

Popescu Ioana-Mirela
Popescu Ioan-Valentin

**Dezvoltarea
abilităților de viață
la copii și tineri**
-ghid de activități-



Alba Iulia, 2020
ISBN 978-973-0-31705-3

**START
ONG**
by Kaufland



PSIHOit

Dezvoltarea abilităților de viață la copii și tineri

-ghid de activități-

Prezentul ghid de activități este parte integrantă a proiectului „Special Youth Development Program”, proiect realizat și implementat de Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combateră a Comportamentelor de Risc.

AUTORI:

POPESCU IOANA-MIRELA

POPESCU IOAN-VALENTIN



CUPRINS

INTRODUCERE	3
CAPITOLUL I. Categoria de vârstă 8-10 ani	5
Lecția 1. Autocunoaștere și intercunoaștere	7
Lecția 2. Eu și ceilalți	9
Lecția 3. Roata emoțiilor	11
Lecția 4. Gestionarea emoțiilor	13
Lecția 5. Culoarea conflictelor	15
Lecția 6. Despre schimbare	16
Lecția 7. Stimă de sine și încredere în propria persoană	17
Lecția 8. Decizii	19
Lecția 9. Stil de viață sănătos	21
Lecția 10. Cutia cu amintiri	23
CAPITOLUL II. Categoria de vârstă 11-18 ani	25
Lecția 1. Autocunoaștere și intercunoaștere	26
Lecția 2. Eu și ceilalți	29
Lecția 3. Roata emoțiilor	32
Lecția 4. Gestionarea emoțiilor	36
Lecția 5. Culoarea conflictelor	38
Lecția 6. Despre schimbare	40
Lecția 7. Stimă de sine și încredere în propria persoană	42
Lecția 8. Decizii	48
Lecția 9. Stil de viață sănătos	52
Lecția 10. Cutia cu amintiri	55
ANEXE	57
BIBLIOGRAFIE	61

INTRODUCERE

Abilitățile de viață sunt un set de deprinderi necesare oricărei persoane pentru a duce o viață echilibrată, pentru a dezvolta și menține relații normale cu ceilalți, pentru a-și realiza scopurile propuse și pentru a face față diferitelor dificultăți.

Termenul este folosit în diverse sensuri, dar, în general, când vorbim de abilități de viață avem în vedere un set de cunoștințe, comportamente, atitudini și performanțe necesare unei vieți de calitate în orice context psiho-social. Acestea sunt definite drept abilități sociale și emoționale ce ajută individul să facă față cerințelor și provocărilor vieții de zi cu zi (Peterson, Gravestijn și Roest, 2016).

World Health Organization (2003) și Durlak și colaboratorii săi (2011) au identificat următoarele abilități de viață: gândirea critică, gândirea creativă (creativitate), conștiința de sine, empatia, stima de sine, responsabilitatea socială, relațiile și comunicarea interpersonală, luarea deciziilor și rezolvarea de probleme, gestionarea emoțiilor (maturitate emoțională) și a stresului (reacție la stres). Dezvoltarea abilităților de viață ale copiilor și tinerilor este necesară în vederea adaptării acestora la condițiile specifice din realitate.

Există mai multe tipuri de abilități de viață: abilități sociale, abilități emoționale, abilități cognitive și abilități comportamentale. **Abilitățile sociale** sunt necesare în vederea unei relaționări adecvate cu persoanele din jurul nostru. În această categorie se încadrează flexibilitatea, evitarea prejudecăților, rezolvarea situațiilor conflictuale, luarea deciziilor, abilități de lucru în echipă, stimă de sine etc.

Abilitățile emoționale sunt deprinderi necesare în gestionarea propriilor emoții în relație cu noi înșine și cu ceilalți. Acest tip de abilități este necesar în dezvoltarea empatiei copiilor și tinerilor, a capacității de înțelegere și a capacității de oferire a suportului emoțional prietenilor și familiei.

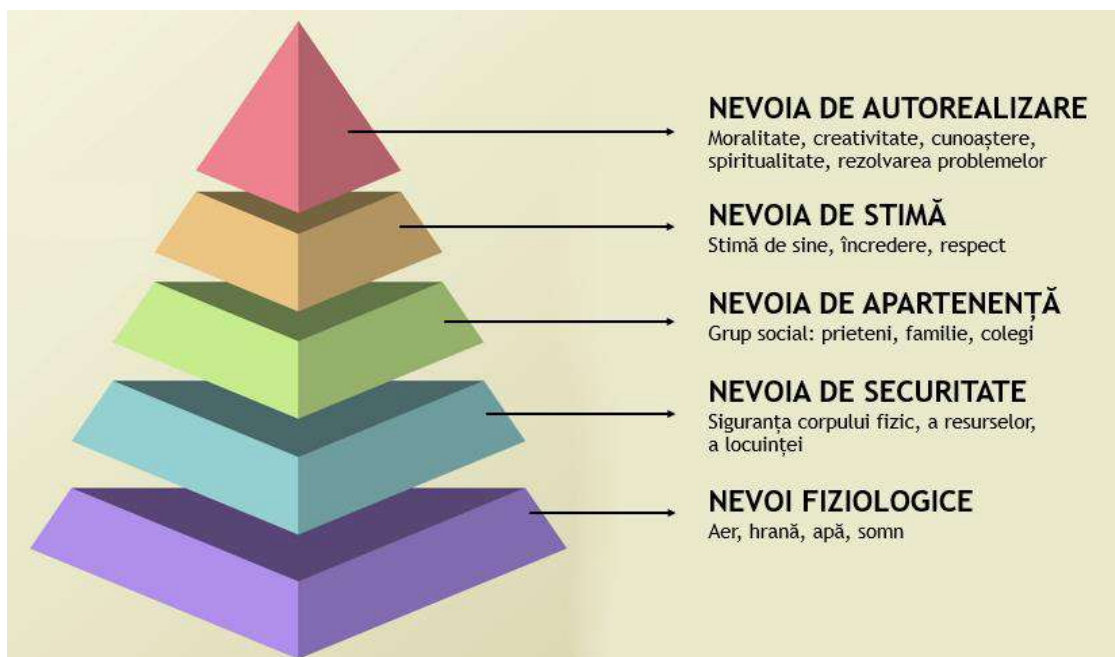
Abilitățile cognitive se referă la procese mentale și deprinderi de bază necesare în vederea îndeplinirii unor sarcini, indiferent de nivelul lor de complexitate. Orice sarcină poate fi împărțită în segmente cognitive mai mici pe care le conștientizăm, le evaluăm și le cultivăm prin exersare. În această categorie de abilități se încadrează abilitățile rezolutive și cele decizionale, abordate în cadrul activităților propuse.

Abilitățile comportamentale se referă la deprinderile necesare în vederea aplicării intențiilor noastre. În această categorie se încadrează abilitățile de management al timpului și a resurselor, adoptarea unui stil de viață sănătos, a unui comportament nonviolent și abilitățile de lucru în echipă (Fundația Pro WOMEN, 2010).

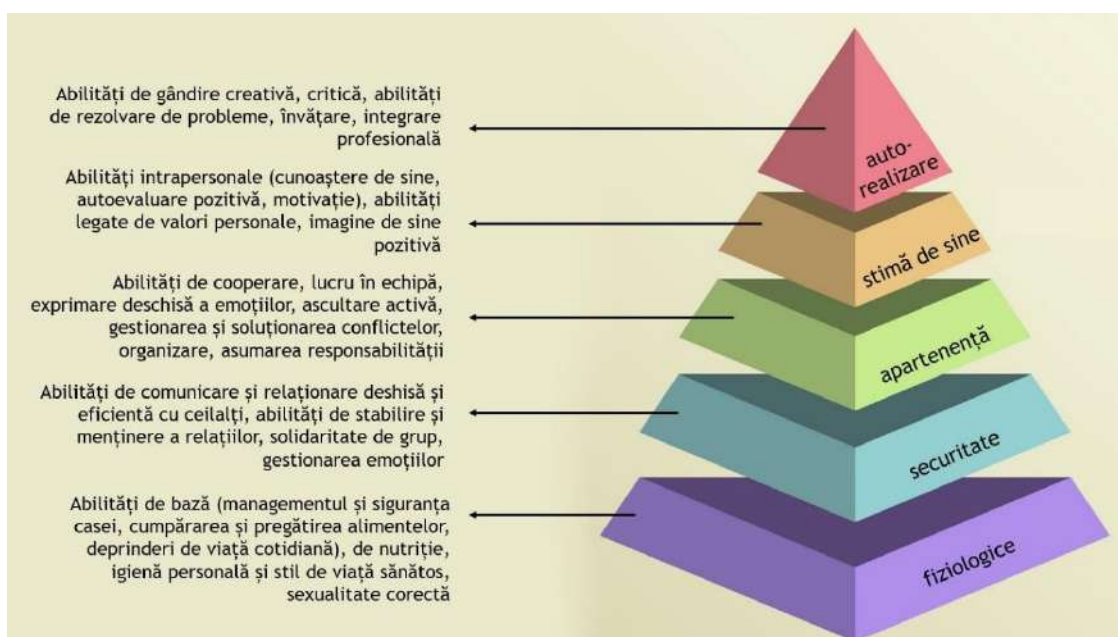
Fiecare etapă de vârstă solicită nevoi diferite de dezvoltare și de realizare a scopurilor specifice respectivei perioade de viață, iar copiii și tinerii au nevoie de oportunități diverse de

descoperire, exersare și dezvoltare a aptitudinilor, capacităților personale și a competențelor sociale pentru a avea o viață de calitate.

Atunci când nevoile unei persoane nu sunt satisfăcute îi este greu să se preocupe de altceva. Abraham Maslow propune Teoria ierarhiei nevoilor și consideră că oamenii sunt motivați să-și satisfacă nevoile începând cu cele mai de bază. A identificat o ierarhie a cinci nevoi ale oamenilor, de la cele mai de bază până la cele mai avansate. Nevoile de bază sunt reprezentate de cele fiziologice, de securitate și de apartenență, iar nevoile avansate sunt cele de stimă de sine și de autorealizare.



Care credeți că este legătura dintre satisfacerea nevoilor și dezvoltarea abilităților de viață? Păi tocmai dezvoltarea abilităților de viață duce la satisfacerea nevoilor.



Carențele în dezvoltarea acestor abilități duc inevitabil la efecte precum gestionare deficitară a furiei și a stresului, probleme în procesul de luare a deciziilor (Naseri și Babakhani, 2014), neadaptarea copiilor la mediul școlar și social, exploatarea scăzută a potențialului, carențe educaționale, menținerea unor disfuncții pe plan afectiv, progres scăzut, motivație scăzută de participare, creșterea riscului de adoptare a comportamentelor neadecvate social, din cauza lipsei prevenției, imposibilitatea dobândirii autonomiei personale și sociale, lipsa de integrare în grupurile sociale, neadaptarea pe piața muncii, imposibilitatea fixării unor obiective realiste, așteptări ce contravin realității sociale, imagine distorsionată a societății.

Prezentul ghid se adresează, în special, specialiștilor care lucrează cu copii și tineri din centre de plasament sau case de tip familial. Lecțiile sunt structurate astfel încât să acopere toate cele patru categorii de abilități: sociale, emoționale, cognitive și comportamentale.

Prezentul ghid de activități este parte integrantă a proiectului „Special Youth Development Program”, proiect realizat și implementat de Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc și are ca scop dezvoltarea abilităților de viață ale copiilor și tinerilor din centre de plasament/ case de tip familial pentru îmbunătățirea calității vieții acestora și facilitarea integrării sociale. Ghidul este structurat pe două categorii de vârstă: 8 – 10 ani și 11 – 18 ani și cuprinde activități de consiliere psihologică de grup, realizate sub forma a zece lecții.

Capitolul I.

Categoria de vârstă

8 – 10 ani

LECȚIA 1 - AUTOCUNOAȘTERE ȘI INTERCUNOAȘTERE

Durată: 30 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 8-10 ani

Materiale: laptop, videoproiector, bomboane colorate, cutie, acuarele, pensule, creioane colorate, foi de hârtie, foi de flipchart, markere, pixuri, telefon/ aparat foto.

Activitate 1 – Introducere, Video 1 (5 minute)

Activitate 2 - Bomboane colorate (10 minute)

Participanții sunt așezați în cerc. În centru se află o cutie de bomboane colorate (M&Ms sau Skittles). Participanții sunt invitați să aleagă o bomboană colorată și să o păstreze în mână.

Formator/Educator: *În mijlocul vostru se află o cutie cu bomboane colorate. Vă invit să luați, pe rând, câte o bomboană. Însă, pentru a o putea mânca trebuie să răspundeți la câteva întrebări.*

ROȘU
*Cine are culoarea roșie să se ridice în picioare.
Spune-ne care a fost povestea ta preferată în copilărie? Cu ce personaj crezi că te identifici și de ce?
Mulțumesc pentru răspunsuri. Vă puteți așeza și puteți mânca bomboana roșie.*

PORTOCALIU
*Cine are culoarea portocaliu să se ridice în picioare.
Povestește-ne cea mai amuzantă experiență pe care ai avut-o până acum.
Mulțumesc pentru răspunsuri. Vă puteți așeza și puteți mânca bomboana portocalie.*

GALBEN
*Cine are culoarea galben să se ridice în picioare.
Care este mâncarea ta preferată? Cu ce ingredient de identifici și de ce?
Mulțumesc pentru răspunsuri. Vă puteți așeza și puteți mânca bomboana galbenă.*

VERDE
*Cine are culoarea verde să se ridice în picioare.
Dacă ai avea o însușire supranaturală, care ar fi aceasta și ce ai face cu ea?
Mulțumesc pentru răspunsuri. Vă puteți așeza și puteți mânca bomboana verde.*

ALBASTRU
*Cine are culoarea albastru să se ridice în picioare.
Dacă ai fi un fruct, care ar fi acesta și de ce?
Mulțumesc pentru răspunsuri. Vă puteți așeza și puteți mânca bomboana albastră.*

MOV
*Cine are culoarea mov să se ridice în picioare.
Dacă ai fi o prăjitură, ce prăjitură ai fi și de ce?
Mulțumesc pentru răspunsuri. Vă puteți așeza și puteți mânca bomboana mov.*

Activitate 3 – Agenți secreți de top (10 minute)

Formator/ educator: *Sunteți agenți secreți, iar următoarea voastră misiune secretă este să lăsați deoparte toate neînțelegerile dintre voi și să lucrați împreună ca o echipă. În următoarele 10 de minute trebuie să finalizați toate sarcinile din cutia secretă în echipe de câte 2/3.*

După 10 de minute ne întâlnim aici, în aceeași formație, pentru o nouă misiune.

Pe curând!

Bilete:

1

- Realizați steagul grupului. După ce ați finalizat sarcina, alegeți o nouă misiune.

2

- Gândiți-vă la o melodie pe care să o cântați împreună cu tot grupul. Asigurați-vă că toată lumea este de acord cu ea, întrebând fiecare persoană în parte. După ce ați finalizat sarcina, alegeți o nouă misiune.

3

- Faceți 3 fotografii amuzante și creative împreună cu tot grupul. Aveți grijă să includeți toți membrii grupului. Arătați aceste fotografii formatorului pentru feedback, apoi trimiteți-le pe adresa noastră de e-mail. După ce ați finalizat sarcina, alegeți o nouă misiune.

4

- Propuneți activități de grup pe care le puteți face împreună în zilele următoare și desenați-le pe o foaie de hârtie. După ce ați finalizat sarcina, alegeți o nouă misiune.

În finalul activității, participanții sunt invitați să prezinte rezolvarea sarcinilor primite.

Formatorul propune reguli-valori pe care fiecare agent secret ar trebui să le respecte pentru ca activitățile să se desfășoare într-un mod cât mai plăcut și întreabă participanții dacă sunt de acord cu acestea.

Feedback: (5 minute)

Participanții revin în cerc. Prin regula catenei*, aceștia sunt invitați să exprime cum s-au simțit în cadrul activității.

***Regula catenei:** Participantul X îl numește pe participantul Y și-i spune cum s-a simțit în cadrul activității. Apoi, participantul Y, numește alt participant și continuă.

LECȚIA 2 - EU ȘI CEILALȚI

Durată: 30 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 8-10 ani

Materiale: laptop, videoproiector, pixuri/
creioane.

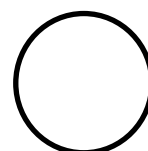
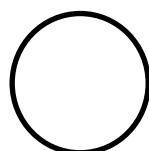
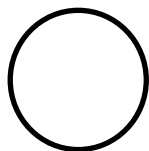
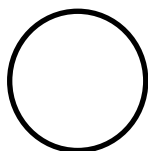
Activitatea 1 - Introducere (5 minute)

Participanții sunt așezați în cerc. Formatorul le solicită acestora să spună cum se simt și care este emoția predominantă cu care încep activitatea.

Activitatea 2 - Emoții de bază, Video 2 (5 minute)

Activitatea 3 – Recunoaște emoțiile (5 minute)

Formatorul împarte participanților Fișa de lucru nr. 1. Sarcina participanților este de a desena emoțiile reprezentate sub formă de emoticon și de a le numi.



Activitatea 4 – Puzzle cu emoții (10 minute)

Se așează în mijloc, cu fața în jos jumătăți de imagini cu persoane care exprimă diferite emoții. Fiecare participant ia o jumătate de puzzle, iar apoi caută printre colegi, persoana care a luat cealaltă jumătate a imaginii sale. Se formează perechi, iar sarcina participanților este de a recunoaște emoția și de a povesti, în perechi, despre situații în care au trăit respectiva emoție. La final, perechiile pot spune ce emoție au avut și pot alege să povestească una dintre situații.



BUCURIE



TRISTEȚE



FURIE



TEAMĂ

Discuții finale (5 minute): Cum a fost această activitate? Ce emoții ați descoperit? Care sunt cele 4 emoții de bază? Ce alte emoții cunoașteți?

LECȚIA 3 – ROATA EMOȚIILOR

Durață: 30 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 8-10 ani

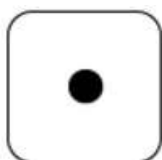
Materiale: laptop, videoproiector, zar, pixuri/ creioane, creioane colorate.

Activitatea 1 - Introducere (10 minute)

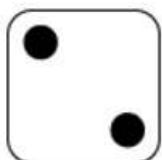
Participanții sunt așezați în cerc, iar în mijlocul lor formatorul așează un zar. Fiecărei fețe a zarului îi corespunde o emoție pozitivă. Sarcina participanților este de a da, fiecare pe rând, cu zarul.

Formatorul/ Educatorul: *În mijlocul vostru se află un zar, însă nu este orice zar, ci unul care ne aduce aminte de emoțiile trăite împreună. Fiecare dintre voi va arunca, pe rând, acest zar. Fiecărei fețe a zarului îi corespunde o emoție. După ce dați cu zarul, alegeți o persoană din grup care vă produce respectiva emoție, vă așezați în fața ei și-i spuneți de ce anume v-a făcut să trăiți emoția respectivă.*

Exemplu: Maria, mă faci să mă simt înțeleasă atunci când mă ascuți.



bucuros/ bucuroasă



înțeleș/ înțeleșă



amuzat/ amuzată



mândru/ mândră



vesel/ veselă

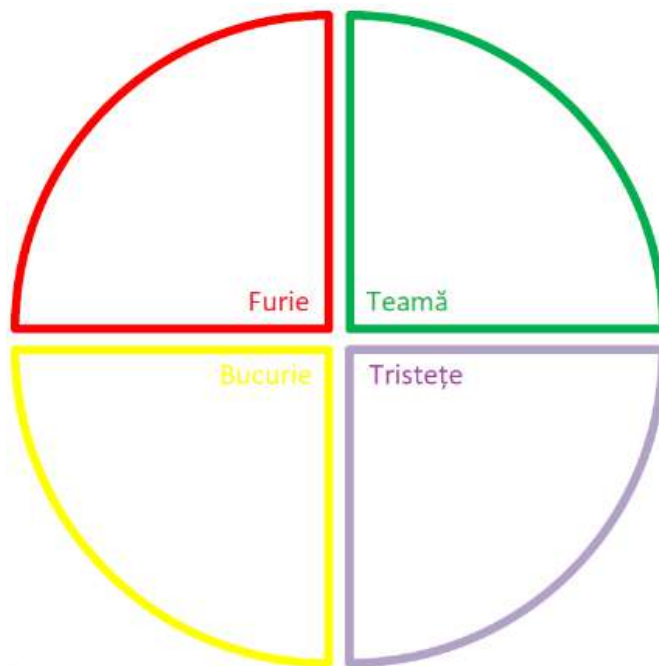


încurajat/ încurajată

Activitatea 3 - Roata emoțiilor (10 minute)

Roata emoțiilor

Scrie/ desenează ce te face să simți...



Formator/ Educator: *La Lecția 2 am discutat despre cele patru emoții de bază. Vă amintiți care sunt acestea? (bucurie, tristețe, teamă, furie). Vă invit să scrieți/ desenați în fiecare cadran de pe Fișa de lucru nr. 2 ce anume vă produce emoția respectivă. Aveți la dispoziție 10 minute.*

Activitatea 4 – Resurse personale, Video 3 (5 minute)

Fiecare dintre noi avem resurse de care poate suntem conștienți sau nu, însă e important să știm că există în noi și să le descoperim și redescoperim în viața noastră. Încercați să identificați un loc, în propriul corp, în care simțiți că este prezentă resursa pe care ați identificat-o, punând mâna în zona respectivă, iar atunci când simțiți că sunteți în impas sau sunteți dezamăgiți sau triști, repetați acest exercițiu: Vă gândiți la resursa aleasă și puneți mâna în zona în care o simțiți prezentă.

Feedback (5 minute): În cerc, participanții sunt invitați să exprime cum s-au simțit în cadrul activității.

LECȚIA 4 - GESTIONAREA EMOȚIILOR

Durată: 45 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 8-10 ani

Materiale: laptop, videoproiector, joc „În pădurea cu emoții”.

Activitatea 1 - Introducere (5 minute)

Participanții sunt invitați să se plimbe prin încăpere, iar când întâlnesc un alt participant să-l salute folosind degetul mic de la mână și fără să folosească limbajul verbal. Apoi, după ce fiecare participant i-a salutat pe toți ceilalți, participanții sunt invitați să se salute folosind palma dreaptă.

Participanții continuă să se plimbe, iar când întâlnesc un alt participant continuă propoziția: „Astăzi mă simt...”. După ce fiecare participant a interacționat cu toți ceilalți participanți, participanții sunt rugați să formeze un cerc și să numere de la 1 la 3 (sau 4, în funcție de numărul participanților).

Participanții 1 se așează într-un colț al încăperii, participanții 2 în alt colț, iar participanții 3 în altul. Astfel, se formează 3 echipe.

Activitatea 2 - Joc: În pădurea cu emoții (15 minute)

Fiecare echipă primește jocul În pădurea cu emoții. Formatorul citește instrucțiunile jocului.

După 15 minute, formatorul oprește jocul și invită participanții în cerc.



Solilocviu (5 minute): Sunt adresate următoarele întrebări: Cum a fost această activitate pentru mine și cum mă simt acum?

Activitatea 3 - Metode de gestionare a emoțiilor, Video 4 (10 minute)

Activitatea 4 – Oglinda (10 minute)

Participanții stau în cerc, iar fiecare persoană alege un participant din grup care să-i fie oglindă. Sarcina participanților aleși oglindă este de a oferi un feedback constructiv/ pozitiv persoanei care i-a ales, continuând propozițiile:

„Te văd o persoană... Îmi place de tine atunci când... Mi-ar plăcea să...”

Este important ca participanții să se refere la persoana căreia i se adresează atunci când continuă cele 3 afirmații!

Participantul căruia i se face oglinda, nu poate răspunde. La final participanții sunt invitați să spună, pe rând, cum s-au simțit în cadrul activității.

LECȚIA 5 – CULOAREA CONFLICTELOR

Durată: 45 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 8-10 ani

Materiale: laptop, videoproiector, creioane colorate, carte – Povestea dragonului furios și a spiridușului curajos.

Activitatea 1 - Culoarea conflictelor (15 minute)

Participanții sunt întrebați ce culori cred că pot atribui conflictelor și sunt invitați, ca fiecare dintre ei, să aleagă o culoare pe care o consideră reprezentativă.

Apoi, participanții sunt împărțiți în echipe de câte 3/4, iar sarcina lor este de a găsi, în cadrul grupului, o singură culoare dintre cele alese de membrii grupului format, care să fie reprezentativă pentru conflicte.

Formatorul citește pe rând întrebările de mai jos și solicită participanților să răspundă:

Care este culoarea aleasă în cadrul grupului?
Cine a ales inițial această culoare?
Cum s-au simțit cei care au renunțat la culoarea lor?
Cum s-a simțit cel a cărui culoare a fost aleasă?
Cum i-a convins pe ceilalți că aceea este culoarea care reprezintă cel mai bine un conflict?

Activitatea 3 - Tipuri de conflicte, Video 5 (10 minute)

Activitatea 4 – Poveste terapeutică (20 minute)

Formatorul citește povestea terapeutică „Povestea dragonului furios și a spiridușului curajos”. Apoi, adresează întrebări cu privire la povestea citită.

Feedback: La final participanții sunt invitați să spună, pe rând, cum s-au simțit în cadrul activităților și un aspect pe care l-au învățat.

LECȚIA 6 – DESPRE SCHIMBARE

Durată: 40 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 8-10 ani

Materiale: Carte – Insula broșcuțelor furioase.

Activitatea 1 – Mimizează o emoție (10 minute)

Participanților li se solicită, stând în cerc, să numere de la 1 la 2, apoi numerele 1 și 2 formează două perechi: perechea celor cu numărul 1 și perechea celor cu numărul 2. Fiecare membru al fiecărei echipe va extrage dintr-o cutie un bilet pe care se află o emoție. Sarcina participanților este de a mima emoția respectivă referindu-se la o acțiune/ un eveniment. Echipa celui care mimează trebuie să ghicească emoția trăită de participant.

Exemple de emoții: bucurie, tristețe, furie, teamă, uimire etc.

Solilocviu: Cum s-au simțit? Cum au reușit să-l convingă pe celălalt?

Activitatea 2 – Poveste terapeutică (20 minute)

Formatorul citește povestea terapeutică „Insula broșcuțelor furioase”. Apoi, adresează întrebări cu privire la povestea citită.

Feedback (10 minute): La final participanții sunt invitați să spună, pe rând, cum s-au simțit în cadrul activităților și un aspect pe care l-au învățat.

LECȚIA 7 – STIMĂ DE SINE ȘI ÎNCREDERE ÎN PROPRIA PERSOANĂ

Durată: 30 minute

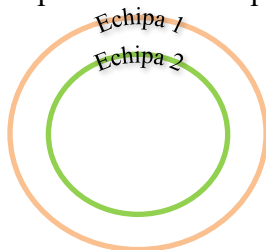
Materiale: laptop, videoproiector.

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 8-10 ani

Activitatea 1 – Caruselul stimei de sine (10 minute)

Participanții sunt împărțiți în 2 echipe egale; prima echipă formează un cerc, iar echipa 2 formează un cerc în interiorul cercului format de echipa 1. Participanții din echipa 1 stau față în față cu participanții din echipa 2. Coordonatorul adresează întrebări, pe baza cărora participanții aflați față în față discută timp de 20 de secunde. După cele 20 de secunde, la semnalul SCHIMBĂ LOCUL, participanții din echipa 2 se mută spre dreapta la următorul participant din echipa 1.



Se dau următoarele întrebări:

- 1 • Ce-mi place să fac cel mai mult?
- 2 • Îmi place de mine atunci când...
- 3 • Două calități pe care le am sunt...
- 4 • Sunt mândru de mine atunci când...
- 5 • Avem în comun faptul că...
- 6 • Îmi place la tine...
- 7 • Sunt mulțumit de mine atunci când...
- 8 • Sunt valoros pentru că...
- Îmi place la tine... (se repetă de 3 ori)

Solilocviu: Participanții sunt așezați în cerc. Sunt adresate următoarele întrebări:

Cum a fost această activitate pentru mine și cum mă simt acum?

Se evită răspunsurile de tipul „bine”, „rău”.

Activitatea 2 – Poveste Bancnota de 100 de lei, Video 7 (10 minute)

Fiecare persoană se naște cu stimă de sine, însă aceasta se poate dezvolta sau nu în funcție de experiențele personale prin care trecem de-a lungul vieții. Există 3 concepte pe care ar trebui să le avem în vedere atunci când abordăm tema stimei de sine: *imaginea de sine, stima de sine și egocentrismul*.

Imaginea de sine se referă la aprecierea propriei persoane din punct de vedere fizic, psihic și social. Imaginea de sine socială se referă la aprecierile din partea celorlalți, laudele acestora. O persoană care are o imagine de sine socială ridicată așteaptă mereu confirmarea din partea celorlalți („Oare ce părere au ceilalți despre mine? Cum mă consideră ceilalți?”).

Stima de sine se referă la respectul față de propria persoană și încrederea în sine, la sentimentele față de propria persoană.

Egocentrismul este reprezentat de o imagine de sine exagerată, nevoia de confirmare și dorința de afirmare (de a ieși tot timpul în față). Cu cât imaginea de sine socială și egocentrismul sunt mai ridicate, cu atât stima de sine este mai scăzută.

Este importantă și imaginea pe care o avem, însă e important să conștientizăm de ce facem ceea ce facem, pentru ce? Mă mai pot simți bine în pielea mea dacă tot ceea ce fac e pentru ceilalți?

Gândurile iraționale cu privire la propria persoană sunt gânduri distorsionate sau exagerat de negative, care ne afectează profund starea de spirit și simțul valorii personale.

Activitatea 3 – Oglinda (10 minute)

Participanții stau în cerc, iar fiecare persoană alege un participant din grup care să-i fie oglindă. Sarcina participanților aleși oglindă este de a oferi un feedback constructiv/ pozitiv persoanei care i-a ales, continuând propozițiile:

„Îmi place de tine... Mi-ar plăcea ca în continuare...”

Este important ca participanții să se refere la persoana căreia i se adresează atunci când continuă afirmațiile! Participantul căruia i se face oglinda, nu poate răspunde. La final participanții sunt invitați să spună, pe rând, cum s-au simțit în cadrul activității.

LECȚIA 8 – DECIZII

Durată: 40 minute

Materiale: laptop, videoproiector, foi de hârtie.

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 8-10 ani

Activitatea 1 – Introducere (20 minute)

Participanții sunt împărțiți în 3/4 echipe, pe jos se află foi de hârtie cu numere de la 1 la 30. Fiecare membru din echipă, pe rând, dă cu zarul și se poziționează în dreptul cifrei corespunzătoare. Sub fiecare număr se află un cuvânt pe care echipa respectivă trebuie să-l ghicească. Persoana care dă cu zarul decide dacă respectivul cuvânt îl mimează, îl desenează sau îl descrie echipei sale pentru ca membrii acesteia să-l ghicească. Câștigă echipa care a ghicit cele mai multe cuvinte.

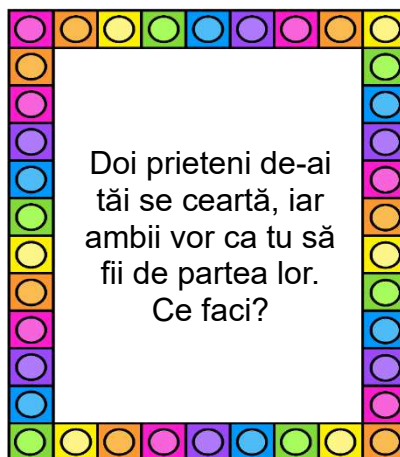
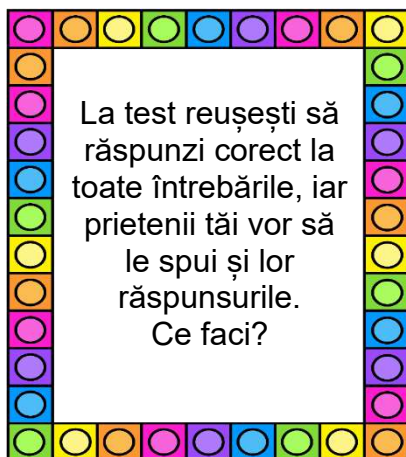
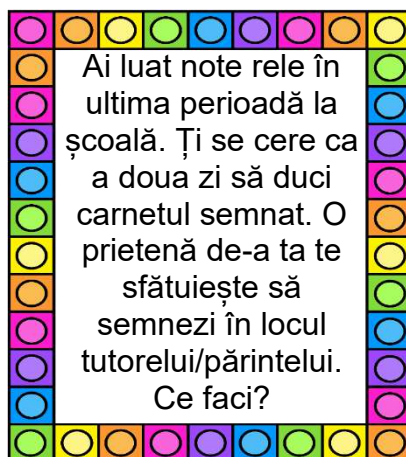
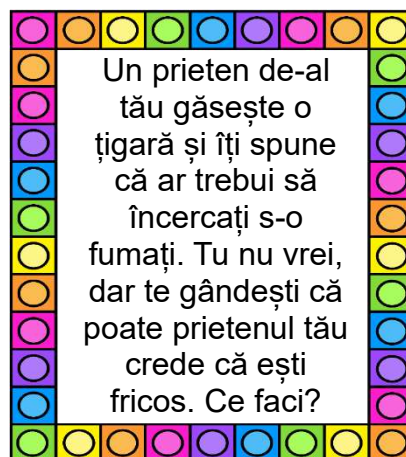
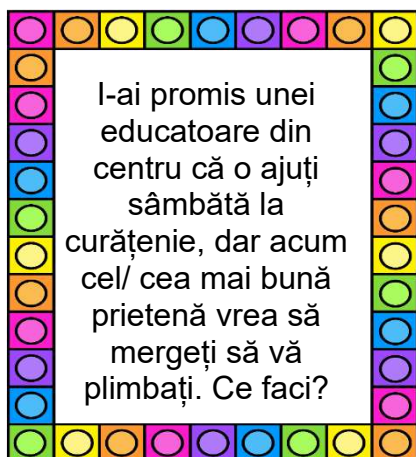
Cuvinte:

1 caracatiță	2 dop	3 dulap	4 portocaliu	5 ceas	6 răsărit
7 plută	8 gogoasă	9 calendar	10 lego	11 verde	12 melc
13 pungă	14 perdea	15 bulină	16 termometru	17 buton	18 arici
19 usturoi	20 tractor	21 albastru	22 cartof	23 gratis	24 bancă
25 vânzător	26 sticlă	27 bomboană	28 petală	29 lumânare	30 gândac

Activitatea 2 – Decizii și etape în luarea deciziilor, Video 8 (10 minute)

Activitatea 3 – Eu cum iau decizii? (10 minute)

Formatorul citește, pe rând, câte o situație ipotetică și o discută împreună cu participanții.



Solilocviu: Sunt adresate următoarele întrebări: Cum a fost această activitate pentru mine, ce am învățat și cum mă simt acum?

LECȚIA 9 – STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Durată: 35 minute

Materiale: pixuri/ creioane, zar.

Participanți: 10-15 participanți

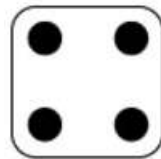
Vârsta: 8-10 ani

Activitatea 1 – Introducere (10 minute)

Participanții sunt așezați pe jos în cerc, iar în mijloc este așezat un zar. Sarcina participanților este de a da, pe rând, cu zarul, iar în funcție de numărul dat, să realizeze o sarcină:



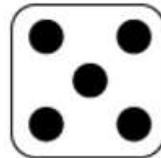
o tură de mersul piticului



4 genoflexiuni



2 fandări



5 sărituri cu ambele picioare



3 flotări

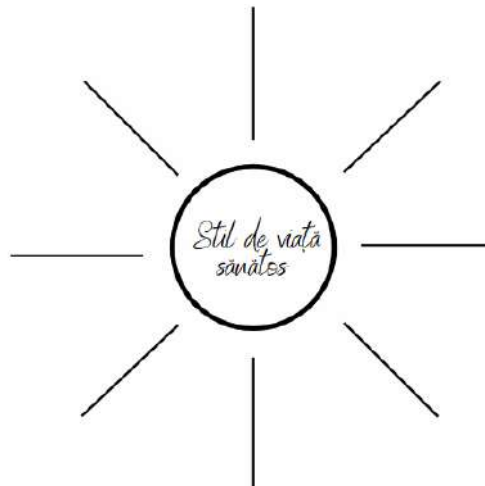


6 abdomene

Activitatea 2 – Sănătate (10 minute)

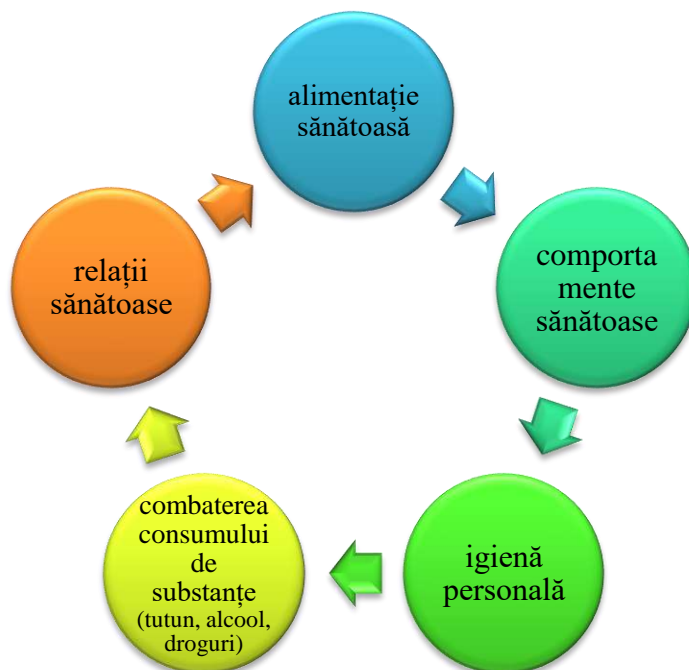
Participanții sunt împărțiți în 2 echipe, fiecare echipă primește un set de litere, iar sarcina lor este de a ghici cuvântul care poate fi format cu acele litere (SĂNĂTATE).

După identificarea cuvântului, participanții sunt întrebați ce este sănătatea? Se realizează un brainstorming (vezi mai jos).



Se notează toate răspunsurile participanților pe o foaie de flipchart, indiferent că sunt corecte sau nu.

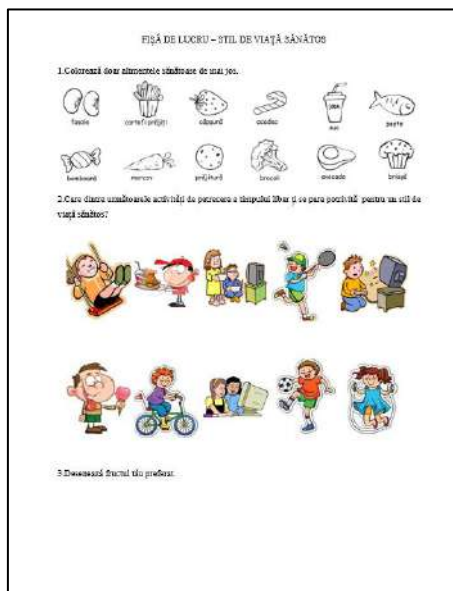
Se ajunge la cele 5 mari direcții care presupun un **stil de viață sănătos**:



Participanții sunt întrebați ce știu despre alimentație sănătoasă, comportamente sănătoase, igienă personală.

Activitatea 3 – Alimente și comportamente sănătoase (10 minute)

Fișă de lucru nr. 3 – Stil de viață sănătos



Activitatea 4 – Feedback (5 minute)

Pe rând, fiecare participant răspunde la întrebările:

Ce am învățat azi? Cum a fost activitatea? Cum m-am simțit în cadrul activității?

LECȚIA 10 – CUTIA CU AMINTIRI

Durată: 40 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 8-10 ani

Materiale: plicuri cu poze, pixuri/ creioane, foi de hârtie.

Activitatea 1 – Descâlcirea încurcăturii (5 minute)

În cerc, fiecare persoană întinde mâna dreaptă și apucă mâna celui din față, apoi fiecare întinde mâna stângă și apucă mâna stângă a altei persoane, diferită de prima persoană. Sarcina participanților este să formeze un cerc, fără să se desprindă de mâini și fără să vorbească.

Activitatea 2 – Cutia cu amintiri (10 minute)

Înainte de începerea acestei activități, formatorul va prinde o sfoară dintr-un capăt în altul al încăperii și se va asigura că are la dispoziție scotch sau clești de lemn.

Participanții vor fi așezați în cerc, iar în mijlocul lor va fi așezată o cutie cu un număr de plicuri egal cu numărul participanților. În decursul lecțiilor vor fi realizate poze din diferite activități și momente. Câteva dintre aceste poze (un număr egal cu numărul participanților) vor fi puse în plicuri, câte una în fiecare plic.

Participanții nu știu ce se află în plicuri, aceștia vor descoperi când formatorul va da semnalul că plicurile vor putea fi deschise.

Formator/ Educator: Vă invit pe fiecare, pe rând, să luați un plic din cutia din mijloc. Nu puteți deschide acest plic decât în momentul în care eu voi da acest semnal.

După ce fiecare participant a luat un plic, formatorul îi anunță că pot deschide plicurile cu grijă. Cine dorește poate începe să prezinte poza din plic, răspunzând la următoarele întrebări, după care va lipi/ prinde poza pe sfoară și va numi un alt participant, care va continua.

Întrebări:

Când a fost realizată?

Ce a simțit în acel moment?

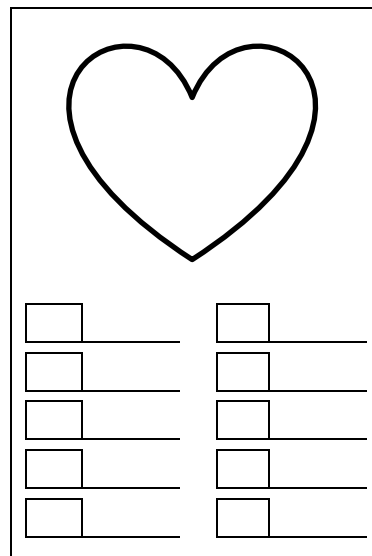
Cum se simte acum privind poza?

Activitatea 3 – Inima mea (20 minute)

Formatorul invită participanții să se așeze și să completeze Fișa de lucru nr. 4. Sarcina participanților este de a se gândi la toate activitățile la care au participat în acest proiect și de a identifica emoțiile trăite pe parcursul acestuia.

Formator/ Educator: *Vă invit să vă gândiți la activitățile și momentele petrecute în cadrul acestui proiect. Identificați emoțiile trăite și scrieți-le/ desenați-le pe liniile din dreptul pătratelor.*

După ce toți participanții au scris emoțiile, le puteți spune: *Alegeți câte o culoare pentru fiecare emoție pe care ați scris-o/ desenat-o și colorați pătratul din dreptul acesteia, apoi păstrați culorile.*



După finalizarea sarcinii, solicitați participanților: *După ce ați colorat aceste pătrate, colorați inima de mai sus. Aceasta este inima voastră, o inimă în care au fost toate aceste emoții pe care le-ați scris pe parcursul desfășurării acestui proiect. Colorați inima astfel încât să țineți cont de cât de mult loc a ocupat fiecare emoție în inima voastră, cât de intensă a fost și cât de des v-ați simțit așa. Dacă a fost mai multă bucurie, atunci colorați mai mult cu culoarea atribuită bucuriei.*

La final, fiecare participant își prezintă inima celorlalți participanți.

Activitatea 4 – Și am ajuns la final..., Video 10 (5 minute)

Fiecare participant va spune, pe rând, ce a însemnat pentru el acest proiect și ce a învățat.

La final, aceștia sunt invitați la o îmbrățișare de grup.

Capitolul III.

Categoria de vârstă

11 – 18 ani

LECȚIA 1 - AUTOCUNOAȘTERE ȘI INTERCUNOAȘTERE

Durată: 60 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 11-19 ani

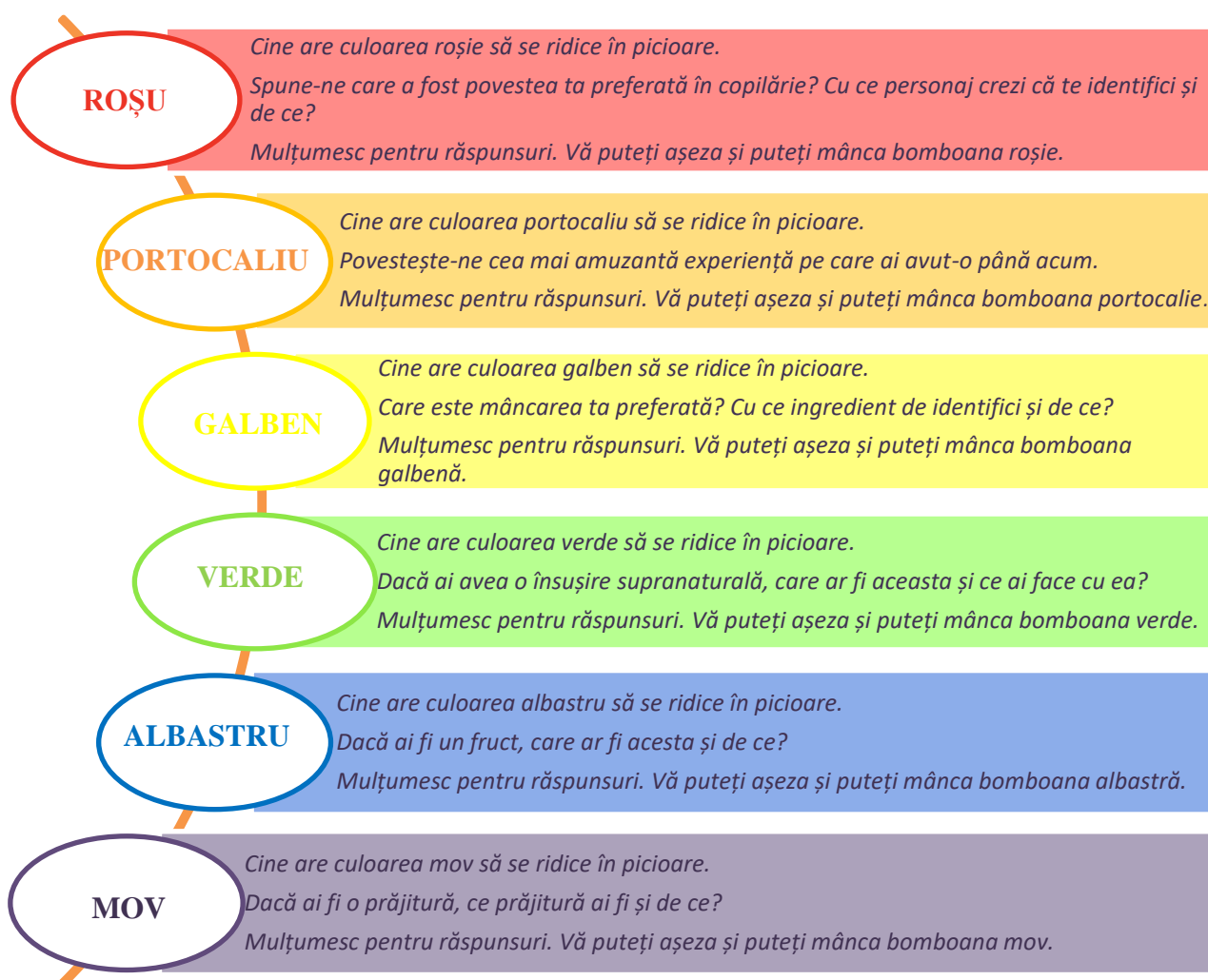
Materiale: laptop, videoproiector, bomboane colorate, cutie, acuarele, pensule, creioane colorate, foi de hârtie, foi de flipchart, markere, pixuri, telefon/ aparat foto.

Activitate 1 – Introducere, Video 1 (5 minute)

Activitate 2 - Bomboane colorate (10 minute)

Participanții sunt așezați în cerc. În centru se află o cutie de bomboane colorate (M&Ms sau Skittles). Participanții sunt invitați să aleagă o bomboană colorată și să o păstreze în mână.

Formator/Educator: *În mijlocul vostru se află o cutie cu bomboane colorate. Vă invit să luați, pe rând, câte o bomboană. Însă, pentru a o putea mânca trebuie să răspundeți la câteva întrebări.*



Activitate 3 – Agenți secreți de top (40 minute)

Formator/ educator: *Sunteți agenți secreți, iar următoarea voastră misiune secretă este să lăsați deoparte toate neînțelegerile dintre voi și să lucrați împreună ca o echipă. În următoarele 10 de minute trebuie să finalizați toate sarcinile din cutia secretă în echipe de câte 2/3.*

După 10 de minute ne întâlnim aici, în aceeași formație, pentru o nouă misiune.

Pe curând!

Bilete:

1

- Realizați un poster care să exprime ceea ce înseamnă pentru voi „abilități de viață”. După ce ați finalizat sarcina, alegeți o nouă misiune.

2

- Căutați o melodie pe care să o cântați împreună cu tot grupul. Asigurați-vă că toată lumea este de acord cu ea, întrebând fiecare persoană în parte. După ce ați finalizat sarcina, alegeți o nouă misiune.

3

- Realizați un sondaj printre membrii grupului și aflați care sunt așteptările lor cu privire la desfășurarea acestui proiect. Luați postit-uri și scrieți pe fiecare postit câte o așteptare. Realizați un copac al așteptărilor folosind o foaie de flipchart, markere și postit-uri. După ce ați finalizat sarcina, alegeți o nouă misiune.

4

- Realizați un sondaj printre membrii grupului pentru a afla care sunt regulile-valori pe care fiecare agent secret ar trebui să le respecte pentru ca activitățile să se desfășoare într-un mod cât mai plăcut. Realizați un poster cu top 5 cele mai importante valori ale grupului. După ce ați finalizat sarcina, alegeți o nouă misiune.

5

- Faceți 3 fotografii amuzante și creative împreună cu tot grupul. Aveți grijă să includeți toți membrii grupului. Arătați aceste fotografii formatorului pentru feedback, apoi trimiteți-le pe adresa noastră de e-mail. După ce ați finalizat sarcina, alegeți o nouă misiune.

6

- Aflați care este vârsta totală a grupului adunând vârstele tuturor participanților. După ce ați finalizat sarcina, alegeți o nouă misiune.

7

- Propuneți activități de grup pe care le puteți face împreună în zilele următoare. După ce ați finalizat sarcina, alegeți o nouă misiune.

Misiune finală:

Realizați un steag creativ și original al grupului, steag care să reflecte abilitățile unui agent secret.

Materiale: o foaie de flipchart, acuarele, pensule, apă.

În finalul activității, participanții sunt invitați să prezinte rezolvarea sarcinilor primite.

Feedback: (5 minute)

Participanții revin în cerc. Prin regula catenei*, aceștia sunt invitați să exprime cum s-au simțit în cadrul activității.

***Regula catenei:** Participantul X îl numește pe participantul Y și-i spune cum s-a simțit în cadrul activității. Apoi, participantul Y, numește alt participant și continuă.

LECȚIA 2 - EU ȘI CEILALȚI

Durată: 60 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 11-19 ani

Materiale: laptop, videoproiector, pixuri/
creioane.

Activitatea 1 - Introducere (5 minute)

Participanții sunt așezați în cerc. Formatorul le solicită acestora să spună cum se simt și care este emoția predominantă cu care încep activitatea.

Activitatea 2 - Bingo (30 minute)

Formatorul solicită participanților să deschidă caietele de lucru la Lecția 2.

Formator/ Educator: *Pe această pagină se află un tabel cu mai multe casete. Sarcina voastră este de a scrie numele tuturor persoanelor din grup prezente în casetele de pe foaie (câte un nume în fiecare casetă).*

După ce participanții au finalizat această sarcină, li se solicită să scrie sub numele fiecărei persoane ce au în comun cu aceasta. Cine a terminat primul strigă BINGO, iar activitatea ia sfârșit. La final unu/ doi participanți pot citi ce au scris.

Ce avem în comun?

nume ce avem în comun?			

Reguli:

- Pot nota hobby-uri, trăsături comune de personalitate, muzică, filme.
- Nu pot nota aspecte privind conviețuirea în cadrul aceluiași centru/ aceleiași case, gradul de rudenie, genul, aspecte fizice vizibile.
- Nu pot scrie sub numele unei persoane, fără să interacționeze cu aceasta, iar cea din urmă să fie de acord cu ce scrie respectiva persoană.
- Nu pot scrie aspecte identice în mai multe casete.

Solilocviu: Cum a fost această activitate pentru mine și cum mă simt acum?

Activitatea 3 - Emoții de bază, Video 2 (5 minute)

Activitatea 4 - Să învățăm despre emoții (10 minute)

Formatorul solicită participanților să deschidă caietele la Lecția 2, Activitatea 4.

Se acordă câte 2 minute pentru fiecare etapă.

Etapa 1

- Participanților li se solicită, ca în mod individual, să completeze Cercul emoțiilor cu emoțiile aflate în tabelul de mai jos.

Etapa 2

- Participanților li se solicită, ca în perechi, să discute cu partenerul și să ajungă la o formă comună a Cercului emoțiilor.

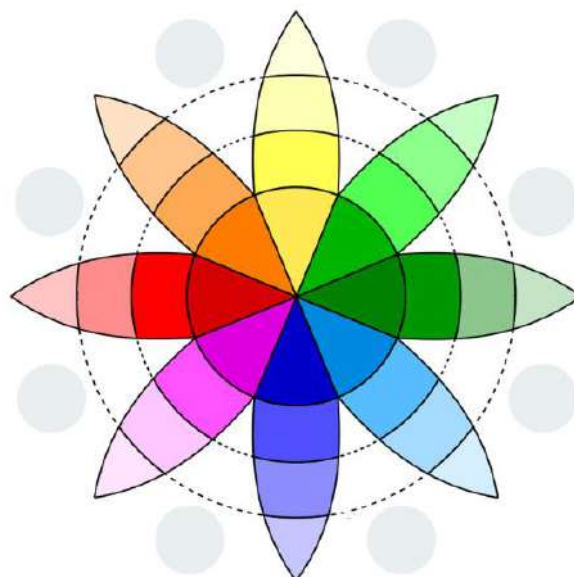
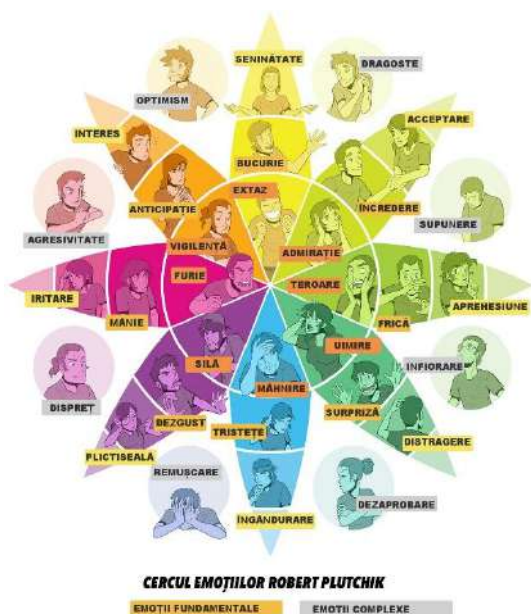
Etapa 3

- Perechile se unesc două câte două, formând grupuri de câte 4. În grupurile formate, participanții au sarcina de a discuta răspunsurile fiecărui membru al grupului și de a ajunge la un rezultat final.

Etapa 4

- Formatorul arată Cercul emoțiilor al lui Robert Plutchik și îi invită pe participanți să verifice, în grupurile formate, dacă au plasat corespunzător fiecare emoție în Cercul emoțiilor realizat.

Discuții finale (2 minute): Cum a fost această activitate? Ce emoții ați descoperit? Ce emoții ați reținut?



Furie	Iritare	Înfiorare	Remușcare
Dezgust	Plictiseală	Teroare	Interes
Tristețe	Meditație	Supunere	Vigilență
Distragere	Mâhnire	Seninătate	Agresivitate
Frică	Surpriză	Optimism	Mânie
Admirație	Aprehensiune	Extaz	Silă
Bucurie	Uimire	Acceptare	Dragoste
Anticipație	Dezaprobare	Dispreț	Încredere

Activitatea 5 - Oglinda (10 minute)

Participanții stau în cerc, iar fiecare persoană alege un participant din grup care să-i fie oglindă. Sarcina participanților aleși oglindă este de a oferi un feedback constructiv/ pozitiv persoanei care i-a ales, continuând propozițiile:

„În această activitate mi-a plăcut la tine... Te văd o persoană...”

Participantul cărui i se face oglinda, nu poate răspunde. La final participanții sunt invitați să spună cum s-au simțit în cadrul activității.

LECȚIA 3 – ROATA EMOȚIILOR

Durată: 60 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 11-19 ani

Materiale: laptop, videoproiector, zar,

pixuri/ creioane, creioane colorate, foi de

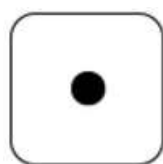
hârtie.

Activitatea 1 - Introducere (10 minute)

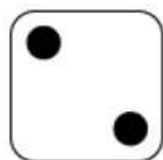
Participanții sunt așezați în cerc, iar în mijlocul lor formatorul așează un zar. Fiecărei fețe a zarului îi corespunde o emoție pozitivă. Sarcina participanților este de a da, fiecare pe rând, cu zarul.

Formatorul/ Educatorul: *În mijlocul vostru se află un zar, însă nu este orice zar, ci unul care ne aduce aminte de emoțiile trăite împreună. Fiecare dintre voi va arunca, pe rând, acest zar. Fiecărei fețe a zarului îi corespunde o emoție. După ce dați cu zarul, alegeți o persoană din grup care vă produce respectiva emoție, vă așezați în fața ei și-i spuneți de ce anume v-a făcut să trăiți emoția respectivă.*

Exemplu: Maria, mă faci să mă simt înțeleasă atunci când mă ascuți.



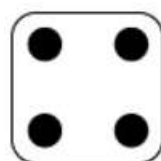
bucuros/ bucuoroasă



înțeleș/ înțeleșă



amuzat/ amuzată



mândru/ mândră



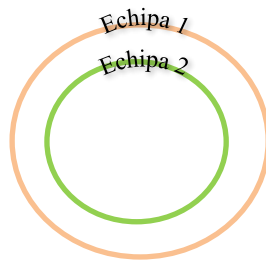
optimist/ optimistă



încurajat/ încurajată

Activitatea 2 - Carusel (10 minute)

Participanții sunt împărțiți în 2 echipe egale; prima echipă formează un cerc, iar echipa 2 formează un cerc în interiorul cercului format de echipa 1. Participanții din echipa 1 stau față în față cu participanții din echipa 2. Coordonatorul adresează întrebări, pe baza cărora participanții aflați față în față discută timp de 20 de secunde. După cele 20 de secunde, la semnalul SCHIMBĂ LOCUL, participanții din echipa 2 se mută spre dreapta la următorul participant din echipa 1.



Se dau următoarele teme de discuție:

1 muzică	2 filme	3 școală	4 activități preferate
5 culori	6 sport	7 emoții	8 fete
9 dans	10 anotimpuri	11 băieți	12 bucurie
13 mâncare	14 tristețe	15 fructe	16 frică
17 furie	18 calități personale	19 ce aș îmbunătăți la propria persoană?	20 ce apreciez la persoana din fața mea?

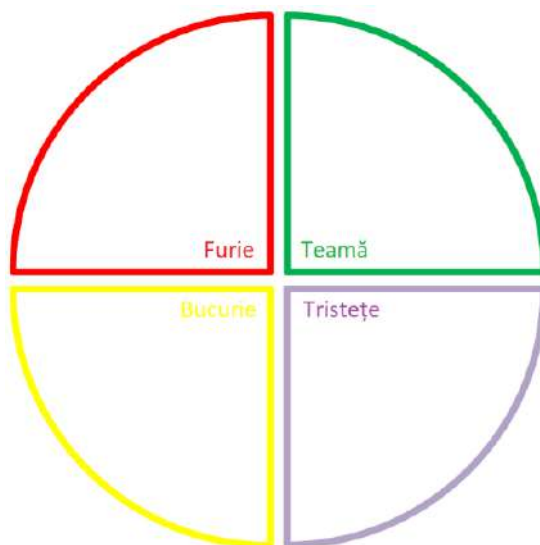
- **Întrebarea 20 se repetă de 3 ori.**

Solilocviu: Participanții sunt așezați în cerc. Sunt adresate următoarele întrebări:

Cum a fost această activitate pentru mine și cum mă simt acum?

Activitatea 3 - Roata emoțiilor (30 minute)

Roata emoțiilor
Scrie ce te face să simți...



Etapa 1:

Formator/ Educator: *La Lecția 2 am discutat despre cele patru emoții de bază. Vă amintiți care sunt acestea? (bucurie, tristețe, teamă, furie). Vă invit să deschideți caietele la Lecția 3, Activitatea 3 și să scrieți în fiecare cadran ce anume vă produce emoția respectivă. Aveți la dispoziție 10 minute.*



Etapa 2:

După ce participanții au scris în caiete, li se solicită să numere de la 1 la 2. Participanții numărul 1 se întorc către participanții număr 2 din dreapta și formează echipe de câte 2. Participanții vor discuta în echipe ce au scris în caietul de lucru în cadrul fiecărui cadran. Se alocă 2 minute pentru această etapă. Încep participanții numărul 1, apoi după un minut citesc participanții numărul 2.



Etapa 3:

Inversiune de rol: Participanții 1 devin participanții 2 și invers, schimbând și locurile unii cu ceilalți. Se alocă 10 minute pentru această etapă.

Exemplu: X devine Y și intră în rolul acestuia, încercând să redea cât mai fidel ce a spus Y, se continuă până când fiecare participant povestește.



Etapa 4:

Se face reinversiune, fiecare participant revine în rolul său, iar apoi solilocviu:

Formator/ Educator: *Începând de la X, spuneți cum vă simțiți acum și dacă doriți să completați ce a spus partenerul vostru. Se alocă 8 minute pentru această etapă.*

Activitatea 4 – Ce se află în interiorul meu? (10 minute)

Participanților li se solicită să se gândească la o resursă personală, o calitate, o trăsătură care se află în ei și care îi ajută să depășească obstacole și să meargă înainte.

Formatorul așează în mijlocul grupului foi de hârtie și invită participanții să ia o foaie și creioane colorate.

Formator/ Educator: *Vă invit să luați o foaie de hârtie (A5) și să reprezentați această resursă a voastră cu ajutorul creioanelor colorate. Aveți la dispoziție 5 minute.*

După ce participanții au finalizat, formatorul numește un participant care să prezinte resursa personală și continuarea prezentărilor prin regula catenei: *De la X, prin regula catenei, vă rog să prezentați, pe scurt, resursa personală.*

Activitatea 5 – Resurse personale, Video 3 (5 minute)

Fiecare dintre noi avem resurse de care poate suntem conștienți sau nu, însă e important să știm că există în noi și să le descoperim și redescoperim în viața noastră. Încercați să identificați un loc, în propriul corp, în care simțiți că este prezentă resursa pe care ați identificat-o, punând mâna în zona respectivă, iar atunci când simțiți că sunteți în impas sau sunteți dezamăgiți sau triști, repetați acest exercițiu: Vă gândiți la resursa aleasă și puneți mâna în zona în care o simțiți prezentă.

Feedback (5 minute): În cerc, participanții sunt invitați să exprime cum s-au simțit în cadrul activității.

LECȚIA 4 - GESTIONAREA EMOȚIILOR

Durată: 60 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 11-19 ani

Materiale: laptop, videoproiector, joc „În pădurea cu emoții”, pixuri/ creioane.

Activitatea 1 - Introducere (5 minute)

Participanții sunt invitați să se plimbe prin încăperea, iar când întâlnesc un alt participant să-l salute folosind degetul mic de la mână și fără să folosească limbajul verbal. Apoi, după ce fiecare participant i-a salutat pe toți ceilalți, participanții sunt invitați să se salute folosind palma dreaptă.

Participanții continuă să se plimbe, iar când întâlnesc un alt participant continuă propoziția: „Astăzi mă simt...”. După ce fiecare participant a interacționat cu toți ceilalți participanți, participanții sunt rugați să formeze un cerc și să numere de la 1 la 3 (sau 4, în funcție de numărul participanților).

Participanții 1 se așează într-un colț al încăperii, participanții 2 în alt colț, iar participanții 3 în altul. Astfel, se formează 3 echipe.

Activitatea 2 - Joc: În pădurea cu emoții (20 minute)

Fiecare echipă primește jocul În pădurea cu emoții. Formatorul citește instrucțiunile jocului.

După 15 minute, formatorul oprește jocul și invită participanții în cerc.



Solilocviu (5 minute): Sunt adresate următoarele întrebări: Cum a fost această activitate pentru mine și cum mă simt acum?

Activitatea 3 - Metode de gestionare a emoțiilor, Video 4 (10 minute)

Activitatea 4 - Situații ipotetice (10 minute)

Formatorul solicită participanților să deschidă caietele de lucru la Lecția 4, Activitatea 4 și să completeze individual sarcina. Se dau 9 afirmații și 2 situații ipotetice, sarcina participanților este de a citi cele 9 afirmații și de a alege minim trei pe care le consideră caracteristice lor, încercându-le.

După ce au ales afirmațiile, participanții vor alege una dintre cele două situații ipotetice pe care o vor trece prin fiecare afirmație ce au considerat că le este caracteristică, răspunzând la întrebările date: Ce se întâmplă dacă fac asta? Mă ajută sau nu?

Afirmații:

1. Dau vina pe mine. Mă gândesc că eu sunt de vină pentru tot ce se întâmplă.
2. Accept situația. Mă gândesc că trebuie să mă obișnuiesc.
3. Mă gândesc foarte mult la cum m-am simțit în acel moment. Mă gândesc mai tot timpul la ce s-a întâmplat.
4. Mă gândesc la lucruri frumoase, în loc să mă gândesc la ce s-a întâmplat.
5. Mă gândesc la părțile bune și încerc să învăț din situația trăită.
6. Mă gândesc că putea fi și mai rău. Alții au pățit lucruri mult mai rele.
7. Mă gândesc la ce ar fi bine să fac în această situație, cum pot rezolva ce mă preocupă.
8. Mă gândesc la cât de groaznic este ce mi s-a întâmplat. Cred că este foarte dificilă situația prin care trec.
9. Dau vina pe ceilalți. Eu nu sunt de vină cu nimic.

Situații ipotetice:

1. Prietenul meu cel mai bun mă dezamăgește./ Prietena mea cea mai bună mă dezamăgește.
2. Partenerul/ partenera pune capăt relației.

Solilocviu: Fiecare participant va răspunde la întrebările: Ce au observat? Ce comportamente ar trebui să păstreze? Ce comportamente pot să modeleze?

Activitatea 5 - Oglinda (10 minute)

Participanții stau în cerc, iar fiecare persoană alege un participant din grup care să-i fie oglindă. Sarcina participanților aleși oglindă este de a oferi un feedback constructiv/ pozitiv persoanei care i-a ales, continuând propozițiile:

„Te văd o persoană... Îmi place de tine atunci când... Mi-ar plăcea să...”

Este important ca participanții să se refere la persoana căreia i se adresează atunci când continuă cele 3 afirmații!

Participantul căruia i se face oglinda, nu poate răspunde. La final participanții sunt invitați să spună, pe rând, cum s-au simțit în cadrul activității.

LECȚIA 5 – CULOAREA CONFLICTELOR

Durată: 60 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 11-19 ani

Materiale: laptop, videoproiector, pixuri/
creioane, creioane colorate.

Activitatea 1 - Dublul (15 minute)

Participanții sunt așezați în cerc, începe cine dorește. Un participant merge în centrul cercului și arată printr-o postură cum se simte în momentul prezent. Apoi, cheamă o persoană care îi va reproduce postura și va spune ce gândește și ce simte în acea postură. Primul participant va spune apoi „adevărul său” despre ce gândește și ce simte.

Activitatea 2 - Culoarea conflictelor (15 minute)

Participanții sunt întrebați ce culori cred că pot atribui conflictelor și sunt invitați, ca fiecare dintre ei, să aleagă o culoare pe care o consideră reprezentativă.

Apoi, participanții sunt împărțiți în echipe de câte 3/4, iar sarcina lor este de a găsi, în cadrul grupului, o singură culoare dintre cele alese de membrii grupului format, care să fie reprezentativă pentru conflicte.

Formatorul solicită participanților să deschidă caietele la Lecția 5, Activitatea 2 și să completeze individual răspunsurile la întrebările date:

Care este culoarea aleasă în cadrul grupului?
Cine a ales inițial această culoare?
Cum s-au simțit cei care au renunțat la culoarea lor?
Cum s-a simțit cel a cărui culoare a fost aleasă?
Cum i-a convins pe ceilalți că aceea este culoarea care reprezintă cel mai bine un conflict?

Se acordă 8 minute pentru completarea răspunsurilor și 2 minute pentru ascultarea unor răspunsuri.

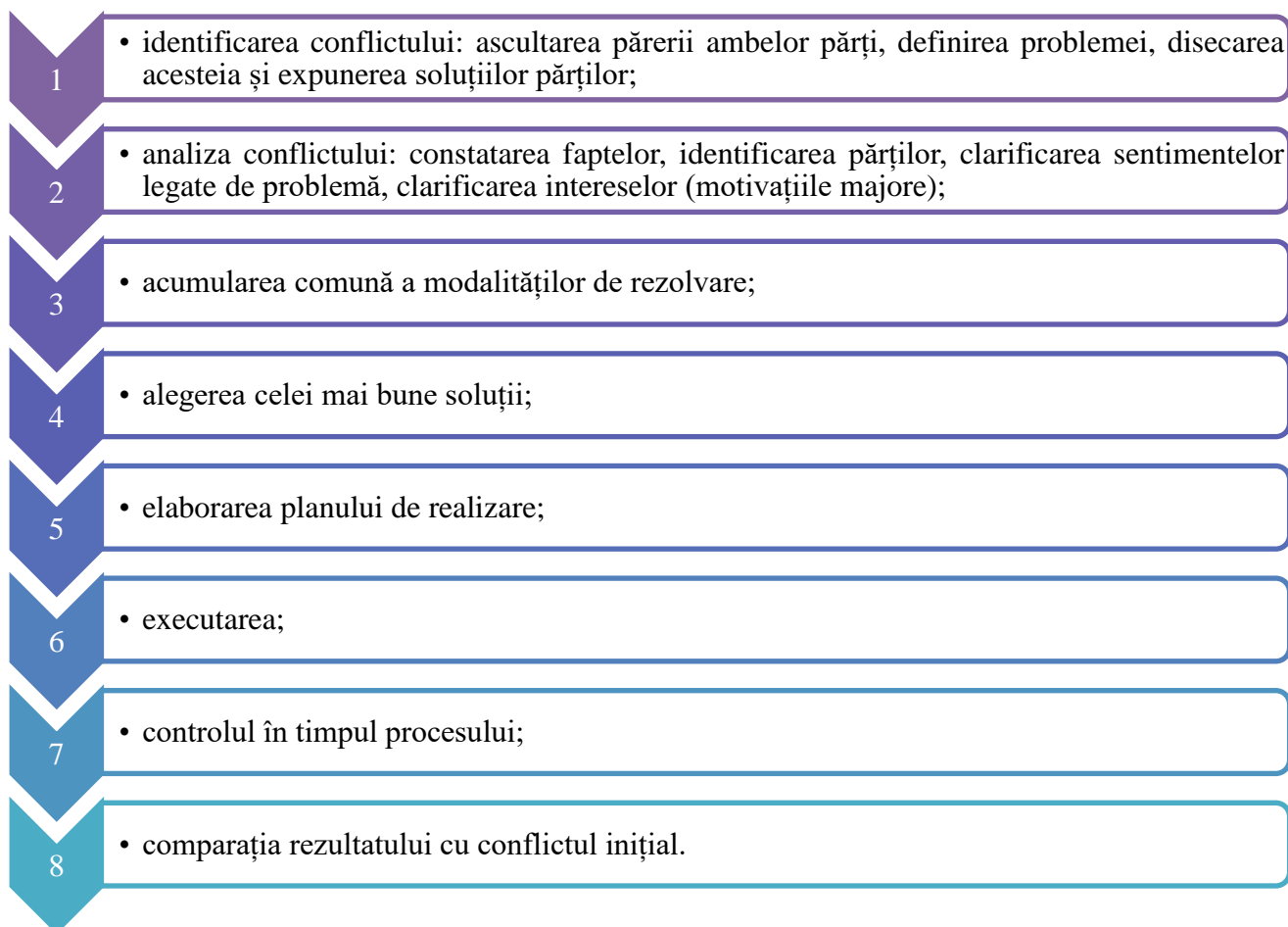
Activitatea 3 - Tipuri de conflicte, Video 5 (10 minute)

Activitatea 4 - Pași în rezolvarea conflictelor (10 minute)

Formatorul solicită participanților să deschidă caietele la Lecția 5, Activitatea 4.

Participanții sunt împărțiți în 2/3 echipe. Sarcina lor este de a stabili ordinea corectă a pașilor în rezolvarea conflictelor. Echipele care termină prima pot opri jocul. La final, împreună, cele două echipe vor verifica ordinea corectă a pașilor.

Pașii:



Activitatea 5 - Studiu de caz (10 minute)

Formatorul solicită participanților să deschidă caietele la Lecția 5, Activitatea 5, unde se află un studiu de caz. În echipe de câte 3/4, participanților li se solicită să aplice cei 8 pași în rezolvarea conflictelor, descoperiți în cadrul activității precedente. La final se discută rezolvarea conflictelor, fiecare echipă își va alege un lider de grup, care va prezenta soluția.

Feedback: La final participanții sunt invitați să spună, pe rând, cum s-au simțit în cadrul activităților și un aspect pe care l-au învățat.

LECȚIA 6 – DESPRE SCHIMBARE

Durată: 60 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 11-19 ani

Materiale: laptop, videoproiector, pixuri/
creioane.

Activitatea 1 – DA-NU (10 minute)

Participanților li se solicită, stând în cerc, să numere de la 1 la 2, apoi numerele 1 și 2 formează perechi de 1 și 2. Așezați în perechi, în picioare, față în față, persoana 1 va spune DA, iar persoana 2 va spune NU, în același timp până când una dintre cele două persoane cedează. Apoi, se pot schimba perechile.

Solilocviu: Cum s-au simțit? Cum au reușit să-l convingă pe celălalt?

Activitatea 2 – Metoda DESC, Video 6 (10 minute)

DESCRIE

Describe situația sau comportamentul care te deranjează cât mai simplu, concret și clar.

Exemplu: „Sunt situații/momente în care te porți... cu mine.”

EMOȚII

Exprimă emoțiile și sentimentele tale. Referă-te la tine, nu la persoana cu care ești în conflict.

Exemplu: „Mă simt trist când...”

SOLICITĂ

Solicită schimbarea comportamentului. Ce-ți dorești să se întâmple diferit? Fii specific și spune ce îți dorești concret și concis. Oferă 2 variante.

Exemplu: „Mi-aș dori ca data viitoare fie să ..., fie să ...”

CONSECINȚE

Menționează consecințele acestor schimbări atât în viața ta, cât și în a persoanei din fața ta. Evidențiază faptul că situația este una de tip „câștig-câștig” pentru amândoi.

Exemplu: „Dacă vei face așa, eu mă voi simți mai... . Îmi va fi mult mai ușor să... (mă port frumos la rândul meu).”

Activitatea 3 – Schimbarea comportamentelor (30 minute)

Formatorul solicită participanților să se gândească la o persoană din grup cu care a avut uneori conflicte sau au fost momente în care nu s-au înțeles. După ce participanții au găsit persoana respectivă, li se solicită să deschidă caietul de lucru la Lecția 6, Activitatea 3, unde vor avea de completat spațiile libere conform Metodei DESC. Formatorul are sarcina de a verifica dacă participanții completează corect spațiile libere.

La final, fiecare participant va citi ce a scris în cadrul grupului. Se acordă 20 de minute pentru completare.

Solilocviu (10 minute): Sunt adresate următoarele întrebări: Cum a fost această activitate pentru mine și cum mă simt acum?

Activitatea 4 – Oglinda (10 minute)

Participanții stau în cerc, iar fiecare persoană alege un participant din grup care să-i fie oglindă. Sarcina participanților aleși oglindă este de a oferi un feedback constructiv/ pozitiv persoanei care i-a ales, continuând propozițiile:

„În această activitate te-am văzut... Îmi place de tine atunci când...”

Este important ca participanții să se refere la persoana căreia i se adresează atunci când continuă afirmațiile!

Participantul căruia i se face oglinda, nu poate răspunde. La final participanții sunt invitați să spună, pe rând, cum s-au simțit în cadrul activității.

LECȚIA 7 – STIMĂ DE SINE ȘI ÎNCREDERE ÎN PROPRIA PERSOANĂ

Durată: 60 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 11-19 ani

Materiale: laptop, videoproiector, bilete, borcan, pixuri/ creioane.

Activitatea 1 – Borcanul cu încredere (10 minute)

Formatorul solicită participanților să se așeze în cerc. În mijlocul acestora se află un borcan, în care se găsesc bilete cu citate despre încredere. Formatorul invită participanții să extragă un bilet, să citească în gând citatul și să rămână pe margine.

Se oferă 5 minute în care participanții să se gândească și să identifice semnificația citatului și prezența acestuia în viața fiecăruia.

La Lecția 7, Activitatea 1 din caietul de lucru, participanții pot transcrie citatul și răspunde la întrebări în mod individual.

După ce fiecare participant a finalizat sarcina, aceștia revin în cerc și, prin regula catenei, pot începe prin a citi citatul și semnificația pe care a oferit-o fiecare.



Afirmații:

„Ești la fel de bun ca oricine altcineva.”

Mesaj pentru Martin Luther King de la tatăl său.

„Dacă ai încredere în tine însuși, inspiri încredere altora.”

Goethe

„Când vei fi mulțumit să fii pur și simplu tu însuși și să nu te compari cu ceilalți, toți te vor respecta.”

Lao Tse

„Încetează să te îngrijezi dacă cei din jur te plac sau nu. Majoritatea se luptă să se placă pe ei înșiși.”

Anonim

„Obstacolele sunt date oamenilor obișnuiți pentru a-i face extraordinari.”

Paul Jeffers

Activitatea 2 – Sunt valoros (10 minute)

Formatorul solicită participanților să continue cu Activitatea 2 de la Lecția 7. Sarcina participanților este de a-și desena conturul palmei și de a completa răspunsurile la afirmațiile date pe degetul corespunzător.

Afirmații:

Degetul mare: *Două calități personale...*

Degetul arătător: *Mă simt mândru/ă de mine atunci când...*

Degetul mijlociu: *Sunt valoros/ valoroasă pentru că...*

Degetul inelar: *Sunt bun/ă la...*

Degetul mic: *Îmi place la mine...*



Se oferă 5 minute pentru completarea afirmațiilor. Apoi, participanții sunt invitați să citească ce au scris.

Activitatea 3 – Poveste Bancnota de 100 de lei, Video 7 (10 minute)

Fiecare persoană se naște cu stimă de sine, însă aceasta se poate dezvolta sau nu în funcție de experiențele personale prin care trecem de-a lungul vieții. Există 3 concepte pe care ar trebui să le avem în vedere atunci când abordăm tema stimei de sine: *imaginea de sine, stima de sine și egocentrismul*.

Imaginea de sine se referă la aprecierea propriei persoane din punct de vedere fizic, psihic și social. Imaginea de sine socială se referă la aprecierile din partea celorlalți, laudele acestora. O persoană care are o imagine de sine socială ridicată așteaptă mereu confirmarea din partea celorlalți („Oare ce părere au ceilalți despre mine? Cum mă consideră ceilalți?”).

Stima de sine se referă la respectul față de propria persoană și încrederea în sine, la sentimentele față de propria persoană.

Egocentrismul este reprezentat de o imagine de sine exagerată, nevoia de confirmare și dorința de afirmare (de a ieși tot timpul în față). Cu cât imaginea de sine socială și egocentrismul sunt mai ridicate, cu atât stima de sine este mai scăzută.

Este importantă și imaginea pe care o avem, însă e important să conștientizăm de ce facem ceea ce facem, pentru ce? Mă mai pot simți bine în pielea mea dacă tot ceea ce fac e pentru ceilalți?

Gândurile iraționale cu privire la propria persoană sunt gânduri distorsionate sau exagerat de negative, care ne afectează profund starea de spirit și simțul valorii personale.

Activitatea 4 – Gânduri iraționale cu privire la propria persoană (20 minute)

Tipuri de gânduri iraționale:

- ✘ **Presupunerea** – persoana presupune ce este mai rău fără a verifica dovezile.

Exemplu:

Gând irațional: Știu că nu o să mă simt bine.

Gând rațional: Sunt dispus să încerc și să văd ce se întâmplă.

- ✘ **Afirmații de tipul „trebuie”** – reprezintă ordine pe care persoana și le dă ei înșiși. „Trebuie” poate fi înlocuit cu „ar fi”, „ar putea” sau „vreau”.

Exemplu:

Gând irațional: Ar fi trebuit să știu mai bine.

Gând rațional: Ar fi frumos dacă aș ști mai bine.

- ✘ **Fantezia vieții desăvârșite** – se referă la a cere idealul de la viață. „Ar trebui” poate fi înlocuit cu „ar fi” sau „ar putea”.

Exemplu:

Gând irațional: De ce a trebuit să se întâmple asta?

Gând rațional: Lucrurile nu sunt întotdeauna așa cum mă aștept. Mă întreb ce aș putea face pentru a mă simți mai bine.

- ✘ **Gândirea absolutistă, de tipul „totul sau nimic”** – apare atunci când persoana își impune standarde imposibile de perfecțiune, iar când nu se află la înălțimea acestor standarde, trage concluzia că este ratată.

Exemplu:

Gând irațional: Dacă iau o notă mică sunt praf.

Gând rațional: Dacă iau o notă mică, nu înseamnă că sunt praf, nici lipsit de valoare. Voi trece peste, iar data viitoare voi învăța mai mult.

- ✘ **Generalizarea** – persoana decide că experiențele negative îi descriu viața complet.

Exemplu:

Gând irațional: Nimeni nu mă place, toți mă urăsc.

Gând rațional: Câteodată unii oameni nu mă aprobă, dar alții da.

✂ **Etichetarea** – persoana își pune singură o etichetă sau un nume, ca și cum un singur cuvânt o descrie în totalitate. Oamenii sunt prea complecși pentru a fi definiți de niște simple etichetări. Ar fi mai bine să ne concentrăm pe a eticheta un comportament și nu întreaga persoană.

Exemplu:

Gând irațional: Sunt prost! Sunt bătut în cap!

Gând rațional: Am făcut un lucru prostesc. (dar asta nu înseamnă că mereu mă comport așa)

✂ **Filtrarea negativă** – persoana se concentrează pe aspectele negative ale unei împrejurări și le ignoră pe cele pozitive. Astfel, întreaga situație pare negativă.

Exemplu:

Gând irațional: Cum pot avea o părere bună despre mine când fac atâtea greșeli?

Gând rațional: Aș avea o părere mai bună despre mine dacă aș privi diferit lucrurile. Sunt și momente în care nu greșesc.

✂ **Desconsiderarea aspectelor pozitive** – persoana neagă aspectele pozitive.

Exemplu: Cineva îți laudă munca.

Gând irațional: A fost o nimica toată. Oricine poate face asta.

Gând rațional: Mulțumesc!

✂ **Comparația** – persoana se compara mereu cu ceilalți în defavoarea ei.

Exemplu:

Gând irațional: Eu sunt mai puțin bun la fizică decât Maria.

Gând rațional: De ce trebuie să mă compar cu altcineva? Fiecare are punctele lui forte, eu sunt mai bun la desen.

✂ **Catastrofarea** – persoana crede mereu că totul a eșuat, este o catastrofă.

Exemplu:

Gând irațional: Nu aș suporta dacă cineva m-ar minți.

Gând rațional: Nu mi-ar plăcea ca cineva să mă mintă, dar cu siguranță pot să fac față.

Următoarele întrebări sunt utile în astfel de situații:

- Care sunt șansele să se întâmple asta?
- Dacă se întâmplă cât de mult mă poate afecta pe mine?
- Dacă se întâmplă ce voi face? (Anticiparea unei probleme și stabilirea unui plan de acțiune sporesc încrederea.)

- Peste 10 ani îi va mai păsa cuiva de asta?

✂ **Personalizarea** – persoana se consideră mult mai implicată în evenimente negative decât este de fapt.

Exemplu: Fratele mai mic ia o notă mică.

Gând irațional: Este numai vina mea!

Gând rațional: 1. Deosebește influențele de cauze: Câteodată putem influența deciziile celorlalți, dar hotărârea finală este a lor, nu a noastră.

2. Caută, în mod realist, alte influențe în afară de tine însuși: Nu eu sunt personajul principal. Poate ar trebui să învețe mai mult.

✂ **Blamarea** – este opusul personalizării, persoana atribuind toată vina unor factori externi, altor persoane.

Exemplu:

Gând irațional: El mi-a distrus viața!

Gând rațional: Da, comportamentul lui a fost nedrept și incorect, dar eu nu trebuie să devin supărat și furios. Sunt mai bun decât atât.

✂ **Transformarea sentimentelor în adevăruri** – persoana folosește sentimentele pentru a proba realitatea.

Exemplu:

Gând irațional: Mă simt rușinat și rău. Cu siguranță sunt rău.

Gând rațional: Cum ar fi cineva 100% rău? Chiar sunt eu așa?

Formatorul solicită participanților să continue cu Activitatea 4 de la Lecția 7. Sarcina participanților este de a citi tipurile de gânduri iraționale și de a completa tabelul.

Gânduri iraționale (credințe care te limitează)	Gânduri raționale	Dovada
Exemplul 1: Nu trebuie să greșesc.	Dacă greșesc voi merge mai departe și pot învăța din greșeli.	Când am plecat de la școală fără să anunț, mi-am cerut scuze și am participat la următoarea oră.
Exemplul 2: Niciodată nu mă descurc bine la matematică.	Unele din abilitățile mele nu sunt bine dezvoltate.	Când am avut teza am reușit să învăț 3 lecții într-o zi.
1.		
2.		
3.		

Activitatea 5 – Oglinda (10 minute)

Participanții stau în cerc, iar fiecare persoană alege un participant din grup care să-i fie oglindă. Sarcina participanților aleși oglindă este de a oferi un feedback constructiv/ pozitiv persoanei care i-a ales, continuând propozițiile:

„Îmi place de tine... Mi-ar plăcea ca în continuare...”

Este important ca participanții să se refere la persoana căreia i se adresează atunci când continuă afirmațiile!

Participantul căruia i se face oglinda, nu poate răspunde. La final participanții sunt invitați să spună, pe rând, cum s-au simțit în cadrul activității.

LECȚIA 8 – DECIZII

Durată: 60 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 11-19 ani

Materiale: laptop, videoproiector, foi de hârtie, pixuri/ creioane.

Activitatea 1 – Introducere (10 minute)

Participanții sunt împărțiți în 3/4 echipe, pe jos se află foi de hârtie cu numere de la 1 la 30. Fiecare membru din echipă, pe rând, dă cu zarul și se poziționează în dreptul cifrei corespunzătoare. Sub fiecare număr se află un cuvânt pe care echipa respectivă trebuie să-l ghicească. Persoana care dă cu zarul decide dacă respectivul cuvânt îl mimează, îl desenează sau îl descrie echipei sale pentru ca membrii acesteia să-l ghicească. Câștigă echipa care a ghicit cele mai multe cuvinte.

Cuvinte:

1 caracatiță	2 dop	3 dulap	4 portocaliu	5 ceas	6 răsărit
7 plută	8 gogoasă	9 calendar	10 lego	11 verde	12 melc
13 pungă	14 perdea	15 bulină	16 termometru	17 buton	18 arici
19 usturoi	20 tractor	21 albastru	22 cartof	23 gratis	24 bancă
25 vânzător	26 sticlă	27 bomboană	28 petală	29 lumânare	30 gândac

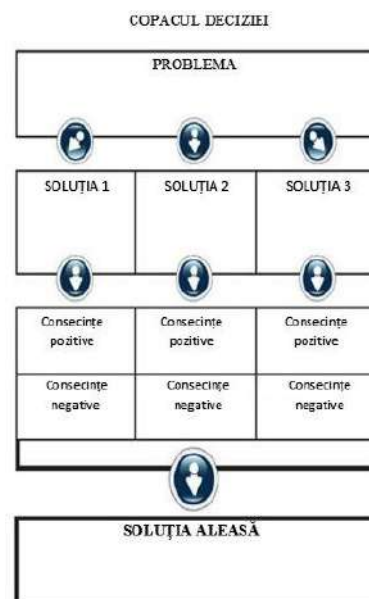
Activitatea 2 – Decizii și etape în luarea deciziilor, Video 8 (10 minute)

Activitatea 3 – Copacul deciziilor (20 minute)

Participanții sunt împărțiți în 3/4 echipe, fiecare echipă alege o problemă (echipa 1 o problemă de la școală, echipa 2 o problemă din cadrul centrului, echipa 3 o problemă din grupul de prieteni). Se prezintă foaia cu copacul deciziilor și se explică modalitatea de completare a acesteia în cadrul echipei.

La final li se explică participanților faptul că pentru a lua o decizie corectă e nevoie de o planificare și organizare eficientă. Organizarea ideilor de cele mai multe ori ne conduce mai ușor spre o soluție/decizie.

Fișa se află în caietul de lucru la Lecția 8, Activitatea 3.



Activitatea 4 – Stilul meu decizional (20 minute)

Formatorul solicită participanților să completeze chestionarul de la Lecția 8, Activitatea 4 pentru a-și identifica propriul stil de luare a deciziilor.

Chestionar de identificare a stilului decizional

Încercuiți numărul din dreptul fiecărei afirmații care vi se potrivește.

1. Când iau decizii tind să mă bazez pe intuiția mea.
2. De obicei nu iau decizii importante fără să mă consult cu alți oameni.
3. Când iau o decizie este mai important să simt că decizia este corectă.
4. Înainte de a lua decizii verific de mai multe ori sursele de informație pe care mă bazez.
5. Țin cont de sfaturile altor oameni atunci când iau decizii importante.
6. Amân luarea deciziilor pentru că mă neliniștește să mă tot gândesc la ea.
7. Iau decizii într-un mod logic și sistematic.
8. Când iau decizii fac ceea ce mi se pare potrivit pe moment.
9. De obicei iau decizii foarte rapid.
10. Prefer să fiu ghidat de altcineva când trebuie să iau decizii importante.
11. Am nevoie de o perioadă mare de gândire atunci când iau o decizie.
12. Când iau o decizie am încredere în sentimentele și reacțiile mele.
13. Opțiunile pe care le iau în considerare atunci când decid sunt ghidate de scopurile mele.
14. Iau decizii numai sub presiunea timpului.
15. Adesea iau decizii în mod impulsiv.

16. Când iau decizii mă bazez pe instinct.
17. Amân să iau decizii cât de mult pot.
18. Iau rapid decizii.
19. Dacă am sprijinul altora mi-e mai ușor să iau decizii.
20. În general analizez care sunt dovezile pro și contra când iau o decizie.

Acordați câte un punct pentru fiecare număr încercuit și scrieți scorul total al fiecărui stil decizional. Stilul decizional cu scorul cel mai mare este cel care vă caracterizează cele mai multe situații.

STILUL DECIZIONAL	ITEMII CORESPUNZĂTORI STILULUI	SCOR TOTAL
Stilul rațional	4, 7, 13, 20	
Stilul dependent	2, 5, 10, 19	
Stilul evitativ	6, 11, 14, 17	
Stilul intuitiv	1, 3, 12, 16	
Stilul spontan	8, 9, 15, 18	

Caracteristici definitorii ale stilurilor decizionale

STILUL DECIZIONAL	CARACTERISITICI	EXEMPLE
Stilul rațional	Utilizează o abordare logică și organizată în luarea de decizii; Elaborează planuri minuțioase pentru punerea în practică a deciziei luate;	“Am luat decizia după ce am cântărit bine toate alternativele”
Stilul dependent	Se bazează pe sfaturile, sprijinul și îndrumarea din partea altora în luarea de decizii; Consideră că ajutorul celor apropiați este indispensabil în luarea deciziei;	“Ceilalți știu cel mai bine ce e potrivit pentru mine”
Stilul evitativ	Amână și/ sau evită luarea unei decizii;	“Acum nu e momentul potrivit să iau această decizie”
Stilul intuitiv	Se centrează pe intuiții și impresii în luarea unei decizii; Nu caută dovezi pentru argumentarea unei decizii;	“Am făcut așa pentru că am simțit eu că e mai bine”
Stilul spontan	Iau decizii sub impulsul momentului, rapid și fără prea multe deliberări.	“Am luat decizia rapid și fără să mă gândesc prea mult”

Explicați participanților că nu fiecare persoană tinde să ia decizii importante în același fel. Rezultatele reflectă stilul lor propriu de a lua decizii. Citiți participanților descrierea fiecărui stil decizional. Analizați împreună cu participanții eficiența diverselor stiluri decizionale și identificați modalități de a depăși inconvenientele unui stil sau altul.

Stilurile decizionale au eficiență diferită în funcție de conținutul deciziei. Dacă vrem să alegem ce vom face în timpul liber, ne putem baza pe intuiție. Pentru deciziile ce au implicații pe termen lung, ca de exemplu alegerea liceului sau a profesiei, stilul rațional este cel mai eficient.

Solilocviu (5 minute): Sunt adresate următoarele întrebări: Cum a fost această activitate pentru mine, ce am învățat și cum mă simt acum?

LECȚIA 9 – STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Durată: 60 minute

Participanți: 10-15 participanți

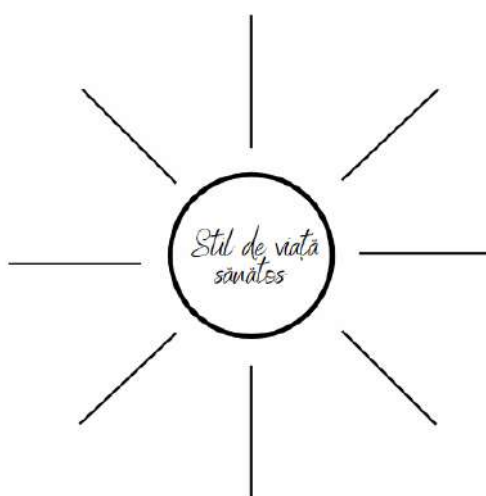
Vârsta: 11-19 ani

Materiale: laptop, videoproiector, foi de flipchart, marker, cartonașe „Stil de viață sănătos”.

Activitatea 1 – Introducere (15 minute)

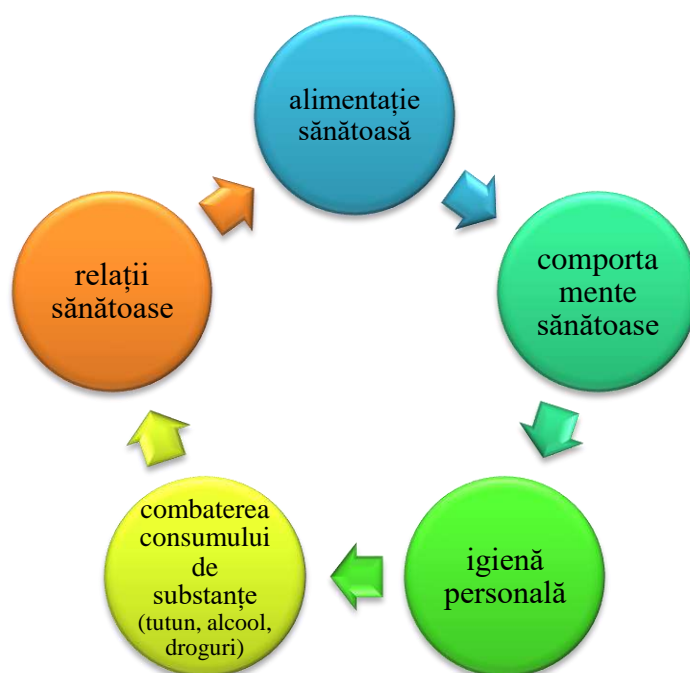
Participanții sunt împărțiți în 2 echipe, fiecare echipă primește un set de litere, iar sarcina lor este de a ghici cuvântul care poate fi format cu acele litere (SĂNĂTATE).

După identificarea cuvântului, participanții sunt întrebați ce este sănătatea? Se realizează un brainstorming (vezi mai jos).



Se notează toate răspunsurile participanților pe o foaie de flipchart, indiferent că sunt corecte sau nu.

Se ajunge la cele 5 mari direcții care presupun un **stil de viață sănătos**:



Participanții sunt întrebați ce știu despre alimentație sănătoasă, comportamente sănătoase, igienă personală.

Activitatea 2 – Consum de substanțe (15 minute)

Participanții sunt întrebați ce substanțe știu că nu sunt sănătoase, iar apoi sunt împărțiți în 2/3 echipe. Fiecare echipă primește 10 cartonașe (cu întrebări și variante de răspuns despre consum de substanțe), sarcina lor este de a răspunde cât mai repede la cele 10 întrebări și de a verifica răspunsurile. Se citesc cartonașele pe verso (informații despre tutun, alcool, droguri) doar după ce răspund la toate întrebările.

Activitatea 3 – Relații sănătoase vs relații nesănătoase (20 minute)

Participanților li se solicită să formeze un șir, unul în spatele celuilalt. Formatorul citește pe rând 10 mituri despre sexualitate și le solicită participanților să se poziționeze spre stânga sau spre dreapta în funcție de acordul sau dezacordul cu respectiva afirmație. Se discută fiecare afirmație și motivul pentru care au ales să fie de acord sau dezacord cu afirmația respectivă. Afirmațiile sunt mituri cu privire la sexualitate. Așadar, niciuna dintre ele nu este adevărată.

Formator/ Educator: *Vă rog să mergeți în partea dreaptă dacă sunteți de acord cu afirmația pe care o voi citi și în partea stângă dacă nu sunteți de acord cu ea.*

1. Viața sexuală este o cale de a deveni adult.
2. Doar făcând dragoste ne vom dovedi unul altuia cât de mult ne iubim.
3. Este inacceptabil pentru un bărbat să fie virgin.
4. Băieții trebuie să aibe relații sexuale cu cât mai multe fete, pentru a dovedi experiență.
5. Fetelor le plac băieții care dețin controlul.
6. După ce un băiat se excită, el nu se mai poate controla.
7. Cei mai mulți adolescenți și-au început viața sexuală.
8. O femeie modernă trebuie să aibă relații sexuale premaritale.
9. Este prea jenant să vorbesc cu prietenul meu/ prietena mea despre prezervativ.
10. Contracepția este o responsabilitate a femeilor.

Activitatea 4 – Boli cu transmitere sexuală, Video 9 (5 minute)

Activitatea 5 – Feedback (5 minute)

Pe rând, fiecare participant răspunde la întrebările:

Ce am învățat azi? Cum a fost activitatea? Cum m-am simțit în cadrul activității?

LECȚIA 10 – CUTIA CU AMINTIRI

Durată: 60 minute

Participanți: 10-15 participanți

Vârsta: 11-19 ani

Materiale: plicuri cu poze, pixuri/ creioane,
foi de hârtie.

Activitatea 1 – Descâlcirea încurcăturii (5 minute)

În cerc, fiecare persoană întinde mâna dreaptă și apucă mâna celui din față, apoi fiecare întinde mâna stângă și apucă mâna stângă a altei persoane, diferită de prima persoană. Sarcina participanților este să formeze un cerc, fără să se desprindă de mâini și fără să vorbească.

Activitatea 2 – Cutia cu amintiri (15 minute)

Înainte de începerea acestei activități, formatorul va prinde o sfoară dintr-un capăt în altul al încăperii și se va asigura că are la dispoziție scotch sau clești de lemn.

Participanții vor fi așezați în cerc, iar în mijlocul lor va fi așezată o cutie cu un număr de plicuri egal cu numărul participanților. În decursul lecțiilor vor fi realizate poze din diferite activități și momente. Câteva dintre aceste poze (un număr egal cu numărul participanților) vor fi puse în plicuri, câte una în fiecare plic.

Participanții nu știu ce se află în plicuri, aceștia vor descoperi când formatorul va da semnalul că plicurile vor putea fi deschise.

Formator/ Educator: Vă invit pe fiecare, pe rând, să luați un plic din cutia din mijloc. Nu puteți deschide acest plic decât în momentul în care eu voi da acest semnal.

După ce fiecare participant a luat un plic, formatorul îi anunță că pot deschide plicurile cu grijă. Cine dorește poate începe să prezinte poza din plic, răspunzând la următoarele întrebări, după care va lipi/ prinde poza pe sfoară și va numi un alt participant, care va continua.

Întrebări:

Când a fost realizată?

Ce a simțit în acel moment?

Cum se simte acum privind poza?

Activitatea 3 – Inima mea (20 minute)

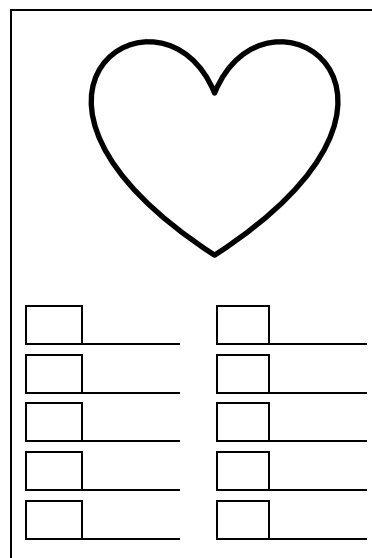
Formatorul invită participanții să se așeze și să deschidă caietele de lucru la Lecția 10, Activitatea 3. Sarcina participanților este de a se gândi la toate activitățile la care au participat în acest proiect și de a identifica emoțiile trăite pe parcursul acestuia.

Formator/ Educator: *Vă invit să vă gândiți la activitățile și momentele petrecute în cadrul acestui proiect. Identificați emoțiile trăite și scrieți-le pe liniile din dreptul pătratelor.*

După ce toți participanții au scris emoțiile, le puteți spune: *Alegeți câte o culoare pentru fiecare emoție pe care ați scris-o și colorați pătratul din dreptul acesteia, apoi păstrați culorile.*

După finalizarea sarcinii, solicitați participanților: *După ce ați colorat aceste pătrate, colorați inima de mai sus. Aceasta este inima voastră, o inimă în care au fost toate aceste emoții pe care le-ați scris pe parcursul desfășurării acestui proiect. Colorați inima astfel încât să țineți cont de cât de mult loc a ocupat fiecare emoție în inima voastră, cât de intensă a fost și cât de des v-ați simțit așa. Dacă a fost mai multă bucurie, atunci colorați mai mult cu culoarea atribuită bucuriei.*

La final, fiecare participant își prezintă inima celorlalți participanți.



Activitatea 4 – Și am ajuns la final..., Video 10 (20 minute)

Fiecare participant va spune, pe rând, ce a însemnat pentru el acest proiect și ce a învățat.

Pe perete vor fi lipite plicuri cu numele participanților. Fiecare participant va primi o foaie de hârtie și un pix/ creion. Sarcina lor este de a scrie câte un bilet anonim pentru fiecare participant și de a le așeza în plicurile corespunzătoare. Pe bilete vor scrie un mesaj pozitiv pentru fiecare persoană, mesaj care va cuprinde resurse și calități ale persoanei.

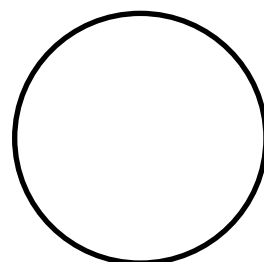
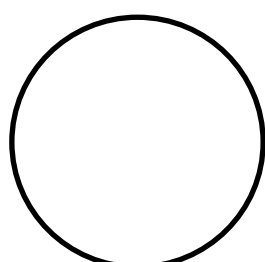
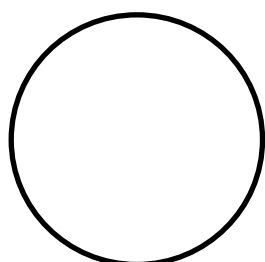
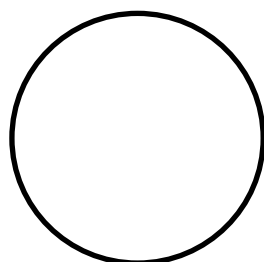
După ce toți participanții au terminat de scris, aceștia sunt invitați la o îmbrățișare de grup, apoi să ia plicurile și să citească mesajele în camera lor.

Exemplu:



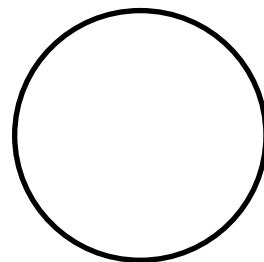
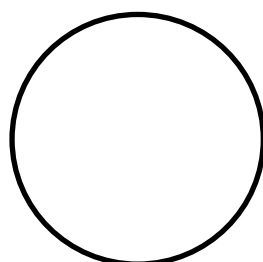
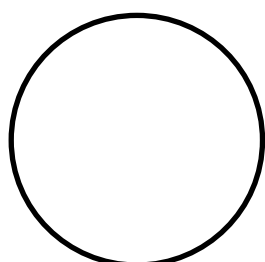
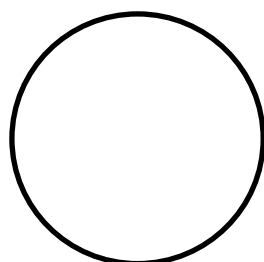
ANEXE
FIȘA DE LUCRU NR. 1

Desenați emoțiile reprezentate sub formă de emoticon și apoi numiți-le.



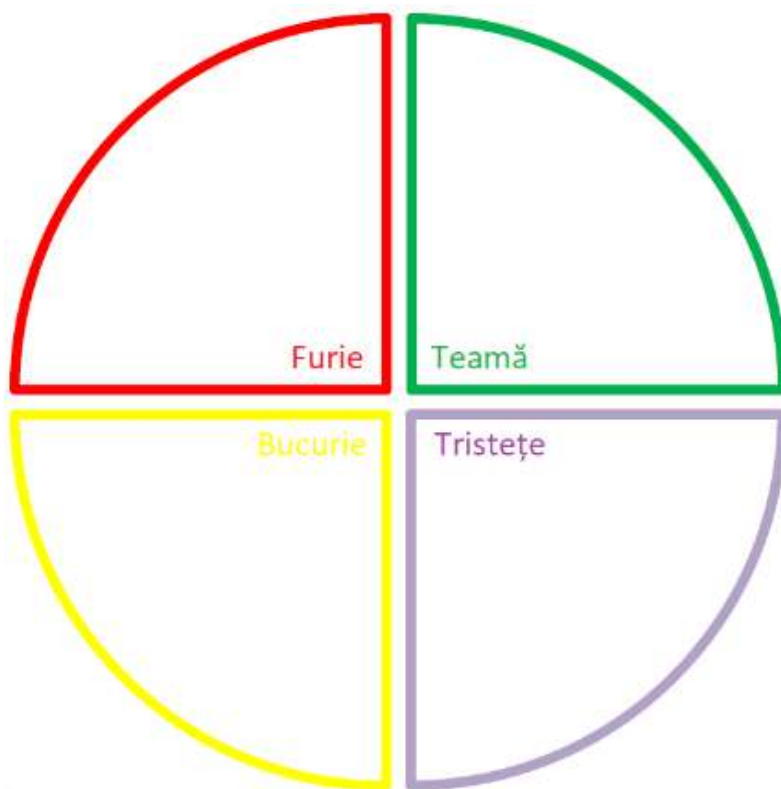
FIȘA DE LUCRU NR. 1

Desenați emoțiile reprezentate sub formă de emoticon și apoi numiți-le.



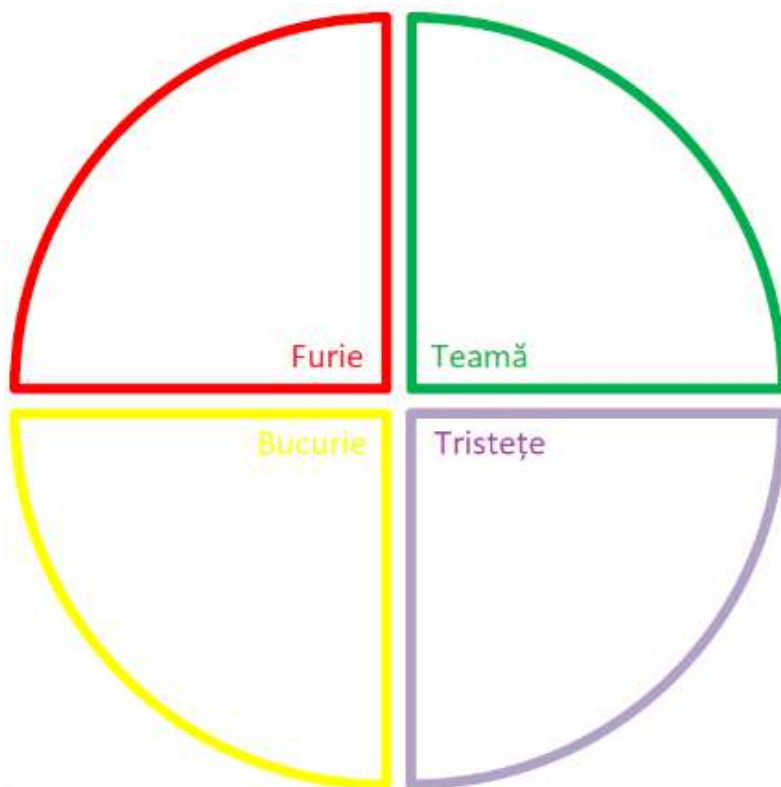
FIȘA DE LUCRU NR. 2 - Roata emoțiilor

Scrie/ desenează ce te face să simți...



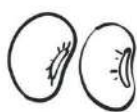
FIȘA DE LUCRU NR. 2 - Roata emoțiilor

Scrie/ desenează ce te face să simți...



FIȘĂ DE LUCRU NR. 3 – STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

1. Colorează doar alimentele sănătoase de mai jos.



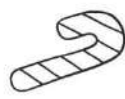
fasole



cartofi prăjiți



căpșună



acadea



suc



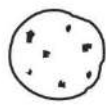
pește



bomboană



morcov



prăjitură



brocoli



avocado



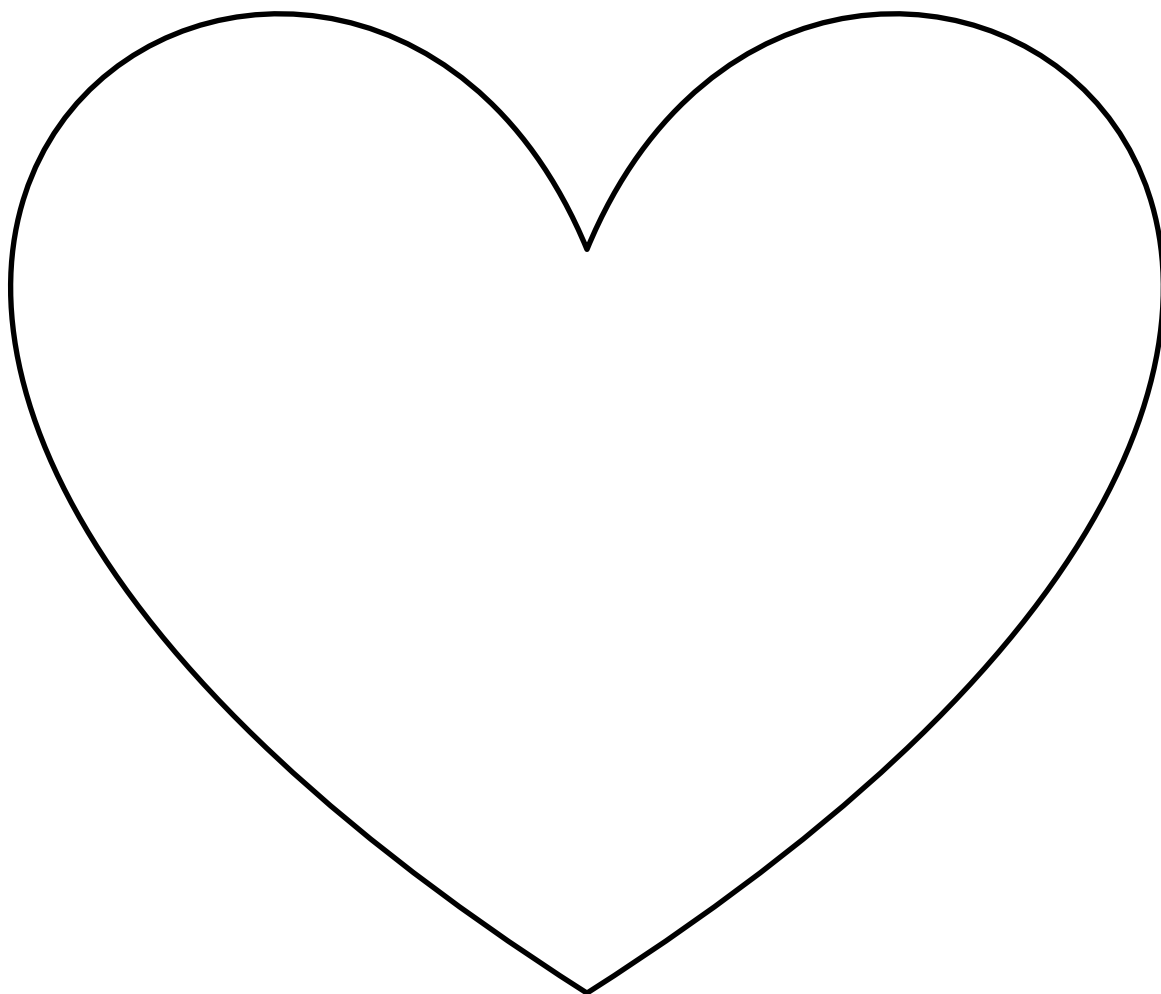
brioșă

2. Care dintre următoarele activități de petrecere a timpului liber ți se pare potrivită pentru un stil de viață sănătos?



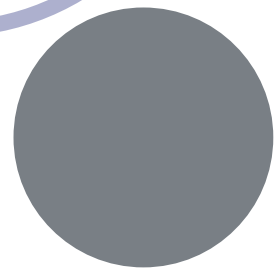
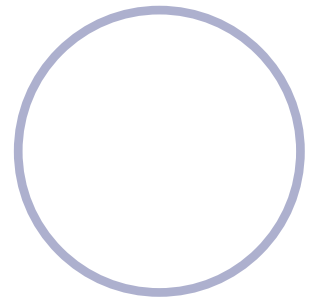
3. Desenează fructul tău preferat.

FIȘĂ DE LUCRU NR. 4 – INIMA MEA

 _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

BIBLIOGRAFIE

1. Fundația Pro WOMEN. (2010). *Dezvoltarea abilităților de viață așe tinerilor din mediul rural*. Iași: Fundația Pro Women.
2. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405-432.
3. Lemeni, G., Axente, A. (2011). *Consiliere și orientare: ghid de educație pentru carieră; activități pentru clasele IX-XII/SAM*. Cluj-Napoca: Editura ASCR.
4. Naseri, A., Babakhani, N. (2014). The effect of life skills training on physical and verbal aggression male delinquent adolescents Marginalized in Karaj. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 116, 4875-4879.
5. Petterson, D., Gravestijn, C., Roest, J. (2016). Strengthening of parenthood; developing a Life Skills Questionnaire for Dutch Parents (LSQ-P). *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 217, 748-758.
6. Schiraldi, G.R. (2019). *Manualul stimei de sine*. București: Cartea Veche Publishing.
7. Thompson, R.A. (2015). *Counseling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment*. New York: Routledge.
8. World Health Organization (WHO). (2003). *Skills for health. Skills-based health education including life skills: An important component of a child-friendly/health-promoting school*. Geneva: World Health Organisation.



PSIHO  it