

Dragă copile,

În activitățile ce urmează te invităm în universul cunoașterii de sine, prilej cu care vei descoperi că:

- ești un copil deosebit;
- te distingi prin calități unice, recunoscute și apreciate de cei din jurul tău;
- povestea ta este importantă iar cei din jur abia așteaptă să o descopere;
- emoțiile și gândurile tale influențează modul în care te porți;
- trecutul și prezentul sunt importante pentru tine și determină dorințele tale viitoare;
- știi să faci față sentimentelor negative;
- știi să te porți cu colegii de clasă, știi să analizezi cum te simți când te porți într-un mod adecvat cu colegii/cum te simți când ceilalți se comportă într-un mod adecvat cu tine;
- poți acționa pentru a avea o imagine de sine pozitivă, o stimă de sine ridicată.

De asemenea, vei învăța cât este de important să îți acorzi un moment de răgaz, o clipă de liniște pentru a te gândi la tine, la ce s-a întâmplat peste zi și la cum poți acționa pentru a face ca lucrurile să fie mai bune.

Activitățile propuse aici te îndeamnă să scrii în jurnalul personal atunci când ai o stare mai puțin plăcută, dar și să apelezi la persoane de încredere pentru a discuta ceea ce simți și pentru a decide cum vei acționa pentru fericirea și bunăstarea ta, fără a face rău celor din jur.

¹ Activități preluate și adaptate din Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rational-emoțivă și comportamentală. Clasele I-IV, Ann Vernon, Editura ASCR, 2006)

Activitate 2: Povestea mea

Prin această activitate ești invitat să prezinți într-o manieră sintetică cele mai importante aspecte despre emoțiile tale, despre modul în care te porți, despre ceea ce gândești, despre ce a fost cel mai important în trecutul tău, despre ceea ce este important în prezent pentru tine, dar și despre ceea ce îți dorești de la viitor.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 30 minute

Instrucțiuni

1. Imaginează-ți că lumea ta este alcătuită din 7 continente care reprezintă:

- emoțiile
- gândurile
- comportamentul
- trecutul
- prezentul
- viitorul
- "povestea ta"

Ce te caracterizează în mod dominant pentru fiecare dintre ele în parte?

Emoția dominantă în cele
mai multe dintre situații

Gândul cel mai frecvent

Comportamentul care mă
caracterizează cel mai bine

Amintirea cea mai
frumoasă din trecutul meu

Un eveniment important
din prezent

Un plan de viitor

Activitate 3: Știu să fac față sentimentelor negative

Prin această activitate ești pus în situația de a identifica trăirile emoționale negative și de a învăța cum să faci față acestor trăiri.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 30 minute

Instrucțiuni

1. Gândește-te la un moment în care ai simțit că ești speriat. Ce semnale ți-a transmis corpul tău? Ai simți furnicături în stomac, ți-au transpirat palmele, ți s-au încordat mușchii, ți-a venit să plângi, te-ai simțit brusc obosit, ai simțit că nu ai chef de joacă, ai simțit că nu ai chef să comunici?

- Ce poți face atunci când ești speriat?
- Cum poți acționa pentru a depăși momentul?
- Cui poți cere ajutor?

2. Gândește-te la un moment în care ai simțit că ești supărat. Ce semnale ți-a transmis corpul tău? Ai simți furnicături în stomac, ți-au transpirat palmele, ți s-au încordat mușchii, ți-a venit să plângi, te-ai simțit brusc obosit, ai simțit că nu ai chef de joacă, ai simțit că nu ai chef să comunici?

- Ce poți face atunci când ești supărat?
- Cum poți acționa pentru a depăși momentul?
- Cui poți cere ajutor?

3. Fratele tău și-a spart monitorul laptopului. Este foarte supărat pentru că face toate orele online. Cum reacționezi? Alege varianta pentru care optezi.

- încerc să îl consolez, îi spun ca sunt lângă el pentru a-l ajuta și îl întreb dacă pot face ceva pentru a se simți mai bine.
- îmi văd de treburile mele și îi spun ca e supărat pentru un nimic, că poate face orele pe telefon.

Care dintre cele două reacții te ajută să te simți mai bine?

4. Cum crezi că poți ajuta un coleg sau prieten care este supărat? Ce îi poți spune pentru a-l ajuta să se simtă mai bine? Dacă are curaj să spună că suferă, cum poți să îi răspunzi?

Încheiere

Cum acționăm când suntem supărați/speriați?

Scrive în jurnalul personal când ești supărat sau speriat. Analizează modul în care te simți după ce scrii în jurnal.

Activitate 4: *Bunăvoința este contagioasă*

Prin această activitate ești pus în situația de a analiza cum te porți tu cu colegii de clasă, cum se comportă colegii de clasă cu tine, dar și în situația de a analiza cum te simți când te porți într-un mod adecvat cu colegii/cum te simți când ceilalți se comportă într-un mod adecvat cu tine.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 30 minute

Instrucțiuni

1. Cum s-au comportat colegii de clasă cu tine în ultima săptămână?

Te-au ajutat să înțelegi ce nu ai reușit să înțelegi pentru că nu ai conexiune stabilă la internet? Te-au ajutat să îți faci tema la matematică?

2. Cum te-ai comportat cu colegii de clasă în ultima săptămână?

I-ai ajutat să înțeleagă ce nu au reușit să înțeleagă pentru că nu au conexiune stabilă la internet? I-ai ajutat să rezolve o temă pe care nu știau cum să o rezolve?

3. Analizează și notează!

Cum te-ai simțit când cineva a fost amabil cu tine?

Cum te-ai simțit când ai fost amabil cu un coleg?

Cum ai fost răsplătit atunci când te-ai purtat frumos cu colegii tăi?

De ce buna înțelegere cu colegii te ajută să fii mai eficient în a învăța?

De ce buna înțelegere cu colegii te ajută să înveți mai bine și să fii mai fericit?

Încheiere

Cum te simți atunci când există bunăvoință între colegi?

Conturează-ți palma pe o foaie. Timp de o săptămână, atunci când te porți frumos cu un coleg, semnează în interiorul conturului. La sfârșitul săptămânii decupează conturul cu semnături și expune-l în camera ta. Repetă exercițiul timp de 5 săptămâni.

Activitate 5: *Imaginea de sine și stima de sine*

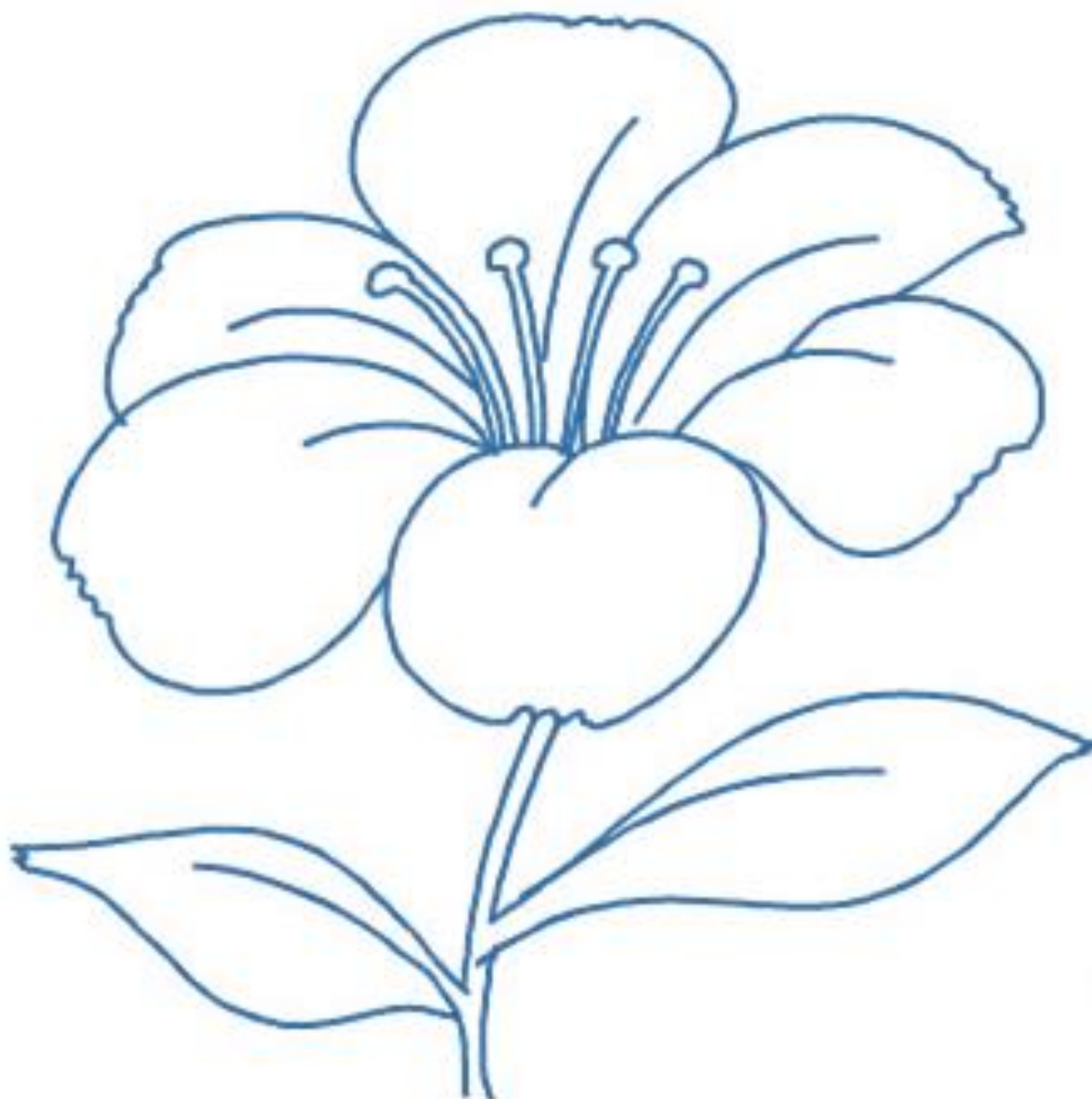
Această activitate este utilă pentru a te ajuta să înveți care este diferența dintre imaginea de sine și stima de sine.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 50 minute

Instrucțiuni

1. Imaginează-ți că această floare ești tu. Scrie, pe fiecare petală, lucrurile pe care le știi despre tine în acest moment și pe care le faci cu plăcere (ex. îmi place să pictez, îmi place să mă joc la calculator, să ies cu prietenii pe terenul de joacă etc).



Ceea ce ai scris în petele ilustrează imaginea ta despre tine. Dacă te cunoști bine înseamnă că ai o imagine de sine corectă. Imaginea de sine poate fi pozitivă sau negativă. Pe baza imaginii de sine se conturează stima de sine, care poate fi, la rândul ei, pozitivă sau negativă.

O imagine de sine pozitivă determină o stimă de sine ridicată, adică te ajută să fii optimist, să ai încredere în tine, să ai succes în ceea ce faci.

O imagine de sine negativă determină o stimă de sine scăzută, adică te determină să fii trist, să nu ai încredere în tine, să nu ai succes în ceea ce faci.

Imaginea de sine reprezintă părerile tale despre tine. Stima de sine reprezintă modul în care te autoapreciezi, modul în care te evaluezi în raport cu așteptările tale și așteptările celor din jur.

Poți spune că ai o imagine de sine pozitivă dacă:

- a. comunică ușor
- b. te apropie de oamenii care au încredere în tine
- c. dezvoltă relații pozitive cu cei din jur
- d. nu te lași descurajat de eșecuri
- e. accepți schimbările, ești dispus să te schimbi tu însuși
- f. îți asumi responsabilitatea pentru faptele tale (bune și rele)
- g. îți exprimi, fără rezerve, părerile în orice situație
- h. nu ai complexe față de ceilalți
- i. ești optimist, activ, încrezător în tine
- j. îți cunoști drepturile și știi să îți ceri drepturile
- k. îți cunoști posibilitățile și limitele

2. Pentru a-ți contura o imagine de sine cât mai corectă, care te va ajuta să ai o stimă de sine pozitivă, completează în tabelul de mai jos, cât mai multe lucruri pe care le poți face acum și cât mai multe lucruri pe care dorești să înveți să le faci.

Ce pot și știu să fac?	Ce mi-aș dori să învăț să fac?

Încheiere

Cum te autoapreciezi, cum te evaluezi în raport cu așteptările tale și așteptările celor din jur?

Discuta cu profesorul de la clasă despre modul în care te autoapreciezi, despre modul în care te evaluezi în raport cu așteptările tale dar și în raport cu așteptările celor din jur.
