului). Odată ce clasa este împărțită în subgrupuri, membrii fiecărui grup stau împreună și prezintă strigătul grupului în conformitate cu emoția grupului: 1) *Ne simțim bucuroși!* 2) *Ne simțim triști!* 3) *Ne simțim furioși!* 4) *Ne simțim plictisiți!* 5) *Ne simțim curioși!*



AUTOGESTIONARE



SESIUNE DE GRUP 6

Titlu/ subiect:

- Ce înseamnă autogestionare?

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

- să fie capabili să exploreze numeroasele forme de autogestionare în adolescență;
- simt încurajat să să identifice specifice de auto-management comportamente prin cooperare și joc educativ.

Pregătire:

- Grupul poate continua exercițiul de împărtășire a emoțiilor într-un mod metaforic, stând în cerc (a se vedea planurile sesiunilor de autocunoaștere în grup), deoarece acesta poate stabili un ton relaxat pentru următoarele activități.
- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele întâlnirii.

Resurse:

- foi de flipchart;
- markere/ evidențiere;
- cartonașe bingo de autogestionare tipărite (una diferită pentru fiecare elev) - pot fi generate și tipărite aici: <https://bingobaker.com/view/2499283>.

Activitate principală:

- Specialistul împarte elevii în grupuri. Fiecare grup primește propria foaie de flipchart și markere. Elevii, lucrând în grupurile lor, sunt rugați să scrie ce cred ei că este/înseamnă autogestionarea. Ei pot organiza aspectul foii după cum doresc și pot folosi cuvinte-cheie, exemple specifice de zi cu zi sau abilități pentru a le descrie.
- După finalizarea exercițiului, fiecare grup își prezintă pe rând constatările și definiția, iar la final specialistul le rezumă și le completează, astfel încât să aibă o noțiune completă a ceea ce presupune autogestionarea în adolescență.
- În continuare, expertul înmânează fiecărui elev o carte de bingo, precum și un marker. El/ea explică modul de desfășurare a jocului: fiecare cartonaș conține fraze relevante pentru comportamentele de autogestionare (în ordine diferită). Specialistul acționează ca un apelant, strigând diferite fraze de pe cartonaș în ordine aleatorie. Elevii trebuie să marcheze fraza respectivă atunci când o aud. Primul care marchează o linie completă (pe verticală, orizontală sau diagonală) trebuie să strige BINGO! și câștigă jocul. Spațiul "LIBERII" poate fi marcat chiar de la început de către toți, deoarece nu este nevoie ca expertul să îl strige.
- După joc, clasa poate discuta care dintre frazele din joc ar constitui comportamente eficiente de autogestionare și care nu. De asemenea, ei pot veni cu alte exemple de ceea ce nu constituie un astfel de comportament.
- Specialistul repetă ceea ce s-a discutat în timpul sesiunii și, de asemenea, îi poate întreba pe elevi ce li s-a părut cel mai interesant sau ce li s-a părut cel mai important.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul propune o provocare pentru săptămâna următoare: să încerce să își exercite autocontrolul asupra unei tentații, de exemplu, să se abțină de la a verifica TikTok sau Instagram în mod constant sau să reziste la a mânca ciocolată în loc de mâncare adevărată etc. Fiecare elev își poate identifica cea mai puternică "slăbiciune" sau tentație și poate încerca să exercite control asupra acesteia și să vadă cum se simte. Elevii pot fi încurajați să își noteze progresele sau constatările într-un jurnal, deoarece acesta constituie o metodă bună de a ține evidența gândurilor, realizărilor, emoțiilor etc. și de a se referi la ele cu ușurință.
- La sfârșitul sesiunii, dacă există timp, expertul cere grupului să se auto-selecteze (fie în conversații individuale între ei, fie într-o conversație comună a întregului grup) în grupuri în funcție de ceea ce simt la sfârșitul activității: bucurie, tristețe, furie, plictiseală, curiozitate (expertul poate indica un set diferit de emoții - adecvat specificului grupului). Atunci când grupul se împarte în subgrupuri, fiecare grup stă unul lângă altul și strigă împreună în funcție de apartenența la grup: 1) *Simțim bucurie!* 2) *Ne simțim triști!* 3) *Ne simțim furioși!* 4) *Noi ne simțim plictisiți!* 5) *Ne simțim curioși!*

SESIUNE DE GRUP 7**Titlu/ subiect:**

- Cum sunt deciziile? - Luarea de decizii responsabile în adolescență

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

- explorați regulile și morala care stau la baza procesului de luare a deciziilor;
- să învețe despre luarea deciziilor în situații ambigue;
- învățați să aveți în vedere atât consecințele pozitive, cât și pe cele negative atunci când luați decizie.

Pregătire:

- Grupul poate continua exercițiul de împărtășire a emoțiilor într-un mod metaforic, stând în cerc (a se vedea planurile sesiunilor de autocunoaștere în grup), deoarece acesta poate stabili un ton relaxat pentru următoarele activități.
- Alternativ, specialistul poate întreba dacă există cineva care ar dori să împărtășească "victoria" sa personală asupra unei tentații, un moment în care a reușit să dea dovadă de autocontrol sau autogestionare.
- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele sesiunii.

Resurse:

- foi de flipchart;
- marcaje;
- scenarii de luare a deciziilor (a se vedea anexa de la pagina 107).

Activitate principală:

- Specialistul inițiază o discuție despre morală și despre modul în care aceasta ne afectează procesul de luare a deciziilor. El/ea le cere elevilor să împărtășească câteva principii morale personale sau larg acceptate în societate. Apoi, clasa discută pe scurt despre reguli și ce se întâmplă atunci când acestea sunt încălcate. Expertul și elevii pot împărtăși câteva exemple personale sau cunoscute (de exemplu, dacă omori pe cineva, mergi la închisoare). Întrebări orientative pentru elevi: *În ce cazuri este greu să respectați regulile? Este vreodată bine să încalci o regulă?*
- Expertul spune că unele alegeri sunt mai dificil de făcut în comparație cu altele.

El/ea împarte apoi elevii în grupuri (maximum 5, în funcție de numărul de membri ai grupului). El/ea prezintă un scenariu fiecărui grup și le spune să discute despre cum ar face față fiecărei situații, ce ar face, ce decizie ar lua și de ce. De asemenea, li se cere să ia în considerare consecințele fiecărei decizii luate. După ce au discutat timp de 5 minute în grupurile lor, specialistul cere apoi fiecărui grup să își prezinte scenariul, decizia pe care au luat-o, motivul și consecințele care o însoțesc. El/ea le poate reaminti elevilor să recunoască și să respecte faptul că alegerile pot fi diferite atunci când răspunsul nu este clar.

- Apoi, expertul împarte clasa în 2 grupuri, oferind fiecăruia un flipchart foaie și markere. El/ea le citește următorul scenariu:

-Faceți parte din comitetul electoral pentru alegerile consiliului de administrație al școlii. Numărați voturile care vor determina președintele elevilor și constatați că elevul A îl învinge pe elevul B cu un singur vot! Deși elevul B pare dezamăgit, cei doi își strâng mâinile și anunțul câștigătorului este făcut în școală. Mai târziu, în timp ce faceți ordine, găsiți două voturi care nu au fost luate în considerare și care dau victoria elevului B. Ce faceți? Care vor fi consecințele alegerii tale?||.

- O echipă este responsabilă de luarea deciziei de a semna greșeala și de a schimba rezultatele, iar cealaltă de a nu face nimic. Ambele trebuie să evalueze consecințele pozitive și negative ale alegerii lor și să le noteze. Apoi, fiecare grup își prezintă cazul și are loc o discuție de sinteză.
- Specialistul repetă apoi ceea ce s-a discutat despre luarea de decizii dificile. El/ea reamintește elevilor că sunt la o vârstă la care vor trebui să înceapă să ia decizii din ce în ce mai dificile pentru ei înșiși. O modalitate bună de a se asigura că iau decizii în mod responsabil este să încerce să cântărească toate aspectele și consecințele, bineînțeles atunci când situațiile o permit și să încerce să își bazeze deciziile pe codul lor moral (care va fi diferit pentru fiecare).

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Ca sarcină pentru perioada următoare, elevii sunt încurajați să scrie în jurnalul lor despre un moment (sau mai multe momente) în care s-au confruntat cu o decizie sau o situație dificilă și cum au gestionat-o. De asemenea, dacă o situație le-a cerut să meargă împotriva codului lor moral sau a regulilor, ei ar putea scrie cum s-a simțit.
- Dacă se preferă, la sfârșit, expertul poate cere grupului să se auto-selecteze (fie în conversații individuale între ei, fie într-o conversație comună a întregului grup) în grupuri în funcție de ceea ce simt la sfârșitul activității: bucurie, tristețe, furie, plictiseală, curiozitate (expertul poate indica un set diferit de emoții - adecvat specificului grupului). Atunci când grupul se împarte în subgrupuri, fiecare grup stă unul lângă celălalt și prezintă o exclamație comună în funcție de apartenența la grup: 1) *Simțim bucurie!* 2) *Ne simțim triști!* 3) *Ne simțim furioși!* 4) *Ne simțim plictisiți!* 5) *Ne simțim curioși!*

SCENARIILE DECIZIONALE

Scenariul 1: Te întorci acasă cu prietenul tău după școală. Aveți un antrenament de fotbal peste puțin timp și trebuie să mergeți repede acasă pentru a vă pregăti. Dintr-o dată, prietenul tău începe să plângă și te întreabă dacă poți rămâne puțin să vorbești cu el. Tu ce faci?

Scenariul 2: Prietenul tău și-a uitat gustarea acasă și nu are suficienți bani pentru a cumpăra ceva de la cantină. Ai luat cu tine o gustare mare, dar vi s-a spus să nu împărțiți mâncarea în caz de alergii sau viruși. Ce trebuie să faceți?

Scenariul 3: Mama ta și-a spus să te duci direct acasă după școală pentru a avea grijă de fratele tău mai mic cât timp părinții tăi nu sunt acasă. Cu toate acestea, câțiva prieteni de-ai tăi decid să ieșiți după școală și să mergeți într-un loc pe care îți l-ai dorit foarte mult. Tu ce faci?

Scenariul 4: Mergeți coridor și auziți un grup de elevi mai mari spunându-i lucruri urâte unui elev mai mic. Elevul mai tânăr pare supărat, dar nu spune nimic în timp ce ceilalți se îndepărtează. Ce faceți?

Scenariul 5: Spargi din greșeală un pahar acasă, dar părinții tăi nu sunt acolo să observe. Tu cureți paharele înainte să ajungă cineva acasă. Ce trebuie să faci? Le spui sau nu când se întorc?

SESIUNE DE GRUP 8
Titlu/ subiect:

- Cum să vă atingeți obiectivele - Stabilirea obiectivelor în adolescență

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

- să se simtă încurajați să se gândească la strategii de stabilire a obiectivelor pentru a avea mai mult succes în atingerea obiectivelor lor;
- să fie capabili să elaboreze un plan pentru un obiectiv actual pe care îl au și să se gândească la pașii de urmat pentru atingerea acestuia.

Pregătire:

- Grupul poate continua exercițiul de împărtășire a emoțiilor într-un mod metaforic, stând în cerc (a se vedea planurile sesiunilor de autocunoaștere în grup), deoarece acesta poate stabili un ton relaxat pentru următoarele activități.
- Alternativ, specialistul poate întreba dacă există cineva care ar dori să împărtășească povestea personală a unei decizii dificile pe care a trebuit să o ia, cum a luat-o, care au fost consecințele, cum s-a simțit după aceea etc.
- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele sesiunii.

Resurse:

- Foi A4;
- pixuri/ creioane.

Activitate principală:

- Specialistul îi întreabă pe adolescenți despre obiective și noroc: *Cum își ating oamenii obiectivele? Sunt norocoși? Muncesc pentru ele?* Grupul poate, de asemenea, să aleagă câteva persoane celebre de succes care și-au realizat obiectivele (de exemplu, Messi sau Taylor Swift) și să se gândească la modul în care au făcut-o: *Au fost doar norocoși? Și-au stabilit un plan în vederea atingerii obiectivelor lor?*
- Expertul explică faptul că, deși norocul este un factor important, cel mai bun mod de a-și atinge obiectivele este de a le planifica. Cel mai clar mod de a face acest lucru este, în primul rând, să se clarifice care este obiectivul exact. Acesta poate fi ceva "mic", cum ar fi promovarea examenului de limba engleză sau "mai mare", cum ar fi admiterea la universitatea/ departamentul visurilor proprii. În continuare, se recomandă împărțirea obiectivului în pași mai mici, realizabili, care pot fi îndepliniți unul câte unul până la atingerea obiectivului final. Apoi, specialistul le cere elevilor să se gândească fiecare la un obiectiv pe care ar dori să îl atingă în următoarele zile, săptămâni sau luni și să deseneze o scară reprezentând pașii pe care trebuie să îi parcurgă pentru a -"să urcell până la obiectivul lor, care ar trebui să fie situat în vârful scării. Elevul se află, desigur, baza scării, iar sarcina sa este de a defini următorii pași care trebuie făcuți: *Ce trebuie să facă sau cu ce au nevoie de ajutor pentru ca visul lor să devină realitate?* Pot exista atâția pași câți dorește fiecare elev.
- După ce adolescenții și-au dat seama care sunt pașii către obiectivul/ visul lor, specialistul le cere să reflecteze și să scrie (în spațiul din jurul scării) despre obstacolele cu care s-ar putea confrunța în urmărirea obiectivului lor. Acestea ar putea fi unele temeri sau slăbiciuni personale sau unii factori externi.
- După finalizarea exercițiului individual, specialistul îi poate încuraja pe elevi să își împărtășească obiectivele și pașii necesari pentru a le atinge, precum și eventualele obstacole cu care s-ar putea confrunța. Specialistul le reamintește că toți ne confruntăm cu adversități atunci când ne urmărim obiectivele, dar este important să ne revenim și să găsim modalități de a le depăși sau de a ne ajusta planul și pașii în consecință.
- Expertul rezumă ceea ce s-a discutat în timpul sesiunii și încurajează adolescenții să folosească această strategie de a împărți pașii către obiectivele lor/

pentru toate eforturile lor viitoare, deoarece chiar și satisfacția de a avansa pas cu pas către un obiectiv îi poate motiva și mai mult.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Ca provocare/ sarcină pentru perioada următoare, expertul poate alege din următoarele posibilități:
 - elevii pot începe să facă primul pas către obiectivul lor (să se gândească la ce trebuie să facă, cum o pot face, dacă vor avea nevoie de sprijin, cât timp le va lua etc.);
 - elevii pot repeta procesul de defalcare a etapelor și de identificare a obstacolelor posibile pentru un alt vis/obiectiv pe care l-ar putea avea;
 - elevii pot aprofunda reflecția asupra atingerii obiectivului lor prin identificarea modalităților de măsurare, prin argumentarea relevanței acestora și prin stabilirea unui termen limită (poate fi utilizată fișa de lucru de la pagina 71).
- Expertul poate cere grupului să se auto-selecteze (fie în conversații individuale între ei, fie într-o conversație comună a întregului grup) în grupuri în funcție ceea ce simt la sfârșitul activității: bucurie, tristețe, furie, plictiseală, curiozitate (expertul poate indica un set diferit de emoții - adecvat specificului grupului). Atunci când grupul se împarte în subgrupuri, fiecare grup stă unul lângă altul și prezintă o exclamație comună în funcție de apartenența la grup: 1) *Simțim bucurie!* 2) *Ne simțim triști!* 3) *Ne simțim furioși!* 4) *Ne simțim plictisiți!* 5) *Ne simțim curioși!*

SESIUNE DE GRUP 9

Titlu/ subiect:

- Adaptarea la schimbare (și la alte emoții neplăcute)

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

- să identifice schimbările care au avut loc în viața lor, intensitatea acestora și cum i-au făcut să se simtă;
- să învețe câteva tehnici pentru a-și regla emoțiile atunci când acestea tind să fie prea intense.

Pregătire:

- Grupul poate continua exercițiul de împărtășire a emoțiilor într-un mod metaforic, stând în cerc (a se vedea planurile sesiunilor de autocunoaștere în grup), deoarece acesta poate crea un ton relaxat pentru următoarele activități.
- Alternativ, specialistul poate întreba dacă există cineva care ar dori să își împărtășească reflecțiile sau experiențele cu privire la urmărirea unui obiectiv/ vis.
- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele sesiunii.

Resurse:

- Foi A4 sau jurnal individual;
- pixuri/ creioane/ evidențiere;
- foi de flipchart;
- marcaje;
- note lipicioase.

Activitate principală:

- Specialistul explică faptul că schimbarea face parte din viață și are loc în mod natural și frecvent, dar aceasta nu este întotdeauna binevenită sau ușor de gestionat. El/ea poate continua să ofere o

exemplu de schimbare personală care a avut loc, modul în care a fost primită această schimbare și ce emoții a declanșat. Expertul le cere apoi elevilor să dea exemple de schimbări din viața lor și să împărtășească emoțiile lor în acele situații.

- Expertul îi invită pe adolescenți să reflecteze și să noteze (în jurnalul lor sau pe hârtie de scris) unele schimbări pe care le-au observat în viața lor în ultimii ani, luni, săptămâni. Pentru fiecare schimbare identificată, elevii sunt rugați să noteze dacă a fost una binevenită sau nedorită, cum le-a afectat viața, precum și ce emoții le-a indus. Apoi, elevii sunt rugați să evalueze aceste schimbări, de la cele mai mici sau mai puțin importante la cele mai mari sau mai importante.
- Pe o foaie de flipchart, specialistul desenează o scară de la 1 la 10. El/ea solicită fiecărui elev să aleagă una dintre schimbările pe care le-au notat și să o scrie pe un post-it. Apoi, elevii sunt invitați să așeze post-it-ul pe scară, în funcție de cât de mare sau mică a fost schimbarea. Ei pot, de asemenea, să spună câteva cuvinte despre aceasta, dar nu trebuie să fie forțați să facă acest lucru dacă nu doresc.
- Expertul explică faptul că există o mare diversitate în ceea ce privește modul în care o schimbare este percepută, deoarece același lucru care poate fi mic pentru cineva, poate fi mare pentru altcineva și același lucru este valabil și pentru emoțiile declanșate de schimbări.
- Elevii sunt apoi împărțiți în grupuri și fiecare grup primește o foaie de flipchart și markere. Grupurile trebuie să lucreze împreună și să găsească modalități, strategii sau tehnici pe care le pot folosi pentru a face față atunci când schimbarea este neplăcută sau evocă emoții dificile. Ei pot trage concluzii din experiența lor personală sau din cunoștințe generale. De asemenea, li se cere să se gândească în ce alte cazuri pot fi utilizate aceste tehnici (prompt: când cineva se simte furios, îngrijorat, trist, stresat etc.). După ce și-au notat ideile, fiecare grup de lucru le prezintă și le discută împreună cu clasa. Specialistul poate adăuga tehnici sau strategii care s-ar putea să nu fi fost menționate.
- Spre sfârșitul lecției, clasa poate exersa împreună o tehnică de calmare la alegere (de exemplu, respirație sau exercițiu senzorial).

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul rezumă ceea ce s-a discutat pe parcursul sesiunii și îi încurajează pe elevi să noteze câteva tehnici de calmare care rezonază cel mai mult cu ei și să încerce să le folosească data viitoare când se confruntă cu emoții dificile sau neplăcute. De asemenea, aceștia sunt invitați să continue să își actualizeze jurnalul cu schimbările pe care le observă și cu efectele acestora, de asemenea (desigur, ar trebui încurajați să își folosească jurnalul pentru a continua să țină evidența tuturor abilităților de autogestionare abordate în lecțiile anterioare).
- Expertul poate cere grupului să se auto-selecteze (fie în conversații individuale între ei, fie într-o conversație comună a întregului grup) în grupuri în funcție ceea ce simt la sfârșitul activității: bucurie, tristețe, furie, plictiseală, curiozitate (expertul poate indica un set diferit de emoții - adecvat specificului grupului). Atunci când grupul se împarte în subgrupuri, fiecare grup stă unul lângă celălalt și prezintă o exclamație comună în funcție de apartenența la grup: 1)
1) *Ne simțim bucuroși!* 2) *Ne simțim triști!* 3) *Ne simțim furioși!* 4) *Ne simțim plictisiți!* 5) *Ne simțim curioși!*

CONȘTIENȚIZARE SOCIALĂ



SESIUNE DE GRUP 10

Titlu/ subiect:

- Promovarea conexiunii emoționale

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

- îmbunătățirea interacțiunilor lor în clasă;
- dezvoltarea empatiei;
- să fie motivați să dedice mai mult timp persoanelor care au nevoie de sprijin.

Pregătire:

- Specialistul se așează cu adolescenții în cerc și îi salută. El/ea cere fiecărui elev, procedând în sensul acelor de ceasornic, să pună o mână pe umărul persoanei care stă lângă el/ea și să completeze propoziția *Astăzi colegul meu se simte ca...* Specialistul indică faptul că sentimentele trebuie să fie descrise într-un mod metaforic/ ilustrativ.
- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele întâlnirii.

Resurse:

- de scris, ;
- orice tip de dispozitiv de redare a muzicii, difuzoare.

Activitate principală:

- Specialistul împarte grupul în perechi. Membrii fiecărei perechi stau unul în fața celuilalt, răspândiți în cameră (pentru fiecare pereche trebuie alocat suficient spațiu pentru mișcare). Sarcina elevilor este să imite mișcările celuilalt, așa cum se vede într-o oglindă, fără să vorbească. Fiecare membru al perechii poate să conducă mișcările sau să fie oglinda; rolurile dintre cei doi participanți trebuie să fie schimbate fără întrerupere. După câteva minute, toți se așează în cerc, iar expertul îi invită să își împărtășească experiența: *Cum v-ați simțit? Cum ați decis cine conduce mișcările și cine este oglinda? Care a fost cel mai dificil și care a fost partea ușoară? Ce ați observat?*
- Pentru următoarea activitate, expertul poate decide să păstreze aceeași organizare a grupului sau să invite adolescenții să își schimbe partenerii și să lucreze într-o altă pereche. Membrii fiecărei perechi stau față în față, împrăștiați prin cameră. Timp de un minut, partenerii sunt invitați să se privească atent unul pe celălalt, să observe cât mai multe despre aspectul celuilalt. După expirarea timpului, se întorc, spate în spate, și sunt invitați să schimbe ceva la înfățișarea lor, ceva mic, care nu poate fi observat cu ușurință (de exemplu, să dezlege un șiret, să schimbe inelele/ brățările de la o mână la alta, să închidă/deschidă un buzunar etc.). Când toată lumea a schimbat ceva, se întorc din nou către partenerul lor. Fiecare dintre ei trebuie să ghicească ce s-a schimbat în înfățișarea celuilalt. După activitate, specialistul îi invită pe adolescenți să se așeze și să își împărtășească experiența: *Cum v-ați simțit? Ați reușit să ghiciți ce s-a schimbat? Care a fost partea dificilă și care a fost partea ușoară? Ce ați observat?*

- Pentru următoarea activitate, expertul poate decide să păstreze aceeași organizare a grupului sau să invite adolescenții să își schimbe partenerii și să lucreze în perechi diferite. Membrii fiecărei perechi stau față în față. Exercițiul are două părți: în prima parte, unul dintre adolescenții din pereche joacă rolul A, iar celălalt joacă rolul B, în timp ce în a doua parte își schimbă rolurile. Specialistul explică rolurile: în timp ce se aude muzică (de preferință instrumentală, fără versuri/ cuvinte și cu o durată de aproximativ 3-5 minute), A trebuie să își amintească și să se gândească la un moment din viața sa în care lucrurile au fost dificile (alternativ, elevii se pot gândi la ceva din trecutul lor cu un impact emoțional ridicat, indiferent dacă situația a fost plăcută sau neplăcută; muzica aleasă pentru acest exercițiu poate predispuce adolescenții să reflecteze la momente mai fericite/ triste/ furioase din viața lor), în timp ce B trebuie să urmărească emoțiile lui A și să îi ofere sprijin în așa fel încât A să se simtă înțeles și susținut. Nu li se permite să vorbească, dar pot să se atingă dacă aleg să o facă. După finalizarea primei părți a exercițiului, specialistul poate acorda grupului 1 minut de liniște completă înainte de a începe partea a doua, pentru ca elevii să își regleze emoțiile și să revină la o stare de spirit mai calmă. După activitate, specialistul invită adolescenții să se așeze în cerc și să își împărtășească experiența: *Cum v-ați simțit în rolul A? Cum v-ați simțit în rolul B? Care a fost partea dificilă și care a fost partea ușoară? Ce ați observat?*

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul rezumă sesiunea și invită adolescenții să reflecteze și să își împărtășească gândurile cu privire la conexiunea emoțională non-verbală, subliniind în același timp aspectele importante ale sesiunii care trebuie preluate mai departe (importanța acordării de atenție limbajului non-verbal: mimică, gesturi, postură; importanța observării micilor schimbări în comportamentul celuilalt; nevoia umană de sprijin emoțional și elementele de bază ale oferirii de sprijin/ simțirii sprijinului).
- Expertul îi poate invita pe adolescenți să extragă dintr-o pungă/cutie o bucată de hârtie pe care este scris numele unui coleg de clasă (pregătit în prealabil): sarcina lor este să aibă grijă în secret de acea persoană pe parcursul săptămânii următoare, exact cum ar face un înger păzitor, încercând să fie cât mai discreți posibil.

SESIUNE DE GRUP 11

Titlu/ subiect:

- Ascultare activă

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

- învățați principiile de ascultare activă;
- să își îmbunătățească abilitățile de ascultare activă;
- să dezvolte toleranța și înțelegerea față de semenii.

Pregătire:

- Specialistul se așează cu adolescenții în cerc și îi salută. El/ea cere fiecărui elev, procedând în sensul acelor de ceasornic, să pună o mână pe umărul persoanei care stă lângă el/ea și să completeze propoziția *Astăzi colegul meu se simte ca...* Specialistul indică faptul că sentimentele trebuie să fie descrise într-un mod metaforic/ ilustrativ.
- Alternativ, expertul ar putea invita adolescenții să își împărtășească experiențele ca îngeri păzitori și ca persoane păzite.

- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele întâlnirii.

Resurse:

- flipchart, markere;
- post-its;
- creioane, stilouri.

Activitate principală:

- Specialistul împarte grupul în perechi. Membrii fiecărei perechi stau față în față. Exercițiul are două părți, a câte 2 minute fiecare: în prima parte, unul dintre adolescenții din pereche joacă rolul A, iar celălalt joacă rolul B, în timp ce în a doua parte își schimbă rolurile. Specialistul explică rolurile: A va povesti un film sau o carte care i-a plăcut timp de 2 minute, în timp ce B va asculta cu atenție narațiunea lui A timp de 1 minut și se va gândi la altceva și nu va mai asculta povestea lui A timp de încă un minut; B gest să decidă singur ordinea acestor sarcini de 1 minut. După finalizarea primei părți a exercițiului, elevii din perechi pot discuta despre experiența lor. Apoi își schimbă rolurile. După activitate, specialistul îi invită pe adolescenți să se așeze în cerc și să își împărtășească experiența: *Cum v-ați simțit în rolul A? Cum v-ați simțit în rolul B? Care a fost cel mai dificil și care a fost partea ușoară? Ce ați observat?*
- Expertul invită fiecare elev să spună trei afirmații despre , dintre care două sunt adevărate și una falsă. Sarcina grupului este să ghicească care propoziție este falsă. Adolescenții sunt încurajați să amestece minciunile cu fapte adevărate neobișnuite despre ei înșiși pentru a crește nivelul de dificultate. După activitate, specialistul invită adolescenții să împărtășească experiența lor: *La ce ați fost atenți în timp ce încercați să ghiciți minciuna? Care a fost partea dificilă și care a fost partea ușoară? Ce ați observat?*
- Specialistul invită elevii să se așeze în cerc și să joace "Telefonul fără nume": sarcina elevilor este să ceară să vorbească la telefon cu un coleg care corespunde unei anumite descrieri și fără a-i folosi numele; ei trebuie să adauge cât mai multe detalii necesare pentru ca respectivul coleg să se recunoască în descriere și să răspundă la telefon. Expertul începe jocul: *Aș dori să vorbesc la telefon cu o persoană care...* Adolescenții sunt încurajați să folosească informațiile pe care le știu unul despre celălalt din jocul anterior, dar și din interacțiunile lor zilnice. Persoana care se recunoaște continuă jocul.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul rezumă sesiunea și invită adolescenții să reflecteze și să își împărtășească gândurile și sentimentele cu privire la ascultarea activă, subliniind totodată importanța și principiile ascultării active (nu folosim doar urechea pentru a asculta activ, ci și ochii, gura, mâinile etc.). Fiecare elev poate scrie o idee pe un post-it și o poate lipi pe o foaie de flipchart care rămâne într-un loc vizibil în clasă. Alternativ, expertul poate nota pe o foaie de flipchart ideile principale ale elevilor și concluziile privind ascultarea activă.
- Expertul îi poate invita pe adolescenți să practice ascultarea activă în mod conștient pe parcursul săptămânii următoare și să țină evidența rezultatelor acestor situații în jurnalele lor.

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

- Dezbateri - construirea de argumente și abilități de vorbire în public

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

- învățarea principiilor de argumentare;
- exersarea argumentării și a vorbirii în public;
- să dezvolte respect și înțelegere pentru opiniile celorlalți.

Pregătire:

- Dezbateri este o metodă eficientă de predare care favorizează învățarea într-o manieră autentică și situată: este autentică deoarece elevii sunt responsabili pentru construirea conceptelor și raționamentelor utilizate în discursurile lor; este situată deoarece elevul învață prin participarea activă într-un context specific: contextul dezbaterii. Dezbateri este, în mod generic, o confruntare reglementată între echipe, pe teme controversate, realizată prin schimbul de argumente și contraargumente în fața unui juriu. Dezbateri promovează la elevi cele mai nobile și civilizate aspecte și aptitudini ale ființei umane: respectul pentru opiniile opuse propriei opinii și pentru cei care exprimă aceste opinii; însușirea tehnicilor care conduc la gândirea critică; prezentarea argumentată a propriilor poziții.
- Regulile sunt un element esențial al dezbaterii, deoarece ele determină funcția schimburilor, durata fiecărui discurs și succesiunea intervențiilor în fiecare dezbateri, asigurând un parcurs liniar, progresiv și concludent, spre deosebire de unele schimburi mai puțin structurate, cum ar fi o discuție.
- Un element fundamental al dezbaterii este argumentarea. Elevii trebuie să aplice anumite modele la care trebuie să se conformeze raționamentul pentru a ajunge la concluzii coerente cu premisele și să își coreleze discursurile cu cele ale membrilor echipei lor pentru a nu se contrazice între ei. De asemenea, ei trebuie să se adapteze interlocutorului și audienței prin selectarea celor mai potrivite argumente și să țină cont de criteriile după care judecătorii își evaluează discursurile.
- Următoarele resurse pot fi utilizate pentru documentație suplimentară:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=1TSkku8on0>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=F84Y0jQwG0w>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=GJkF1OYncfw>

Resurse:

- reguli de dezbateri;
- de scris, ;
- acces la cărți, informații online etc. (care vor fi utilizate pentru documentare și dovezi).

Activitate principală:

- Acest specialist împarte adolescenții în 3 grupuri: Grupul YES (care dezbate pentru moțiune), grupul NO (care dezbate împotriva moțiunii), grupul MAYBE (juriul). Grupurile se vor așeza împreună, fiecare într-o zonă desemnată din sală (de preferință, echipele adverse se vor afla față în față, iar judecătorii vor avea o vedere laterală bună asupra ambelor echipe). Pe podea, va fi marcată o zonă, în care elevii se vor așeza (fizic, vor sta în zona marcată). Expertul va explica regulile (sau ar putea fi pregătit în prealabil un manual):
 - Elevii (din grupurile DA și NU) trebuie să își aleagă echipa înainte de anunțarea moțiunii sau sunt distribuiți în grupuri, indiferent de opinia lor personală cu privire la subiectul discutat.
 - Elevii (din grupurile DA și NU) vorbesc pe rând, câte unul pe echipă.

- Fiecare elev își exprimă opiniile scurte, succinte, într-un interval scurt de timp stabilit de la început (1 minut, de exemplu).
 - Fiecare elev oferă cel puțin un argument pe tema discutată.
 - Elevii pot interveni de mai multe ori, cu condiția ca intervenția să fie un răspuns la intervenția echipei adverse sau ca urmare a intervenției proprii echipe.
 - Fiecare echipă are la dispoziție câteva minute (5-6 minute) înainte de dezbateri pentru a-și pregăti linia de argumentare (în acest timp pot consulta cărți, resurse de pe internet etc.), dar își completează argumentele și pe parcurs, în vedere firul discuției (nu au voie să consulte resurse în timpul dezbaterii propriu-zise).
 - Ordinea vorbitorilor din cadrul aceleiași echipe este stabilită de echipe (alternativ, elevii ridică mâna pentru a cere cuvântul, iar expertul alege cine va vorbi).
 - Fiecare vorbitor încearcă, prin argumentele oferite, să convingă judecătorii.
 - Dezbateri se încheie după ce toți elevii au prezentat cel puțin un argument sau după o anumită perioadă de timp.
 - Juriul analizează principalele argumente prezentate și decide care dintre echipe a prezentat argumente mai convingătoare, pentru a fi declarată câștigătoare a dezbaterii. Ei trebuie să își motiveze alegerea.
- Specialistul prezintă moțiunea care urmează să fie dezbătută: o frază controversată la care adolescenții se pot raporta: *Muzica pop/ muzica clasică ar trebui să fie interzisă pentru adolescenți. Adolescenții ar trebui să aibă acces la dispozitive electronice doar începând cu 18 ani*
- . *Vârsta minimă pentru obținerea permisului de conducere ar trebui stabilită la 12 ani.*
- Grupul DA susține moțiunea așa cum este, în timp ce grupul NU se opune.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul rezumă sesiunea și invită adolescenții să reflecteze și să își împărtășească gândurile și sentimentele cu privire la dezbateri, subliniind în același timp importanța și principiile argumentării, ale ascultării active a vorbitorilor și ale observării audienței, ale conștiinței de sine și ale autogestionării în timpul discursului. Iată câteva întrebări orientative care pot fi utilizate: *La ce ați fost atent în timp ce vorbeați/ ascultați? Ce decizii ați luat în cadrul echipei pentru a schimba argumentare sau pentru a o păstra? Care a fost partea dificilă și care a fost partea ușoară? Ce ați observat? Ce ați învățat? Ce ați face diferit?*

SESIUNE DE GRUP 13

Titlu/ subiect:

- Empatie - teatru forum

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

- să își îmbunătățească stilurile și experiențele de învățare, cunoștințele și competențele;
- să fie mai implicați în schimbul de opinii;
- dezvoltarea abilităților de comunicare, cooperare și gestionare a conflictelor;
- dezvoltarea autonomiei personale, a capacității de a planifica, de a lua decizii și strategii.

Pregătire:

- Arta teatrală este strâns legată de munca privind emoțiile, intervențiile psihologice și neuroștiința (a se vedea experiența lui Jacob Levi Moreno, considerat a fi părintele psihodramei ca formă de psihoterapie, care a folosit tehnici dramatice în

munca sa cu persoanele cu probleme mentale și emoționale; sau experiența și munca lui Giacomo Rizzolatti și a echipei laboratorului de neurofiziologie de la Universitatea din Parma: descoperirea neuronilor oglindă, considerați a fi la baza interacțiunii sociale și a empatiei).

- Punerea în aplicare a activităților teatrale, cum ar fi jocul de rol, implică colaborare, atenție și sprijin reciproc, înțelegere personală, abilități de conștientizare de sine și socială.
- Tehnica dramatică prezentată în această sesiune este inspirată din teatrul forum, în care toți participanții pot deveni actori, regizori, spectatori. Situația de stimulare poate fi inspirată din experiențele reale ale grupului sau poate fi fictivă.
- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele întâlnirii.

Resurse:

- laptop, videoproiector, boxe, conexiune la internet.

Activitate principală:

- Specialistul le arată adolescenților câteva fotografii ale fețelor oamenilor (extrase din fotografii mai mari) fără niciun context și îi invită să facă presupuneri cu privire la ceea ce simt sau gândesc.
- Alternativ, pot fi prezentate scurte extrase video din filme artistice, în timp ce adolescenții sunt invitați să facă presupuneri cu privire la ceea ce simt sau gândesc personajele în acea situație.
- După această activitate, expertul subliniază importanța contextului atunci când face presupuneri și ține o mini prelegere despre empatie (dacă se consideră adecvat, se poate difuza următorul videoclip privind diferența dintre empatie și simpatie: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewvgu369Jw>).
- Mai departe, specialistul descrie o situație potențială din viața unui adolescent (de exemplu, un adolescent care dorește să meargă la un concert/un festival de muzică cu prietenii săi, iar părinții săi se opun de teama riscurilor consumului de alcool/droguri în acel context. O victimă a violenței domestice care devine un bătăuș la școală etc.) și le cere elevilor să o recreeze într-un joc de rol, ca într-un proiect de teatru: fiecare personaj va fi interpretat de un elev voluntar. Ceilalți elevi, care nu au fost distribuiți ca personaje, vor acționa ca public, dar pot interveni în piesă atunci când sunt invitați. După ce elevii își joacă rolurile pentru prima dată, specialistul invită alți elevi să joace : *Cum ați juca acest rol? Ar dori cineva să joace acest rol într-un mod diferit?* Elevii repetă jocul de rol în diferite moduri, fără a schimba firul narativ. Apoi, expertul îi invită pe elevi să joace rolurile în așa fel încât întreaga situație să aibă un deznodământ diferit de cel anterior: *Ce credeți că ar trebui să facă personajele pentru a obține un rezultat diferit/ pentru a să se înțeleagă mai bine între ei? Cine vrea să încerce să fie regizorul piesei?*
Elevii joacă rolul după indicațiile unuia sau mai multor regizori.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul rezumă sesiunea și invită adolescenții să discute despre experiența lor în jocul de rol, subliniind în același timp importanța empatiei și a adoptării de noi perspective în interacțiunile zilnice și în relațiile umane în general. Iată câteva întrebări orientative care pot fi utilizate: *Ce a gândit/ simțit fiecare personaj în situația respectivă? Cum s-au schimbat gândurile/ sentimentele lor în timpul diferitelor interpretări ale rolurilor? Ce au adus noile perspective personajelor? Ce a fost dificil și ce a fost ușor? Ce ați observat? Ce concluzii putem trage? Ce se poate aplica în viața reală?*

GESTIONAREA RELAȚIILOR



SESIUNE DE GRUP 14

Titlu/ subiect:

- Stimularea cunoștințelor interpersonale - prima condiție a inițierii relațiilor

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

- să își îmbunătățească cunoștințele privind gestionarea relațiilor;
- să fie capabili să sintetizeze informații despre colegii lor;
- să fie capabili să reflecteze asupra imaginii/ reputației pe care o au în grupurile lor sociale;
- să simțiți mai curioși să cunoașteți alți oameni;
- să se simtă mai încrezători în inițierea de relații.

Pregătire:

- Specialistul se așează cu adolescenții într-un cerc și îi salută. El/ea le cere să împărtășească orice informații sau experiențe noi legate de subiectele abordate în timpul sesiunilor de sensibilizare socială: comunicare non-verbală, ascultare activă, dezbateri și argumentare, empatie.
- Alternativ, expertul cere fiecărui elev, procedând în sensul acelor de ceasornic, să pună o mână pe umărul persoanei care stă lângă el/ea și să completeze propoziția *Am aflat că unul dintre punctele forte ale colegului meu este...* Specialistul indică faptul că elevii se pot referi la activitățile realizate împreună în timpul sesiunilor de grup sau la informațiile anterioare pe care le dețin despre colegii lor.
- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele sesiunii.

Resurse:

- tablă albă/ flipchart, markere;
- hârtie de scris;
- stilouri, creioane, colorate, cauciuc, ascuțitoare, radieră, markere.

Activitate principală:

- Specialistul scrie cuvântul "relații" pe tablă/ flipchart și extrage cuvintele relevante pe care adolescenții le asociază cu acest cuvânt. El/ea conduce discuția spre ceea ce construiește o relație bună, precum și spre ceea ce o distruge.
- Expertul împarte grupul în perechi, încurajând de preferință adolescenții să lucreze cu colegi pe care nu îi cunosc foarte bine sau cu care au lucrat rar împreună. Membrii fiecărei perechi stau împreună, față în față. Elevilor li se acordă ceva timp pentru a împărtăși informații unul despre celălalt (5 minute fiecare, de exemplu) - pentru o dificultate sporită, necesară într-un grup în care membrii se cunosc foarte bine, elevilor li se poate da un anumit subiect (de exemplu, să împărtășească informații despre copilăria lor, să împărtășească o situație stânjenitoare, să împărtășească amintiri de la prima lor întâlnire romantică etc.) sau posibilitatea de a pune întrebări între ei. Luarea de notițe nu este permisă. După ce ambele părți au împărtășit informații partenerului lor, adolescenții se așează împreună într-un cerc (membrii perechilor stau unul lângă celălalt) și specialistul le cere să se prezinte reciproc, folosind informațiile pe care le-au împărtășit anterior, ca și cum ar fi cealaltă persoană (de exemplu, A va prezenta informațiile colectate despre B ca și cum el/ea ar fi B și va începe: *Numele meu este B și*

l...). După această activitate, expertul invită adolescenții să își împărtășească experiența cu privire la exercițiu: *Cum v-ați simțit când v-a prezentat colegul? Cum v-ați simțit când v-ați prezentat colegul?*

- În mod alternativ, expertul poate împărți clasa în grupuri de câte 3 elevi. Sarcina elevilor este de a găsi 3 lucruri pe care le au în comun și 3 diferențe (1 lucru care îi diferențiază pe fiecare dintre ei de ceilalți doi). Adolescenții sunt invitați să evite să se refere la asemănări și diferențe fizice și să se refere mai degrabă la trăsături psihologice, valori morale și interese. Pentru o dificultate sporită, elevii pot fi împărțiți în grupuri mai mari și li se poate da un număr mai mare de asemănări și diferențe pe care să le găsească între ei (de exemplu, 5 elevi, 5 asemănări, 5 diferențe). După ce micile grupuri de lucru și-au atins obiectivul, un reprezentant al fiecărui grup de lucru împărtășește cu clasa lista lor de puncte comune și diferențe.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul rezumă sesiunea și invită adolescenții să discute despre experiența lor în cadrul activităților, subliniind în același timp importanța de a împărtăși informații despre noi înșine și de a fi curioși la ceea ce împărtășesc ceilalți pentru a construi relații. Iată câteva întrebări orientative care pot fi utilizate: *Ai aflat lucruri noi despre colegii tăi? Cum v-ați simțit în timpul discuției? Ce v-a crezi? Ce a fost dificil și ce a fost ușor? Ce ați observat? Ce concluzii puteți trage din această activitate?*
- Pentru a sublinia ideea de bază a relației, expertul poate sublinia și analiza elementele de interacțiune și atitudinile care au apărut în timpul prezentărilor/ discuțiilor (protecție, ajutor, îmbunătățire etc.).
- Dacă se consideră adecvat, specialistul poate invita elevii să joace din nou "Telefonul fără nume", folosind noile informații pe care adolescenții le-au adunat unii despre alții.
- O posibilă sarcină pentru săptămâna următoare poate fi aceea de a-i invita pe adolescenții să fie curioși cu privire la colegii lor sau la membrii familiei și să pună întrebări sau să inițieze relații cu persoane pe care nu le cunosc foarte bine (de exemplu, elevi mai mici/mari, profesori noi etc.)

SESIUNE DE GRUP 15

Titlu/ subiect:

- Importanța valorilor în menținerea relațiilor interpersonale

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

- să înțeleagă ce sunt valorile;
- să fie capabili să reflecteze asupra propriei ierarhii de valori;
- se simt motivați să nu-și compromită valorile pentru a-i mulțumi pe ceilalți.

Pregătire:

- Specialistul se așează cu adolescenții într-un cerc și îi salută. El/ea le cere să împărtășească orice idei sau experiențe noi legate de curiozitatea față de ceilalți și de inițierea de relații.
- Alternativ, expertul cere fiecărui elev, procedând în sensul acelor de ceasornic, să pună o mână pe umărul persoanei care stă lângă el/ea și să completeze propoziția *Am aflat că unul dintre punctele forte ale colegului meu este...* Specialistul indică faptul că elevii se pot referi la activitățile realizate împreună în timpul sesiunilor de grup sau la informațiile anterioare pe care le dețin despre colegii lor.

- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele sesiunii.

Resurse:

- flipchart/ tablă albă, markere;
- fișa de lucru "Piramida mea de valori" (a se vedea anexa de la pagina 84);
- hârtie de scris;
- pixuri, creioane, de colorat, ascuțitoare, gumă de șters;
- conexiune la internet, videoproiector, laptop, boxe.

Activitate principală:

- Specialistul deschide discuția pentru a defini ce sunt valorile și care este funcția lor și, de asemenea, diferitele valori necesare pentru a construi o relație bună. Contribuțiile adolescenților sunt scrise pe flipchart/ tablă. Dacă se consideră adecvat, se poate proiecta și discuta următorul videoclip: <https://www.youtube.com/watch?v=He9JqYX85qU>.
- Expertul pune la dispoziția adolescenților fișa de lucru "Piramida mea de valori". Elevii trebuie să completeze pe fișa de lucru cel puțin 6 valori, într-o ordine ierarhică, de la foarte importante (vârful piramidei) la importante (baza piramidei). Apoi, specialistul împarte clasa în grupe de câte 3 elevi și oferă fiecărei grupe o nouă fișă de lucru. Adolescenții trebuie să discute despre valorile lor personale în cadrul grupului și să identifice un nou set de 6 valori, care definesc întregul grup. Atunci când le definitivează, le prezintă clasei (sau doar primele 3), iar specialistul îi invită să își împărtășească experiențele legate de exercițiu: *Cum v-ați simțit în timpul discuțiilor? Valorile dvs. personale din fișa de lucru inițială sunt bine reprezentate în ierarhia grupului de lucru? Ați simțit că trebuie să faceți compromisuri pentru a ajunge la un teren comun? Ce a fost dificil și ce a fost ușor? Ce ați observat? Ce concluzie puteți trage din această activitate?*
- Specialistul conduce discuția spre importanța valorilor comune în menținerea relațiilor, precum și spre nevoia de a nu-și compromite propriile valori pentru a evita un conflict sau pentru a mulțumi o altă persoană.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul analizează împreună cu clasa primele 3 valori ale fiecărui grup de lucru și le selectează pe cele pe care toate/ majoritatea grupurilor le au în comun, facilitând alegerea de către grup a primelor 3 valori comune ale întregii clase (ulterior, acestea pot fi imprimare și agățate în clasă).
- O posibilă sarcină pentru săptămâna următoare poate fi dată adolescenților pentru a observa modul în care valorile lor le dictează comportamentul.

SESIUNE DE GRUP 16**Titlu/ subiect:**

- Gestionarea conflictelor

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

- să învețe strategii de gestionare a conflictelor;
- să fie capabili să gestioneze conflictele;
- să se simtă motivați să coopereze pentru a gestiona conflictele.

Pregătire:

- Specialistul se așează cu adolescenții într-un cerc și salută. El/ea

le solicită să împărtășească orice informații sau experiențe noi legate de legătura dintre valori și comportamente.

- Alternativ, expertul cere fiecărui elev, procedând în sensul acelor de ceasornic, să pună o mână pe umărul persoanei care stă lângă el/ea și să completeze propoziția *Am aflat că unul dintre punctele forte ale colegului meu este...* Specialistul indică faptul că elevii se pot referi la activitățile realizate împreună în timpul sesiunilor de grup sau la informațiile anterioare pe care le dețin despre colegii lor.
- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele sesiunii.

Resurse:

- flipchart/ tablă albă, markere;
- liste cu situații/ scenarii (a se vedea anexele de la paginile 121-122);
- hârtie de scris;
- pixuri, creioane, de colorat, ascuțitoare, gumă de șters.

Activitate principală:

- Specialistul deschide discuția pentru a defini ce este conflictul și ce riscuri și valori aduce el într-o relație. Contribuțiile adolescenților sunt scrise pe flipchart/ tablă și sintetizate.
- Expertul prezintă elevilor diferite situații, invitându-i să reflecteze și să noteze emoțiile pe care le pot declanșa aceste situații. El/ea conduce discuția pentru a compara răspunsurile și a evidenția tensiunea pe care conflictul o aduce într-o relație, dar și pentru a sublinia faptul că conflictele au potențialul de a rearanja ordinea unei relații.
- Specialistul împarte clasa în grupuri de câte 3 elevi și le pune la dispoziție scenarii de conflict. Elevii trebuie să coopereze pentru a-și da seama cum pot rezolva problema descrisă în scenariu. Ei își pot scrie ideile pe o foaie de hârtie, iar un membru din fiecare grup de lucru prezintă ideile clasei. Specialistul conduce discuția pentru a rezuma strategiile de gestionare a conflictelor și pentru a sublinia faptul că niciuna dintre strategii nu se potrivește tuturor tipurilor de conflicte și că particularitățile fiecărei situații trebuie luate în considerare atunci când se decide cum să se procedeze.
- Expertul prezintă elevilor o tehnică de feedback în trei pași, care poate ajuta la reducerea tensiunii emoționale și la prevenirea escaladării conflictelor, în același timp stabilirea tonului pentru un mod sănătos de a căuta soluții. Fiecare dintre cei trei pași se referă la o anumită componentă (comportamente, gânduri, emoții) și constă într-o frază care trebuie completată cu specificul fiecărei situații:
 - Văd.../ Aud... (indiciu comportamental);
 - Îmi imaginez... (indiciu cognitiv);
 - Simt... (indiciu emoțional).

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul rezumă sesiunea și invită elevii să monitorizeze modul în care obișnuiesc să gestioneze conflictele și să pună în aplicare și alte strategii nou învățate.
- O sarcină potențială care poate fi dată pentru săptămâna următoare este ca elevii să aplice tehnica feedback-ului în 3 etape și să observe efectele.

Situații care pot declanșa emoții diferite pentru discuții

Scenariul 1:

V-ați rugat prietenul să vă împrumute laptopul pentru a realiza un proiect, dar acum acesta pare să se fi blocat.

Scenariul 2:

Ai un telefon mobil nou nouț și prietenul tău te întreabă dacă îl poate folosi pentru a face fotografii.

Scenariul 3:

Prietenul tău pare foarte rănit de un comentariu făcut de un alt elev.
Ei plâng.

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 conduce la mall pentru a-ți vedea prietenii.

Scenariul 6:

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

Scenariul 7:

Ați înmănat telefonul mobil nou-nouț prietenului dvs. pentru vedea, dar acesta l-a scăpat din greșeală.

SCENARIUL DE CONFLICT PENTRU DISCUȚII

Scenariul 1:

Prietenul tău cel mai bun petrece jumătate din timpul în care sunteți împreună trimițând mesaje altor prieteni. Te gândești să îi trimiți prietenului tău un mesaj în care să îi spui: "Lasă jos telefonul %#@\$\$ și vino cu mine!!", dar poate există o soluție mai bună. Care este aceasta?

Scenariul 2:

Prietenii tăi sunt grozavi unul câte unul. Dar când se adună, sunt ca niște huligani grosolani. Te deranjează foarte tare când fac mișto de persoanele cu handicap. Cum poți aborda această problemă fără să fii tu însuși tras pe sfoară?

Scenariul 3:

Unul dintre prietenii tăi mestecă mereu cu gura deschisă. Este scârbos - toate acele bucățele de mâncare mestecate, lipite de salivă, pline de viermi. (Ți-am spus că este scârbos.) Cum ai putea să abordezi acest subiect delicat cu prietenul tău?

Scenariul 4:

Un prieten a postat pe rețelele de socializare o fotografie cu tine care salivezi în somn. Ești furios și umilit. Gândeți-vă la un mod nepolitic de a răspunde și apoi la un mod politic. Care este mai bună și de ce?

Scenariul 5:

Prietenul tău întârzie în mod cronic și întotdeauna ridică din umeri cu scuze jalnice. Ați putea să-i dați o parte din propriul medicament, lăsându-l în pace, dar asta nu face decât să aducă și mai multă grosolanie în lume. Care este o modalitate mai bună de a rezolva această problemă?

Scenariul 6:

Prietena ta se invită mereu la tine acasă și apoi nu mai pleacă. În afară de a țipa, "INCOMING MISSILE!!" și de a încuia ușile după ce se aruncă pe fereastră, care ar fi o modalitate politicoasă de a face față acestei situații?

Scenariul 7:

Un prieten vă inundă cu sute de mesaje nedorite pe zi. Gândeți-vă la un mod nepolitic și la unul politic de a răspunde. Care credeți că ar funcționa mai bine și de ce?

Scenariul 8:

Prietena ta a renunțat să meargă la film cu tine, spunând că este bolnavă. Mai târziu afli că a ieșit cu altcineva. În loc să vă răzbunați dându-i rujeolă, cum ați putea să tratați această situație în mod politic?

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

- Gestionarea conflictelor și sprijinul interpersonal

Obiective terapeutice/rezultate așteptate: prin participarea la/ realizarea acestei activități, adolescenții 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 ceilalți în gestionarea situațiilor dificile.

Pregătire:

- Specialistul se așează cu adolescenții într-un cerc și îi salută. El/ea le cere să împărtășească orice idei sau experiențe noi legate de gestionarea conflictelor.
- Alternativ, expertul cere fiecărui elev, procedând în sensul acelor de ceasornic, să pună o mână pe umărul persoanei care stă lângă el/ea și să completeze propoziția *Am aflat că unul dintre punctele forte ale colegului meu este...* Specialistul indică faptul că elevii se pot referi la activitățile realizate împreună în timpul sesiunilor de grup sau la informațiile anterioare pe care le dețin despre colegii lor.
- Expertul prezintă adolescenților subiectul și obiectivele sesiunii.

Resurse:

- liste cu situații pentru jocuri de rol (a se vedea anexa de la pagina 124);
- hârtie de scris;
- pixuri, creioane, de colorat, ascuțitoare, gumă de șters, markere.

Activitate principală:

- Specialistul împarte grupul în perechi și le cere elevilor să scrie o listă cu lucrurile negative/ ceea ce nu le place într-o relație și o listă cu lucrurile pozitive/ lucrurile frumoase dintr-o relație. Specialistul explică faptul că relațiile au momentele lor bune și momentele lor dificile.
- Expertul împarte clasa în grupuri de câte 5 elevi și îi invită să joace jocul "Gândește în afara cutieii. Fiecare grup primește o situație pe care trebuie să o joace: unul dintre membrii grupului este cel care se confruntă cu situația descrisă, în timp ce ceilalți, își asumă rolul de a sprijini, de a "gândi în afara cutieii și de a-și ajuta colegul, nu doar cu idei, ci cu sprijin real în jocul de rol. Elevii trebuie să coopereze pentru a-și da seama cum pot rezolva problema. Ei își pot scrie ideile pe o foaie de hârtie și apoi pot juca rolul întregii situații (inclusiv soluția) în fața clasei.
- Specialistul facilitează discuțiile cu privire la soluțiile comune și încurajează exprimarea opiniilor, sentimentelor și gândurilor cu privire la jocul de rol, indicând în același timp modalități sănătoase de validare a emoțiilor și de oferire a sprijinului.
- Expertul reamintește elevilor tehnica feedback-ului în 3 pași din sesiunea anterioară, subliniind faptul că aceasta poate fi utilizată și pentru oferirea feedback-ului pozitiv, nu doar pentru cel negativ.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- Specialistul rezumă sesiunea și subliniază faptul că toate emoțiile sunt valide și acceptabile, în timp ce nu toate reacțiile sunt acceptabile. Eliberarea emoțiilor intense este sănătoasă dacă se face într-un mod adecvat și dacă nu rănește alte persoane. Nu este acceptabil să țipi la ceilalți, ci, în schimb, adolescenții trebuie să își transmită emoțiile într-o manieră care să îi ajute să rezolve problemele, în loc să creeze altele.
- O sarcină potențială care poate fi dată pentru săptămâna următoare este ca elevii să valideze emoțiile altor persoane în anumite contexte.

SITUAȚII PENTRU JOCUL DE ROL

Scenariul 1:

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

PARTEA 2

Scenariul 2:

Prietenul tău nu vrea să iasă cu tine și pare să aibă prieteni noi și să te lase în pace.

Scenariul 3:

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

Scenariul 4:

Te afli la un restaurant cu prietenii tăi și ai uitat să iei bani cu tine. Vă este foarte foame.

GESTIONAREA
RELAȚIILOR

Scenariul 5:

Prietenul tău și-a pierdut telefonul mobil și alți copii spun că tu i l-ai luat, deși nu este adevărat. Acești copii insistă că tu ești cel care îl are.

Scenariul 6:

Mama ta spune că nu te poți întâlni cu prietenii tăi în acest weekend.

Sesiunea finală

SESIUNE DE GRUP 18

Titlu/ subiect:

- Autoevaluarea progresului și lecțiile învățate

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

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

Pregătire:

- Specialistul anunță grupul că aceasta este sesiunea finală și că scopul acesteia este a reflecta asupra progresului și de a trage concluzii cu privire lecțiile învățate.

Resurse:

- fișa de lucru (a se vedea anexa de la pagina 126);
- hârtie de scris, , creioane, colorate, markere.

Activitate principală:

- *Scala/ termometrul progresului.* 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. Specialistul le cere să își exprime reflecțiile folosindu-și corpul în , 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, expertul le cere elevilor să noteze pe fișa 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. Specialistul trebuie să încurajeze elevii să își traseze obiective de învățare/dezvoltare.

Reflecție/ discuție/ sarcini pentru perioada următoare:

- *Rucsacul pentru viață.* La sfârșitul sesiunii, specialistul îi invită pe elevi să își imagineze că în mijlocul sălii se află un rucsac pe care fiecare dintre ei îl va lua pe parcursul călătoriei lor prin viață și fiecare dintre ei ar putea pune înăuntru 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?	 CUM AM CRESCUT?
 CE MI-A PLĂCUT?	 CE AȘ SCHIMBA?
 CE VOI APLICA?	 CE AM DE GÂND SĂ FAC ÎN CONTINUARE?