

**Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I**  
**Autor: prof. Humelnicu Cezar Daniel**

## Titlul activității: **MINDFULNESS ȘI GESTIONAREA EMOȚIILOR**

### **Motto:**

- „Teme-te mai puțin și nădăduiește mai mult; mănâncă mai puțin și mestecă mai mult; vorbește mai puțin, dar spune mai mult; urăște mai puțin și mai ales iubește; dacă vei face așa toate lucrurile ți se vor întâmpla spre bine.” - proverb suedez
- „Curajul este o frică ce și-a spus rugăciunile.” – Dorothy Bernard
- „Nu vă temeți, este doar frica!”, – Robert Maric



### **Argument**

Vorbim prea puțin despre emoții, deși fac parte din viața noastră la fiecare pas. Pentru că le asociem cu ideea de a fi slab și vulnerabil, emoțiile sunt discutate în termeni de „a face față emoțiilor”, „a depăși emoțiile” sau „a nu te lăsa afectat de emoții”.

Distragerea atenției, schimbarea circumstanțelor exterioare, ruminarea (gânduri compulsive negative, care creează o poveste în mintea noastră și care ne adâncesc în emoția negativă) sunt strategii ale minții care au scopul de a ne îndepărta de ceea ce simțim.

Dar de ce am vrea să acordăm atenție momentului prezent, când ceea ce se întâmplă este atât de dificil?

Pentru că aceste strategii de evitare și suprimare emoțională nu funcționează pe termen lung, ba mai mult, creează mai multă suferință. Emoțiile sunt create pentru a ne atrage atenția asupra situației de față, cu scopul de a ne proteja. Emoțiile sunt umane și normale. Înlocuirea auto-criticii cu auto-compasiunea se bazează pe înțelegerea acestui fapt.

Apariția emoțiilor nu este vină noastră, ea fiind cauzată de o multitudine de factori interni și externi, majoritatea aflați în afara controlului nostru.

Chiar dacă nu putem controla apariția emoțiilor, putem învăța să le gestionăm, odată apărute. Nu trebuie să ne subestimăm potențialul în această privință.

Modificarea circumstanțelor exterioare, cu scopul de a ne influența viața emoțională, nu este suficientă. Practicile de mindfulness pun accentul pe „muncă interioară”, în vederea învățării gestionării emoționale din interior.

Dezvoltându-ne inteligența emoțională, putem avea o influență benefică și asupra celor din jur, contribuind la crearea unor comunități bazate pe nonviolență și cooperare.

Emoțiile sunt legate la nivel profund de corpul nostru. Uneori, emoțiile sunt sfătuitoare bune, alteori nu. Mindfulness ne ajută să deosebim cele două situații.

Mindfulness ne ajută să vedem mai clar tiparele mental-emoționale care nu ne mai ajută și să le schimbăm sau să le lăsăm deoparte, fiind motivați de auto-îngrijire și nu de auto-critică.

Sistemul nostru nervos este foarte sensibil, mintea umană are înclinații negativiste. De aceea, uneori emoțiile par a fi insuportabil de intense. În acele momente, de multe ori ne distragem atenția de la ceea ce simțim, introducând și mai multă stimulare (mâncare, Internet, muzică, televizor, cumpărături, telefon, etc.), ceea ce întărește tiparul mental de evitare a materialului nostru emoțional. Practica de mindfulness ne ajută să conștientizăm ceea ce se

**Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I**  
**Autor: prof. Humelnicu Cezar Daniel**

Întâmplă și ne susține echilibrul emoțional, pentru că aduce în viețile noastre atenția concentrată, claritatea, deschiderea și acceptarea a ceea ce este.

O abordare mai benefică este aceea de a schimba această perspectivă asupra emoțiilor, astfel încât **emoțiile să fie integrate și acceptate ca parte din viața noastră.**

Practicând mindfulness, nu ne propunem să producem stări de fericire, ci mai degrabă încercăm să facem pace cu obstacolele care stau în calea fericirii noastre. Obstacolele reprezintă calea noastră spre creștere și evoluție.

Pentru a învăța, crește și evolua, este necesar să ne confruntăm cu lucrurile care ne deranjează pacea mentală.

### Scop

Să înțeleagă că primul pas în depășirea unor emoții negative este să își accepte temerile și să le traiască, pentru a nu se lăsa controlați de ele.

#### Obiective:

- Să conștientizeze că fiecare dintre noi ne temem de ceva, că nimeni nu este perfect
- Să identifice împreună soluții pentru depășirea unor temeri
- Să-și însușească tehnici de mindfulness

#### Materiale:

- carton colorat,
- lipici,
- foarfecă,
- instrumente de scris,
- coala A3 sau planșă de polistiren.
- flipchart
- laptop

Buget: 100 lei

### Desfășurare

#### Moment organizatoric - Reamintirea regulilor de grup

#### Spargerea gheții – Autoportret

Participanții își realizează autoportretul, desenat cu ochii închiși! Se lipesc pe coala de polistiren sau pe tablă.

**1.Ciorchinele emoției** – are ca scop sublinierea modului în care emoțiile ne pot influența alegerile, sănătatea, viața.

Se va notă pe tablă sau flipchart cuvântul cheie emoție și prin metodă ciorchine se vor pune în evidență principalele tipuri de emoții și efectele lor asupra noastră. Una din cele mai păguboase emoții este frică. De exemplu, un copil care se sperie sau se descurajează ușor va avea dificultăți la școala chiar dacă este un copil inteligent.

Vom explica copiilor că doar exprimându-le și identificându-le, putem să avem o relație sănătoasă cu emoțiile și să nu ne simțim copleșiți de ele atunci când nu ne dorim acest lucru. În plus, vorbind

**Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I****Autor: prof. Humelnicu Cezar Daniel**

deschis împreună despre temerile lor, copiii vor ajunge să se privească cu mai multă înțelegere, să se ajute reciproc și să se respingă mai puțin.

Desigur, pentru acest lucru este nevoie ca orice glume răutăcioase ale copiilor să fie descurajate pe parcursul activității. Vom explica copiilor că uneori oamenii aleg să râdă de ceilalți doar pentru a se apăra ei înșiși și pentru că, la rândul lor, se tem să fie vulnerabili.

**2., „Copacul fricii”**

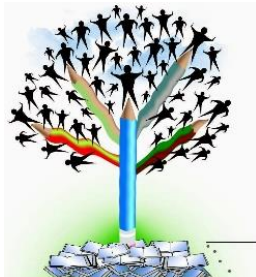
Desenează pe coala de hârtie un copac. Decupăm împreună frunze de diferite culori și fiecare (inclusiv cadrul didactic:) ) va scrie pe o frunză unul sau mai multe lucruri sau situații de care se teme. „Întuneric”, „lucrări de control”, „dentist”, „note mici”, „câini”, „tunete și fulgere”, „monștri”, „cutremure”, „să dorm singur”, „fantome”, „să fiu singur acasă”, „furia părinților”, „înălțime” pot fi posibile răspunsuri ale copiilor. Încurajăm să scrie orice își doresc și nu le cerem să scrie numele lor pe frunza cu temeri. Lipim apoi frunzele în crengile copacului.

**3., „Copacul curajului”**- este etapa în care elevii se împrietenesc cu temerile și caută împreună soluții pentru a le depăși. Se desenează un al doilea copac și scriu pe frunze acțiuni care ne pot ajuta să depășim temerile. Îi ajutam pe copii să găsească soluții pentru fiecare temere și le scriem pe frunze pe care le lipim în al doilea copac. Poate fi vorba de soluții simple: „încerc din nou”, „cer ajutor”, „vorbesc cu prietenul meu”, „învăț cum să mă relaxez”, „respir adânc”, „nu renunț”, „caut altă soluție”, „îmi recunosc frica”, „glumesc”, „iau o pauză”, „zâmbesc”. Soluțiile sunt, desigur, diferite de la caz la caz. Este esențial însă ca elevii să înțeleagă că primul pas este să își accepte temerile și să le trăiască, pentru a nu se lăsa controlați de ele.

**4. Tehnica de respirație abdominală** - are ca scop să ofere elevilor un instrument simplu de relaxare și atenuare a fricii.

**Activitate de follow- up**

- ✓ Să exerseze zilnic acasă timp de doua minute respiratia abdominală;
- ✓ Să se spele pe dinți cu mâna cu care nu se spală de obicei;
- ✓ Meditație cu un cub de gheață: ține în mână un cub de gheață până începe să se topească. Lasă apa rezultată să ți se prelingă printre degete. În timp ce faci acest lucru, analizează-ți sentimentele, senzația de disconfort, gândurile și emoțiile pe măsură ce apar! Notează-le în jurnalul **Aici și acum**;
- ✓ Să posteze pe pagina de Facebook a clasei aforisme despre frică și curaj.

**Bibliografie:**

- *Compass - A manual on Human Rights Education with young people (2002) – Council of Europe Publishing;*
- *Alexandra Frey, Autumn Totton - Sunt aici și acum, Exerciții creative de autocunoaștere, The mindfulness project;*
- *Asociația Paideia Iași, prof. Doina Buraga – proiect de animator socio-cultural;*
- [www.londonmindful.com](http://www.londonmindful.com) .

**Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I**  
**Autor: prof. Humelnicu Cezar Daniel**

## JURNAL AICI&ACUM



### **Meditație cu un cub de gheață**

Ține în mână un cub de gheață până începe să se topească.

Lasă apa rezultată să ți se prelingă printre degete. În timp ce faci acest lucru, analizează-ți sentimentele, senzația de disconfort, gândurile și emoțiile pe măsură ce apar!



Notează-le în jurnalul **Aici și acum**

Disconfort( 0-10) s-a schimbat pe măsură ce cubul de gheață se topea?

Senzații organice (arsură, rece,înghețat, etc.)

Impulsuri

Gânduri

**Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I**  
**Autor: prof. Humelnicu Cezar Daniel**

### FORMULAR PENTRU FEEDBACK ELEVI

Dragă elev,

În cadrul proiectului „**Școala pentru Valori Autentice**” ai participat la activitatea „**Mindfulness și gestionarea emoțiilor**”.

Te invităm în continuare să apreciezi calitatea activităților desfășurate, alegând pentru fiecare din următoarele întrebări varianta de răspuns care descrie cel mai bine experiența ta. Îți mulțumim pentru colaborare!

**1. Ți-a plăcut activitatea „Mindfulness și gestionarea emoțiilor”?**

- ☐ Foarte mult
- ☐ Mult
- ☐ Mediu
- ☐ Puțin
- ☐ Deloc

**2. În ce măsură informațiile prezentate au fost interesante?**

- ☐ Foarte interesante
- ☐ În mare măsură
- ☐ Medie
- ☐ În mică măsură
- ☐ Total neinteresante

**3. În ce măsură informațiile prezentate sunt utile în viața de zi cu zi?**

- ☐ Util în foarte mare măsură
- ☐ Util în mare măsură
- ☐ Medie
- ☐ Util în mică măsură
- ☐ Total inutile

**Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I**  
**Autor: prof. Humelnicu Cezar Daniel**

**4. În ce măsură metodele folosite au stimulat interesul tău pentru tema propusă?**

- ☐ În foarte mare măsură
- ☐ În mare măsură
- ☐ Medie
- ☐ În mică măsură
- ☐ În foarte mică măsură

**5. Cum apreciezi calitatea materialelor prezentate?**

- ☐ Foarte bună
- ☐ Bună
- ☐ Medie
- ☐ Slabă
- ☐ Foarte slabă

**6. Apreciază gradul de noutate al informațiilor transmise.**

- ☐ Foarte înalt
- ☐ Înalt
- ☐ Mediu
- ☐ Scăzut
- ☐ Foarte scăzut

**7. Cum apreciezi în general activitățile din cadrul proiectului?**

- ☐ Foarte bun
- ☐ Bun
- ☐ Mediu
- ☐ Slab
- ☐ Foarte slab

**Material suport pentru activitățile din proiectul "Școala pentru valori autentice" - semestrul I**  
**Autor: prof. Humelnicu Cezar Daniel**

**8. Ce ți-a plăcut în mod deosebit la acest proiect?**

1.

2.

3.

**9. Ce alte teme consideri că ți-ar trezi interesul?**

1.

2.

3.

**10. Ți-ai dori să ai la școală mai multe proiecte de acest gen?**

☐ Foarte mult

☐ Mult

☐ Mediu

☐ Puțin

☐ Deloc

Mulțumim pentru participare!