

Popescu Ioana-Mirela

Pas cu pas spre mine și spre ceilalți



ISBN 978-973-0-44772-9

Alba Iulia

2026

Popescu Ioana-Mirela

Pas cu pas spre mine și spre ceilalți

ISBN 978-973-0-44772-9

Alba Iulia

2026

CUPRINS

INTRODUCERE.....	2
LECȚIA 1. CINE SUNT EU?	5
LECȚIA 2. HARTA EMOȚIILOR.....	10
LECȚIA 3. ÎNCREDEREA ÎN MINE	16
LECȚIA 4. GÂNDURILE MELE SCHIMBĂ POVESTEA	23
LECȚIA 5. CÂND EMOȚIILE DEVIN PEA PUTERNICE	30
LECȚIA 6. ÎN PAPUCII CELUILALT	37
LECȚIA 7. CUVINTE CARE APROPIE	44
LECȚIA 8. DIN CONFLICT SPRE SOLUȚIE	51
LECȚIA 9. ÎMPREUNĂ PUTEM MAI MULT	59
LECȚIA 10. MERG MAI DEPARTE	67



INTRODUCERE

Prezenta broșură cu activități pentru dezvoltarea socio-emoțională a copiilor și adolescenților a fost realizată în cadrul proiectului „**Tabere: Valori pentru Mâine**”, derulat de Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc, cu sprijinul Programului MOL pentru sănătatea copiilor, organizat de Fundația Pentru Comunitate, din fondurile puse la dispoziție de MOL România.

Broșura a fost concepută ca o **resursă practică pentru profesioniștii și adulții care lucrează cu copii și adolescenți** și care doresc să creeze contexte de învățare în care aceștia să își poată explora emoțiile, resursele și relațiile într-un mod activ, creativ și adaptat nevoilor lor.

Materialul cuprinde **10 lecții dedicate dezvoltării socio-emoționale**, construite într-o succesiune care pornește de la explorarea propriei persoane și avansează treptat către relația cu ceilalți și gestionarea situațiilor dificile. Activitățile abordează teme precum autocunoașterea, identificarea și exprimarea emoțiilor, încrederea în sine, relația dintre gânduri, emoții și comportamente, reglarea emoțională, empatia, comunicarea, gestionarea conflictelor, cooperarea și reziliența.

Cum poate fi utilizată broșura

Activitățile propuse au un caracter predominant experiențial și participativ. Copiii și adolescenții nu sunt invitați doar să discute despre competențele socio-emoționale, ci să le descopere și să le exerseze prin experiențe concrete. În acest scop sunt utilizate metode și tehnici inspirate din psihodramă, art-terapie, joc de rol, improvizație, lucru simbolic, mișcare, activități creative și reflecție ghidată.

Broșura poate fi utilizată de psihologi, psihoterapeuți, consilieri școlari, cadre didactice, educatori, pedagogi, lucrători de tineret, facilitatori și alți profesioniști care desfășoară activități cu copii și adolescenți. Unele dintre activități presupun însă tehnici specifice psihodramei sau intervenției psihologice; în aceste situații, este recomandat ca facilitatorul să aibă pregătirea necesară pentru utilizarea lor sau să adapteze exercițiul la nivelul propriu de competență profesională.

Cele 10 lecții pot fi utilizate ca program complet, respectând succesiunea propusă, dar și individual, în funcție de obiectivele grupului. Facilitatorul poate selecta anumite activități pentru a le integra în programe de dezvoltare personală, activități educaționale, tabere, ateliere,

programe after-school, activități de consiliere de grup sau alte contexte de educație formală și nonformală.

Un material flexibil, care poate fi adaptat

Structura propusă nu trebuie privită ca una rigidă. **Activitățile pot și este recomandat să fie adaptate** în funcție de vârsta participanților, nivelul lor de dezvoltare, caracteristicile și dinamica grupului, timpul disponibil, contextul în care se desfășoară programul și obiectivele urmărite.

Pentru copiii mai mici pot fi utilizate instrucțiuni mai scurte, exemple concrete, imagini, desen, mișcare și personaje simbolice, iar timpul destinat reflecției verbale poate fi redus. Pentru adolescenți, activitățile pot fi aprofundate prin situații mai complexe, întrebări de reflecție și teme apropiate experiențelor lor cotidiene.

De asemenea, exercițiile pot fi adaptate pentru grupuri mai mici sau mai mari, pentru participanți cu niveluri diferite de atenție și implicare sau pentru grupuri cu nevoi educaționale și socio-emoționale diverse. Duratele menționate sunt orientative, iar facilitatorul poate scurta, extinde sau împărți o lecție în mai multe întâlniri.

Este important ca adaptarea să păstreze obiectivul activității, chiar dacă metoda, materialele sau modalitatea de lucru sunt modificate.

Rolul facilitatorului

În activitățile de dezvoltare socio-emoțională, procesul este la fel de important ca exercițiul în sine. Rolul facilitatorului este **de a crea un spațiu sigur, predictibil și lipsit de judecată**, în care participanții să poată experimenta, să își exprime opiniile și emoțiile și să aleagă cât doresc să împărtășească.

Participarea la exerciții care presupun dezvăluiri personale nu trebuie forțată. Copiii și adolescenții trebuie să aibă posibilitatea de a lucra cu situații imaginare sau cu personaje fictive atunci când nu doresc să vorbească despre experiențe proprii. În același timp, facilitatorul trebuie să fie atent la dinamica grupului, la limitele participanților și la situațiile în care este necesară oferirea unui sprijin suplimentar.

Întrebările de reflecție incluse după activități au rol orientativ. Ele pot fi selectate și adaptate în funcție de ceea ce se întâmplă în grup. Nu este necesar ca toate întrebările să fie adresate de fiecare dată. Mai important este ca reflecția **să îi ajute pe participanți să facă legătura dintre experiența trăită în activitate și situațiile din viața de zi cu zi.**

Despre cele 10 lecții

Parcursul propus urmărește o evoluție de la „eu” către „noi” și către capacitatea de a face față situațiilor dificile. Copiii și adolescenții sunt invitați, pe rând, să se cunoască mai bine, să își observe emoțiile, gândurile și resursele, să experimenteze strategii de reglare emoțională, să privească situațiile și din perspectiva celorlalți, să comunice și să gestioneze conflictele, să coopereze și, în final, să exploreze modul în care pot răspunde greșelilor, schimbărilor și obstacolelor.

Broșura nu își propune să ofere „rețete” pentru comportamentul copiilor și nici să transmită ideea că dezvoltarea socio-emoțională înseamnă să fim permanent calmi, încrezători sau pozitivi. Toate emoțiile au un rol, greșelile fac parte din învățare, conflictele pot apărea în relații, iar uneori avem nevoie de ajutorul celorlalți.

Prin activitățile propuse ne dorim să oferim copiilor și adolescenților contexte în care să își dezvolte treptat capacitatea de a observa ceea ce se întâmplă cu ei, de a înțelege mai bine propriile emoții și nevoi, de a-i înțelege pe ceilalți și de a descoperi că, în multe situații, au la dispoziție mai multe modalități de a răspunde și de a merge mai departe.

Despre autor

Popescu Ioana Mirela este psiholog clinician, psihoterapeut și formator, cu experiență în dezvoltarea și facilitarea programelor destinate copiilor, adolescenților și adulților. Activitatea sa profesională integrează metode creative și experiențiale, cu accent pe psihodramă și tehnici expresive, utilizate pentru explorarea emoțiilor, relațiilor și resurselor personale. Este implicată în conceperea și coordonarea unor inițiative educaționale și de intervenție psihosocială, contribuind la dezvoltarea unor contexte de învățare în care experiența, reflecția și exprimarea creativă devin instrumente ale schimbării și dezvoltării personale.

În cadrul Asociației Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc (PSIHO KIT), coordonează proiecte și programe educaționale și de dezvoltare personală adresate copiilor, tinerilor, părinților și profesioniștilor care lucrează cu aceștia.

LECȚIA 1. CINE SUNT EU?

Descoperirea identității și a resurselor personale

Tema: Autocunoaștere și identitate personală

Vârsta recomandată: 10–18 ani

Durata: 90–120 minute

Număr recomandat de participanți: 8–12

Metode: psihodramă, art-terapie, lucru simbolic, mișcare, reflecție ghidată

Competențe socio-emoționale dezvoltate

- conștientizarea de sine;
- identificarea calităților și resurselor personale;
- exprimarea propriei identități;
- creșterea încrederii în sine;
- recunoașterea asemănărilor și diferențelor dintre participanți;
- dezvoltarea sentimentului de apartenență la grup.

Obiective

La finalul activității, participanții vor putea:

- să identifice caracteristici care îi definesc;
- să numească cel puțin două calități sau resurse personale;
- să exploreze modul în care se percep pe ei înșiși;
- să identifice resurse personale pe care le pot folosi în situații dificile;
- să observe și să valorizeze unicitatea fiecărui membru al grupului.

Materiale necesare

Foi A3, coli colorate, creioane colorate, carioci, post-it-uri, diferite imagini/fotografii.

Desfășurarea activității:

Încălzire (15 minute)

Participanții stau în cerc. Facilitatorul îi invită să se deplaseze liber prin spațiu. La un moment dat, acesta spune: „*Dacă ai fi un animal, ce animal ai fi?*”

Participanții reprezintă prin corp și mișcare animalul ales.

Exercițiul continuă cu alte variante:

- *Dacă ai fi o culoare, ce culoare ai fi?*
- *Dacă ai fi un anotimp, ce anotimp ai fi?*
- *Dacă ai fi un fenomen al naturii, ce ai fi?*
- *Dacă ai fi un obiect, ce obiect ai fi?*
- *Dacă ai fi un supererou, ce putere ai avea?*

De fiecare dată participanții reprezintă prin corp și mișcare alegerea făcută. După câteva runde, participanții formează perechi și aleg una dintre reprezentările lor pentru a o prezenta partenerului. Participanții pot completa propoziția: „*Am ales să fiu... pentru că...*”

Reflecție scurtă

- ❖ *Ce spune alegerea ta despre tine?*
- ❖ *Ce ți-a fost cel mai ușor să alegi?*
- ❖ *Ai descoperit ceva ce ai în comun cu altcineva?*

Această reflecție poate continua în perechi sau în grupul mare.

Locul meu în grup (10 minute)

Facilitatorul explică faptul că oamenii pot avea multe lucruri în comun, chiar dacă la prima vedere par foarte diferiți. Participanții se deplasează prin spațiu și își aleg poziția în funcție de diferite afirmații.

Facilitatorul spune: „*Apropie-te de centrul sălii dacă...*”

- *îți place să petreci timp cu alți oameni;*
- *îți place să creezi sau să desenezi;*
- *te consideri curios/curioasă;*
- *îți place să-i ajuți pe ceilalți;*
- *uneori ai nevoie să stai singur/ă;*
- *îți place să încerci lucruri noi;*
- *există ceva la care consideri că ești foarte bun/ă.*

Participanții observă de fiecare dată cine se află în apropierea lor.

La ultima afirmație, facilitatorul îi invită să se întoarcă spre o persoană aflată aproape și să îi spună: „*Un lucru la care eu cred că sunt bun/ă este...*”

Exercițiul evidențiază atât asemănările, cât și unicitatea fiecărui participant.

Copacul meu (25–30 minute)

Fiecare participant primește o coală A3 și este invitat să deseneze un copac care îl reprezintă. Copacul poate fi realist, fantastic, colorat, abstract sau poate avea orice formă dorește participantul.

Facilitatorul precizează că nu este important cât de „frumos” este desenul.

Treptat, facilitatorul introduce elementele copacului.

Rădăcinile – Ce mă susține?



Pe rădăcini, participanții pot scrie, desena sau utiliza simboluri pentru a reprezenta lucrurile care îi ajută și le oferă sprijin. Pot fi reprezentate persoane importante, locuri în care se simt bine, amintiri, valori, lucruri care le dau siguranță, activități care îi ajută.

Trunchiul – Ce este puternic în mine?



Pe trunchi sunt reprezentate calitățile și resursele personale. Fiecare participant identifică minimum trei resurse.

Facilitatorul poate oferi exemple: *„Poate ești curajos, amuzant, atent, creativ, perseverent, bun prieten, curios sau poate ai o calitate pentru care nu există încă un singur cuvânt.”*

Ramurile – Ce vreau să dezvolt?



Pe ramuri sunt reprezentate lucrurile pe care participantul dorește să le învețe, să le dezvolte sau să le îmbunătățească.

Frunzele – Ce îmi place?



Frunzele pot reprezenta interese, pasiuni și activități care îi aduc bucurie.

Fructele – De ce sunt mândru/mândră?



Fructele reprezintă lucruri pe care participantul a reușit să le facă, indiferent cât de mici sau mari sunt acestea.

Vocea copacului meu (15-30 minute)

După finalizarea desenelor, fiecare participant își așază lucrarea în fața sa.

Facilitatorul îi invită să își privească pentru câteva momente copacul și să își imagineze că acesta ar putea prinde viață.

Participanții sunt invitați, pe rând, să intre în rolul propriului copac. Pot fi aleși 3/4 participanți sau toți participanții. Fiecare se ridică în picioare și adoptă o poziție corporală care exprimă forma și energia copacului.

Facilitatorul interviează protagonistul din rol:

„Cine ești?”

„Ce fel de copac ești?”

„Ce este special la tine?”

„Ce te ajută să rămâi puternic?”

„Care este cea mai puternică parte a ta?”

„Ce faci atunci când vine o furtună?”

„De ce ai nevoie ca să continui să crești?”

„Ce ai vrea să știe ceilalți despre tine?”

Pentru copiii mai mici, întrebările pot fi reduse la 3–4 și formulate cât mai concret.

Dacă unui participant îi este dificil să găsească un răspuns, facilitatorul sau un alt participant poate sta alături de el și poate formula, la persoana I, o posibilă continuare:

„Eu sunt un copac care...”

„Uneori îmi este greu să..., dar mă ajută...”

„Un lucru pe care ceilalți poate nu îl văd la mine este...”

Participantul decide dacă afirmația i se potrivește sau nu.

Ce văd eu în tine? (15-20 minute)

Participanții formează grupuri de câte 3–4 persoane. În aceste grupuri, fiecare participant arată copacul realizat și spune câteva cuvinte despre el.

După fiecare prezentare, ceilalți membri ai grupului îi oferă protagonistului câte o „oglindă pozitivă”, completând: *„Ascultându-te, eu văd în tine...”* sau *„O calitate pe care am observat-o la tine este...”*

Participantul poate adăuga aceste cuvinte în jurul copacului său. În acest fel, imaginea despre sine este completată de perspectiva pozitivă a celorlalți.

Reflecție finală (10-15 minute)

Participanții revin în cerc, având copacii în fața lor.

Facilitatorul adresează câteva întrebări:

- ❖ *Ce ați descoperit sau v-ați amintit despre voi astăzi?*
- ❖ *Ce parte a copacului vostru este cea mai importantă pentru fiecare dintre voi?*
- ❖ *Ce calitate vă poate ajuta atunci când vă este greu?*
- ❖ *Ce ați descoperit fiecare despre voi prin ceea ce au văzut ceilalți în voi?*
- ❖ *Ce ați vrea să crească mai mult în „copacul” vostru?*
- ❖ *Ce ați descoperit că aveți în comun cu ceilalți?*

Pentru încheiere, fiecare participant alege o resursă din propriul copac.

Pe rând, participanții fac un pas în centrul cercului și spun: *„Eu sunt ..., iar una dintre resursele mele este ...”*

Concluzie:

Fiecare dintre noi este unic. Avem calități, experiențe, oameni și lucruri care ne susțin. Atunci când ne cunoaștem mai bine resursele, le putem folosi pentru a crește și pentru a face față situațiilor dificile.

Pentru facilitator:

În activitățile de autocunoaștere este important ca participanții să aibă libertatea de a decide ce doresc să împărtășească. Nu se insistă asupra experiențelor personale pe care participantul nu dorește să le prezinte grupului.

În cazul în care un participant întâmpină dificultăți în identificarea calităților personale, facilitatorul poate utiliza dublul sau oglindirea pozitivă din partea grupului, fără a transforma exercițiul într-o evaluare sau într-o comparație între participanți.

LECȚIA 2. HARTA EMOȚIILOR

Îmi recunosc, înțeleg și exprim emoțiile

Tema: Conștientizarea și exprimarea emoțiilor

Vârsta recomandată: 10–18 ani

Durata: 90–120 minute

Număr recomandat de participanți: 8–12

Metode: psihodramă, art-terapie, mișcare expresivă, joc de rol, lucru simbolic, reflecție ghidată

Competențe socio-emoționale dezvoltate

- recunoașterea și denumirea emoțiilor;
- identificarea senzațiilor corporale asociate emoțiilor;
- diferențierea emoțiilor în funcție de intensitate;
- exprimarea emoțiilor într-o manieră adecvată;
- înțelegerea legăturii dintre situații și emoții;
- dezvoltarea vocabularului emoțional.

Obiective

La finalul activității, participanții vor putea:

- să identifice și să numească diferite emoții;
- să observe modul în care emoțiile sunt resimțite în corp;
- să recunoască faptul că aceeași situație poate genera emoții diferite;
- să exprime o emoție prin corp, culoare, formă și mișcare;
- să identifice modalități prin care pot răspunde emoțiilor intense.

Materiale necesare

Foi A3, coli albe și colorate, carioci, creioane colorate, post-it-uri, cartonașe cu emoții, cartonașe cu situații, bandă adezivă și muzică instrumentală.

Desfășurarea activității:

Încălzire (10-15 minute)

Participanții sunt invitați să se deplaseze liber prin sală, fără să vorbească. Facilitatorul introduce treptat diferite emoții: „*Continuați să mergeți, dar imaginați-vă că tocmai ați primit o veste care vă bucură foarte mult. Lăsați corpul să arate bucuria.*”

După câteva momente: „*Reveniți la mersul vostru obișnuit.*”

Sunt introduse succesiv alte emoții: tristețe, furie, teamă, surpriză, rușine, entuziasm, liniște. Participanții sunt invitați să observe ce se schimbă în corp: mersul, postura, privirea, viteza, poziția mâinilor sau expresia feței.

Ulterior, facilitatorul nu mai numește emoția. Un participant primește un cartonaș și exprimă emoția doar prin corp și mișcare, iar ceilalți încearcă să o identifice.

Reflecție scurtă

- ❖ *Ce v-a ajutat să recunoașteți emoțiile celorlalți?*
- ❖ *Ce s-a schimbat în corpul vostru când ați trecut de la o emoție la alta?*
- ❖ *Care emoție a fost cel mai ușor de exprimat? Dar cel mai greu?*

Emoțiile nu se exprimă doar prin cuvinte. Corpul nostru transmite multe informații despre ceea ce simțim.

Sculpturile emoțiilor (15-20 minute)

Participanții formează grupuri de câte 3–4 persoane. Fiecare grup extrage un cartonaș pe care este scrisă o emoție: bucurie, teamă, furie, tristețe, rușine, dezamăgire, entuziasm etc. Grupul are câteva minute pentru a crea împreună o sculptură umană care să reprezinte emoția respectivă. Nu sunt permise cuvintele. Participanții folosesc doar poziția corpului, expresia feței, distanța dintre persoane, orientarea privirii, gesturile.

Celelalte grupuri observă sculptura și încearcă să identifice emoția. După identificarea acesteia, facilitatorul se apropie de diferite personaje din sculptură și adresează întrebări:

- „*Cine ești tu în această sculptură?*”
- „*Ce simți?*”
- „*Unde simți această emoție în corp?*”
- „*Dacă emoția ta ar putea vorbi, ce ar spune?*”
- „*De ce ai nevoie în acest moment?*”

La final, participanții ies din rol prin mișcare, scuturându-și ușor mâinile și picioarele.

Reflecție scurtă

- ❖ *Cum a fost pentru voi această activitate?*
- ❖ *Ce ați simțit?*

Termometrul emoțiilor (15 minute)

Pe podea este marcată o linie imaginară sau realizată cu bandă adezivă.

La un capăt se află:

1 – emoție foarte slabă

iar la celălalt:

10 – emoție foarte puternică

Facilitatorul propune diferite situații:

- „Trebuie să vorbești în fața clasei.”
- „Un prieten nu răspunde la mesajul tău.”
- „Ai câștigat un concurs.”
- „Cineva râde de o greșeală pe care ai făcut-o.”
- „Mâine pleci într-o excursie pe care o aștepti de mult.”
- „Te-ai certat cu cel mai bun prieten.”

Participanții se poziționează pe linie în funcție de cât de intensă cred că ar fi emoția lor în situația respectivă. Facilitatorul observă diferențele fără să solicite participanților să își justifice alegerile.

Reflecție

- ❖ *Ce ați observat interesant în pozițiile voastre?*
- ❖ *Simțim toți la fel în aceeași situație?*
- ❖ *Există un răspuns „corect”?*
- ❖ *Ce puteți face ca aceeași situație să fie foarte intensă pentru cineva și mai puțin intensă pentru altcineva?*

Aceeași situație poate produce emoții diferite și de intensități diferite. Nu există un mod „corect” în care trebuie să simțim. În cazul întrebărilor închise, facilitatorul poate solicita participanților să-și argumenteze răspunsul.

Harta emoțiilor din corpul meu (10 minute)

Fiecare participant primește o coală pe care desenează conturul simplificat al unui corp uman sau primește o fișă cu un contur deja realizat. Facilitatorul îi invită să se gândească la câteva emoții pe care le-au simțit în ultima perioadă.

Fiecare participant alege culori, forme, linii sau simboluri pentru a reprezenta emoțiile în locurile din corp în care le simte. Nu există culori prestabilite pentru emoții.

Facilitatorul poate ghida activitatea: *„Gândește-te la bucurie. Unde o simți în corp? Dacă ar avea o culoare sau o formă, cum ar arăta? Dar teama? Dar furia? Cum arată tristețea în corpul tău? Există o emoție care apare în mai multe locuri?”*

Participanții pot folosi: culori, linii, puncte, spirale, forme, simboluri, cuvinte.

De exemplu, o emoție poate fi reprezentată printr-un nor, un foc, un nod, valuri, raze, pietre sau orice alt simbol ales.

Dacă emoția mea ar putea vorbi... (15-30 minute)

Fiecare participant alege o emoție de pe propria hartă. Apoi, este invitat să o reprezinte printr-o poziție a corpului. Facilitatorul poate solicita 3 voluntari sau poate lucra cu întreg grupul.

Facilitatorul spune: *„Pentru câteva momente, imaginează-ți că nu mai ești tu. Ești această emoție.”*

Participantul intră simbolic în rolul emoției.

Facilitatorul adresează întrebări:

- *Cine ești?*
- *Când apari?*
- *Ce încerci să îi spui lui/ei?*
- *De ce ai nevoie?*
- *Ce vrei să îl/o ajuți să înțeleagă?*
- *Ce se întâmplă dacă nu te ascultă?*
- *Ce te ajută să devii mai puțin intensă?*

După interviu, participantul revine în rolul propriu și se poziționează în fața locului în care se afla „emoția”.

Facilitatorul îl invită să îi răspundă:

„Am înțeles că ai venit pentru că...”

„Ceea ce pot face atunci când apari este...”

Reflecție scurtă

❖ *Cum a fost pentru voi această activitate?*

❖ *Ce ați simțit?*

Exercițiul îi ajută pe participanți să privească emoția nu ca pe un „dușman”, ci ca pe un semnal care transmite o informație.

Trusa mea pentru emoții (10 minute)

Facilitatorul așază în centrul grupului diferite cartonașe pe care sunt scrise sau desenate strategii simple: respir încet, vorbesc cu cineva, cer ajutor, desenez, ascult muzică, fac mișcare, ies puțin din situație, număr până la 10, îmi spun ceva încurajator, mă gândesc la ce pot face pentru a rezolva problema, petrec câteva minute într-un loc liniștit, etc. Fiecare participant alege două strategii care crede că l-ar putea ajuta atunci când o emoție devine foarte intensă. Participanții pot propune și propriile strategii.

Facilitatorul subliniază: *„Nu încercăm să facem emoția să dispară. Încercăm să găsim o modalitate prin care să o ascultăm și să alegem ce facem mai departe.”*

Reflecție finală (15-20 minute)

Participanții se așază în cerc. În mijloc sunt așezate cartonașele cu emoții. Fiecare participant alege un cartonaș care reprezintă cum se simte acum, la finalul activității.

Facilitatorul poate utiliza următoarele întrebări:

- ❖ *Ce ați descoperit astăzi despre emoțiile voastre?*
- ❖ *Cum vă dați seama că începe să apară o emoție puternică?*
- ❖ *Ce vă spune corpul?*
- ❖ *Ce ați descoperit observând emoțiile celorlalți?*
- ❖ *Ce emoție vă este mai ușor să exprimați?*
- ❖ *Ce emoție vă este mai greu să exprimați?*
- ❖ *Ce ați putea face data viitoare când o emoție devine foarte intensă?*

Pentru încheiere, participanții completează pe rând:

„Când simt _____, pot să _____.”

Exemplu:

„Când simt furie, pot să mă opresc puțin și să respir.”

„Când simt tristețe, pot să vorbesc cu cineva în care am încredere.”

„Când simt teamă, pot să mă gândesc care este primul lucru pe care îl pot face.”

Concluzie:

Toate emoțiile sunt importante. Ele ne transmit informații despre ceea ce trăim, ceea ce contează pentru noi și ceea ce avem nevoie. Nu putem alege întotdeauna ce simțim, dar putem învăța să recunoaștem emoția și să alegem ce facem atunci când o simțim.

Pentru facilitator:

Evitați clasificarea emoțiilor în „bune” și „rele”. Este mai util să vorbim despre emoții plăcute/neplăcute, ușoare/intense sau confortabile/inconfortabile. Se face diferența între emoție și comportament. De exemplu, furia este o emoție firească, însă faptul că sunt furios nu înseamnă că orice comportament devine acceptabil.

În cazul copiilor de 8–10 ani, se recomandă utilizarea mai multor imagini, simboluri, mișcare și exemple concrete. Pentru participanții de 11–18 ani pot fi introduse emoții mai nuanțate, precum dezamăgirea, vinovăția, rușinea, frustrarea, nesiguranța, ușurarea sau anticiparea.



LECȚIA 3. ÎNCREDEREA ÎN MINE

Îmi descopăr resursele și învăț să mă susțin

Tema: Încredere în sine și autoeficacitate

Vârsta recomandată: 10–18 ani

Durata: 90–120 minute

Număr recomandat de participanți: 8–12

Metode: psihodramă, art-terapie, lucru simbolic, joc proiectiv, inversiune de rol, oglindire, reflecție ghidată

Competențe socio-emoționale dezvoltate

- identificarea calităților și resurselor personale;
- recunoașterea experiențelor de reușită;
- dezvoltarea încrederii în propriile capacități;
- formularea unor mesaje de autoîncurajare;
- tolerarea greșelilor și a dificultăților;
- identificarea sprijinului disponibil;
- dezvoltarea unei perspective pozitive și realiste asupra propriei persoane.

Obiective

La finalul activității, participanții vor putea:

- să identifice cel puțin trei calități sau resurse personale;
- să recunoască experiențe în care propriile acțiuni au contribuit la o reușită;
- să identifice persoane și resurse care îi pot sprijini;
- să formuleze un mesaj realist de încurajare pentru sine;
- să își imagineze un pas concret prin care își pot dezvolta încrederea.

Materiale necesare

Foi A3, coli colorate, carioci, creioane, reviste, imagini diverse, foarfeci, lipici, post-it-uri, obiecte simbolice sau cartonașe cu imagini, sfoară sau bandă adezivă.

Desfășurarea activității:

Încălzire (10 minute)

În centrul cercului sunt așezate diferite obiecte sau imagini: o cheie, o piatră, un creion, o pană, o lanternă, o frânghie, o stea, o busolă, o floare, un pod, un munte, un copac, un animal etc. Fiecare participant alege un obiect sau o imagine care exprimă o calitate pe care o are sau pe care și-ar dori să o dezvolte.

Pe rând, participanții completează: „*Am ales ... pentru că...*”

Exemple:

„*Am ales lanternă pentru că uneori îi ajut pe ceilalți să găsească soluții.*”

„*Am ales muntele pentru că vreau să învăț să nu renunț atunci când este greu.*”

„*Am ales cheia pentru că îmi place să găsesc răspunsuri.*”

Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Reflecție scurtă

❖ *Ce ați descoperit despre voi prin alegerea făcută?*

❖ *A fost mai ușor să alegeți o calitate pe care o aveți sau una pe care vreți să o dezvoltați?*

❖ *Ați auzit la altcineva o calitate pe care o recunoașteți și la voi?*

Uneori ne este mai ușor să vorbim despre noi prin intermediul unui simbol/ obiect.

Muzeul micilor reușite (15 minute)

Facilitatorul explică: „*De multe ori ne amintim lucrurile care nu ne-au ieșit, dar uităm lucrurile pe care am reușit să le facem. Astăzi vom construi un muzeu al reușitelor noastre.*”

Fiecare participant primește trei post-it-uri. Pe fiecare scrie sau desenează câte o reușită:

- ceva ce a învățat;
- ceva ce a făcut deși i-a fost greu;
- o situație în care a ajutat pe cineva;
- o problemă pe care a rezolvat-o;
- ceva de care este mândru.

Reușitele pot fi și mici:

„*Am învățat să înot.*”

„*Am cerut ajutor.*”

„Am avut curaj să intru într-un grup nou.”

„Am terminat ceva ce voiam să abandonez.”

„Am împăcat doi prieteni.”

Post-it-urile sunt așezate pe pereți sau pe o coală mare, formând Muzeul reușitelor.

Participanții se plimbă în liniște și privesc contribuțiile celorlalți.

Facilitatorul subliniază că o reușită nu trebuie să fie spectaculoasă pentru a fi importantă.

Reflecție

- ❖ *Care dintre reușitele voastre a fost cea mai grea de obținut?*
- ❖ *Ce ați făcut pentru ca acea reușită să fie posibilă?*
- ❖ *Ce calitate ați folosit?*
- ❖ *Ce observații privind toate reușitele grupului?*

Echipa mea interioară de resurse (30–60 minute)

Fiecare participant se gândește la o situație dificilă, dar potrivită pentru a fi discutată în grup. De exemplu: trebuie să prezinte ceva în fața clasei, încearcă o activitate nouă, trebuie să ceară ajutor, urmează un concurs, încearcă să își facă un prieten, trebuie să rezolve o problemă.

Facilitatorul întreabă: *„Dacă ai avea o echipă care să te ajute în această situație, de cine ai avea nevoie?”*

Participanții aleg 2–3 resurse pe care le personifică.

Exemple: *Curajul, Răbdarea, Perseverența, Umorele, Creativitatea, Calmul, Curiozitatea, Încrederea, Ajutorul.*

Fiecare participant alege colegi care să interpreteze aceste resurse. Protagonistul stă în centru, iar „resursele” se poziționează în jurul său. Protagonistul schimbă locul cu una dintre resurse și intră în rolul acesteia. Se procedează la fel cu fiecare resursă.

Facilitatorul întreabă:

- *Cine ești?*
- *Cum îl/o poți ajuta?*
- *Ce ai vrea să îi amintești?*
- *Când te-a mai folosit în trecut?*
- *Ce ai vrea să îi spui înainte să intre în situația dificilă?*

Pe rând, fiecare resursă îi transmite un mesaj.

Exemplu:

Curajul: „Eu te pot ajuta să faci primul pas.”

Răbdarea: „Nu trebuie să îți iasă totul imediat.”

Perseverența: „Dacă nu merge din prima, mai putem încerca.”

Participantul revine apoi în propriul rol.

Pentru această activitate pot fi aleși 3 participanți sau se poate lucra cu fiecare participant al grupului.

Reflecție

- ❖ *Cum a fost pentru voi această activitate?*
- ❖ *Ce ați descoperit?*

O alternativă la activitatea „Echipa mea interioară de resurse” poate fi: Podul dintre „Nu pot încă” și „Pot să încerc” (30-60 minute)

Fiecare participant primește o coală A3.

În partea stângă desenează un mal pe care scrie: „*Ceva ce îmi este greu acum.*”

În partea dreaptă: „*Eu după ce am făcut un pas înainte.*”

Între cele două maluri desenează un pod. Fiecare element al podului reprezintă ceva care îl poate ajuta să înainteze.

1. Pilonii podului - Calitățile mele

Exemple: curaj, răbdare, creativitate, perseverență.

2. Scândurile sau pietrele podului - Pași mici pe care îi pot face

Exemple: întreb pe cineva, exersez, încerc o dată, cer feedback, încerc din nou.

3. Balustrada - Oamenii care mă pot sprijini

4. Indicatorul de la capătul podului - Mesajul pe care vreau să mi-l spun

Exemple:

„*Nu trebuie să îmi iasă perfect.*”

„*Pot să învăț.*”

„*Pot să fac un pas pe rând.*”

„*Faptul că este greu nu înseamnă că nu pot.*”

Participanții pot desena, scrie sau realiza un colaj.

Apoi, participanții își așază desenul în fața lor. Facilitatorul îi invită să își imagineze că a trecut o perioadă de timp și că au reușit să facă acel pas dificil.

Într-un punct din sală este plasată o coală pe care scrie: *„Eu, după ce am încercat.”*

Participantul pășește în acel loc și intră în rolul versiunii sale viitoare.

Facilitatorul îl interviează:

„Cine ești acum?”

„Ce ai reușit să faci?”

„Care a fost primul pas?”

„Ce a fost dificil?”

„Ce te-a ajutat să continui?”

„Ce ai învățat despre tine?”

„Ce i-ai spune versiunii tale de la început?”

Participantul revine în locul inițial și răspunde mesajului primit de la sinele din viitor.

Poate completa: *„Ce vreau să încerc este...”* și *„Primul meu pas va fi...”*

Această tehnică permite participantului să experimenteze succesul posibil fără a transmite ideea că rezultatul este garantat.

Mesajul secret de încredere (20 minute)

Fiecare participant primește o foaie pe care își scrie numele. Foile circulă în grup. Fiecare coleg adaugă o calitate concretă sau un comportament pozitiv pe care l-a observat.

Exemple: *„Am observat că îi ascuți pe ceilalți.”*

„Mi se pare că ai idei creative.”

„Am văzut că nu ai renunțat la exercițiu.”

„Ai avut curaj să vorbești în grup.”

Se evită formulările foarte generale precum „Ești super!” sau comentariile despre aspectul fizic.

Când foile se întorc la proprietari, participanții citesc mesajele în liniște. Apoi aleg un mesaj pe care doresc să îl păstreze ca resursă.

Reflecție finală (15 minute)

Facilitatorul spune: *„Imaginați-vă că după această activitate aveți un buzunar invizibil în care puteți pune o resursă pe care să o luați cu voi.”*

Fiecare participant alege simbolic ceva din activitate: o calitate, o reușită, un mesaj primit, o strategie, o persoană care îl sprijină, un pas pe care vrea să îl facă. Pe rând, participanții completează: „În buzunarul meu iau...”

Facilitatorul poate continua cu întrebări de reflecție:

- ❖ *Ce ai descoperit astăzi că poți face?*
- ❖ *Ce calitate ai uitat uneori că aveți?*
- ❖ *Ce vă ajută atunci când începeți să vă îndoiiți de voi?*
- ❖ *Care este diferența dintre „Nu pot” și „Nu pot încă”?*
- ❖ *Ce pas mic ai putea face data viitoare când ceva vi se va părea dificil?*
- ❖ *De la cine puteți cere ajutor?*

Concluzie:

Încrederea în sine nu înseamnă să știu că voi reuși de fiecare dată. Înseamnă să știu că pot încerca, pot învăța, pot cere ajutor și pot continua chiar dacă uneori greșesc.

Pentru facilitator:

Încurajarea încrederii în sine trebuie să se bazeze pe experiențe concrete și resurse reale, nu doar pe afirmații pozitive generale.

În loc de: „*Poți orice!*” este mai util să spuneți:

„*Poți încerca.*”

„*Ai mai trecut prin situații dificile.*”

„*Ce te-a ajutat atunci?*”

„*Care ar putea fi primul pas?*”

Este important să fie evidențiată diferența dintre *valoarea personală și performanță*. Un copil poate greși, pierde sau avea nevoie de ajutor fără ca acest lucru să îi diminueze valoarea.

În exercițiul „Echipa mea interioară de resurse”, facilitatorul poate utiliza și tehnica dublului, dacă participantului îi este dificil să identifice resurse. Dublul (un coleg sau facilitatorul) poate formula o ipoteză precum: „*Poate că o parte din mine știe că am mai făcut lucruri dificile și înainte.*” Participantul decide dacă afirmația i se potrivește.

Adaptare pentru 8–10 ani

Se recomandă utilizarea predominantă a desenului și a simbolurilor. „Echipa resurselor” poate fi transformată într-o „Echipă de superputeri”, fiecare superputere reprezentând o calitate reală.

Adaptare pentru 11–18 ani

Pot fi introduse teme precum comparația cu ceilalți, frica de eșec, perfecționismul și nevoia de validare. Accentul rămâne pe ideea de progres, efort și resurse personale, nu pe competiție.



LECȚIA 4. GÂNDURILE MELE SCHIMBĂ POVESTEA

Înțeleg legătura dintre situații, gânduri, emoții și reacții

Tema: Conștientizarea gândurilor și influența lor asupra emoțiilor și comportamentelor

Vârsta recomandată: 10–18 ani

Durata: 90–120 minute

Număr recomandat de participanți: 8–12

Metode: psihodramă, joc de rol, improvizație, lucru simbolic, tehnica dublului, inversiune de rol, art-terapie, reflecție ghidată

Competențe socio-emoționale dezvoltate

- identificarea gândurilor care apar în diferite situații;
- înțelegerea legăturii dintre gânduri, emoții și comportamente;
- recunoașterea faptului că aceeași situație poate fi interpretată diferit;
- dezvoltarea flexibilității cognitive;
- formularea unor gânduri alternative, realiste și utile;
- dezvoltarea capacității de rezolvare a problemelor.

Obiective

La finalul activității, participanții vor putea:

- să diferențieze situația de gândul despre situație;
- să identifice modul în care un gând poate influența emoția și reacția;
- să observe că două persoane pot interpreta diferit aceeași situație;
- să transforme un gând care îi blochează într-un gând mai realist și mai util;
- să identifice cel puțin o acțiune concretă pe care o pot face într-o situație dificilă.

Materiale necesare

Cartonașe cu situații, rame din carton sau „ochelari” simbolici, foi A3, carioci, creioane colorate, post-it-uri, baloane de dialog decupate din hârtie, coli colorate, bandă adezivă.

Desfășurarea activității:

Încălzire (10 minute)

Participanții stau în cerc. Facilitatorul prezintă începutul unei situații, fără să spună cum se termină. De exemplu: *„Ajungi la școală și vezi doi colegi care vorbesc între ei și se uită spre tine.”* Pe rând, participanții spun câte o posibilă explicație.

Exemple:

„Poate vorbesc despre mine.”

„Poate vor să mă cheme să stau cu ei.”

„Poate au observat ceva amuzant în spatele meu.”

„Poate unul dintre ei voia să mă întrebe ceva.”

Facilitatorul continuă cu alte situații:

- Un prieten nu îți răspunde la mesaj.
- Profesorul spune că vrea să vorbească cu tine după oră.
- Cineva râde în momentul în care intri în cameră.
- Ești ales ultimul într-o echipă.
- Un coleg trece pe lângă tine fără să te salute.

Reflecție

- ❖ *Ce ai observat?*
- ❖ *Poate exista mai mult de o explicație pentru aceeași situație?*
- ❖ *Știm întotdeauna sigur ce înseamnă ceea ce se întâmplă?*
- ❖ *Ce se poate întâmpla dacă alegem imediat cea mai negativă explicație?*

Uneori nu situația în sine produce emoția cea mai puternică, ci felul în care interpretăm situația.

Aceeași scenă, trei povești (10-20 minute)

Facilitatorul alege o situație simplă: *„Un copil intră în clasă și salută, iar ceilalți nu îi răspund imediat.”*

Sunt aleși câțiva participanți pentru a reprezenta scena. Scena este jucată de trei ori, aproape identic. Singurul lucru care se schimbă este gândul personajului principal.

Varianta 1

Personajul gândește: *„Nu mă plac. Nu mă vor aici.”*

După scenă, facilitatorul întreabă:

- *Ce emoție ar putea apărea?*
- *Cum s-ar comporta personajul?*
- *Ce ar putea face mai departe?*

Variantă 2

Personajul gândește: „*Probabil nu m-au auzit.*”

Se joacă din nou scena.

Variantă 3

Personajul gândește: „*Nu știu ce se întâmplă. Pot să întreb.*”

Scena este reluată.

Participanții compară cele trei variante.

Facilitatorul notează: **SITUAȚIE → GÂND → EMOȚIE → REACȚIE**

Reflecție

- ❖ *Situația s-a schimbat?*
- ❖ *Ce s-a schimbat?*
- ❖ *Cum a influențat gândul emoția?*
- ❖ *Cum s-a schimbat comportamentul?*

Ochelarii gândurilor (15-20 minute)

Facilitatorul pregătește mai multe rame din carton sau cartonașe simbolice. Pe ele sunt scrise diferite moduri de a interpreta o situație:

„*Sigur va ieși rău.*”

„*Trebuie să îmi iasă perfect.*”

„*Toți se uită la mine.*”

„*Pot să încerc.*”

„*Poate există și altă explicație.*”

„*Pot să cer ajutor.*”

„*O greșeală nu înseamnă că am eșuat.*”

Participanții formează grupuri mici. Fiecare grup primește o situație, de exemplu:

- trebuie să prezinte un proiect;
- nu este invitat la un joc;
- primește o notă mai mică decât se aștepta;
- pierde un concurs;
- greșește în fața colegilor;
- intră într-un grup nou.

Un participant își pune simbolic „ochelarii” și interpretează situația prin gândul respectiv. Apoi schimbă „ochelarii” și joacă din nou.

Reflecție

- ❖ *Cum v-ați simțit cu primii ochelari?*
- ❖ *Ce ați avut tendința să faceți?*
- ❖ *Ce s-a schimbat când ați folosit alți ochelari?*
- ❖ *Care dintre gânduri vă ajută să vedeți mai multe posibilități?*

Facilitatorul subliniază că scopul nu este să transformăm orice gând negativ într-unul exagerat de pozitiv, ci într-unul mai realist și mai util.

Benzile desenate ale gândurilor (20 minute)

Fiecare participant primește o foaie împărțită în patru cadre, asemenea unei benzi desenate.

Cadrul 1 – Ce s-a întâmplat?

Participantul desenează o situație dificilă, reală sau imaginară.

Cadrul 2 – Ce mi-a trecut prin minte?

Adaugă un balon de dialog în care scrie gândul personajului.

Cadrul 3 – Ce am simțit și ce am făcut?

Desenează emoția și reacția.

Cadrul 4 – Ce aș putea gândi sau face diferit?

Participantul creează o variantă alternativă.

Facilitatorul poate oferi întrebări ajutătoare:

- *Este acesta singurul mod în care pot vedea situația?*
- *Ce dovezi am că gândul meu este adevărat?*
- *Ce nu știu încă?*
- *Ce i-aș spune unui prieten aflat în aceeași situație?*

- *Ce gând m-ar ajuta să fac următorul pas?*
- *Ce pot controla în această situație?*

Participanții care doresc, pot împărtăși benzile lor desenate.

Detectivul gândurilor (10-20 minute)

Un participant alege o situație simplă și joacă rolul personajului principal. Facilitatorul sau un alt participant devine **Detectivul gândurilor**. Detectivul nu încearcă să demonstreze că gândul este „greșit”, ci investighează.

Exemplu:

Personajul spune: *„Sigur ceilalți vor râde de mine dacă răspund greșit.”*

Detectivul întreabă:

„Ce te face să crezi asta?”

„S-a întâmplat de fiecare dată?”

„Există și alte lucruri care s-ar putea întâmpla?”

„Ce ai spune unui prieten care ar avea acest gând?”

„Ce ai putea face dacă cineva chiar ar râde?”

Un alt participant poate sta lângă protagonist și poate oferi o posibilă voce alternativă:
„Poate că îmi este teamă să greșesc, dar asta nu înseamnă că sigur ceilalți vor râde.” sau
„Pot să nu știu răspunsul și totuși să încerc.”

Protagonistul decide dacă mesajul i se potrivește și îl poate modifica.

Schimbă replica – laborator de gânduri utile (15 minute)

Participanții lucrează în perechi. Fiecare pereche primește câteva afirmații:

„Nu sunt bun la asta.”

„Dacă greșesc, va fi groaznic.”

„Trebuie să mă placă toată lumea.”

„Nu voi reuși niciodată.”

„Toți ceilalți sunt mai buni decât mine.”

„Dacă nu îmi iese din prima, nu are rost.”

Sarcina este să transforme mesajul într-unul mai realist și mai util.

Exemple:

„Nu sunt bun la asta încă, dar pot exersa.”

„Nu îmi place să greșesc, dar pot învăța ceva din greșeală.”

„Nu trebuie să mă placă toată lumea pentru a fi în regulă.”

„Nu știu încă dacă voi reuși, dar pot începe cu un pas.”

„Unii sunt mai buni la anumite lucruri, iar eu sunt bun la altele.”

Facilitatorul verifică dacă mesajele sunt realiste.

Reflecție finală – „Stop – Verific – Aleg” (10–15 minute)

Facilitatorul introduce o strategie simplă pe care participanții o pot folosi în situații cotidiene:

STOP: Ce s-a întâmplat?

VERIFIC: Ce îmi spun despre ceea ce s-a întâmplat?

Știu sigur că este adevărat?

Mai există și altă explicație?

ALEG: Ce gând mă ajută mai mult?

Ce pot face acum?

Participanții aleg o situație dintre cele discutate și discută despre cei trei pași.

În încheiere, fiecare participant completează una dintre afirmații:

„Când apare un gând care mă blochează, pot...”

„O întrebare pe care vreau să mi-o amintesc este...”

„Un gând care mă ajută este...”

Concluzie:

Nu putem controla toate lucrurile care ni se întâmplă, dar putem învăța să observăm ceea ce ne spunem despre ele. Un gând nu este întotdeauna un fapt. Atunci când verificăm și căutăm și alte perspective, putem găsi răspunsuri care ne ajută să gestionăm mai bine emoțiile și să alegem ce facem mai departe.

Pentru facilitator:

Este important să se evite mesajul că emoțiile neplăcute apar doar din cauza unor „gânduri greșite”. Uneori situațiile sunt într-adevăr dificile, nedrepte sau dureroase. Scopul activității este dezvoltarea flexibilității cognitive, nu negarea realității.

În loc să spună: „Nu mai gândi negativ.”, facilitatorul poate întreba:

„Ce știi sigur?”

„Ce presupui?”

„Mai poate exista o explicație?”

„Ce parte a situației depinde de tine?”

„Ce te-ar ajuta acum?”

Pentru copiii mai mici se recomandă folosirea conceptului de „ochelari ai gândurilor”, benzi desenate și situații concrete.

Pentru participanții mai mari pot fi introduse treptat tipare precum generalizarea, anticiparea negativă, comparația cu ceilalți sau gândirea de tip „totul sau nimic”, fără a încărcă activitatea cu termeni teoretici.

Adaptare pentru 8–10 ani

Se recomandă folosirea predominantă a imaginilor și a unor personaje fictive. Copiii pot ajuta un personaj să găsească „un alt gând” în loc să lucreze direct cu propriile situații.

Adaptare pentru 11–18 ani

Pot fi folosite situații mai apropiate de experiențele lor: mesaje online la care nu primesc răspuns, comentarii pe rețele sociale, comparație cu colegii, rezultate școlare, includere/excludere din grup și teama de evaluare.



LECȚIA 5. CÂND EMOȚIILE DEVIN PREA PUTERNICE

Învăț să mă opresc, să mă liniștesc și să aleg ce fac

Tema: Reglare emoțională și gestionarea emoțiilor intense

Vârsta recomandată: 10–18 ani

Durata: 90–120 minute

Număr recomandat de participanți: 8–12

Metode: psihodramă, joc experiențial, art-terapie, imaginație ghidată, lucru simbolic, joc de rol, reflecție ghidată

Competențe socio-emoționale dezvoltate

- recunoașterea semnelor unei emoții intense;
- identificarea factorilor care amplifică o emoție;
- dezvoltarea autocontrolului și a capacității de autoreglare;
- identificarea strategiilor personale de calmare;
- alegerea unor reacții potrivite în situații dificile;
- dezvoltarea capacității de a cere ajutor.

Obiective

La finalul activității, participanții vor putea:

- să identifice semnalele care apar înainte ca o emoție să devină foarte intensă;
- să recunoască diferența dintre emoție și comportamentul ales;
- să experimenteze cel puțin trei strategii de reglare emoțională;
- să identifice strategiile care li se potrivesc cel mai bine;
- să construiască un plan simplu de acțiune pentru momentele în care emoțiile devin greu de gestionat.

Materiale necesare

Cartonașe cu situații, foi A3 și A4, carioci, creioane colorate, baloane, pahare de plastic sau cuburi de construcție, obiecte simbolice, post-it-uri, plicuri, bandă adezivă, muzică liniștită.

Desfășurarea activității:

Încălzire (15 minute)

Fiecare participant primește un balon neumflat. Facilitatorul explică faptul că balonul va reprezenta simbolic acumularea unei emoții.

Este prezentată o situație imaginară: *„Dimineața te trezești târziu și trebuie să te grăbești.”*

Participantii suflă puțin în balon.

„Ajungi la școală și îți dai seama că ai uitat ceva important acasă.”

Mai suflă o dată.

„Un coleg îți spune ceva care te deranjează.”

Balonul continuă să se umple.

„Profesorul îți atrage atenția.”

„În pauză, prietenul tău nu vrea să vorbească cu tine.”

Facilitatorul se oprește înainte ca baloanele să devină prea pline și întreabă:

- *Ce s-a întâmplat cu balonul?*
- *A fost un singur lucru care l-a umplut?*
- *Care este legătura cu emoțiile noastre?*
- *Cum ne putem da seama că ne apropiem de limită?*
- *Ce s-ar putea întâmpla dacă nu facem nimic?*

Apoi participanții lasă încet aerul să iasă din balon.

Facilitatorul spune: *„Nu putem face întotdeauna să dispară lucrurile care ne deranjează, dar putem învăța să nu lăsăm tensiunea să se acumuleze până când nu mai putem controla ce facem.”*

O altă variantă pentru activitatea de încălzire poate fi activitatea „Semaforul interior” (15-20 minute)

Pe podea sunt așezate trei coli:

VERDE – Sunt în regulă

GALBEN – Emoția începe să crească

ROȘU – Emoția este foarte puternică

Facilitatorul propune o emoție, de exemplu furia. Participanții lucrează în grupuri mici și identifică ce se poate întâmpla în fiecare etapă.

VERDE: Cum sunt când mă simt în regulă?

Exemple: respir normal, pot asculta, pot vorbi, pot gândi clar.

GALBEN: Care sunt primele semnale?

Exemple: îmi încordez corpul, vorbesc mai tare, îmi bate inima mai repede, îmi vine să plec, îmi vine să răspund imediat, simt că „mă încălzesc”.

ROȘU: Ce se poate întâmpla când emoția devine foarte intensă?

Exemple: strig, spun lucruri pe care apoi le regret, plâng, fug, lovesc obiecte, nu mai pot asculta.

Fiecare grup alege un participant care împărtășește în grupul mare.

La finalul exercițiului, facilitatorul întreabă: „*În ce etapă este cel mai ușor să facem ceva care să ne ajute?*” (**GALBEN**, înainte ca emoția să devină copleșitoare.)

Butonul de pauză (15-20 minute)

Participanții formează grupuri de câte 3–4 persoane. Fiecare grup primește o situație:

- cineva îți ia un obiect fără să întrebe;
- un coleg te întrerupe de mai multe ori;
- pierzi un joc;
- cineva spune ceva răutăcios;
- nu reușești să faci un exercițiu;
- părintele/educatorul îți spune că trebuie să oprești jocul pe telefon;
- un prieten nu își respectă promisiunea.

Fiecare grup, pe rând, pune în scenă situația respectivă. În momentul în care personajul principal simte că emoția începe să devină intensă, facilitatorul spune: „*PAUZĂ!*”

Toți rămân nemișcați. Facilitatorul intervievează personajul principal:

- *Ce simți acum?*
- *Ce observi în corp?*
- *Ce îți vine să faci?*
- *Dacă ai face exact ceea ce îți vine acum, ce s-ar putea întâmpla?*

Apoi facilitatorul întreabă: „*Ce ai putea face în această pauză?*”

Participantul alege una dintre variante: respir, mă îndepărtez puțin, cer timp, spun ce mă deranjează, cer ajutor, beau apă, număr, îmi spun un mesaj care mă ajută. Scena se reia folosind noua reacție.

O altă variantă:

Un coleg intră în rolul de „**Pauză**” și se poziționează lângă protagonist, spunând: „*Oprește-te puțin. Nu trebuie să reacționezi chiar acum.*”

Un alt participant reprezintă „**Alegerea**” și întreabă: „*Ce vrei să se întâmple mai departe?*”

Ce mă ajută să cobor intensitatea? (15-20 minute)

În sală sunt pregătite mai multe „stații”. Participanții trec, în grupuri mici, prin fiecare și experimentează strategii diferite.

Stația 1 – Respirația

Participanții inspiră lent și expiră mai mult decât inspiră. La această stație se pot găsi cartonașe cu mai multe exerciții de respirație.

Pot folosi și imagini precum: „*Miros floarea – sting lumânarea.*”

Stația 2 – Ancorarea în prezent

Participanții identifică:

- 5 lucruri pe care le văd;
- 4 lucruri pe care le pot atinge;
- 3 lucruri pe care le aud;
- 2 lucruri pe care le pot mirosi;
- 1 lucru plăcut la care se pot gândi.

Stația 3 – Corpul în mișcare

Mișcări scurte pentru eliberarea tensiunii: scuturarea mâinilor, întindere, împingerea simbolică a unui perete, mers energic câteva secunde, încordarea și relaxarea mușchilor.

Stația 4 – Cuvintele care mă ajută

Participanții aleg o propoziție: „Pot să mă opresc.”, „Nu trebuie să rezolv totul acum.”, „Pot să cer ajutor.”, „Emoția va trece.”, „Pot alege ce fac.”, „Un pas pe rând.”

Stația 5 – Sprijinul

Participantul completează: „*Când îmi este greu, pot vorbi cu...*”

După ce trec prin toate stațiile, fiecare grup reflectează asupra strategiei care li s-a potrivit cel mai bine. Fiecare participant numește strategia care i s-a potrivit și argumentează.

Insula mea de liniște (20–30 minute)

Fiecare participant primește o coală A3.

Facilitatorul spune: „*Imaginează-ți un loc în care corpul și mintea ta se pot liniști. Poate fi un loc real sau unul inventat.*”

Participanții creează prin desen sau colaj propria **Insulă de liniște**. Pot include:

- **Un loc în care se simt în siguranță:** Poate fi o cameră, pădure, plajă, munte sau un loc imaginar.
- **Lucruri care îi liniștesc:** Muzică, animale, natură, apă, desen, mișcare, liniște etc.
- **Persoane la care pot apela:** Pot fi reprezentate simbolic, fără a fi nevoie să scrie nume.
- **Cuvinte care îi ajută:** Mesaje scurte de autoîncurajare.
- **O „ieșire de urgență”:** Un lucru pe care îl pot face atunci când simt că emoția devine prea puternică.

La final, participanții prezintă doar elementele pe care doresc să le împărtășească.

Corp, Minte, Ajutor (15-20 minute)

Un participant voluntar alege o situație imaginară în care se simte copleșit. Apoi selectează 3 colegi care vor reprezenta: **Corpul, Mintea și Ajutorul**. Protagonistul se află în centru.

Facilitatorul interviează pe rând personajele.

Corpul

- *Ce observi?*
- *Ce semnale trimiți?*
- *De ce ai nevoie?*

Mintea

- *Ce gânduri apar?*
- *Care dintre ele amplifică emoția?*
- *Ce mesaj ar putea ajuta?*

Ajutorul

- *Pe cine poate căuta?*
- *Ce poate cere?*
- *Ce ar fi util să facă?*

După ce ascultă cele trei voci, protagonistul completează: „*Primul lucru pe care aleg să îl fac este...*”

Activitatea subliniază faptul că reglarea emoțională poate presupune atât strategii personale, cât și sprijin din partea celorlalți.

O altă variantă a activității „Corp, Minte, Ajutor ” poate fi „Planul meu în 3 pași” (10 minute)

Fiecare participant primește o fișă mică pe care completează:

1. OBSERV - Știu că emoția mea devine puternică atunci când...

Exemple: îmi bate inima repede, îmi încordez mâinile, vorbesc foarte tare, îmi vine să plec, încep să plâng.

2. MĂ OPRESC - Ce pot face pentru a reduce intensitatea?

Participantul alege 1–2 strategii din cele experimentate.

3. ALEG - După ce mă liniștesc puțin, ce pot face?

Exemple: vorbesc, cer ajutor, caut o soluție, spun ce am nevoie, mă întorc la situație, decid să nu continui conflictul.

Reflecție finală (10 minute)

Participanții se așază în cerc. Facilitatorul adresează câteva întrebări:

- ❖ *Cum îți dai seama că o emoție începe să devină prea puternică?*
- ❖ *Care este primul semnal pe care îl observi?*
- ❖ *Ce strategie ți-a plăcut cel mai mult?*
- ❖ *Există strategii care funcționează pentru un coleg, dar nu pentru tine?*
- ❖ *De ce crezi că avem nevoie de strategii diferite?*
- ❖ *Ce poți face înainte să ajungi la „roșu”?*
- ❖ *Când este important să ceri ajutor?*

În final, fiecare participant completează: „*Data viitoare când o emoție devine foarte puternică, vreau să încerc...*”

Concluzie:

Nu putem opri emoțiile să apară și nu trebuie să facem acest lucru. Putem însă învăța să observăm când ele devin foarte intense, să facem o pauză și să alegem o reacție care ne ajută, fără să ne rănim pe noi sau pe ceilalți.

Pentru facilitator:

Este necesară diferențierea dintre emoție și comportament. Facilitatorul poate formula: *„Este în regulă să fii furios. Nu orice lucru pe care îl faci atunci când ești furios este însă în regulă.”* sau: *„Nu alegem întotdeauna emoția care apare, dar putem învăța să alegem ce facem cu ea.”*

Strategiile de reglare nu trebuie prezentate ca metode prin care participantul este obligat să „se calmeze” imediat. Scopul este reducerea intensității suficient cât să poată recâștiga posibilitatea de a alege.

Se recomandă testarea concretă a strategiilor în timpul activității, nu doar enumerarea lor. Copiii și tinerii au nevoie să experimenteze și să observe ce funcționează pentru ei.

De asemenea, este important să se precizeze că există situații în care autoreglarea nu este suficientă și este necesară solicitarea sprijinului unui adult.

Adaptare pentru 8–10 ani

Se recomandă folosirea predominantă a metaforelor: balonul emoțiilor, semaforul interior, butonul de pauză și insula de liniște. Planul final poate fi realizat prin trei imagini: ochi – pauză – alegere.

Adaptare pentru 11–18 ani

Pot fi introduse situații legate de conflicte cu prietenii, mesaje online, frustrare școlară, respingere, presiunea grupului sau tensiunile familiale. Participanții pot analiza și situațiile în care o strategie de reglare funcționează pe termen scurt, dar nu rezolvă problema, făcând diferența dintre a mă liniști și a rezolva situația.

LECȚIA 6. ÎN PAPUCHI CELUILALT

Înțeleg ce poate simți, gândi și avea nevoie o altă persoană

Tema: Empatie și perspectiva celuilalt

Vârsta recomandată: 10–18 ani

Durata: 90–120 minute

Număr recomandat de participanți: 8–12

Metode: psihodramă, inversiune de rol, joc proiectiv, fotografie, improvizație, lucru în perechi, reflecție ghidată

Competențe socio-emoționale dezvoltate

- recunoașterea emoțiilor și nevoilor celorlalți;
- dezvoltarea empatiei;
- înțelegerea perspectivelor diferite;
- ascultarea activă;
- reducerea tendinței de a judeca rapid;
- dezvoltarea unor răspunsuri de sprijin;
- înțelegerea diferenței dintre intenție și impact.

Obiective

La finalul activității, participanții vor putea:

- să identifice mai multe perspective asupra aceleiași situații;
- să formuleze ipoteze despre emoțiile și nevoile unei alte persoane;
- să experimenteze perspectiva celuilalt prin inversiune de rol;
- să diferențieze observația de presupunere;
- să identifice răspunsuri empaticе și comportamente de sprijin;
- să recunoască faptul că empatia nu înseamnă neapărat acord.

Materiale necesare

Fotografii cu persoane în diferite contexte, cartonașe cu situații, cartonașe cu emoții și nevoi, coli A4/A3, carioci, post-it-uri, obiecte simbolice, două perechi de încălțăminte sau două contururi de pași realizate din carton.

Desfășurarea activității:

Încălzire (10-20 minute)

Pe podea sunt așezate fotografii cu persoane aflate în diferite contexte. Se recomandă imagini suficient de ambigue, astfel încât să permită mai multe interpretări.

Fiecare participant alege o fotografie care îi atrage atenția. Facilitatorul invită participanții să o privească fără să discute imediat cu ceilalți și să își imagineze:

- *Cine ar putea fi persoana?*
- *Ce se întâmplă?*
- *Ce ar putea simți?*
- *La ce s-ar putea gândi?*
- *De ce ar putea avea nevoie?*

După câteva minute, participanții formează grupuri de câte 3. Fiecare arată fotografia și își spune interpretarea.

Facilitatorul întreabă apoi în grupul mare:

- *Ați avut interpretări diferite pentru aceeași fotografie?*
- *De unde știm ce simte cu adevărat persoana?*
- *Ce parte a poveștii ați observat și ce parte ați presupus?*

Mai există o poveste? (15 minute)

Facilitatorul citește situații foarte scurte.

Exemplu: „*Un coleg trece pe lângă tine și nu te salută.*”

Participanții sunt provocați să găsească cât mai multe explicații posibile.

De exemplu: este supărat pe mine, nu m-a văzut, este preocupat de ceva, se grăbește, tocmai a primit o veste neplăcută, este obosit, îi este rușine.

Se continuă cu alte situații:

- cineva răspunde foarte scurt la mesaj;
- un coleg nu vrea să participe la joc;
- un copil izbucnește în plâns;
- cineva râde într-un moment nepotrivit;
- un prieten refuză invitația de a ieși;
- un coleg reacționează furios la o observație.

Reflecție

- ❖ *Ce se întâmplă dacă alegem prima explicație și credem imediat că este adevărată?*
- ❖ *Cum ne poate ajuta faptul că ne gândim și la alte variante?*
- ❖ *Ce am putea face pentru a afla mai multe?*

Facilitatorul introduce ideea: „Înainte să judec, pot deveni curios.”

În papucii celuilalt (20 minute)

În centrul sălii sunt așezate două contururi de pași.

Facilitatorul prezintă o situație: „Doi prieteni stabiliseră să petreacă pauza împreună.

Unul dintre ei merge însă să stea cu alt grup. Celălalt se supără.”

Sunt aleși doi participanți pentru roluri. Scena este jucată foarte scurt.

Apoi facilitatorul oprește acțiunea.

Participantul A se așază în „papucii” personajului A și este intervievat:

- *Ce s-a întâmplat din punctul tău de vedere?*
- *Ce simți?*
- *Ce ai gândit?*
- *De ce ai nevoie?*
- *Ce ai vrea să înțeleagă celălalt despre tine?*

Apoi, participantul trece fizic în locul celuilalt personaj (personajul B).

Facilitatorul repetă:

- *Acum cine ești?*
- *Cum arată situația din locul acesta?*
- *Ce simți?*
- *De ce ai nevoie?*
- *Ce poate nu știe celălalt despre tine?*

Participanții revin apoi în rolurile inițiale și scena este reluată.

Facilitatorul întreabă: „După ce ai fost pentru câteva momente în rolul celuilalt, ai vrea să schimbi ceva în ceea ce îți spui sau faci?”

Accentul nu este pus pe găsirea „vinovatului”, ci pe înțelegerea ambelor perspective.

Reflecție

- ❖ *Ce ați observat în cadrul activității?*
- ❖ *La ce a ajutat schimbarea rolurilor/ a perspectivei?*

Patru colțuri ale empatiei (15 minute)

În patru zone ale sălii sunt așezate coli mari cu următoarele întrebări:

CE S-AR PUTEA SĂ SIMTĂ?

CE S-AR PUTEA SĂ GÂNDEASCĂ?

DE CE AR PUTEA AVEA NEVOIE?

CE AȘ PUTEA FACE EU?

Participanții sunt împărțiți în grupuri mici. Fiecare grup primește aceeași situație sau situații diferite.

Exemple:

„Un copil nou vine pentru prima dată în clasă și stă singur în pauză.”

„O colegă greșește în timpul unei prezentări, iar câțiva copii râd.”

„Un prieten pierde un concurs pentru care s-a pregătit foarte mult.”

„Un copil este exclus dintr-un joc.”

„Un coleg reacționează foarte urât după ce pierde.”

Grupurile se deplasează prin cele patru colțuri, la semnalul facilitatorului, și completează câte un răspuns.

Facilitatorul încurajează folosirea formulării **„S-ar putea să...”** în loc de **„Sigur simte...”**. La final sunt discutate răspunsurile, iar participanților li se solicită să spună cum a fost pentru ei această activitate și ce au descoperit.

Activitatea „Patru colțuri ale empatiei” poate fi înlocuită cu activitatea „Vocea din spatele comportamentului” (15 minute)

Facilitatorul explică: *„Uneori vedem comportamentul unei persoane, dar nu vedem imediat ce se află în spatele lui.”*

Este aleasă o situație.

De exemplu: *Un copil spune: „Nu vreau să mă joc cu voi!” și pleacă.*

Un participant joacă rolul personajului respectiv. Un alt participant devine dublul său și stă puțin în spatele lui. Dublul încearcă să exprime ceea ce personajul ar putea simți sau ar avea nevoie, folosind persoana I:

„Poate că sunt supărat pentru că mi-e teamă că nu mă veți alege.”

„Poate că mi-aș dori să mă invitați, dar îmi este greu să cer.”

„Poate că sunt foarte frustrat și nu știu cum să spun asta.”

Personajul principal poate spune „**Da, asta mi se potrivește.**” sau „**Nu. Mai degrabă aș spune...**”

Se schimbă participanții și situațiile.

Alte exemple:

- „*Lasă-mă în pace!*”
- „*Nu-mi pasă!*”
- „*Nu vreau să încerc!*”
- *un copil râde când altcineva greșește;*
- *un coleg refuză să participe;*
- *cineva reacționează agresiv când pierde.*

Reflecție

- ❖ *Ce se ascunde în spatele unui comportament dificil?*
- ❖ *Este posibil ca orice comportament să devină acceptabil?*
- ❖ *Putem încerca să înțelegem persoana și, în același timp, să spunem că un comportament nu este în regulă?*

A înțelege motivul unui comportament nu înseamnă a accepta orice comportament. În cazul întrebărilor cu răspuns închis, facilitatorul poate solicita argumente.

Răspunsul care apropie (15-30 minute)

Participanții lucrează în perechi. Un copil extrage un cartonaș și intră în rolul personajului.

Exemple:

„*Sunt foarte supărat. Am luat o notă mică deși am învățat.*”

„*Colegii mei au ieșit fără mine.*”

„*Mi-e frică de prezentarea de mâine.*”

„*Am pierdut și sunt foarte nervos.*”

„*Am făcut o greșeală și acum îmi este rușine.*”

Partenerul trebuie să răspundă. Prima dată poate răspunde spontan. Apoi facilitatorul introduce trei etape ale unui răspuns empatic:

1. ASCULT: Nu mă grăbesc să dau soluții.

2. RECUNOSC: „*Pare că ești foarte dezamăgit.*”, „*Înțeleg că pentru tine a fost important.*”

3. ÎNTREB: „*Vrei să îmi povestești?*”, „*Ce ai avea nevoie acum?*”, „*Vrei să găsim o soluție sau ai nevoie doar să te ascult?*”

Scena este jucată din nou. Participanții schimbă rolurile.

Ajutor sau nu? (5–10 minute)

Facilitatorul citește diferite replici. Participanții arată cu degetul mare în sus dacă mesajul pare empatic, lateral dacă nu sunt siguri și în jos dacă îl consideră puțin util.

Exemple:

„*Nu mai plânge, nu este mare lucru.*”

„*Înțeleg că ești trist. Vrei să îmi spui ce s-a întâmplat?*”

„*Eu ți-am spus că se va întâmpla.*”

„*Hai să vedem ce ai putea face.*”

„*Alții o duc mai rău.*”

„*Pot să stau puțin cu tine dacă vrei.*”

„*Nu ar trebui să te simți așa.*”

„*Ce ai avea nevoie acum?*”

Pentru fiecare replică se discută:

- *Ce mesaj transmite?*
- *Cum s-ar putea simți persoana care îl primește?*
- *Cum am putea reformula?*

Reflecție finală (10 minute)

Participanții revin în cerc. Facilitatorul adresează întrebări:

- ❖ *Ce a fost diferit atunci când ai intrat în rolul altei persoane?*
- ❖ *Este ușor să știm ce simte altcineva?*
- ❖ *Ce ne poate ajuta să înțelegem mai bine?*
- ❖ *Ce se întâmplă când presupunem fără să întrebăm?*
- ❖ *Cum poți arăta cuiva că îl asculți?*
- ❖ *Ce poți face când nu înțelegi reacția unei persoane?*
- ❖ *Putem avea empatie pentru cineva fără să fim de acord cu ceea ce face?*

Pentru încheiere, fiecare participant completează una dintre afirmații:

„*Înainte să judec pe cineva, pot...*”

„*Atunci când cineva trece printr-un moment dificil, pot...*”

„*O întrebare care mă poate ajuta să înțeleg mai bine este...*”

Concluzie:

Empatia înseamnă să încerc să privesc pentru câteva momente lumea și din perspectiva celui alt. Nu înseamnă că trebuie să simt exact la fel, să fiu de acord cu tot ceea ce face sau să îi rezolv problema. Uneori, cel mai important lucru pe care îl pot face este să ascult, să întreb și să încerc să înțeleg.

Pentru facilitator:

Este important să se facă diferența între empatie, simpatie și acord. Copiii și tinerii nu trebuie să învețe că a fi empatic înseamnă să tolereze comportamente care îi rănesc.

Facilitatorul poate formula: „*Pot să înțeleg că ești foarte furios și, în același timp, să spun că nu este în regulă să mă lovești.*”

În activitățile în care participanții vorbesc din perspectiva unui alt participant, se recomandă utilizarea formulărilor: „**Poate...**”, „**S-ar putea...**”, „**Mă întreb dacă...**”. Acestea reduc riscul ca participanții să considere presupunerile lor drept adevăruri despre ceilalți.

Atunci când se utilizează inversiunea de rol, se aleg situații cotidiene și suficient de sigure. Nu se solicită participanților să intre în rolul unor persoane implicate în experiențe traumatice sau în conflicte personale intense.

Adaptare pentru 8–10 ani

Se recomandă utilizarea fotografiilor, poveștilor și personajelor fictive. Întrebarea centrală poate fi simplificată: „*Ce simte? De ce are nevoie? Ce pot face?*”

Cartonașele cu emoții și nevoi pot conține imagini pentru a facilita alegerea.

Adaptare pentru 11–18 ani

Pot fi introduse situații mai ambigue legate de prietenie, excludere socială, grupuri online, mesaje interpretate greșit, zvonuri și conflicte între colegi. Participanții pot explora și diferența dintre **intenție** și **impact**: „*Poate nu am intenționat să rănesc, dar cum s-a simțit celălalt în urma comportamentului meu?*”

LECȚIA 7. CUVINTE CARE APROPIE

Învăț să comunic clar, să ascult și să spun ce am nevoie

Tema: Comunicare eficientă și asertivă

Vârsta recomandată: 10–18 ani

Durata: 90–120 minute

Număr recomandat de participanți: 8–12

Metode: psihodramă, joc de rol, improvizație, ascultare activă, tehnica dublului, inversiune de rol, lucru în perechi, reflecție ghidată

Competențe socio-emoționale dezvoltate

- exprimarea clară a propriilor nevoi;
- ascultarea activă;
- diferențierea dintre comunicarea pasivă, agresivă și asertivă;
- exprimarea dezacordului fără atac;
- formularea mesajelor la persoana I;
- observarea limbajului nonverbal;
- cererea de ajutor și stabilirea limitelor personale.

Obiective

La finalul activității, participanții vor putea:

- să identifice comportamente care ajută sau blochează comunicarea;
- să recunoască diferența dintre a auzi și a asculta;
- să formuleze un mesaj asertiv simplu;
- să exprime o nevoie fără acuzații sau etichete;
- să exerseze ascultarea și clarificarea;
- să identifice o modalitate potrivită de a spune „nu” sau de a stabili o limită.

Materiale necesare

Cartonașe cu situații, coli A4/A3, carioci, post-it-uri, cartonașe cu replici, obiecte mici pentru joc, plicuri, bandă adezivă.

Desfășurarea activității:

Încălzire (10-15 minute)

Participanții formează perechi și se așază spate în spate. Un participant primește un desen simplu format din forme geometrice. Celălalt are o foaie albă și un creion.

În prima rundă, participantul care are desenul trebuie să îl descrie fără să îl arate, iar partenerul îl reproduce. Nu sunt permise întrebările. După câteva minute, desenele sunt comparate.

În a doua rundă, rolurile se schimbă, dar de această dată persoana care desenează poate adresa întrebări de clarificare.

Exemple:

„Cercul este deasupra sau dedesubt?”

„Este aproape de margine?”

„Cât de mare este?”

La final se compară rezultatele.

Reflecție

- ❖ În care rundă a fost mai ușor?
- ❖ Ce a făcut diferența?
- ❖ Ce se întâmplă atunci când nu putem cere clarificări?
- ❖ Este suficient doar să vorbești pentru a comunica bine?

Comunicarea nu înseamnă doar să transmit un mesaj. Înseamnă și să verific dacă celălalt a înțeles ceea ce am vrut să spun.

Telefonul cu emoții (10-15 minute)

Participanții stau în cerc. Primul participant primește o propoziție simplă, de exemplu: „Astăzi mergem într-o excursie.” El trebuie să o transmită următorului participant cu o anumită emoție, fără să numească emoția.

De exemplu: entuziasm, teamă, furie, plictiseală, tristețe, surpriză.

Mesajul circulă prin grup. Facilitatorul poate schimba aceeași propoziție folosind tonuri diferite.

Apoi întreabă:

- Ce cuvinte au fost utilizate?

- *Cum a fost mesajul?*
- *Ce a schimbat sensul?*
- *Ce rol au tonul vocii, expresia feței și postura?*

Facilitatorul introduce ideea că mesajul verbal și cel nonverbal trebuie privite împreună.

Trei moduri de a spune același lucru (15-20 minute)

Facilitatorul prezintă o situație: „*Un coleg îți folosește lucrurile fără să te întrebe.*”

Sunt puse în scenă trei variante:

Varianta 1 – Comunicarea pasivă

Personajul nu spune nimic, deși este deranjat.

Exemplu: „*Nu contează...*”

Varianta 2 – Comunicarea agresivă

Personajul atacă: „*Mereu faci asta! Nu ai deloc bun simț!*”

Varianta 3 – Comunicarea asertivă

Personajul spune clar ce s-a întâmplat și ce are nevoie: „*Când îmi iei lucrurile fără să mă întrebi, mă deranjează. Te rog să mă întrebi înainte.*”

După fiecare scenă, facilitatorul întreabă:

- *Cum se simte personajul care transmite mesajul?*
- *Cum s-ar putea simți cel care îl primește?*
- *Ce se poate întâmpla mai departe?*
- *Este exprimată clar nevoia?*

Asertiv nu înseamnă să obțin întotdeauna ceea ce vreau. Înseamnă să spun clar și respectuos ceea ce simt, gândesc sau am nevoie.

Mesajul meu în 4 pași (15 minute)

Facilitatorul introduce o formulă simplă de comunicare asertivă:

1. CÂND...

Descriu situația, fără să atac persoana.

2. EU MĂ SIMT...

Spun emoția mea.

3. PENTRU CĂ...

Spun ce este important pentru mine sau de ce am nevoie.

4. AȘ VREA...

Formulez o cerere concretă.

Exemplu: „*Când vorbesc și mă întrerupi, mă simt frustrat pentru că vreau să îmi termin ideea. Aș vrea să mă lași să termin și apoi să îmi spui ce crezi.*”

Participanții lucrează în perechi și primesc situații precum:

- un coleg îți întrerupe mereu povestea;
- cineva nu îți înapoiază lucrurile;
- un prieten schimbă planurile fără să îți spună;
- cineva face o glumă care te deranjează;
- fratele sau sora intră în camera ta fără să întrebe;
- colegii nu te lasă să vorbești în timpul unei activități.

Participanții construiesc câte un mesaj. Facilitatorul îi ajută să elimine formulări precum: „*Tu niciodată...*”, „*Tu mereu...*”, „*Ești egoist...*” și să se concentreze asupra comportamentului concret.

Ce aud și ce ai vrut să spui? (15 minute)

Doi participanți joacă o situație simplă.

De exemplu:

Personajul A spune: „*Lasă-mă în pace!*”

Scena este oprită. Facilitatorul întreabă personajul B: „*Ce ai auzit tu în această replică? Ce ți-a transmis?*”

Acesta poate răspunde: „*Că nu mă mai vrea.*”, „*Că este supărat pe mine.*”

Apoi facilitatorul îl întreabă pe personajul A: „*Ce ai vrut de fapt să transmiți?*”

Acesta poate răspunde: „*Sunt foarte obosit și vreau să stau câteva minute singur.*”

Scena este reluată cu un mesaj mai clar: „*Sunt foarte obosit acum și am nevoie să stau puțin singur. Putem vorbi mai târziu?*”

Alte replici care pot fi explorate: „*Nu-mi pasă!*”, „*Fă ce vrei!*”, „*Ești enervant!*”, „*Nu mai vorbesc cu tine!*”, „*Lasă!*”

Reflecție

- ❖ *Spunem întotdeauna exact ceea ce avem nevoie?*
- ❖ *Ce se întâmplă când celălalt trebuie să ghicească?*
- ❖ *Cum putem transforma o reacție într-un mesaj clar?*

Activitatea „Ce aud și ce ai vrut să spui?” poate fi înlocuită cu activitatea „Ascultă-mă două minute” (20-30 minute)

Participanții formează perechi. Persoana A vorbește timp de aproximativ un minut despre un subiect neutru: ceva ce îi place, o activitate preferată, un loc în care i-ar plăcea să meargă, ceva interesant ce a învățat. Facilitatorul poate oferi o tematică de discuție sau poate oferi cartonașe cu întrebări.

Persoana B are sarcina de a asculta fără să întrerupă. Apoi trebuie să spună: *„Din ceea ce ai spus, am înțeles că...”* și să adreseze o întrebare: *„Am înțeles bine?”*

Rolurile se schimbă. Într-o a doua rundă, participanții pot exersa trei instrumente ale ascultării active:

REFLECTEZ: *„Înțeleg că...”*

CLARIFIC: *„Când spui..., ce vrei să spui?”*

ÎNTREB: *„Cum a fost pentru tine?”*

Reflecție

- ❖ *Cum a fost să fii ascultat fără să fii întrerupt?*
- ❖ *Ce te-a făcut să simți că celălalt era atent?*
- ❖ *Ce comportamente ne arată că o persoană ascultă?*

„Puterea lui NU” – stabilirea limitelor (10 minute)

Facilitatorul explică faptul că o comunicare sănătoasă include și capacitatea de a spune „nu”. Participanții primesc situații:

„Un coleg îți cere tema pentru a o copia.”

„Prietenii vor să faci ceva ce te face să te simți inconfortabil.”

„Cineva insistă să îi dai un obiect pe care nu vrei să îl împrumuți.”

„Un coleg continuă o glumă după ce i-ai spus că te deranjează.”

Participanții experimentează formula:

„Nu vreau...”

„Nu mă simt confortabil cu...”

„Te rog să te oprești.”

„Pot să te ajut în alt mod, dar nu voi...”

„Am spus nu.”

Se discută diferența dintre a spune „nu” cu fermitate și a ataca persoana.

Poduri și ziduri în comunicare (10 minute)

Fiecare participant primește două post-it-uri. Pe primul completează: „*Un lucru care construiește un POD între oameni este...*”

Exemple: ascultarea, întrebările, respectul, tonul calm, exprimarea sinceră, încercarea de a înțelege.

Pe al doilea: „*Un lucru care poate construi un ZID este...*”

Exemple: jignirile, întreruperea, țipetele, ignorarea, etichetarea, presupunerile, amenințările.

Post-it-urile sunt așezate pe două coli mari: **PODURI** și **ZIDURI**.

Facilitatorul discută împreună cu participanții câteva dintre răspunsuri.

Reflecție finală (5–10 minute)

Participanții se așază în cerc. Facilitatorul adresează întrebări:

- ❖ *Ce face ca o persoană să se simtă ascultată?*
- ❖ *Ce este mai greu pentru tine: să vorbești sau să asculți?*
- ❖ *Cum poți spune că ceva te deranjează fără să ataci?*
- ❖ *Ce diferență este între un mesaj agresiv și unul asertiv?*
- ❖ *Cum îți poți exprima o nevoie mai clar?*
- ❖ *Când este important să spui „nu”?*
- ❖ *Ce poți face dacă spui clar ce ai nevoie, dar celălalt nu este de acord?*

Pentru încheiere, fiecare participant completează: „*În următoarea conversație dificilă, vreau să încerc să...*” sau „*Un lucru pe care vreau să îl schimb în felul în care comunic este...*”

Concluzie:

Comunicarea eficientă înseamnă să pot spune clar ceea ce gândesc, simt și am nevoie, fără să îl atac pe celălalt, dar și să fiu dispus să ascult perspectiva lui. Pot fi ferm și respectuos în același timp.

Pentru facilitator:

Este important ca asertivitatea să nu fie prezentată ca o „formulă magică” prin care participantul va obține ceea ce dorește.

Un participant poate comunica foarte bine, iar celălalt poate totuși să refuze cererea. În acest caz, este util să fie discutată diferența dintre: „*Am dreptul să îmi exprim nevoia.*” și „*Celălalt este obligat să facă ceea ce îi cer.*”

De asemenea, mesajele la persoana I nu trebuie utilizate mecanic. Mai important decât formula exactă este ca mesajul să descrie comportamentul, să exprime perspectiva proprie și să evite atacul la persoană.

În activitățile despre limite personale, este important ca facilitatorul să precizeze că există situații în care copilul/ tânărul nu trebuie să negocieze. Dacă cineva îi provoacă teamă, îl amenință, îl rănește sau continuă un comportament după ce i s-a cerut să se oprească, este important să se îndepărteze și să solicite sprijinul unui adult de încredere.

Adaptare pentru 8–10 ani

Formula mesajului poate fi simplificată la: „**Când tu..., eu mă simt... Aș vrea...**” Se recomandă utilizarea unor marionete sau personaje fictive pentru exersarea situațiilor.

Adaptare pentru 11–18 ani

Pot fi abordate conversații din contexte mai apropiate vârstei: neînțelegeri în grupul de prieteni, excludere, glume care depășesc limitele, comunicarea prin mesaje, presiunea grupului și situațiile în care este dificil să spui „nu”.

De asemenea, se poate introduce și întrebarea: „*Aș spune același lucru dacă persoana ar fi în fața mea?*” pentru a explora diferențele dintre comunicarea față în față și comunicarea online.

LECȚIA 8. DIN CONFLICT SPRE SOLUȚIE

Învăț să gestionez neînțelegerile și să caut soluții

Tema: Gestionarea conflictelor și rezolvarea problemelor interpersonale

Vârsta recomandată: 10–18 ani

Durata: 90–120 minute

Număr recomandat de participanți: 8–12

Metode: psihodramă, improvizație, joc de rol, lucru simbolic, inversiune de rol, spectrogramă, rezolvare creativă de probleme, reflecție ghidată

Competențe socio-emoționale dezvoltate

- identificarea cauzelor unui conflict;
- recunoașterea propriilor nevoi și a nevoilor celuiilalt;
- gestionarea impulsului de a reacționa imediat;
- explorarea mai multor perspective;
- generarea unor soluții alternative;
- negocierea și găsirea compromisurilor;
- anticiparea consecințelor propriilor alegeri;
- repararea relației după un conflict.

Obiective

La finalul activității, participanții vor putea:

- să recunoască faptul că neînțelegerile și conflictele sunt o parte firească a relațiilor;
- să identifice diferența dintre poziția unei persoane și nevoia din spatele acesteia;
- să exploreze perspectiva ambelor persoane implicate într-un conflict;
- să identifice mai multe soluții pentru aceeași problemă;
- să anticipeze posibilele consecințe ale unei soluții;
- să exerseze pași simpli pentru gestionarea constructivă a unui conflict.

Materiale necesare

Cartonașe cu situații conflictuale, coli A3, carioci, post-it-uri, sfoară, bandă adezivă, cartonașe cu nevoi, obiecte simbolice, foi colorate.

Desfășurarea activității:

Încălzire (10-15 minute)

Participanții formează un cerc strâns. Fiecare întinde mâinile spre centrul cercului și prinde mâinile a două persoane diferite, fără să aleagă persoanele aflate imediat lângă el.

Se formează astfel un „nod”. Sarcina grupului este să se descurce, formând un cerc, fără să își dea drumul la mâini. Participanții trebuie să găsească împreună soluții: să treacă pe sub brațe, să se întoarcă, să se deplaseze sau să îi ajute pe ceilalți să găsească poziția potrivită.

Facilitatorul intervine cât mai puțin.

Reflecție

- ❖ *Ce s-a întâmplat pe parcursul exercițiului?*
- ❖ *Ce v-a ajutat să găsiți/ să nu găsiți soluția?*
- ❖ *Ați avut idei diferite?*
- ❖ *Ce s-a întâmplat când cineva a vrut să meargă într-o direcție, iar altcineva în alta?*
- ❖ *Cum ați decis ce să faceți?*
- ❖ *Ce legătură poate avea acest joc cu un conflict?*

Uneori, pentru a ieși dintr-o situație complicată, nu este suficient ca fiecare să tragă în direcția lui. Este nevoie să ne oprim, să comunicăm și să găsim împreună o soluție.

Conflict sau nu? (10 minute)

Facilitatorul trasează imaginar o linie în sală.

La un capăt se află: **„Nu este deloc un conflict.”**

La celălalt: **„Este un conflict puternic.”**

Facilitatorul citește diferite situații:

- Doi copii vor să folosească în același timp același obiect.
- Un coleg nu este de acord cu ideea ta.
- Cineva îți ia lucrurile fără să întrebe.
- Doi prieteni vor să joace jocuri diferite.
- Cineva spune ceva care te rănește.
- Un coleg câștigă concursul la care ai participat și tu.
- Prietenul tău spune că astăzi vrea să petreacă timpul cu altcineva.

- Două persoane vor rolul principal într-o activitate.

Participanții se poziționează pe linie. După fiecare situație sunt ascultate câteva perspective.

Facilitatorul întreabă: „*De ce pentru cineva această situație poate fi un conflict, iar pentru altcineva nu?*”

Se introduce ideea că: A fi diferiți sau a nu fi de acord nu înseamnă automat că suntem în conflict.

Ce se află în spatele unui conflict? (15–20 minute)

Facilitatorul propune o situație: „*Doi copii lucrează împreună la un proiect. Amândoi vor să decidă cum va arăta posterul și încep să se certe.*”

Doi participanți joacă scena. Facilitatorul oprește acțiunea în momentul în care conflictul începe să escaladeze și fiecare personaj primește o coală.

Pe prima serie: **CE SPUN**

Pe a doua: **DE CE AM NEVOIE**

Personajul A poate spune: „*Facem cum spun eu!*” Dar în spatele poziției poate exista: „*Vreau ca ideea mea să conteze.*”, „*Vreau să fiu ascultat.*”

Personajul B poate spune: „*Tu vrei întotdeauna să conduci!*”, însă în spate poate exista: „*Vreau să particip și eu.*”, „*Vreau să pot lua decizii.*”

Apoi, participanții schimbă rolurile, iar facilitatorul întreabă:

- *Ce este important pentru tine?*
- *Ce încerci să obții?*
- *Ce ai nevoie să înțeleagă celălalt?*
- *Ce crezi că este important pentru el?*
- *Există ceva de care aveți nevoie amândoi?*

Facilitatorul subliniază diferența dintre:

POZIȚIE: „*Vreau să facem cum spun eu.*” și

NEVOIE: „*Vreau ca ideea mea să fie ascultată.*”

Uneori ne certăm pentru ceea ce vrem, fără să spunem ceea ce avem nevoie.

Cutia cu 10 soluții (15-20 minute)

Participanții sunt împărțiți în grupuri de 3–4 persoane. Fiecare grup primește o situație conflictuală.

Exemple:

„Doi prieteni vor să folosească aceeași bicicletă.”

„Trei copii trebuie să aleagă un joc, dar fiecare vrea altceva.”

„Doi colegi vor același rol într-o scenetă.”

„Un prieten este supărat pentru că nu a fost invitat la o activitate.”

„Doi colegi se acuză reciproc că nu au lucrat suficient la un proiect.”

Sarcina este să găsească cât mai multe soluții, fără să le evalueze imediat. Pot exista soluții: foarte bune, amuzante, neobișnuite, imposibile, creative.

Scopul primei etape este generarea alternativelor.

După ce au cel puțin 6–10 variante, grupul analizează fiecare soluție folosind trei întrebări: *Este sigură? Este corectă pentru persoanele implicate? Ajută problema sau o face mai mare?*

Grupul alege apoi 1–2 variante pe care le consideră cele mai potrivite.

Reflecție

- ❖ *Prima soluție găsită a fost și cea mai bună?*
- ❖ *Ce se întâmplă când suntem foarte furioși și vedem o singură soluție?*
- ❖ *Cum ne ajută să găsim mai multe variante înainte să alegem?*

Telecomanda conflictului (20-25 minute)

Facilitatorul prezintă simbolic o telecomandă imaginară cu patru butoane:

PAUZĂ

DERULARE ÎNAPOI

SCHIMBĂ PERSONAJUL

PLAY DIN NOU

Un grup primește o situație conflictuală pe care o vor pune în scenă.

De exemplu: Un copil îl acuză pe altul că nu l-a ales în echipă.

Scena se derulează până în momentul în care conflictul escaladează.

Facilitatorul apasă simbolic: **PAUZĂ**. Personajele îngheață, iar acesta întreabă:

- *Ce simte fiecare acum?*
- *Ce își dorește fiecare?*
- *Ce ar putea urma dacă scena continuă așa?*

DERULARE ÎNAPOI

Participanții reiau scena până la momentul în care lucrurile au început să se complice.

Facilitatorul întreabă: „*Unde exista posibilitatea de a face ceva diferit?*”

SCHIMBĂ PERSONAJUL

Are loc inversiunea de rol. Cei doi participanți schimbă rolul (personajele) și experimentează perspectiva celuilalt.

PLAY DIN NOU

Scena este reluată, dar unul sau ambele personaje încearcă o reacție diferită.

După scenă:

- *Ce s-a schimbat?*
- *A dispărut problema sau doar modul în care a fost gestionată?*
- *Ce reacție a ajutat conflictul să nu crească?*

Activitatea „Telecomanda conflictului” poate fi înlocuită cu activitatea „Drumul alegerilor” (20-25 minute)

Pe podea sunt așezate mai multe foi care formează un drum. La început se află:

CONFLICTUL. La fiecare intersecție există două sau trei variante de reacție.

Exemplu: „*Un coleg face o glumă care mă deranjează.*”

Drumul A: Îl jignesc.

Participanții discută: *Ce s-ar putea întâmpla apoi?*

Drumul B: Nu spun nimic, dar rămân foarte supărat.

Participanții discută: *Ce s-ar putea întâmpla apoi?*

Drumul C: Îi spun că mă deranjează și îi cer să se oprească.

Participanții discută: *Ce s-ar putea întâmpla apoi?*

Participanții pot construi fizic continuarea fiecărui drum prin foi sau post-it-uri.

Facilitatorul întreabă participanții: *„Dacă aleg asta, ce se poate întâmpla după?”*

Scopul nu este găsirea unei soluții perfecte, ci dezvoltarea capacității de anticipare a consecințelor.

Reparăm podul (10 minute)

Facilitatorul explică: *„Uneori, chiar dacă știm să gestionăm conflictele, spunem sau facem lucruri care îl rănesc pe celălalt. Ce putem face după?”*

În centrul grupului sunt așezate două coli separate, reprezentând două persoane între care „podul” s-a rupt. Participanții primesc fâșii de hârtie. Pe fiecare scriu câte un lucru care ar putea contribui la repararea relației: recunosc ceea ce am făcut, îmi cer scuze, ascult cum s-a simțit celălalt, repar ceea ce am stricat, întreb ce pot face, schimb comportamentul, ofer timp, respect dacă celălalt nu este încă pregătit să vorbească.

Fâșiile sunt așezate între cele două coli, reconstruind simbolic podul. Facilitatorul subliniază faptul că: *„A spune «scuze» este important, dar repararea înseamnă și ceea ce fac după aceea.”*

Strategia „OPREȘTE – ÎNȚELEGE – CAUTĂ – ALEGE” (5–10 minute)

Facilitatorul sintetizează activitatea prin patru pași:

1. OPREȘTE

Nu reacționez imediat dacă emoția este foarte puternică. De exemplu: *„Am nevoie de puțin timp.”*

2. ÎNȚELEGE

Ce s-a întâmplat? Ce simt? De ce am nevoie? Ce ar putea simți sau avea nevoie celălalt?

3. CAUTĂ

Ce soluții avem? Pot exista mai multe variante?

4. ALEGE

Care soluție:

- este sigură?

- *respectă ambele persoane?*
- *are cele mai bune consecințe?*
- *poate fi pusă în practică?*

Participanții aplică rapid cei patru pași unei situații propuse de facilitator.

Reflecție finală (5–10 minute)

Participanții revin în cerc. Facilitatorul adresează întrebări:

- ❖ *Ce ai descoperit astăzi despre conflicte?*
- ❖ *Ce face ca un conflict mic să devină mai mare?*
- ❖ *Ce se poate ascunde în spatele lui „Vreau să fie cum spun eu”?*
- ❖ *Ce ai observat atunci când ai intrat în rolul celeilalte persoane?*
- ❖ *De ce este util să găsim mai multe soluții?*
- ❖ *Cum putem ști dacă o soluție este bună?*
- ❖ *Ce putem face dacă nu găsim singuri o soluție?*
- ❖ *Ce putem face după ce am rănit pe cineva într-un conflict?*

Pentru încheiere, fiecare participant completează: „Într-un conflict, înainte să reacționez, pot...” sau „Data viitoare când nu sunt de acord cu cineva, vreau să încerc să...”

Concluzie:

Conflictul nu înseamnă că o relație este rea și nici că unul trebuie să câștige, iar celălalt să piardă. Atunci când ne oprim, încercăm să înțelegem ce este important pentru fiecare și căutăm mai multe variante, putem găsi soluții care respectă ambele persoane.

Pentru facilitator:

Este important să se facă diferența între conflict, violență și bullying. Nu orice situație trebuie rezolvată prin negociere. Într-un conflict obișnuit, persoanele implicate au posibilitatea de a-și exprima perspectiva și de a căuta o soluție.

Dacă există intimidare, amenințări, agresiune, hărțuire repetată sau un dezechilibru important de putere, copilului/ tânărului nu trebuie să i se transmită că este responsabil să „negocieze mai bine”. În astfel de situații, este necesară intervenția unui adult de încredere.

De asemenea, nu se urmărește găsirea obligatorie a unui compromis. Uneori soluția potrivită poate fi stabilirea unei limite, îndepărtarea din situație sau solicitarea ajutorului.

Se evită reproducerea conflictelor personale intense dintre participanții prezenți. Pentru exersare sunt preferabile situațiile fictive sau cotidiene.

Adaptare pentru 8–10 ani

Strategia poate fi redusă la trei întrebări: *Ce s-a întâmplat? Ce avem nevoie? Ce putem face?*

„Telecomanda conflictului” și „Reparăm podul” pot constitui activitățile centrale, deoarece oferă reprezentări concrete și ușor de reținut.

Adaptare pentru 11–18 ani

Pot fi introduse conflicte mai complexe: excluderea din grup, zvonuri, neînțelegeri în conversațiile online, distribuirea responsabilităților într-un proiect, gelozia în prietenii sau situațiile în care ambele persoane consideră că au dreptate. Se poate explora și întrebarea: „Vreau să demonstrez că am dreptate sau vreau să rezolv problema?”



LECȚIA 9. ÎMPREUNĂ PUTEM MAI MULT

Învăț să cooperez, să contribui și să fac loc și celorlalți

Tema: Cooperare și lucru în echipă

Vârsta recomandată: 10–18 ani

Durata: 90–120 minute

Număr recomandat de participanți: 8–12

Metode: învățare experiențială, psihodramă, joc cooperativ, sociometrie, art-terapie colectivă, lucru simbolic, reflecție ghidată

Competențe socio-emoționale dezvoltate

- cooperarea;
- asumarea responsabilității;
- participarea activă la sarcini comune;
- recunoașterea contribuției celorlalți;
- flexibilitatea în asumarea rolurilor;
- oferirea și acceptarea ajutorului;
- luarea deciziilor în grup;
- dezvoltarea sentimentului de apartenență.

Obiective

La finalul activității, participanții vor putea:

- să identifice comportamente care susțin cooperarea;
- să observe modul în care propriul comportament influențează funcționarea grupului;
- să experimenteze asumarea unor roluri diferite;
- să recunoască valoarea contribuțiilor diferite într-o echipă;
- să ofere și să solicite ajutor;
- să contribuie la realizarea unui obiectiv comun.

Materiale necesare

Foi A3, coli colorate, carioci, creioane, post-it-uri, pahare de hârtie, paie, bețe de lemn, hârtie, bandă adezivă, sfoară, obiecte simbolice, cartonașe cu roluri, piese de construcție sau materiale reciclabile.

Desfășurarea activității:

Încălzire (5–10 minute)

Participanții stau în cerc. Facilitatorul le solicită participanților să numere de la **1 la 15**, dar fără să stabilească anterior cine spune fiecare număr. Oricine poate spune următorul număr.

Există însă câteva reguli: Dacă două persoane vorbesc în același timp, grupul reîncepe de la 1. Nu sunt permise semnele sau stabilirea unei ordini.

După prima reușită, provocarea poate crește până la 20.

Reflecție

- ❖ *Ce v-a ajutat să reușiți?*
- ❖ *A fost nevoie să vorbiți mai mult sau să fiți mai atenți la ceilalți?*
- ❖ *Cum v-ați dat seama când era momentul să interveniți?*
- ❖ *Ce s-ar fi întâmplat dacă o singură persoană ar fi încercat să controleze jocul?*
- ❖ *Dar dacă nimeni nu și-ar fi asumat inițiativa?*

Într-o echipă avem nevoie atât să contribuim, cât și să facem loc contribuției celorlalți.

Provocarea cooperării „Turnul imposibil” (15-20 minute)

Participanții sunt împărțiți în echipe de câte 4–5 persoane. Fiecare echipă primește aceleași materiale: coli de hârtie, câteva paie, pahare de hârtie, bandă adezivă, sfoară.

Misiunea este: „În 10 minute, construiți împreună cel mai înalt turn care poate sta singur cel puțin 10 secunde.”

Există însă o condiție: Fiecare membru al echipei trebuie să contribuie la construcție.

Facilitatorul observă fără să intervină:

- *Cine propune idei?*
- *Cine începe imediat să construiască?*
- *Cine îi ascultă pe ceilalți?*
- *Cine rămâne în afara sarcinii?*
- *Cum sunt luate deciziile?*
- *Ce se întâmplă când o idee nu funcționează?*

La final, accentul nu este pus pe echipa care a construit turnul cel mai înalt, ci pe procesul de cooperare.

Reflecție

- ❖ *Cum ați început?*
- ❖ *A existat un plan?*
- ❖ *Toată lumea a putut contribui?*
- ❖ *Ce ați făcut când nu ați fost de acord?*
- ❖ *Ce s-a întâmplat când o idee nu a funcționat?*
- ❖ *Ce a făcut fiecare pentru echipă?*

Roluri în echipă (10-15 minute)

Facilitatorul introduce o situație imaginară: „*Grupul vostru trebuie să organizeze o excursie pe o insulă necunoscută.*” Pentru a reuși, echipa are nevoie de persoane care să îndeplinească diferite funcții.

Pe podea sunt așezate cartonașe:

CEL CARE ARE IDEI

CEL CARE ORGANIZEAZĂ

CEL CARE ÎI ÎNCURAJEAZĂ PE CEILALȚI

CEL CARE OBSERVĂ DETALIILE

CEL CARE GĂSEȘTE SOLUȚII

CEL CARE ÎNTREABĂ

CEL CARE ADUCE CALM

CEL CARE TRECE LA ACȚIUNE

Participantii aleg rolul în care cred că se regăsesc cel mai mult.

Facilitatorul îi interviează în rol respectiv:

„*Ce aduci tu echipei?*”

„*Cum îi ajuți pe ceilalți?*”

„*De ce are nevoie echipa de tine?*”

„*Ce se întâmplă dacă rolul tău lipsește?*”

Facilitatorul îi invită apoi să aleagă un rol diferit de cel pe care îl ocupă de obicei. Participantii intră în noul rol.

Exemplu: Un participant care spune că de obicei organizează poate experimenta rolul celui care ascultă sau încurajează.

Facilitatorul întreabă:

- Cum este să fii în acest rol?
- Ce este ușor?
- Ce este dificil?
- Ce ai putea învăța de la o persoană care are acest rol în mod natural?

O echipă nu are nevoie ca toți să fie la fel. Rolurile diferite pot deveni resurse atunci când se completează.

Misiunea resurselor (15 minute)

Participanții sunt împărțiți în 3 grupuri. Toate grupurile au aceeași sarcină, de exemplu: „*Construiți un pod care să susțină un obiect mic.*” Materialele sunt distribuite intenționat inegal.

Grupul 1: Are multă hârtie, dar nu are bandă adezivă.

Grupul 2: Are bandă adezivă și sfoară, dar foarte puțină hârtie.

Grupul 3: Are paie și bețe, dar îi lipsesc alte materiale.

Inițial, grupurile nu primesc instrucțiuni despre posibilitatea de a coopera între ele. Facilitatorul observă dacă participanții descoperă că pot: cere, oferi, schimba, negocia, uni grupurile, împărtăși resursele.

Dacă după câteva minute nimeni nu încearcă, facilitatorul poate spune: „*Singura regulă este că trebuie să realizați misiunea. Nu am spus că nu puteți vorbi cu celelalte grupuri.*”

Reflecție

- ❖ Care a fost prima voastră reacție când ați observat că vă lipsesc materiale?
- ❖ V-a fost ușor să cereți ajutor?
- ❖ V-a fost ușor să oferiți ceea ce aveți?
- ❖ Ce s-a schimbat când ați început să cooperați?
- ❖ Uneori cererea de ajutor poate fi o resursă pentru echipă?

Mașinăria echipei (15 minute)

Un participant intră în spațiul de joc și realizează o mișcare repetitivă însoțită de un sunet. Al doilea participant intră și adaugă o altă mișcare și un alt sunet, conectându-se simbolic cu primul. Pe rând, intră toți participanții. Se formează o mașinărie umană, în care fiecare persoană are o funcție.

După ce mașinăria funcționează, facilitatorul solicită participanților să urmeze instrucțiunile date:

„Mașinăria funcționează foarte repede.”

„Foarte încet.”

„Are foarte multă energie.”

„Întâmpină o problemă.”

La un moment dat, facilitatorul atinge ușor un participant, care se oprește. Facilitatorul solicită participanților să observe ce se schimbă și să se adapteze. Participantul revine apoi în mașinărie.

Reflecție

- ❖ *Cum a fost să fii o parte din ceva mai mare?*
- ❖ *Ai simțit că mișcarea ta conta?*
- ❖ *Ce s-a întâmplat când o piesă s-a oprit?*
- ❖ *Cum s-au adaptat ceilalți?*
- ❖ *Trebuie toate piesele unei echipe să facă același lucru?*

Facilitatorul poate concluziona: *„Nu trebuie să facem toți același lucru pentru a merge în aceeași direcție.”*

Ajutorul circulă (10 minute)

Participanții formează un cerc. Fiecare primește două post-it-uri.

Pe primul completează: *„Într-o echipă, eu pot oferi...”*

Exemple: idei, umor, răbdare, creativitate, organizare, atenție, curaj, ascultare, energie.

Pe al doilea: *„Într-o echipă, uneori am nevoie de...”*

Exemple: explicații, încurajare, timp, ajutor, cineva care să mă asculte, idei, organizare.

Post-it-urile sunt așezate în două zone: **POT OFERI** și **POT AVEA NEVOIE**.

Facilitatorul observă împreună cu participanții dacă unele dintre lucrurile de care cineva are nevoie apar printre lucrurile pe care altcineva le poate oferi.

Reflecție

- ❖ *Trebuie să fim buni la toate pentru a fi utili într-o echipă?*
- ❖ *Este o slăbiciune să ai nevoie de ajutor?*
- ❖ *Cum se schimbă grupul când știm ce putem oferi și ce avem nevoie?*

O singură imagine (20-30 minute)

În centrul grupului este așezată o coală mare de hârtie.

Tema este: „*Așa arată o echipă în care oamenii se simt bine și pot contribui.*”

Participanții primesc materiale pentru desen și colaj.

Există o singură regulă: Fiecare participant trebuie să adauge ceva la lucrare, dar fără să acopere sau să distrugă contribuția altcuiva.

Participanții pot: continua un desen început de altcineva, conecta două elemente, adăuga simboluri, crea împreună o imagine, adăuga cuvinte.

Reflecție

La final, participanților li se solicită să privească lucrarea și să răspundă la următoarele întrebări:

- ❖ *Unde vezi contribuția ta?*
- ❖ *Cum s-a schimbat ideea ta după ce au intervenit ceilalți?*
- ❖ *A existat ceva la care nu te-ai fi gândit singur?*
- ❖ *Ce elemente diferite au devenit parte din aceeași imagine?*
- ❖ *Ce titlu am putea da împreună lucrării?*

Grupul decide prin consens titlul.

Activitatea „O singură imagine” poate fi înlocuită cu activitatea „Formula echipei noastre” (20-30 minute)

Facilitatorul așază în centru o coală pe care scrie:

O ECHIPĂ FUNCȚIONEAZĂ MAI BINE ATUNCI CÂND...

Fiecare participant propune un ingredient.

De exemplu: **ASCULTĂM + CONTRIBUIM + CEREM AJUTOR + OFERIM AJUTOR + RESPECTĂM DIFERENȚELE + NE ASUMĂM RESPONSABILITATEA**

Grupul poate crea simbolic o „rețetă”:

2 linguri de ascultare

3 căni de cooperare

un pumn de răbdare

câteva idei diferite

multă încurajare

și suficient spațiu pentru fiecare.

Reflecție finală (5 minute)

Participanții se așază în cerc. Facilitatorul adresează întrebări:

- ❖ *Ce ai descoperit despre tine atunci când lucrezi într-o echipă?*
- ❖ *Ce rol îți vine cel mai natural?*
- ❖ *Ce rol ai vrea să exersezi mai mult?*
- ❖ *Ce faci atunci când ideea ta nu este aleasă?*
- ❖ *Cum poți face loc și ideilor celorlalți?*
- ❖ *Ce poți oferi unei echipe?*
- ❖ *Ce îți este mai greu: să ceri sau să oferi ajutor?*
- ❖ *Cum putem ajuta un coleg care nu reușește să își găsească locul în grup?*
- ❖ *Ce poate face fiecare pentru ca nimeni să nu rămână pe dinafară?*

Pentru încheiere, fiecare participant completează: „Într-o echipă, eu pot contribui prin...” și apoi: „Un lucru pe care vreau să îl fac mai bine atunci când lucrez cu ceilalți este...”

Concluzie:

O echipă nu este formată din persoane care fac toate același lucru sau gândesc la fel. O echipă devine mai puternică atunci când fiecare poate contribui cu ceea ce știe și poate face, când membrii se ajută, își asumă responsabilitatea și fac loc ideilor și resurselor celorlalți.

Pentru facilitator:

Este important ca activitățile să nu transforme cooperarea într-o competiție mascată. În exercițiul „Turnul imposibil”, de exemplu, scopul nu este desemnarea unei echipe câștigătoare, ci observarea procesului.

În timpul activităților, facilitatorul urmărește nu doar participanții foarte activi, ci și participanții care: vorbesc mai puțin, acceptă rapid ideile celorlalți, nu își găsesc un rol, sunt întrerupți, preiau foarte multe responsabilități, încearcă să controleze întregul proces.

Aceste observații pot fi utilizate în reflecție fără etichetarea participanților.

În loc de: „Tu ai vrut să îi conduci pe toți.”, facilitatorul poate întreba: „Cum au fost luate deciziile în echipa voastră?” sau: „A existat spațiu pentru toate ideile?”

Cooperarea nu înseamnă nici renunțarea permanentă la propriile idei pentru a evita dezacordurile. Participanții sunt încurajați să găsească un echilibru între a contribui și a face loc, a oferi și a cere, a conduce și a urma.

Adaptare pentru 8–10 ani

Se recomandă păstrarea provocărilor concrete și scurte. Rolurile pot fi reprezentate prin personaje simbolice: Inventatorul, Constructorul, Detectivul, Încurajatorul, Organizatorul și Ajutorul. „Mașinăria echipei” și lucrarea colectivă pot constitui activitățile principale.

Adaptare pentru 11–18 ani

Pot fi introduse teme precum distribuirea inegală a responsabilităților, situațiile în care o singură persoană face toată munca, asumarea leadershipului, excluderea unor membri și dificultatea de a accepta o idee mai bună decât propria idee.

Participanții pot reflecta și asupra întrebării: „*Ce este mai important pentru mine într-o echipă: să fie aleasă ideea mea sau să reușim împreună?*”



LECȚIA 10. MERG MAI DEPARTE

Învăț din greșeli, mă adaptez și folosesc ceea ce am descoperit

Tema: Reziliență, flexibilitate, gestionarea greșelilor și încheierea programului

Vârsta recomandată: 10–18 ani

Durata: 90–120 minute

Număr recomandat de participanți: 8–12

Metode: psihodramă, improvizație, art-terapie, joc experiențial, tehnica dublului, inversiune de rol, reflecție ghidată, ritual de încheiere

Competențe socio-emoționale dezvoltate

- tolerarea frustrării;
- acceptarea greșelilor ca parte a procesului de învățare;
- flexibilitatea în fața schimbării;
- adaptarea atunci când un plan nu funcționează;
- dezvoltarea perseverenței;
- identificarea și utilizarea resurselor personale și sociale;
- solicitarea sprijinului;
- recunoașterea progresului personal;
- integrarea competențelor dezvoltate pe parcursul programului.

Obiective

La finalul activității, participanții vor putea:

- să identifice propriile reacții în fața schimbării, greșelii sau nereușitei;
- să genereze alternative atunci când un plan nu funcționează;
- să diferențieze o greșeală de o etichetă negativă despre propria persoană;
- să identifice ce pot învăța dintr-o experiență nereușită;
- să recunoască resursele personale și sociale care îi ajută să depășească dificultățile;
- să conștientizeze progresul realizat pe parcursul programului;
- să identifice o competență socio-emoțională pe care doresc să o folosească în continuare.

Materiale necesare

Foi A3 și A4, coli colorate, carioci, creioane, post-it-uri, cartonașe cu situații, cartonașe cu afirmații, reviste și imagini pentru colaj, foarfeci, lipici, plicuri.

Desfășurarea activității:

Încălzire (10-15 minute)

Participanții formează grupuri de câte 3–4 persoane. Facilitatorul explică faptul că vor participa la un joc de improvizație în care lucrurile nu vor merge conform planului.

Fiecare grup primește începutul unei situații:

- pregătiți o petrecere surpriză;
- plecați într-o excursie;
- pregătiți un spectacol;
- organizați un picnic;
- vreți să participați la un concurs;
- pregătiți o activitate pentru colegii voștri.

Grupul are un minut pentru a decide cum începe povestea. Apoi începe improvizația. După fiecare minut/ la două minute, facilitatorul spune: „*STOP! Planul nu mai funcționează pentru că...*” și introduce o schimbare neașteptată:

„*Începe să plouă.*”

„*Persoana care trebuia să vă ajute nu mai poate veni.*”

„*Obiectul de care aveți nevoie nu mai este disponibil.*”

„*Aveți doar jumătate din timpul pe care credeți că îl aveți.*”

„*Unul dintre personaje își dă seama că a făcut o greșală.*”

„*Trebuie să găsiți o soluție diferită de cea la care v-ați gândit prima dată.*”

Participanții trebuie să continue povestea și să se adapteze.

O altă variantă:

Într-un moment dificil, facilitatorul spune: „**FREEZE!**”

Personajele rămân nemișcate. Facilitatorul atinge pe rând câte un personaj, iar participantul exprimă cu voce tare ceea ce gândește în acel moment.

Exemple: „*Nu mai știu ce să fac.*”, „*Mai bine renunțăm.*”, „*M-am enervat.*”, „*Poate găsim altă variantă.*”, „*Putem cere ajutor.*”

Apoi scena continuă.

În cazul în care unul dintre participanți nu poate exprima, facilitatorul poate utiliza și tehnica dublului. Un participant se poziționează lângă persoana respectivă și formulează o posibilă voce. Persoana respectivă decide dacă mesajul i se potrivește.

Reflecție

- ❖ *Cum a fost când planul s-a schimbat?*
- ❖ *Care a fost prima ta reacție?*
- ❖ *Ce ai simțit?*
- ❖ *Ce v-a ajutat să continuați?*
- ❖ *Ce s-a întâmplat când ați renunțat la prima idee?*
- ❖ *A schimba strategia înseamnă neapărat a renunța?*
- ❖ *Ce putem face când lucrurile nu merg așa cum ne-am imaginat?*

A fi flexibil nu înseamnă să renunți. Uneori înseamnă să găsești un alt mod de a merge mai departe.

Greșeala utilă (10-15 minute)

Participanții formează perechi. Facilitatorul oferă câteva situații:

„Ai răspuns greșit la o întrebare.”

„Ai uitat ceva important.”

„Ai pierdut un joc.”

„Ai încercat ceva nou și nu ți-a ieșit.”

„Ai spus ceva nepotrivit unui prieten.”

„Ai pregătit ceva, dar rezultatul nu a fost cel dorit.”

Pentru fiecare situație, perechea răspunde la trei întrebări:

Ce s-a întâmplat? (Fără etichete sau judecăți.)

Ce pot afla din ceea ce s-a întâmplat?

Ce pot face diferit data viitoare?

Exemplu:

„Am uitat să îmi aduc proiectul.” Nu: *„Sunt uituc și nu sunt în stare să fac nimic.”*

„Data viitoare îl pot pune în ghiozdan de seara sau îmi pot seta un reminder.”

După câteva exemple, participanții schimbă perechile.

Reflecție

- ❖ *Orice greșeală ne învață automat ceva?*
- ❖ *Ce trebuie să facem pentru a putea învăța din ea?*
- ❖ *Ce este mai util: să mă critic sau să încerc să înțeleg ce s-a întâmplat?*
- ❖ *Ce pot face dacă aceeași greșeală se repetă?*

Facilitatorul subliniază procesul: **Greșesc → Observ → Învăț → Ajustez**

Greșeala vine în vizită (10-20 minute)

În centrul spațiului este așezat un scaun.

Facilitatorul spune: „*Astăzi avem un personaj special în grup: Greșeala.*”

Facilitatorul întreabă participanții: „*Cine dorește să intre în rolul Greșelii*”.

În acest rol, voluntarul, își poate alege postura, vocea și modul de deplasare.

Facilitatorul realizează un interviu cu participantul:

- *Cine ești?*
- *Când apari?*
- *De ce se tem oamenii de tine?*
- *Ce se întâmplă dacă cineva încearcă să te evite tot timpul?*
- *Poți fi vreodată folositoare?*
- *Ce ne poți învăța?*
- *Ce ai vrea să știe participanții despre tine?*

În funcție de timp, interviul poate fi adaptat. În funcție de mărimea grupului, în rol pot intra câțiva voluntari sau toți participanții.

În scenă pot intra apoi alte două personaje: **FRICA DE A GREȘI** și **CURAJUL DE A ÎNCERCA**. Apoi, se creează un scurt dialog între cele trei personaje.

La un moment dat, participanții pot schimba rolurile.

Facilitatorul poate întreba Curajul: „*De ce ești aici? Care este rolul tău? Ce părere ai despre celelalte personaje? Poți exista chiar dacă Frica este aici?*”

sau Greșeala: „*De ce ești aici? Care este rolul tău?*”

La final, cei trei participanți revin în rolurile lor și spun cum a fost pentru ei această experiență: „*Ce ai descoperit din acest rol? Cum vă simțiți acum?*”

Grupului i se solicită apoi să completeze: „*Dacă Greșeala ar putea să îmi dea un sfat, mi-ar spune...*”

„Am greșit” nu înseamnă „Sunt un eșec” (10 minute)

Facilitatorul prezintă două afirmații:

„Am făcut o greșeală.”

„Sunt un eșec.”

Apoi, întreabă participanții care este diferența dintre cele două afirmații.

În grupuri mici, participanții primesc cartonașe cu afirmații:

„Nu sunt bun la matematică.”

„Nu sunt în stare să fac nimic bine.”

„Sunt varză la sport.”

„Nu voi reuși niciodată.”

„Sunt cel mai slab din grup.”

Sarcina este să transforme eticheta într-o descriere a unei situații care lasă loc pentru schimbare.

Exemple:

„Exercițiul acesta de matematică mi s-a părut dificil.”

„Astăzi nu mi-a ieșit cum îmi doream.”

„La această activitate am nevoie de mai multă practică.”

„Nu am reușit de data aceasta.”

La final, facilitatorul întreabă:

- *Care dintre formulări lasă loc pentru schimbare?*
- *Ce se întâmplă dacă transform o nereușită într-o definiție despre mine?*
- *Pot fi dezamăgit de un rezultat fără să mă atac pe mine?*

O greșeală spune ceva despre ceea ce s-a întâmplat într-un anumit moment. Nu spune totul despre cine sunt eu.

Din pată apare ceva nou (15 minute)

Fiecare participant primește o coală.

Facilitatorul pune la dispoziție pete, forme neregulate sau linii desenate aleatoriu pe foi. Acestea pot fi realizate anterior sau participanții pot face, cu ochii închiși, o linie continuă pe propria foaie.

Sarcina este: *„Privește forma pe care ai primit-o. Nu o poți șterge. Încearcă să o transformi în ceva.”*

O pată poate deveni: un animal, o insulă, un personaj, o plantă, o planetă, o parte dintr-o poveste. Participanții pot adăuga orice doresc, dar forma inițială trebuie să rămână parte din desen. La final, lucrările sunt privite împreună.

Reflecție

- ❖ *Ați știut de la început ce veți face?*
- ❖ *Ce ați făcut cu partea care nu putea fi schimbată?*
- ❖ *Ați încercat să o ascundeți sau să o folosiți?*
- ❖ *Ce legătură poate avea exercițiul cu situațiile în care ceva nu iese cum ne dorim?*
- ❖ *Putem schimba ceea ce s-a întâmplat?*
- ❖ *Ce putem schimba?*

Facilitatorul concluzionează: „*Nu putem schimba ceea ce s-a întâmplat, dar putem influența ce facem mai departe.*”

Când este greu, nu trebuie să fac totul singur (10 minute)

Participanții primesc câte trei post-it-uri. Pe ele completează:

POT FACE SINGUR... (O strategie pe care o pot folosi.)

POT CERE... (Un tip de ajutor de care aș putea avea nevoie.)

POT APELA LA... (O persoană sau categorie de persoane de încredere.)

Exemple:

Pot face singur: să iau o pauză, să încerc altfel, să îmi organizez pașii.

Pot cere: o explicație, ajutor, timp, încurajare.

Pot apela la: părinte, profesor, prieten, consilier, alt adult de încredere.

Post-it-urile sunt așezate pe o coală mare.

La final, facilitatorul întreabă:

- *Este reziliența același lucru cu „mă descurc singur”?*
- *De ce uneori este greu să cerem ajutor?*
- *Cum ne dăm seama când este momentul să cerem sprijin?*

A cere ajutor poate fi o strategie de reziliență.

Trusa mea socio-emoțională (10-20 minute)

Fiecare participant primește desenul unei truse cu mai multe compartimente.

Facilitatorul spune: „În cele 10 întâlniri am descoperit și am exersat multe lucruri.

Imaginați-vă că puteți lua cu voi o trusă cu ceea ce v-ar putea fi util mai departe.”

Participanții completează compartimentele:

DESPRE MINE: Un lucru important pe care l-am descoperit despre mine...

DESPRE EMOȚIILE MELE: Ce știu acum să fac atunci când o emoție devine puternică...

DESPRE GÂNDURILE MELE: Ce îmi pot spune atunci când un gând mă blochează...

DESPRE CEILALȚI: Ce vreau să îmi amintesc în relațiile cu ceilalți...

DESPRE SITUAȚIILE DIFICILE: Ce pot face atunci când apare o problemă...

RESURSA MEA: O calitate sau abilitate pe care vreau să mă bazez mai mult...

Participanții pot folosi cuvinte, simboluri sau desene.

La final aleg un singur element din trusă pe care doresc să îl împărtășească grupului.

La început – Acum – Mai departe (10–15 minute)

Fiecare participant primește o foaie împărțită în trei zone.

LA ÎNCEPUT...

Poate completa:

„La începutul programului credeam...”

„Îmi era greu să...”

„Nu știam că...”

ACUM...

„Am descoperit...”

„Acum știu mai bine să...”

„Am observat la mine...”

MAI DEPARTE...

„Vreau să continui să exers...”

„Vreau să folosesc mai des...”

„Atunci când îmi va fi greu, vreau să îmi amintesc...”

Facilitatorul precizează că nu este obligatoriu să existe o schimbare spectaculoasă:
„Uneori progresul înseamnă că fac ceva diferit. Alteori înseamnă doar că observ mai repede ce se întâmplă cu mine sau că știu ce aș putea încerca.”

Participanții împărtășesc ce au scris.

Un cuvânt pentru mai departe (5-10 minute)

Participanții rămân în cerc.

Pe rând, fiecare spune un singur cuvânt pe care vrea să îl ia cu el după cele 10 lecții.

După ce spune cuvântul, participantul face un gest care îl reprezintă, iar grupul repetă gestul respectiv. Astfel, fiecare participant lasă simbolic grupului un ultim mesaj, iar grupul îl oglindește.

Reflecția finală a programului

Înainte de despărțire, facilitatorul poate adresa câteva întrebări:

- ❖ *Cum este pentru tine faptul că am ajuns la ultima întâlnire?*
- ❖ *Care dintre cele 10 lecții îți vine prima în minte?*
- ❖ *Ce activitate ți-a rămas cel mai mult în memorie?*
- ❖ *Ce ai descoperit despre tine?*
- ❖ *Ce ai învățat despre emoțiile tale?*
- ❖ *Ce ai învățat despre relațiile cu ceilalți?*
- ❖ *Ce strategie crezi că vei folosi în viața de zi cu zi?*
- ❖ *Ce ai vrea să continui să exersezi?*
- ❖ *Dacă ai putea transmite un mesaj celui care erai la prima întâlnire, ce i-ai spune?*
- ❖ *Cu ce ai vrea să pleci din acest grup?*

Concluzie:

Reziliența nu înseamnă că nu greșesc, nu sunt dezamăgit sau nu îmi este greu. Înseamnă să pot observa ceea ce mi se întâmplă, să folosesc resursele pe care le am, să cer ajutor atunci când am nevoie și să găsesc o modalitate de a merge mai departe. Uneori încerc din nou, alteori încerc diferit și uneori accept că este nevoie să aleg un alt drum.

Cele 10 lecții nu au avut scopul de a-i învăța pe participanți să fie mereu calmi, încrezători, empatici sau să găsească de fiecare dată răspunsul potrivit. Dezvoltarea socio-emoțională înseamnă să învățăm treptat să observăm, să înțelegem și să alegem.

Pe parcursul programului, participanții au exersat să se cunoască, să își recunoască emoțiile, să își descopere resursele, să își observe gândurile, să își regleze emoțiile, să înțeleagă perspectiva celuilalt, să comunice, să gestioneze conflictele, să coopereze, să se adapteze și să meargă mai departe.

Mesajul cu care pot pleca este: *„Nu trebuie să îmi iasă totul din prima. Pot să observ ce simt, să mă opresc, să mă gândesc, să cer ajutor, să încerc altfel și să învăț din ceea ce mi se întâmplă.”*

Pentru facilitator:

Fiind ultima întâlnire, este important ca aproximativ o treime din timpul lecției să fie rezervată încheierii programului. Încheierea nu trebuie tratată doar ca o recapitulare, ci și ca un moment de separare de grup sau de încheiere a unei etape.

Participanții pot trăi finalul diferit: unii pot fi triști, alții entuziasmați, alții pot părea indiferenți sau pot evita să vorbească despre despărțire. Nu este necesar ca toți să exprime aceeași emoție.

Facilitatorul poate spune: *„Putem simți lucruri diferite atunci când ceva se termină. Poate ne pare rău, poate ne bucurăm de ceea ce am realizat, poate ne gândim deja la ce urmează sau poate simțim mai multe lucruri în același timp.”*

În activitățile despre greșeli și eșec se recomandă utilizarea unor situații cotidiene, fără solicitarea unor dezvoltări personale dificile.

De asemenea, este important să nu fie transmis mesajul că reziliența înseamnă să suporti singuri orice situație. Uneori, cea mai adaptivă reacție este să ceră ajutor, să se îndepărteze de o situație nesigură sau să accepte că anumite lucruri nu se află sub controlul lor.

Adaptare pentru 8–10 ani

Se recomandă mai multă improvizație, desen și exemple concrete. Reflecțiile pot fi reduse, iar „Trusa socio-emoțională” poate fi completată predominant prin simboluri.

Adaptare pentru 11–18 ani

Pot fi aprofundate teme precum: teama de eșec, perfecționismul, comparația cu ceilalți, dificultatea de a cere ajutor, renunțarea după o nereușită, adaptarea la schimbări, diferența dintre perseverență și rigiditate. O întrebare finală poate fi: *„Cum îmi dau seama când am nevoie să încerc din nou, când am nevoie să încerc altfel și când am nevoie să cer ajutor?”*

