

Cineva spune într-un grup că îți place de un(o) coleg(ă) de clasă și toată lumea începe să râdă. Cum te simți și ce faci?

Începi să te simți diferit(ă) față de un prieten apropiat și acest lucru te derutează. Cu cine poți vorbi atunci când sentimentele sunt noi sau confuze?

Un coleg de clasă face o glumă despre corpul cuiva. Ce spui sau ce faci în acel moment?

Cineva răspândește un zvon despre cine place pe cine în clasă. Cum reacționezi dacă zvonul te implică pe tine?

Auzi pe cineva spunând „băieții nu plâng” sau „fetele nu ar trebui să se comporte așa”. Ce părere ai despre acest comentariu?

Un prieten spune ceva despre cum s-a schimbat corpul tău. Nu ești sigur(ă) dacă a fost un compliment sau nu. Cum te face acest comentariu să te simți?

Te simți inconfortabil în hainele în care ești îmbrăcat(ă) la școală, dar nu știi cum să explici de ce. Ce te-ar ajuta să te simți mai încrezător/oare?

Vezi persoane online care par „perfecte” și începi să te compari cu ele. Ce te ajută să îți amintești despre propria valoare?

Cineva se uită fix la tine și apoi șoptește ceva altei persoane. Cum faci față sentimentului de a fi expus(ă) sau judecat(ă)?



Nu îți place cum arăți
într-o fotografie de
grup, dar prietenilor
tăi le place foarte mult.
Ce spui?

Prietenii tăi tachinează
pe cineva și nu ești
sigur(ă) dacă să râzi sau
să intervii.
Ce alegi să faci?

Nu vrei să urmezi
planul grupului, dar
îți este teamă să nu
fii exclus(ă).
Cum ai gestiona
această situație?

Cineva îți spune să te
alături unei glume în care
se râde de felul în care
arată o persoană.
Care sunt riscurile dacă
spui da și care sunt
riscurile dacă spui nu?

Cineva te tot bate la cap
să trimiți un mesaj sau
o poză care nu ți se
pare potrivită.
Care e primul lucru pe
care îl poți face ca să ai
grijă de tine?

Le spui prietenilor tăi
„nu” atunci când îți
propun ceva, iar ei râd și
spun că ești
plictisitor/plictisitoare.
Ce ai putea face ca să
arăți că îți respecti ideile
și că nu te lași
influențat(ă)?

Prietenii tăi își fac planuri
pentru a merge undeva
împreună, însă fără să te
invite și pe tine.
Cum faci față
sentimentului de a fi
lăsat(ă) pe dinafară?
Ce ai spune sau ai face în
această situație?

Afli că un secret
personal pe care l-ai
împărtășit cuiva a fost
spus și altora.
Ce emoții simți?
Ce te-ar ajuta să te simți
din nou în siguranță?

Vrei să intri într-o
discuție, dar ceilalți nu te
bagă în seamă. Ce ai
putea face atunci? Cum
te face asta să te simți în
legătură cu încrederea ta
în tine?



Râzi la o glumă cu ceilalți, dar mai târziu te gândești că poate cineva s-a simțit rănit.

Cum îți vezi comportamentul și partea ta în acea situație? Ai face ceva diferit data viitoare?

Un prieten începe, dintr-odată, să se poarte rece cu tine și nu știi de ce. La ce te gândești? Cum ai putea să vorbești cu el despre asta?

Ești într-un grup și cineva pune o întrebare, iar toți se uită la tine. Cum te simți când toată atenția e asupra ta? Ce te-ar putea ajuta să rămâi liniștit(ă) în fața celorlalți?

Muncești mult la un proiect, dar altcineva primește toate laudele. Cum ai putea să spui ce simți? Care ar fi o cale potrivită de a rezolva situația?

Vrei să pui o întrebare în clasă, dar ești prea emoționat(ă) ca să vorbești. Ce te reține? Ce te-ar face să te simți mai încrezător/oare?

Când greșești în fața altora, simți că te judecă. Cum poți trece peste rușine sau frica de a greși?

Aveți un proiect de grup, dar nu știi dacă ceilalți îți vor asculta ideile.

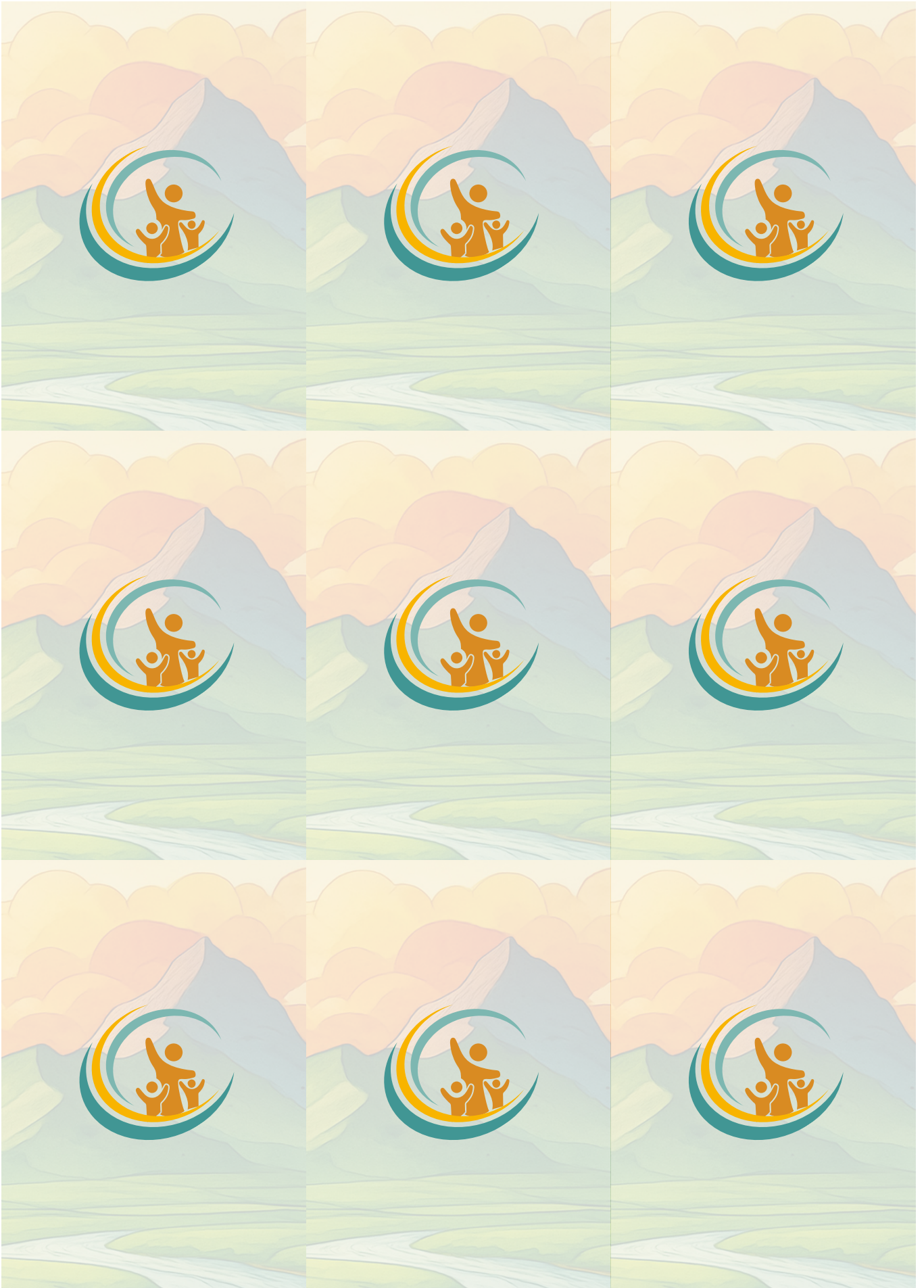
Cum poți face să fii auzit(ă) când lucrezi împreună? Ce pas mic ai putea face?

Timpul tău alocat pentru ecrane s-a terminat, dar vrei să îți termini jocul.

Cum reacționezi când ceva distractiv este întrerupt? Ce te ajută să te liniștești în astfel de momente?

Toată lumea de la masă stă pe telefon și nimeni nu vorbește.

Cum te simți în acest moment? Ce ar putea ajuta ca oamenii să fie mai atenți unii la alții?



Primești un mesaj târziu în noapte care nu te lasă să adormi. Ce poți face pentru a avea mai multă grijă de mintea ta înainte de culcare? Cu cine ai putea vorbi despre asta?

Îți verifici telefonul mereu, dar mesajul pe care îl aștepti nu vine. Ce emoții observi în timp ce aștepti? Ce te ajută să gestionezi acest sentiment?

Cineva îți tot trimite mesaje, deși i-ai spus să nu mai scrie o vreme. Cum poți avea grijă de limitele tale? Cum ai putea răspunde cu un mesaj politicos?

Ai o sarcină/temă importantă de terminat, dar zgomotul din jur nu te lasă să te concentrezi. Cum îți exprimi nevoia de liniște sau de spațiu? Ce te ajută să rămâi concentrat(ă)?

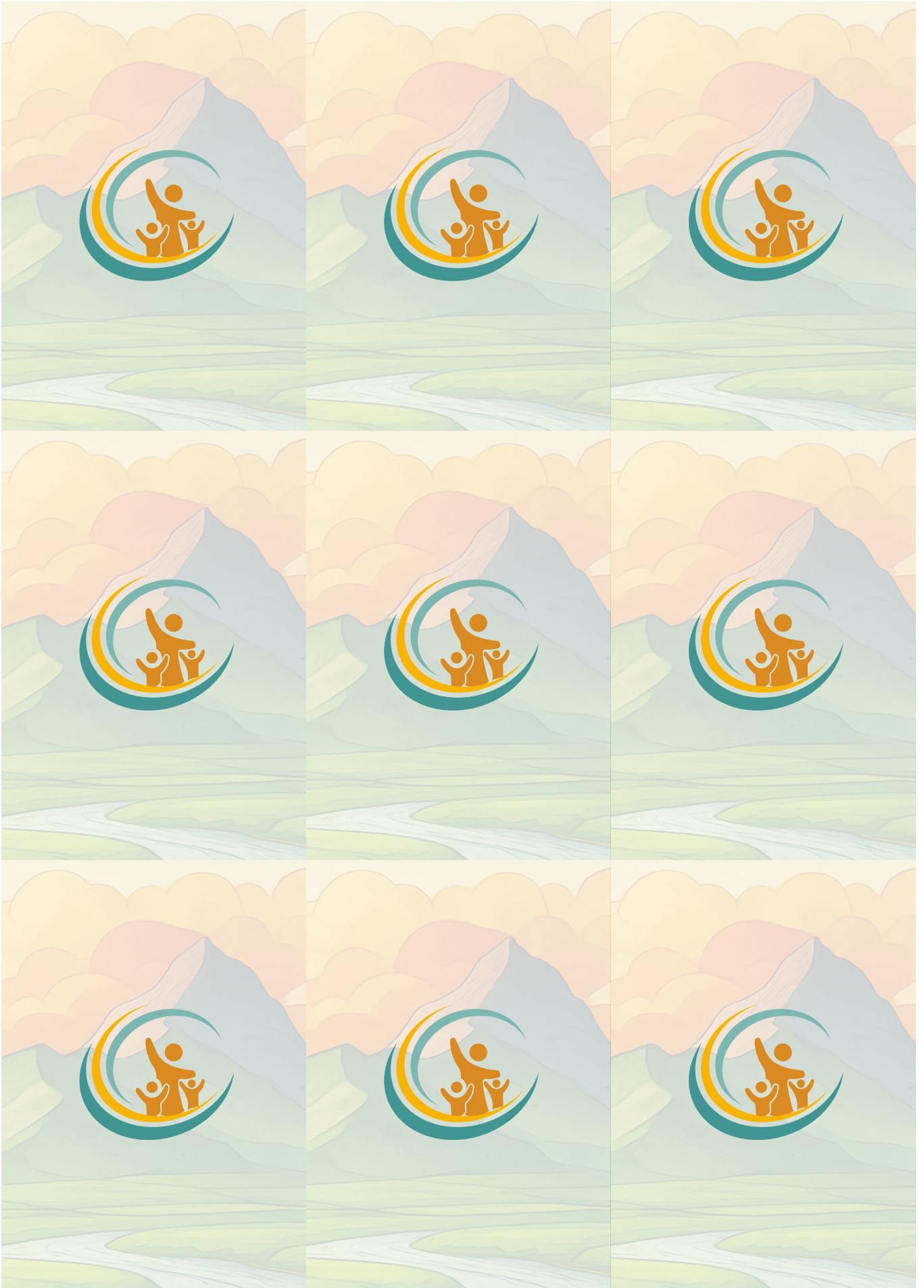
Simți că trebuie să faci totul perfect. De unde crezi că vine această presiune? Ce te-ar putea ajuta să-ți amintești că e în regulă să nu fii perfect(ă)?

Mai multe persoane îți cer lucruri în același timp și te simți copleșit(ă). Cum îți dai seama când e prea mult? Ce ai putea spune ca să ceri o pauză?

Ești foarte obosit(ă), dar cineva vrea să îl ascuți sau să îl ajuți chiar atunci. Cum poți avea grijă de tine și, în același timp, să ții cont și de ce așteaptă ceilalți?

Ceva ce așteptai cu entuziasm se anulează în ultimul moment. Ce simți în acel moment? Cum faci față unei dezamăgiri neașteptate?

Îți spui părerea într-o conversație de familie, dar nimeni nu pare să te audă. Cum te face asta să te simți? Ce ai putea face pentru a te exprima mai clar?



Ți se spune „nu acum”
atunci când încerci să
împărtășești ceva
important pentru tine.
Cum te face asta să te
simți? Ce te ajută să fii
răbdător(are) sau, dacă
vrei, să insiști politicos?

Un membru al familiei
ridică vocea și asta te
face să te simți
inconfortabil(ă).
Ce simți în corpul tău?
Ce te-ar putea ajuta să
te simți din nou în
siguranță sau
liniștit(ă)?

Simți că părerea ta nu
contează niciodată când
se iau decizii acasă.
Ce te-ar ajuta să te simți
mai implicat(ă)?
Există o modalitate
calmă prin care ai putea
exprima acest lucru?

Cineva drag te
înțelege greșit.
Cum rezolvi
neînțelegerea?
Ce ar putea face
comunicarea mai
bună?

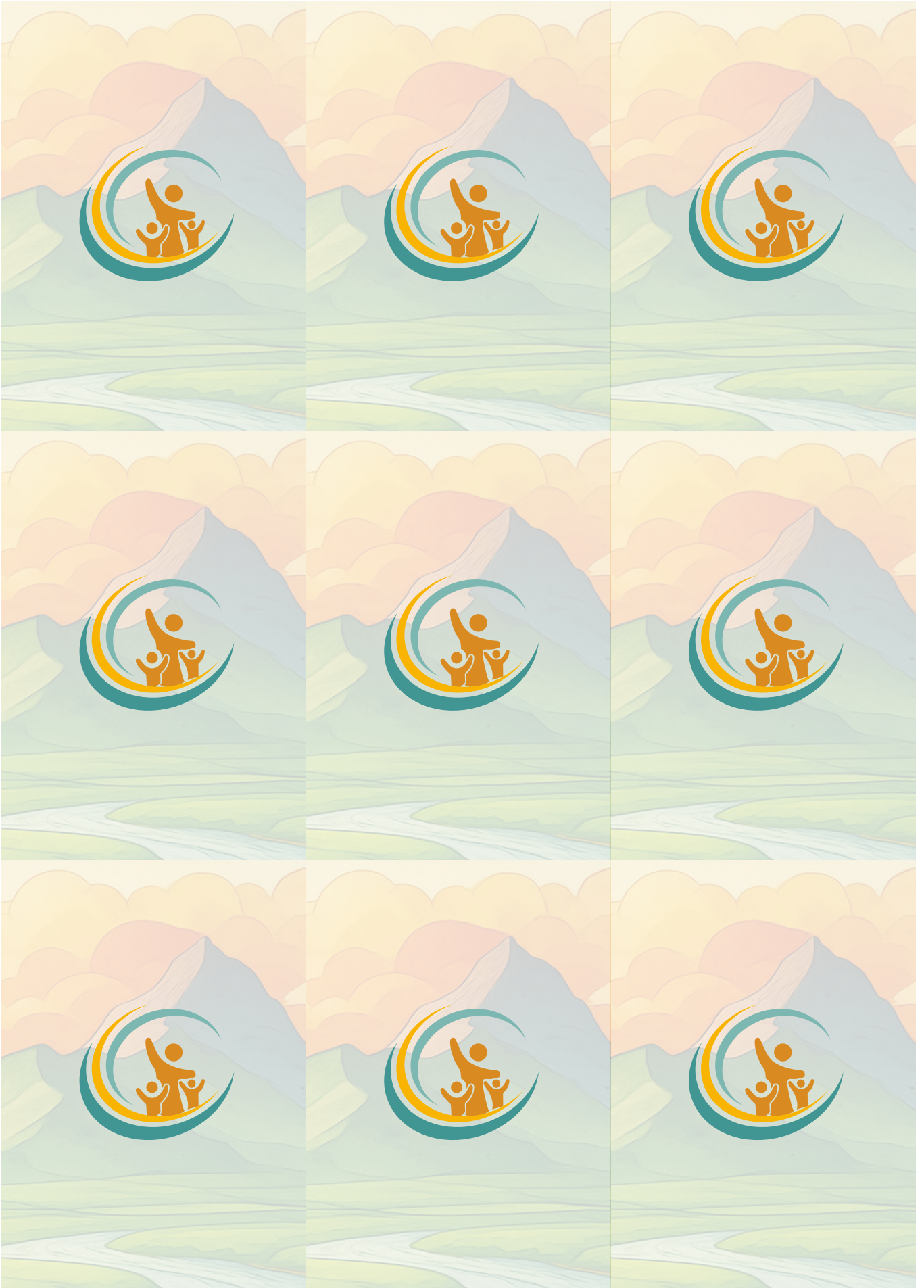
Cineva îți spune: „Nu mă
ascuți niciodată cu
adevărat” și pleacă.
Cum crezi că se simte
acea persoană?
Ce ar putea ajuta la
refacerea legăturii
dintre voi?

Vrei să explici ceva
important, dar cealaltă
persoană nu este
atentă. Cum ai
răspunde?

Într-un moment
tensionat, cineva ridică
vocea și în cameră se
face liniște.
Ce emoții crezi că ar
putea sta în spatele
acelei reacții?

Încerci să ajuți pe
cineva, dar el/ea îți
spune: „Tu pur și simplu
nu înțelegi”.
Ce te-ar putea ajuta să
îl/o ascuți fără să te
superi?

Planurile se schimbă
dintr-odată și nimeni nu
te întreabă ce părere ai.
Ce te-ar ajuta să simți că
și părerea ta contează?



Încerci să faci tot ce poți,
dar cineva tot te critică.
Cum reacționezi? Ce ar
putea ajuta ca și tu, și
cealaltă persoană să vă
simțiți ascultați și
înțeleși?

Cineva uită ceva foarte
important pentru tine.
Ce simți? Cum
comunici acel
sentiment?

Ești obosit(ă) și ai nevoie
de spațiu, dar cineva îți
cere în continuare
atenție. Ce te-ar ajuta ca
să ai grijă de tine și,
totuși, să îți cont și de ce
vrea celălalt?

Cineva spune ceva
neadevărat despre tine.
Cum răspunzi: te
enervezi, întrebi curios,
taci sau altfel?

Încerci să împărtășești
ce simți, dar cealaltă
persoană râde sau
schimbă subiectul.
Cum îți afectează acest
comportament
încrederea?
De ce ai avea nevoie în
acel moment?

Vezi pe cineva lovind un
animal fără stăpân pe
stradă. Cum te simți și
ce faci mai departe?

Vrei să reciclezi, dar cei
din jur aruncă totul la
gunoi. Cum răspunzi?
Ce le-ar putea influența
comportamentul?

Ești în natură, iar cineva
începe să arunce
gunoaie fără să îi pese.
Ce gânduri îți trec prin
minte? Spui ceva sau
rămâi tăcut(ă)?

Un animal face
dezordine în grădină, iar
stăpânul se gândește că
ar vrea să scape de el.
Ce soluții ar putea
echilibra grija față de
animale și nevoile
oamenilor?



Un copac care oferă umbră și frumusețe este tăiat pentru construcții.

Ce sentimente îți trezește acest lucru?

Un membru al familiei lasă apa să curgă în timp ce se spală pe dinți. Care ar fi o modalitate respectuoasă de a-i atrage atenția?

Vizitezi o grădină zoologică sau un loc unde pot fi mângâiate animale și vezi că unele par triste sau oboșite. Cum te simți și ce crezi că s-ar putea face altfel pentru ele?

Tu vrei să ieși în natură, dar ceilalți vor să stea înăuntru pe telefoane sau tablete. Cum îi poți convinge să ieșiți împreună?

Cineva râde de tine pentru că îți pasă de plante, animale și de planetă. Cum faci să îți păstrezi valorile în astfel de situație?

Găsești o pasăre cu aripa rănită în curtea ta. Ce faci? Ce crezi că ar fi potrivit să faci pentru ea?

