



EVOLVE

PROGRAM DE DEZVOLTARE A STIMEI DE SINE

Autor: Adriana Iuliana Lupu

Referent Științific: Lector Universitar Doctor Oana Dănilă

Imagine copertă: Freepik.com

Design copertă: Cristina Mariana Pașcu

ISBN 978-606-30-4308-6

Editura Sfântul Ierarh Nicolae
2022

Nume: _____
Clasa: _____

CUPRINS

STRUCTURA PROGRAMULUI EVOLVE	3
I. DOMENIUL AUTO-ACCEPTĂRII	23
1. AGENDA STIMEI DE SINE	24
2. EU AȘA CUM SUNT!	26
3. SĂ GÂNDIM DIFERIT!	29
4. INSULA EMOȚIILOR MELE	32
5. CE FACEM CU FRICA?	40
6. SĂ ÎNVĂȚĂM DIN GREȘELI!	44
7. CRITICA- CE ȘTIM DESPRE EA?	51
II. DOMENIUL AUTO-RESPONSABILIZĂRII	60
8. CUM SĂ FIM RESPONSABILI?	61
9. PERSEVERENȚA- CHEIA REUȘITEI!	67
10. REZULTATELE MUNCII NOASTRE	74
11. ORGANIZAREA TIMPULUI	81
12. EU CE OBIECTIVE AM?	87
13. ÎMI DORESC SAU AM NEVOIE?	92
14. VIITORUL SUNĂ BINE!	96
III. DOMENIUL ASERTIVITĂȚII	101
15. SĂ COMUNICĂM...	102
16. SPUN CEEA CE GÂNDESC!	112
17. VALORI PERSONALE	117
18. TOTUL DESPRE RESPECT	124
19. SĂ OFERIM ȘI SĂ PRIMIM AJUTOR	132
20. ÎN PAPUCII CELUI ALT! TOTUL DESPRE EMPATIE ȘI COMPASIUNE	140
21. CE ȚIE NU-ȚI PLACE, ALTUIA NU-I FACE!	149
22. ULTIMA ACTIVITATE-GÂNDURI DE FINAL	156

STRUCTURA PROGRAMULUI EVOLVE

Programul de dezvoltare a stimei de sine poate fi aplicat elevilor din clasele V-VIII. Acesta constă în activități care vizează autocunoașterea și autoacceptarea, identificarea aspectelor legate de responsabilizarea proprie și sporirea acestora prin diverse activități, precum și facilitarea comunicării interpersonale și intrapersonale prin creșterea nivelului asertivității și îmbunătățirea stimei de sine a acestora.

Scopul prioritar al programului este acela de a facilita îmbunătățirea nivelului stimei de sine a elevilor prin dezvoltarea celor trei domenii de intervenție: auto-acceptare, auto-responsabilizare și asertivitate. Scopul programului este de a facilita dezvoltarea unei atitudini pozitive față de propria persoană, precum și provocarea unor schimbări voluntare în atitudinile și comportamentul elevilor cuprinși sau nu în programul de integrare școlară.

Programul Evolve este secvențiat astfel încât pe baza celor 21 de activități să dezvolte sentimentul de responsabilitate personală al elevilor, provocându-i în același timp să își exercite asertivitatea și responsabilitatea socială față de ceilalți. Acest program este conceput pentru a cultiva abilități specifice care să permită elevilor să interiorizeze și să utilizeze în viața de zi cu zi următoarele aspecte: identificarea și accentuarea atributelor pozitive, stabilirea unor obiective viabile, relaționarea eficientă prin comunicarea asertivă a propriilor opinii, evitând conflictul, identificarea modalităților adecvate de rezolvare a unor probleme, identificarea cauzelor și emoțiilor asociate unor situații, argumentarea unei păreri și diferențierea comportamentelor dezirabile de cele nedorabile.

Obiectivul general al programului constă în dezvoltarea sentimentului de securitate și încredere, dezvoltarea unui sentiment de competență și favorizarea cunoașterii de sine.

Activitățile incluse în cadrul programului oferă elevilor oportunitatea dezvoltării unor noi competențe și abilități prin atingerea unor obiective specifice, dintre care putem enumera:

- Să dobândească un control mai bun în activitățile întreprinse,
- Să găsească rezolvarea diferitelor probleme cotidiene,
- Să își dezvolte abilitățile de gestionare cognitive - ce și cum gândesc în diferite situații,
- Să implementeze diferite strategii de realizare și perseverare în atingerea unui obiectiv,
- Să identifice aspectele relevante individuale sub forma valorilor, nevoilor și dorințelor,
- Să manifeste asertivitate în cadrul relaționării cu ceilalți,
- Să recunoască punctele tari și slabe, interesele și abilitățile personale.


DOMENIUL AUTO-ACCEPTĂRII


Auto-acceptarea implică identificarea emoției prezente și a comportamentului sau gândurilor aferente și acceptarea acestora, fix așa cum sunt la momentul respectiv. Acceptarea implică conștientizare, identificare de motive și evoluție. Așadar activitățile cuprinse în cadrul acestui domeniu se axează pe identificarea emoțiilor, temerilor și greșelilor, însoțite de acceptarea, identificarea cauzelor și a unor soluții alternative în vederea remedierii acestora.


Domeniul auto-acceptării include următoarele activități detaliate mai jos:

1. AGENDA STIMEI DE SINE
2. EU AȘA CUM SUNT!
3. SĂ GÂNDIM DIFERIT!
4. INSULA EMOȚIILOR MELE
5. CE FACEM CU FRICA?
6. SĂ ÎNVĂȚĂM DIN GREȘELI!
7. CRITICA- CE ȘTIM DESPRE EA?


1. AGENDA STIMEI DE SINE


 Scopul activității: Activitatea are la bază observarea aspectelor pozitive individuale, dar și ale lucrurilor experimentate zilnic, astfel încât notarea lor să evidențieze cumulul de lucruri pozitive din viața fiecăruia.

 Instrucțiuni: Fișa aplicativă ”Agenda stimei de sine” poate fi realizată la finalul fiecărei zile de către copil, acasă, în mediul familial, individual, la școală sau cu ajutorul părinților. Fiecare zi conține două aspecte succinte de notat, astfel încât înregistrarea comportamentelor pozitive și a evenimentelor benefice să fie ușor de structurat. În momentul în care copilul încearcă să își reamintească evenimentele petrecute pe parcursul unei zile, el realizează prin efort cognitiv o sinteză și o analiză a aspectelor pozitive înregistrate. A conștientiza și a accepta aspectele benefice petrecute reprezintă o etapă clară în întărirea domeniului auto-acceptării.


 Sugestii și analiză: Părintele poate participa activ la oferirea instrucțiunilor și întrebărilor de sprijin, activitatea contribuind la îmbunătățirea relației dintre el și copil. În cazul în care părintele nu își exprimă disponibilitatea, agenda poate fi completată retroactiv, la cabinet sau în sala de clasă, pentru ziua precedentă, putându-se elimina zilele de weekend din cadrul fișei pentru o mai mare acuratețe a datelor. Se discută despre aspectele pozitive, importanța lor și beneficiile fiecărei reușite individuale.

2. EU AȘA CUM SUNT!

 Scopul activității: Activitatea se axează pe identificarea și notarea aspectelor pozitive și negative individuale ce vizează trăsături morale sau fizice.


 Instrucțiuni: Activitatea ”Eu așa cum sunt!” cuprinde un moment introductiv axat pe discuții referitoare la trăsăturile morale și fizice, dar și pe calitatea trăsăturilor de a fi categorizate în pozitive și negative. Fiecare elev va citi trăsăturile, va asocia minim două, trei trăsături din fiecare tabel (fizice/morale) cu propria persoană, va oferi exemple și va formula propoziții cu diferite trăsături pentru a ne asigura că sunt înțelese, grupând o listă de trăsături în funcție de criteriul: pozitive sau negative.


În urma prezentării, explicării și grupării trăsăturilor analizate, se propune fiecărui elev să se gândească la propria persoană. Se vor nota cinci trăsături pozitive ce pot fi argumentate oral prin adresarea întrebărilor suport de tipul: ”Ce te face să crezi că aceasta este o însușire pozitivă? Din ce cauză?”. Se trece apoi la oglinda trăsăturilor negative unde fiecare va nota trei astfel de însușiri, oferind mai jos explicații, soluții, cu sau fără sprijin, raportate la trăsăturile notate. De exemplu: ”Aș putea să îmi îmbunătățesc notele dacă aș face mai multe teme/ dacă aș lucra mai mult acasă/ dacă aș cere ajutorul etc.”

 Sugestii și analiză: În urma activității se poate evidenția faptul că o anumită trăsătură poate fi îmbunătățită sau modificată dacă lucrăm la aceasta, iar astfel devenim o versiune mai bună a noastră. De altfel, se pot accentua trăsăturile pozitive analizate pe care copilul poate nu le conștientiza înainte de începerea activității.

În cazul copiilor cu o stimă de sine scăzută și un nivel relativ deficitar al domeniului auto-acceptării, se poate observa faptul că aceștia au inițial dificultăți în a identifica trăsăturile pozitive, nefiind pe deplin conștienți de multitudinea acestora datorită faptului că, uneori, adulții sau persoanele apropiate din jur pun accentul pe însușirile mai puțin pozitive, prin observații de tipul: ”Iar ai greșit!”, ”Nu ești deloc atent!”, ”Nu poți avea și tu răbdare?”, ”Uite, colegul tău a făcut acest lucru ai repede!”, iar exemplele pot continua.

3. SĂ GÂNDIM DIFERIT!

 Scopul activității: Activitatea se axează pe identificarea modului de gândire propriu și cunoașterea modalităților de îmbunătățire a gândurilor negative ce ne limitează.

 Instrucțiuni: Activitatea poate debuta cu oferirea unui exemplu personal, precum: ”Când iau o notă bună mă gândesc că _____, iar când iau o notă mica mă gândesc la faptul că _____”.

Se explică copiilor că există momente în care noi putem să gândim pozitiv, dar la fel de bine pot exista diferite situații mai puțin bune când, în minte, ne vin tot felul de gânduri


negative. Așa cum în activitatea anterioară am observat că există trăsături pozitive și negative, aici vom discuta despre gânduri pozitive și negative.

Elevii vor citi exemplele din tabelul *În loc să gândesc negativ, aș putea să gândesc pozitiv!*, apoi vor oferi patru exemple concrete de gânduri ce le vin automat în minte atunci când trec printr-o situație mai puțin plăcută. Menționăm că se pot folosi de gândurile notate în tabel sau oferi propriul exemplu. După notarea celor patru gânduri și recitirea lor, vor trece mai departe la momentul în care vor nota pentru fiecare gând negativ asociat unei situații un exemplu de gând pozitiv. Pot realiza acest lucru utilizând tabelul, cu întrebări suport din partea profesorului sau oferind propriul exemplu. Pentru a consolida activitatea se poate realiza un moment de reflecție prin oferirea de răspunsuri orale la întrebări succinte:


- De câte feluri pot fi gândurile?
- Când apar gândurile negative?
- Oferă un exemplu de gând negativ!
- Oferă un exemplu de gând pozitiv!
- Ce gând îți trece acum prin minte referitor la activitatea aceasta?


Pot fi vizate toate întrebările sau selectate cele considerate adecvate.

În finalul activității fiecare elev va trebui să decupeze, să amestece și să extragă gândurile din primul tabel, grupându-le în cadrul tabelului gol ce include categorizarea de gânduri pozitive și negative.

 Sugestii și analiză: În cazul în care activitatea este făcută cu un grup de elevi simultan, toate bilețelele ce include gândurile pot fi decupate anterior și plasate într-un săculeț mic pe care putem nota: "Plasa gândurilor". Această activitatea le va oferi elevilor conștientizarea unei modalități alternative de gândire în momentul în care se confruntă cu o situație neplăcută, ajutându-i astfel în gestionarea cognitivă a acesteia.


4. INSULA EMOȚIILOR MELE

 Scopul activității: Activitatea constă în recunoașterea, analiza și diferențierea emoțiilor de bază (bucurie, tristețe, frică, furie, dezgust, surpriză/mirare), alături de dezvoltarea și consolidarea deprinderilor de recunoaștere și exprimare adecvată a emoțiilor.


 Instrucțiuni: Această activitate debutează cu recunoașterea celor șase emoții de bază și conștientizarea faptului că există diferite situații ce ne provoacă diverse reacții afective. Se exemplifică fiecare dintre emoțiile de bază și se actualizează tabelul numit *O MULȚIME DE*


EMOȚII..., elevii alegând fiecare din tabelul corespunzător emoțiile simțite în diferite situații exemplificate în cadrul activității ” *CUM TE-AI SIMȚI DACĂ...?* ”.

Emoțiile din cele două tabele sunt identice, diferența fiind raportarea la masculin sau feminin (furios/furioasă). După asocierea situație-emoție se va accentua gestiunea furiei, prin completarea a patru situații problematice, realizându-se discuții pe baza acestora. Oferirea unui exemplu personal dezbătut prin intermediul metodei exploziei solare va constitui un real ajutor în gestiunea acestuia. Spre finalul activității elevii vor alege, în funcție de preferințe sau aleatoriu, două insule pe marginea cărora se vor completa diferite subpuncte și se vor purta discuții concrete.


 Sugestii și analiză: Prin abordarea emoțiilor și exemplificarea clară a acestora, elevii vor conștientiza importanța lor, precum și faptul că diferite situații impun simțirea unei game diverse de emoții. Important este să identificăm emoția potrivită și să înțelegem că tot ceea ce simțim negativ are o soluție, fie că o găsim individual sau cu ajutorul unui adult.

5. CE FACEM CU FRICA?

 Scopul activității: Activitatea are la bază dezvoltarea și consolidarea deprinderilor de identificare a senzațiilor corporale raportate la sentimental de frică, identificând metode adecvate de depășire a situațiilor intrapersonale conflictuale.


 Instrucțiuni: După realizarea activității- *Insula emoțiilor mele*, desfășurarea secvențelor incluse în cadrul fișei ”Ce facem cu frica?” se axează pe identificarea cuvintelor din aria acestei emoții, moment urmat de observarea existenței unor multitudini de temeri și identificarea fricilor personale prin notarea acestora. În vederea identificării prezenței unei frici este necesară o cunoaștere prealabilă a reacțiilor organismului uman, precum și familiarizarea cu o scurtă exemplificare a unor modalități de depășire a fricii și control corporal, aspecte punctate în cadrul secvenței ” Ce pot face atunci când simt că îmi este frică?”.


Se impune cunoașterea propriilor reacții, de aceea fiecare elev va completa secvența ” Când mi-a fost frică...?”, notând exact ce a văzut, auzit, simțit și gândit în acele momente. Utimea parte a activității se axează pe trei situații ipotetice ce vizează frica de a spune adevărul referitor la notele obținute, frica de a cere ajutorul în cazul unei situații de bullying și frica de a merge la doctor. Elevii vor identifica frica în urma citirii situației problematice, vor analiza scenariul cel mai rău posibil în cazul acceptării sau înfruntării fricii și vor nota soluții.

 Sugestii și analiză: A fi conștient de propriul corp și propriile gânduri avute într-o anumită situație vor crește gradul conștientizării și auto-acceptării senzațiilor fizice, afective și


cognitive. Este important ca fiecare copil să fie conștient de faptul că poate controla orice situație, fie individual, fie prin solicitarea ajutorului extern, iar curajul de a face acest lucru este cheia utilizată în depășirea propriilor temeri.

6. SĂ ÎNVĂȚĂM DIN GREȘELI!

 Scopul activității: Activitatea are la bază abilitatea de a recunoaște diferite greșeli și consecințele lor, de a propune moduri de acțiune și corectare prin conștientizarea greșelilor.


 Instrucțiuni: Activitatea va debuta cu un brainstorming ce va include toate cuvintele care fac referire la noțiunea de greșeală, după citirea fragmentului inițial de pe fișa de lucru. Această etapă de completare poate fi realizată la tablă, pe fișa de lucru sau pe un flipchart. În cazul în care apar dificultăți în a oferi exemple se poate apela la cutia de rezervă ce poate conține diferite cuvinte: vină, iertare, pedeapsă, ajutor, eroare, neplăcere, pauză etc.

După această etapă se va introduce jocul ”*Ce știm noi despre greșeli?*”, unde elevii vor urma traseul jocului aruncând zarul și mutând pionul. Fiecare căsuță este însoțită de explicații clare, iar regulile sunt precizate anterior. Jocul are la bază parcurgerea unor cartonașe de tipul ”Să învățăm din greșeli”, în momentul în care pionul este pe culoarea galbenă, fiind citite și celelalte reguli corespunzătoare culorilor. Fiecare cartonaș este însoțit de instrucțiuni individuale și denumiri diferite, astfel: ”Greșeală mică sau mare?”, ”Plănit sau din greșeală?”, „Ce putem face când greșim?”, ”Cum pot să repar greșeala?” (x3), ”Oare am făcut o greșeală?” (x2), ”Chiar dacă greșim...” și ”Ce înțeleg eu?”. Jocul se finalizează în momentul în care pionul ajunge la sfârșit.

 Sugestii și analiză: Recunoașterea și conștientizarea unei greșeli și a consecințelor acesteia sporește nivelul responsabilizării individuale. Oferirea și parcurgerea exemplilor de pe cartonașele de joc va oferi elevilor un model clar de acțiune.

Elevii vor găsi personal modalități de gestiune adecvată a unor greșeli exemplificate pe parcursul activității desfășurate, putând astfel să le transpună în practică și să ofere exemple proprii.

7. CRITICA- CE ȘTIM DESPRE EA?

 Scopul activității: Activitatea se axează pe conștientizarea importanței pe care o are o situație ce implică acțiunea de a critica, identificarea modalităților adecvate de reacție în fața criticii și a motivelor ce stau la baza acesteia, precum și asocierea emoțiilor cu momentele în care criticăm, ne criticăm sau suntem criticați.



Instrucțiuni: Ultima activitatea din cadrul domeniului auto-acceptării se axează pe conștientizarea acțiunii de a critica și de a fi criticați, de către ceilalți sau de către propria persoană. Activitatea va debuta cu o introducere generală însoțită de exemple practice și de diferențierea modului în care ne adresăm. Astfel putem să fim foarte agresivi verbal, să jignim sau să ne exprimăm într-un mod mai respectuos, alegându-ne mai bine cuvintele. Elevii vor oferi exemple de situații în care i-au criticat pe ceilalți, gândindu-se la motivele pentru care au făcut acest lucru, motive ce pot fi regăsite drept sprijin în cadrul unui tabel anexă. Aceștia vor diferenția critica constructivă de cea distructivă și vor identifica modalități de a îmbunătăți un comportament în urma primirii unei critici.

Situația în care criticăm sau suntem criticați va fi asociată cu diferite emoții, iar apoi elevii vor realiza un manechin, investindu-l cu o identitate: nume, caracteristici pozitive, vestimentație, fiind apoi puși să reacționeze în fața unei situații ipotetice. Dacă modul de reacție va consta într-o critică distructivă aceștia vor hașura manechinul realizat, apoi vor încerca în urma momentului în care își vor cere iertare să șteargă urmele produse. Astfel vor conștientiza că fiecare critică, jignire lasă urme, chiar dacă ne cerem scuze. Finalul activității se axează pe autocritică, ilustrând faptul că fiecare aspect comportamental poate fi îmbunătățit, deci a fi critici la adresa propriei persoane nu ar aduce beneficii.



Sugestii și analiză: Deseori gândim critic, chiar exagerat referitor la propria persoană, iar acest lucru ne oferă doar o stare generală de agitație și anxietate. Acceptarea faptului că încă nu am reușit să realizez un anumit lucru sau a faptului că mai am de îmbunătățit câteva aspecte arată că recunosc la ce anume am de lucrat și pot face acest aspect fără să trăiesc într-o stare negativă permanentă.

DOMENIUL AUTO-RESPONSABILIZĂRII


Componenta auto-responsabilizării implică conștientizarea și asumarea propriilor acțiuni, acest domeniu corelându-se majoritar cu domeniul axat pe scop sau obiective, deoarece a fi responsabil implică stabilirea unor acțiuni corelate cu dorința de a realiza un anumit lucru.


În cadrul acestui domeniu activitățile se vor axa pe diverse aspecte: acțiuni, dorințe, stil de muncă, responsabilitate pentru propriul comportament față de ceilalți oameni, organizarea temporală, valorile personale și fericirea individuală.

Domeniul auto-responsabilizării include următoarele activități detaliate mai jos:

1. CUM SĂ FIM RESPONSABILII?
2. PERSEVERENȚA- CHEIA REUȘITEI!
3. REZULTATELE MUNCII NOASTRE
4. ORGANIZAREA TIMPULUI
5. EU CE OBIECTIVE AM?
6. ÎMI DORESC SAU AM NEVOIE?
7. VIITORUL SUNĂ BINE!

1. CUM SĂ FIM RESPONSABILII?

 Scopul activității: Activitatea se focusează pe acțiunea de identificare și diferențiere a situațiilor în care o persoană dă dovadă de responsabilitate în diferite medii sociale și față de diverse persoane.

 Instrucțiuni: Începutul activității cuprinde definirea și prezentarea unei imagini de ansamblu a unei persoane responsabile, continuată de abilitatea fiecărui elev de a selecta caracteristicile unei astfel de persoane, dar și de situațiile în care un individ manifestă sau nu responsabilitate.

Continuarea activității implică o serie de întrebări detaliate corespunzătoare comportamentului manifestat în mediul familial, școlar și social, întrebări ce cuprind o arie vastă de analiză și soluții individuale propuse de către elevi în vederea îmbunătățirii diferitelor comportamente.

În continuare elevii vor analiza structurat trei situații propuse în care persoanele implicate nu manifestă responsabilitate, apoi vor analiza consecințele acestor acțiuni. Analiza situațiilor se va concentra pe propria analiză comportamentală, elevii oferind trei exemple în care s-au comportat responsabil și alte trei exemple în care au manifestat iresponsabilitate.

Conștientizarea fiecărei situații, a modului propriu în care s-au simțit, dar și a reacțiilor celor din jur vor crește gradul cunoașterii repercursiunilor în cazul manifestării unui comportament responsabil sau iresponsabil, iar întrebările ce induc reflecție de la finalul activității vor determina implicarea în cadrul unui comportament propice.

☛ Sugestii și analiză: Activitatea se poate extinde și prin intermediul celor două tabele ”Responsabilitate sau lipsă de responsabilitate?” și ”Consecințele aspectelor iresponsabile”, invitând elevii la oferirea de exemple personale.

2. PERSEVERENȚA- CHEIA REUȘITEI!

🎯 Scopul activității: Cunoașterea aspectelor ce ne definesc și a posibilității de îmbunătățire a acestora prin efort constant, identificarea obstacolelor ce ne țin pe loc și ne împiedică să evoluăm și conștientizarea soluțiilor ce ar putea spori gradul perseverenței și implicării în diferite activități.

📄 Instrucțiuni: Activitatea implică explicarea noțiunii de a fi perseverant pe înțelesul elevilor, astfel încât aceștia să poată completa ciorchinele perseverenței cu diferite cuvinte cu înțeles asemănător, selectate din cadrul unei liste anterioare. Activitatea continuă cu un exercițiu-joc în care elevii vor ordona literele unor cuvinte pentru a forma o propoziție pe care o vor explica cu propriile cuvinte. La final se va discuta despre motivele care i-au ajutat să își mențină nivelul de motivație necesar pentru a finaliza propoziția.

Cunoașterea calităților și defectelor precum și identificarea unor măsuri de îmbunătățire aspectele negative ale propriei persoane vor induce elevilor observarea faptului că au puterea de a-și îmbunătăți fiecare caracteristică. Delimitarea obstacolelor se axează pe atribuirea cauzalității unor evenimente, iar secvențierea acestora și observarea faptului că există impedimente ce țin de modul cum ne organizăm, dar și dificultăți ce sunt în afara posibilităților noastre de a le modifica, vor ajuta elevii să conștientizeze că pot face schimbări pentru a îmbunătăți diferite aspecte. Exemplul dat, ce include o situație școlară, oferă elevilor o perspectivă clară asupra gradului de motivație și perseverență a unei persoane.

Activitatea continuă cu o clasificare a situațiilor, problemelor sau lucrurilor pe care reușim sau nu să le finalizăm. Pentru fiecare lucru finalizat a existat o motivație, un aspect ce i-a determinat să continue, iar profesorul va insista pe acest lucru: putem începe și finaliza absolut orice ne dorim! Finalul activității este unul ludic, creativ deoarece determină elevii să își contureze un erou, persoana ideală pentru ei, făcându-se apoi trecerea treptată dinspre erou

spre propria persoană, prin analiza însușirilor pe care ar dori să le dețină și a caracteristicilor comune pe care ar vrea să le aibă, oferind chiar și soluții clare prin care ar putea să le obțină.

☛ Sugestii și analiză: Spre finalul activității se poate extinde secvența ce include eroul personal prin întrebări auxiliare precum: ”Cum ai putea să arăți caracteristica aleasă la școală? Dar acasă sau în cercul de prieteni?”, ”Ce ai putea să gândești ca să continui să faci ceea ce trebuie pentru a-ți îmbunătăți acel aspect ales?”, ”Ce recompense ai putea primi? (morale/materiale)” etc.

3. REZULTATELE MUNCII NOASTRE

🎯 Scopul activității: Activitatea se axează pe identificarea motivelor ce stau la baza realizării unei activități plasată în corespondență cu noțiunea de muncă, diferențierea stilului de muncă -individual/în echipă și maniera în care lucrăm în diferite medii: la școală, acasă, la locul de muncă.

👤 Instrucțiuni: După citirea unor informații esențiale referitoare la noțiunea de muncă, elevii vor identifica motivele persoanelor apropiate ce stau la baza acestei activități, apoi vor parcurge sensurile verbului ”a munci”, realizând propoziții cu sensurile acestuia.


Elevii vor răspunde unor serii de întrebări referitoare la activitățile desfășurate în cadrul școlii, vor diferenția activitățile casnice de cele școlare, observându-le pe cele pe care le realizează în mod constant și vor parcurge secvențierea etapelor de lucru acasă în momentul realizării unei teme, secvențiere ce vizează activitățile realizate înainte, în timpul și după terminarea temei.

Finalul activității plasează elevii în situația de a observa ce calități sunt necesare atunci când lucrăm în echipă sau individual și care este stilul lor de muncă, punându-se accentul și pe diferite tipuri de meserii ce se axează prioritar sau nu pe lucrul în echipă/individual.


☛ Sugestii și analiză: În cazul în care activitatea se dorește a fi aprofundată elevii pot argumenta prin diferite exemple alegerea făcută în momentul asocierii unei meserii cu tipul de lucru individual sau în echipă, solicitându-se mai mult de un exemplu: ”Un constructor lucrează mai mult individual sau în echipă? Când lucrează el în echipă? Cu cine? Cum?”

4. ORGANIZAREA TIMPULUI

🎯 Scopul activității: Activitatea se axează pe identificarea aspectelor temporale și conștientizarea importanței pe care o are planificarea unei acțiuni în finalizarea acesteia.


 Instrucțiuni: Elevii vor identifica unitățile de măsură temporale, lucrând cu noțiunea de minute, ore, zile, abordându-se chiar și aspect referitoare la momentele unei zile. Elevii vor ordona momentele unei zile asociindu-le cu orele potrivite și cu diverse acțiuni efectuate, analizând și succesiunea zilelor săptămânii, dar și stabilirea celei mai facile/dificile zile. Exemplul ”Așa nu!” va fi analizat în corespondență cu modul lor de a-și structura activitatea de realizare a temelor.


Elevii vor învăța să prioritizeze activitățile clasificate în urgente, importante, utile și neimportante, în funcție de ora la care au loc în tabelul dat, discutându-se despre diferite aspecte completate în cadrul acestuia. Finalul activității constă în stabilirea unor durate temporale ale diferitelor activități și planificarea unei zile în detaliu, în funcție de importanța și utilitatea lucrurilor de realizat.

 Sugestii și analiză: În cazul în care elevii au dificultăți în cunoașterea anotimpurilor și lunilor anului se poate realiza la începutul activității o secvență de clasificare a lunilor anului în funcție de anotimpuri.

Se poate discuta fie la secvența ”Un exemplu așa nu!”, fie la finalul activității și despre planificarea temporală în momentul în care ne pregătim pentru un test: cum trebuie să decurgă zilele până la test, cum îmi împart materia de învățat astfel încât să am timp pentru a o parcurge integral, ce anume trebuie să fac mai exact într-o zi în care îmi propun să învăț.


5. EU CE OBIECTIVE AM?

 Scopul activității: Activitatea se axează pe familiarizarea cu noțiunea de obiective, stabilirea unui obiectiv smart și identificarea unor modalități de aplicarea a obiectivelor.


 Instrucțiuni: Activitatea va debuta cu un careu prin intermediul căruia elevii vor identifica o listă de cuvinte date ce au legătură cu noțiunea de obiectiv. Se va exemplifica realizarea unui obiectiv smart și ce implică acest aspect cu exemple clare, astfel încât elevii să reușească cu sau fără sprijin să își noteze două obiective smart. Elevii vor extrage din exemplele date avantajele stabilirii și respectării unui obiectiv, oferind un exemplu propriu și vor exersa modul de formulare a unor obiective pe termen scurt, evidențiind motivația ce stă la baza obiectivului și abilitățile sau etapizarea ce va fi respectată în atingerea unui obiectiv imediat, săptămânal sau lunar.


La finalul activității fiecare elev va nota trei obiective, iar apoi le va transcrie individual pe propria foaie astfel încât observându-le să le aplice până la finalul săptămânii (momentul ales

pentru a fi stabilită atingerea lor poate fi stabilit de comun acord: la finalul unei săptămâni, la finalul a două săptămâni sau la finalul lunii).


 Sugestii și analiză: Identificarea modalității optime de stabilire a unor obiective și încercarea de aplicare a pașilor necesari pentru îndeplinirea acestora poate sta la baza unei evoluții etapizate și bine consemnate. Fiecare elev poate avea un obiectiv de atins la finalul unei săptămâni/ luni, reușită ce poate fi consemnată într-un tabel de atingere a obiectivelor. Observarea reușitelor poate reprezenta un factor motivator în îndeplinirea activităților viitoare.

6. ÎMI DORESC SAU AM NEVOIE?


 Scopul activității: Activitatea constă în recunoașterea, analiza și diferențierea noțiunilor de nevoie și dorință, noțiuni transpuse prin intermediul exemplilor concrete.


 Instrucțiuni: Această activitate debutează cu identificarea caracteristicilor unei nevoi și a unei dorințe, urmată de diferențierea acestora și stabilirea relevanței fiecăreia: este mai important să ne satisfacem nevoile sau dorințele? Prin stabilirea faptului că o nevoie primează în fața unei dorințe elevii vor conștientiza situații în care, poate, li s-a refuzat o dorință de moment pentru că o nevoie era mult mai importantă.

Se ilustrează ideea că putem cumpăra ceea ce ne dorim, însă nevoia de a fi respectat, iubit și apreciat sunt aspecte mult mai importante pe care însă nu le putem cumpăra. Elevii vor fi puși în fața unei liste de cumpărături ce include nevoi și dorințe și vor fi ghidați să pună pe primul loc nevoile, apoi cu bugetul alocat să își selecteze ceea ce își doresc.

 Sugestii și analiză: Prin exercițiul ” LISTA MEA DE CUMPĂRĂTURI”, exercițiu ce ilustrează un moment simplu, din viața reală, când ei vor fi nevoiți să își gestioneze bugetul astfel încât să fie capabili să se întrețină, imaginea de ansamblu privind nevoile și dorințele se poate modifica. Pot fi oferite și exemple din viața de zi cu zi, când poate părinții le-au refuzat o dorință (un nou model de telefon de exemplu), deoarece au avut alte plăți de efectuat.

7. VIITORUL SUNĂ BINE!

 Scopul activității: Activitatea are la bază oferirea unei priviri de ansamblu asupra motivelor pentru care muncim, locurilor de muncă posibile și selectarea unei posibile activități viitoare prin analiza lucrurilor care ne aduc satisfacții.

 Instrucțiuni: La începutul activității elevii vor nota lista de motive care îi determină să învețe și se vor axa pe oferirea unor serii de răspunsuri la întrebări ce vizează activitățile

școlare: realizarea temelor, pregătirea pentru un test și ajutorul solicitat. Elevii vor face trecerea de la munca și studiul școlar, la o serie de meserii și domeniul lor de acțiune. Ei vor asocia fiecare meserie din cadrul tabelului cu domeniul și activitățile desfășurate.

Fiecare elev va bifa o serie de patruzeci de itemi regăsiți în cadrul unui tabel pentru a identifica ce anume îi place să facă și cum poate fi transpus acest aspect în diverse meserii. Se va realiza un top al meseriilor, argumentându-se fiecare alegere efectuată. Finalul activității se va concentra pe viziunea viitoare, fiind parcursă secvența ” LUMEA MEA ÎN...2035”. Elevii vor completa în cadrul unui tabel vârsta pe care o vor avea, iar apoi vor parcurge o serie de întrebări axate pe domeniul imaginativ:

- ✚ Unde lucrezi? Ce meserie practici?
- ✚ Ce instrumente, echipamente de lucru ai folosi?
- ✚ Ar trebui să lucrezi singur sau în echipă?
- ✚ Cât de mult lucrezi în fiecare zi? Ce program ai?
- ✚ Ce sumă de bani primești în fiecare lună?
- ✚ Cum te-ai pregătit pentru a obține acest loc de muncă?
- ✚ Ce calități îți trebuie pentru a avea această meserie? Ce faci mai exact la muncă?
- ✚ Care crezi că sunt aspectele ei pozitive? Dar dificultățile meseriei?
- ✚ Știi și alte persoane care practică profesia aleasă de tine? Dacă știi, cine sunt acestea?
- ✚ Îți place această meserie? Explică!

Profesorul va ghida activitatea și va urmări oferirea răspunsurilor într-un mod cât mai conform cu realitatea.

☛ Sugestii și analiză: În cazul în care se dorește, trecerea spre secvența ” *SĂ NE PUTEM PE TREABĂ...Tabelul Meseriilor*” poate fi însoțită de discuții despre meseriile pe care le cunosc, meseriile unde lucrează părinții sau persoanele cunoscute etc.

DOMENIUL ASERTIVITĂȚII

Domeniul asertivității implică abilitatea de a exprima ceea ce suntem, ce ne dorim și ce cerem într-o anumită situație, dar fără a leza pe cei din jur și poate fi asociat cu domeniul integrității personale, întrucât integritatea se corelează cu congruența dintre cuvinte și comportament.


Dacă ceea ce verbalizăm corespunde practic cu acțiunile noastre atunci dăm dovadă de integritate personală, iar dacă acest lucru îl facem fără a jigni sau a-i desconsidera pe ceilalți, atunci dăm dovadă și de asertivitate.


Activitățile include în cadrul acestui domeniu se vor axa pe aspecte ce vizează respectul, ajutorul, compasiunea, interacțiunea cu ceilalți, valorile proprii și exprimarea punctului de vedere.

Domeniul asertivității include următoarele activități detaliate mai jos:

1. SĂ COMUNICĂM...
2. SPUN CEEA CE GÂNDESC!
3. VALORI PERSONALE
4. TOTUL DESPRE RESPECT
5. SĂ OFERIM ȘI SĂ PRIMIM AJUTOR
6. ÎN PAPUCII CELUILALT! TOTUL DESPRE EMPATIE ȘI COMPASIUNE
7. CE ȚIE NU-ȚI PLACE, ALTUIA NU-I FACE!

1. SĂ COMUNICĂM...

 Scopul activității: Activitatea are la bază dezvoltarea și consolidarea deprinderilor de identificare și diferențiere a tipurilor de comunicare: verbală, paraverbală și nonverbală în situații practice exemplificate.


 Instrucțiuni: Inițial elevilor li se vor prezenta diverse cuvinte ce au legătură cu acțiunea de a comunica, cu ajutorul cărora aceștia vor realiza propoziții pentru o mai bună conștientizare a acțiunii de comunicare. Vor afla diferența dintre comunicarea directă și indirectă prin exerciții specifice, apoi vor identifica cele trei tipuri de comunicare în care întâlnim limbajul verbal,

paraverbal și nonverbal, fiecare dintre aspectele esențiale ale acestor tipuri de comunicare fiind exemplificate și abordate pe larg prin exerciții precum:


- diferențierea mesajului transmis oral, scris sau prin limbaj intern;
- folosirea tonului și a intonației adecvate;
- expresia feței: mimică, privire, zâmbet;
- mișcarea corpului: gesturi, poziție, îmbrăcăminte.


Parcursul activității continuă cu definirea și exemplificarea comunicării asertive, deschise, identificarea situațiilor în care un elev dă dovadă de asertivitate și propunerea unor situații alternative de comunicare prin utilizarea unor formule de adresare specifice.

Finalul activității include analiza importanței fiecărui tip de comunicare și notarea aspectelor definitorii reținute.

 Sugestii și analiză: Pot fi adăugate diferite exerciții prin folosirea materialului concret intuitiv. De exemplu cum îmbrăcăm manechinul când merge la școală, în oraș, la locul de joacă va ajuta copilul să diferențeze vizual cum aspectul fizic reprezentat de îmbrăcăminte poate sau nu să fie potrivit în diferite situații.

2. SPUN CEEA CE GÂNDESC!

 Scopul activității: Activitatea presupune educarea modalității de exprimarea a propriului punct de vedere prin intermediul argumentelor și susținerea punctului exprimat în situații pro sau contra.


 Instrucțiuni: Începutul activității ajută elevii a se familiariza cu ideea de a avea și a-și exprima propria părere, punându-i în situații diverse prin întrebări din viața de zi cu zi. Elevii vor analiza diferența dintre opinia personală și cea a altei persoane. Se discută despre acțiunea de a argumenta un fapt prin parcurgerea unor definiții, a unui chircine și a unor modalități de formulare a unui argument. Spre finalul acestei etape de lucru elevii vor fi plasați în situația de a-și argumenta propriul punct de vedere cu privire la trei afirmații diferite.

Se va realiza trecerea de la oferirea unui argument la plasarea în cadrul unei poziții pro sau contra. Elevilor li se vor explica acești termeni, apoi vor bifa exemplele citite conform propriilor păreri, iar la final vor explica sau argumenta alegerea realizată.


A conștientiza faptul că există situații în care persoanele pot avea păreri sau idei diferite reprezintă un pas major spre creșterea gradului de înțelegere și de conștientizarea a ideii că nu toate persoanele gândesc la fel, părerile sunt diferite și este bine să avem propria noastră opinie.


Așadar secvența ” PĂRERILE POT FI DIFERITE” îndrumă elevii să se plaseze în locul celuilalt pentru a-și exprima propria părere.

Ultima secvență din cadrul acestei activități se leagă de comunicarea asertivă și puterea respectului pe care îl acordăm celorlalți. Elevii pot oferi exemple din viața personală, pot verbaliza cum s-au exprimat în situațiile propuse în tabel și cum ar fi putut să se exprime.

 Sugestii și analiză: Se poate realiza un afiș cu tabelul respectului ce poate fi plasat la vedere astfel încât să fie mereu accesibil și să ofere un punct diferit de exprimare. De asemenea, îndemnurile de la final pot fi transformate în poster sau desen sugestiv în vederea exprimării propriei viziuni de cum ar putea arăta un slogan sau un sfat în cadrul unui desen/poster.

3. VALORI PERSONALE

 Scopul activității: Activitatea se axează pe identificarea valorilor din viața de zi cu zi, relevanța acestora și modul în care utilizând sau nu diferite valori ne poate influența viața.


 Instrucțiuni: Această activitate debutează cu oferirea unor definiții privind noțiunea de valoare, o scurtă secțiunea de ”Știați că...?” și o listă de trei exemple clar detaliate vizând valorile personale. Elevii vor parcurge o listă de 25 de itemi, bifând valorile pe care ei le consideră importante. În scopul unei bune clarificări toate valorile sunt exemplificate și pe baza fiecăreia se pot purta discuții.

După o selecție primară a listei de valori, elevii, deja familiarizați cu noțiunile prezentate, le vor etapiza și alege pe cele mai importante cinci valori pentru ei, argumentând alegerea făcută.


În continuare elevii sunt puși în situația de a-și imagina sau de a se gândi cum ar fi o lume fără valori, răspunsurile fiind oferite în dreptul fiecărei valori în tabelul dat. Vor parcurge seria de exerciții prin ilustrarea importanței pe care o au diferite valori, beneficiile fiind notate în dreptul fiecăreia.


Pentru o mai bună cunoaștere aceștia vor citi diferite situații exemplificate și vor asocia valoarea care reiese din cadrul fiecăreia. În cazul în care le este deficil se pot folosi de tabelul valorilor. În opoziție li se vor oferi și situații în care persoanele încalcă o serie de valori, iar ei le vor descoperi și nota.

Finalul activității ilustrează valorile pe care le învățăm în mediul familial, acasă și cum părinții ne pot transmite anumite aspecte prin lucrurile pe care le așteaptă de la noi sau pe care le verbalizează în diverse momente. Încheierea presupune o sumarizare și reluare a ”*Piramidei valorilor*”, astfel încât, prin exemple concrete, elevul să dovedească valoarea selectată.

 Sugestii și analiză: Valorile joacă un rol fundamental în orice mediu ne-am situa: școlar, familial, social. Așadar este important ca fiecare să cunoască noțiunea de valoare, să identifice ce valori stau la baza comportamentului propriu și ce alte valori ar putea să dobândească și să le valorifice individual sau în interacțiunea cu ceilalți.

4. TOTUL DESPRE RESPECT


 Scopul activității: Activitatea se focusează pe înțelegerea noțiunii de respect față de sine și față de ceilalți, identificarea acțiunilor ce implică sau nu respectul și stabilirea unei strategii de acțiune axată pe situații ce implică respectul.

 Instrucțiuni: La începutul activității elevii vor completa un brainstorming, oferind exemple de cuvinte ce pot fi asociate noțiunii de respect, apoi vor reactualiza lista valorilor realizată anterior pentru a face conexiunea dintre valorile umane și respect, prietenie, înțelegere.


Baza acțiunii de a-i respecta pe ceilalți pornește de la respectul de sine. Așadar elevii vor nota ce cred ei că înseamnă acest lucru și vor parcurge exemple în care nu există un respect de sine crescut. Se vor discuta în detaliu situațiile, accentuându-le pe cele întâlnite cel mai des. Fiecare elev va parcurge o serie de aspecte ce fac referire la respectul de sine și va răspunde oral sau în scris la fiecare etapă solicitată.

Următoarea secvență de activitate se concentrează pe aspectele ce conduc la întărirea respectului de sine, elevii oferind exemple pentru fiecare situație dată. Aceștia vor continua cu clasificarea unor situații ca fiind lipsite sau nu de respect, apoi se va discuta despre persoanele cărora le putem arăta respect și cum anume realizăm acest lucru.

Finalul activității se bazează pe întocmirea unei liste cu acțiuni respectuoase și observarea aplicării acestora pe parcursul activităților viitoare.

 Sugestii și analiză: Lista acțiunilor respectuoase poate fi alcătuită de către fiecare elev pe o foaie separată, personalizată la alegere pentru a fi mai bine urmărită de către aceștia în momentul aplicării ei. Lista cu acțiuni respectuoase poate include acțiuni realizate față de propria persoană sau față de ceilalți, în funcție de necesitățile subiectului.

5. SĂ OFERIM ȘI SĂ PRIMIM AJUTOR

 Scopul activității: Activitatea se axează pe identificarea situațiilor în care putem solicita sau acorda ajutor, cum anume realizăm acest lucru și care sunt aspectele esențiale ce stau la baza noțiunii de ajutor.



Instrucțiuni: După parcurgerea unor informații referitoare la noțiunea de ajutor elevii vor identifica cuvintele la care se gândesc când au în minte acest concept, completând ilustrația și realizând propoziții cu diferitele sensuri ale cuvântului *ajutor*.

Activitatea se continuă cu un exercițiu aplicativ al foii de hârtie, ce le va ilustra elevilor faptul că diferențele dintre noi ne determină să avem nevoi diferite, deci ajutorul pe care îl putem oferi sau primi va fi și el diferit. Se discută despre nevoile personale, iar în cazul în care elevii întâmpină dificultăți se pot reîntoarce la activitatea ”Îmi doresc sau am nevoie?” (domeniul II).

Parcursul activității se focusează pe următoarele aspecte ce sunt abordate sub formă de exerciții, situații și tabele:

- ❖ Ajutorul este gratis;
- ❖ Ajutorul se oferă atunci când este cerut;
- ❖ Pentru a oferi ajutor trebuie să poți și să vrei.

Noțiunea de a oferi ajutorul este dezbătută și urmată de noțiunea de a cere ajutorul. Elevii vor nota trei exemple de situații în care au solicitat ajutorul celor din jur și vor nota persoana la care apelează în diferite situații- problemă enunțate în cadrul tabelului.

Finalul activității presupune observarea utilității unor obiecte, precum și o analiză a întregii activități prin întrebări de tipul:

- ⇒ Ce ai reținut din activitatea ***SĂ OFERIM ȘI SĂ PRIMIM AJUTOR ?***
- ⇒ Este important să îți oferi ajutorul? Dar să ceri ajutor? Explică!
- ⇒ Crezi că vei cere mai des ajutorul de acum înainte dacă vei avea nevoie? Explică!



Sugestii și analiză: Se poate realiza o listă de ajutor sau un tabel cu ajutorul pe care ei l-au oferit unor persoane pe durata unei săptămâni, de la colegi la părinți. Observarea faptului că pot ajuta la rândul lor le va crește gradul încrederii în propriile forte.

6. ÎN PAPUCHI CELUI ALT! TOTUL DESPRE EMPATIE ȘI COMPASIUNE







Scopul activității: Activitatea este structurată pe definirea noțiunilor de compasiune și empatie, identificarea situațiilor în care o persoană manifestă empatie și exemplificarea acestora.



Instrucțiuni: La începutul activității se prezintă detaliat noțiunile de compasiune și empatie, apoi se încearcă plasarea ipotetică a elevilor în cadrul a patru situații diferite pentru a


aplica și conștientiza reacțiile și acțiunile efectuate, prin oferirea unor răspunsuri clare la întrebările:

-  Ce ai putea să îi spui ca să îi arăți că îți pasă?
-  Să ne punem în locul persoanei! Cum te-ai simți?
-  Cu cine ai vrea să vorbești în acel moment?
-  Cum ai putea să schimbi această situație? Oferă 2-3 soluții!


Urmărind noțiunea de empatie elevilor li se solicită să noteze cum ar reacționa o persoană empatică în diferite situații. Suplimentar se pot adresa acestora întrebări orale pentru a observa dacă procedează diferit.


Continuarea activității îi plasează în ipostaza de a diferenția o situație ce se axează pe empatie de una lipsită de empatie, notând în cazul situații non-empatice versiunea potrivită. Se abordează noțiunile de a cere scuze și a mulțumi, prin exemplificarea detaliată și personală a acestora, utilizându-se metoda exploziei solare.

Finalul activității se bazează pe o reluare a noțiunilor explicate și o sintetizare a acestora fix în maniera în care au fost înțelese de către elevi.

 Sugestii și analiză: Accentuând ideea de mulțumire și iertare, finalul activității poate consta în redactarea unei scrisori prin care elevul își poate cere scuze sau își poate arăta recunoaștința. În vederea facilitării scrierii acestora se poate utiliza modelul realizat sau poate fi redactată o noua scrisoare și personalizată de către elev.

7. CE ȚIE NU-ȚI PLACE, ALTUIA NU-I FACE!

 Scopul activității: Activitatea se axează pe conștientizarea importanței acțiunilor pe care le realizăm în materie de consecințe.

 Instrucțiuni: Ultima activitatea din cadrul domeniului asertivitate are la bază observarea consecințelor unor comportamente și acțiuni. Elevilor le este explicată noțiunea de consecință, detaliind cu răspunsuri proprii un exemplu de comportament redat în cadrul activității.

Se insistă pe faptul că indiferent de acțiunile celorlalți, noi suntem responsabili pentru comportamentul manifestat și încercăm să facem alegeri bune, chiar dacă ceilalți poate nu reușesc să realizeze acest lucru. Astfel, elevii vor transforma comportamentul negativ și alegerea nepotrivită, într-o alegere pozitivă și un mod benefic de a se comporta pentru fiecare dintre situațiile exemplificate. Situațiile anterior transformate vor fi reluate, iar elevii vor nota care consideră ei că ar fi consecințele fiecărei acțiuni nepotrivite.

Elevii sunt puși în situația de a-și imagina ce s-ar întâmpla dacă..., aceștia notând fiecare rezultat al comportamentului lecturat din cadrul tabelului. Activitatea continuă cu trei proverbe ilustrate pe care elevii le vor completa și le vor explica, argumentând ideea exprimată.

Spre finalul activității fiecare elev va încerca ceea ce el sau ea a realizat vreodată, dar și acțiuni pe care nu și-ar dori niciodată ca cineva să îi facă. Fiecare elev va compara acțiunile încercate din cadrul celor două imagini (mov și verde) și va explica detaliat ce reprezintă fiecare, prin asociere. Exemplu: Am jignit, deși mie nu îmi place să fiu jignit. Dacă mie nu îmi place să fiu jignit trebuie să țin cont că nici celorlalți nu le-ar plăcea să fie jigniți.

La final elevii vor nota aspectele definitorii pentru activitatea desfășurată.

☘ Sugestii și analiză: Deseori ne confruntăm cu diferite situații. Astfel putem realiza o etapizare a lucrurilor care ne deranjează și pe care ne este greu să le acceptăm. După etapizarea acestora pe o foaie de hârtie se poate discuta situația în care au experimentat acel exemplu, emoția trăită, dacă s-au comportat la fel cu cei din jur, toate aceste întrebări având rol de clarificare și conștientizare a faptului că ceea ce nu ne place să experimentăm ar trebui să nu manifestăm față de cei din jurul nostru.

Oferind o descriere clară a procesului de aplicare a acestor activități propun exersarea practică, pas cu pas a tuturor etapelor cuprinse în cadrul celor trei domenii prezentate.

Evoluția necesită răbdare, perseverență și implicare, deci nu uitați să apelați la toate aceste concepte în momentul realizării activităților.

Mult success!

DOMENIUL I

DOMENIUL AUTO-ACCEPTĂRII

1. AGENDA STIMEI DE SINE
2. EU AȘA CUM SUNT!
3. SĂ GÂNDIM DIFERIT!
4. INSULA EMOȚIILOR MELE
5. CE FACEM CU FRICA?
6. SĂ ÎNVĂȚĂM DIN GREȘELI!
7. CRITICA- CE ȘTIM DESPRE EA?

LA ÎNCEPUT...

✚ Despre ce crezi că vom discuta pe parcursul întâlnirilor? Ce gânduri îți trec prin minte?

✚ Cum crezi că te vor ajuta aceste întâlniri?

✚ La ce se referă titlul programului?

AGENDA STIMEI DE SINE

Nume:	Clasa:	Săptămâna
-------	--------	-----------

Luni
Mi-a plăcut ziua de astăzi deoarece

Astăzi am reușit să

Marți
Un lucru la care m-am descurcat

Un lucru care m-a amuzat

Miercuri
Un lucru pe care l-am făcut bine

M-am simțit bine când

Joi
Mi-am oferit ajutorul – Cui? Când?

Un lucru interesant de astăzi

Vineri
Am învățat astăzi

Cel mai bun lucru de astăzi a fost

Sâmbătă
Cel mai mult mi-a plăcut astăzi să

M-am simțit mândru și fericit când

Duminică
Cel mai mult mi-a plăcut astăzi să

M-am simțit mândru și fericit când

EU AȘA CUM SUNT!



Înainte de a începe activitatea vor vorbi despre trăsături morale și fizice, dar și despre trăsături pozitive și negative.

TRĂSĂTURI MORALE ȘI FIZICE

Trăsăturile fizice se referă la toate aspectele ce țin de portretul fizic, cel pe care îl vedem. Aici ne referim la statură, trăsături ale feței și ale corpului, cum arată persoana în general, ce vârstă, înălțime și ce greutate/ aspect are.

TRĂSĂTURI FIZICE						
<i>CULOAREA PĂRULUI</i>	Blond	Șaten închis	Șaten deschis	Brunet	Cărunț	Roșcat
<i>LUNGIMEA ȘI TEXTURA PĂRULUI</i>	Lung	Scurt	Chel	Drept	Ondulat	Cârlionțat
<i>ÎNĂLȚIMEA ȘI ASPECTUL FIZIC</i>	Înalt	Scund	Gras	Slab/ Slăbănog	Musculos/ Voinic	Burtos/ Durduliu
<i>CULOAREA OCHILOR</i>	Căprui închis	Căprui deschis	Verzi	Negri	Albaștri	
<i>ETAPE DE VÂRSTĂ</i>	Tânăr	Adult	Bătrân	Îmbătrânit	Întinerit	
<i>FORMA FEȚEI/ CHIP</i>	Ovală	Rotundă	Alungită	Ridat	Pistruiat	Zâmbăreț
<i>ALTE TRĂSĂTURI</i>	Cocoșat	Îngrijit	Frumos/Chipeș	Urât	Murdar/ Curat	Mustăcios

Trăsăturile morale se referă la comportamentul persoanei, cum se poartă cu ceilalți, cum vorbește, ce îi place să facă, ce însușiri sufletești are, cum gândește, ce simte, deci însușiri care nu se văd în mod direct.

TRĂSĂTURI MORALE POZITIVE				TRĂSĂTURI MORALE NEGATIVE			
curajos	glumeț	ambitios	bun	laș	serios	indiferent	rău
prietenos	perseverent	punctual	implicat	dușmănos	delăsător	întârziat	neimplicat
răbdător	atent	amabil	ascultător	nerăbdător	neatent	grosolan	neascultător
generos	calm	fericit	respectuos	zgârcit	agitat	trist	nerespectuos
harnic	sociabil	grijuliu	talentat	leneș	nesociabil	neglijent	netalentat
inteligent	modest	cinstit	descurcăreț	prost	orgolios	necinstit/ viclean	încăpățânat
mărinimos/ altruist	talentat	sincer	creativ	egoist	netalentat	mincinos	lipsit de imaginație

După cum ați văzut în tabelul de mai sus, există trăsături pozitive și trăsături negative.

Țineți minte că și trăsăturile fizice pot fi pozitive și negative. De exemplu dacă cineva este prea gras sau prea slab organismal are de suferit, iar acest lucru îi poate afecta sănătatea.

Ca să exersăm, haideți să grupăm următoarele trăsături pe două coloane: trăsături pozitive și trăsături negative.

Lista trăsăturilor o aveți mai jos. Le puteți decupa și lipi în tabel, ori le puteți nota. Succes!

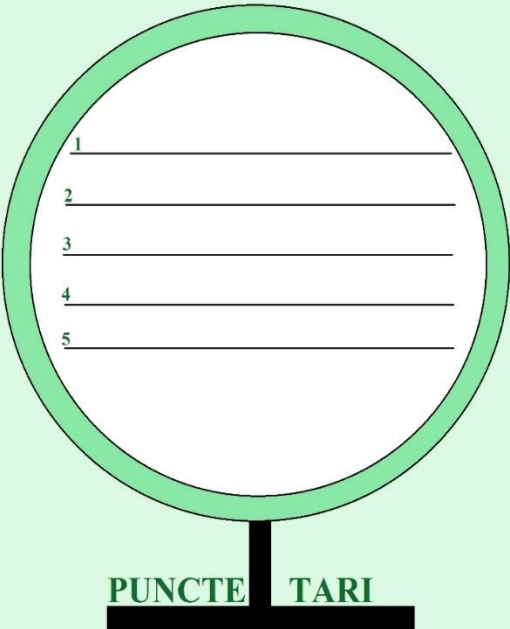
Listă de trăsături:

BUN LA SUFLET	NEATENT	NEÎNGRIJIT
INTELIGENT	ASCULTĂTOR	NEEDUCAT
BUN ASCULTĂTOR	MUNCITOR	ÎNCĂPĂȚĂNAT
NEGATIVIST	CERTĂREȚ	IUBITOR

TRĂSĂTURI POZITIVE	TRĂSĂTURI NEGATIVE

Uită-te atent în oglinda punctelor tari și notează cinci însușiri ale tale: ce îți place la tine, cum te porți cu ceilalți, cum ești tu ca persoană, cum arăți. Poți nota atât trăsături morale (cum ești în interior, lucruri care nu se văd), cât și trăsături fizice.

Acum privește oglinda punctelor slabe! Cu toții avem însușiri de care nu suntem foarte mândri. Care sunt punctele tale slabe? Scrie trei dintre ele! Notează apoi, mai jos, pentru fiecare punct un lucru pe care ai putea să îl faci pentru a-l îmbunătăți!



1 _____

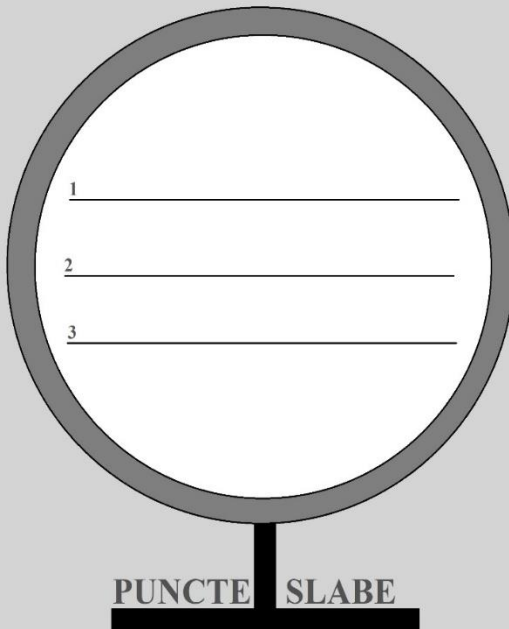
2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

PUNCTE TARI



1 _____

2 _____

3 _____

PUNCTE SLABE

1. Aș putea să îmbunătățesc _____, dacă _____

_____.

2. Aș putea să îmbunătățesc _____, dacă _____

_____.

3. Aș putea să îmbunătățesc _____, dacă _____

_____.

Dacă vrei să formulezi altfel sfaturile pentru a îmbunătăți trăsăturile din a doua oglindă, poți să le notezi mai jos:

Gândește-te la tine și realizează un **PORTRET** care să includă trăsături fizice și trăsături morale. Poți să le scrii sub forma unor propoziții, să realizezi o mini-compunere sau să desenezi și să notezi cu liniuță caracteristicile care nu pot fi redată prin intermediul desenului.



SĂ GÂNDIM DIFERIT!



Completează oral: ”Când iau o notă bună mă gândesc
că _____, iar când iau o notă mică mă gândesc la
faptul că _____”

ÎN LOC SĂ GÂNDESC NEGATIV...	AȘ PUTEĂ	SĂ GÂNDESC POZITIV!
NU MAI AM CHEF SĂ ÎNVĂȚ!	→	MAI BINE IAU O PAUZĂ DE ZECE MINUTE
RENUNȚ! E PREA GREU!	→	VOI ÎNCERCA ȘI ALTFEL! POATE REUȘESC!
NU POT FACE ASTA!	→	POT MĂCAR SĂ ÎNCERC!
PUR ȘI SIMPLU NU SUNT BUN LA ASTA!	→	AM NEVOIE DE AJUTOR. POT CERE AJUTORUL.
IAR AM GREȘIT!	→	DIN GREȘELI ÎNVĂȚ CUM SĂ FAC LUCRURILE CORECT.
NU VOI PUTEA NICIODATĂ SĂ FAC ASTA!	→	CHIAR DACĂ ÎMI ESTE GREU, POT SĂ ÎNCERC.
NIMIC NU ÎMI IESE BINE!	→	SUNT MULTE LUCRURI LA CARE MĂ PRICEP.
SUNT PROST! / SUNT PROASTĂ!	→	AM FĂCUT DOAR O GREȘEALĂ! VOI ÎNVĂȚA DIN ASTA ȘI VOI CERE AJUTORUL!

Care este primul gând care îți vine în minte când...

ceva nu îți iese cum ai vrut?

nu reușești să scrii tema singur/singură?

nu poți să faci un anumit lucru?

ai făcut o greșeală?

*Poți alege gânduri din căsuța de mai sus sau poți nota ideile tale!

SĂ MERGEM MAI DEPARTE...

Recitește exemplele scrise de tine și completează spațiile libere:

1. Când ceva nu îmi iese cum am vrut mă gândesc _____
_____. Acesta este un gând pozitiv/ negativ. Dacă este un gând negativ, aş putea să gândesc așa: dacă ceva nu îmi iese cum am vrut, atunci voi încerca să _____
_____.

2. Când nu reușesc să scriu singur/singură tema mă gândesc _____
_____. Acesta este un gând pozitiv/ negativ. Dacă este un gând negativ, aş putea să gândesc așa: dacă nu reușesc să scriu singur/singură tema, atunci _____
_____.

3. Când nu pot să (să fac ce anume?) _____,
mă gândesc _____. Acesta este un gând pozitiv/ negativ. Dacă este un gând negativ, aş putea să gândesc așa: dacă nu pot să _____
_____, atunci _____
_____.

4. Când fac o greșeală mă gândesc _____
_____. Acesta este un gând pozitiv/ negativ. Dacă este un gând negativ, aş putea să gândesc așa: dacă greșesc, atunci _____

_____.

*Poți oferi și alte exemple!

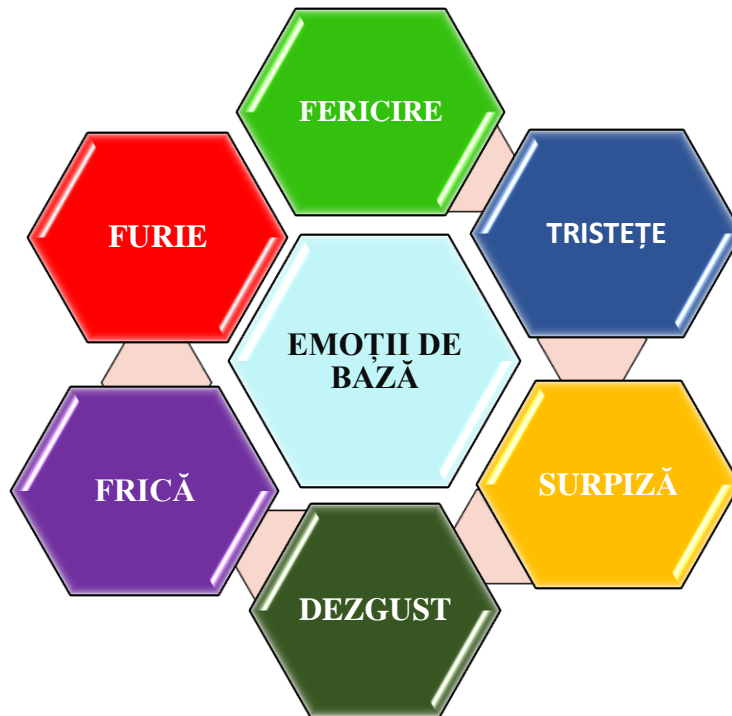
Răspunde la următoarele întrebări, oral:

- De câte feluri pot fi gândurile?
- Când apar gândurile negative?
- Oferă un exemplu de gând negativ!
- Oferă un exemplu de gând pozitiv!
- Ce gând îți trece acum prin minte referitor la activitatea aceasta?



INSULA EMOȚIILOR MELE

Oamenii arată cum se simt prin emoțiile exprimate. Emoțiile oamenilor sunt diferite în funcție de ceea ce gândesc despre situațiile pe care aceștia le trăiesc.



O MULȚIME DE EMOȚII...EMOȚIILE LUI

TRISTEȚE	INDIFERENȚĂ	PLICTISIT	ÎNGRIJORAT	SPERIAT	RELAXAT
IUBIRE	MULȚUMIRE	INVIDIOS	LINIȘTIT	NEDUMERIT	ȘOCAT
MÂNIOS	CREATIV	OPOSIT	ÎNFURIAT	DEZAMĂGIT	ENERGIC
BUCUROS	FURIOS	IRITAT	MOTIVAT	AGRESIV	MÂHNIT
REGRET	ENTUZIASMAT	NEGATIV	NEMULȚUMIT	CURIOS	UIMIT
MIRARE	RUȘINOS	POZITIV	ECHILIBRAT	RĂNIT	TRĂDAT
FRICĂ	DEZGUSTAT	PLĂCUT	ÎNDURERAT	ACCEPTAT	IMPORTANT

O MULȚIME DE EMOȚII...EMOȚIILE EI

TRISTEȚE	INDIFERENȚĂ	PLICTISITĂ	ÎNGRIJORATĂ	SPERIATĂ	RELAXATĂ
IUBIRE	MULȚUMIRE	INVIDIOASĂ	LINIȘTITĂ	NEDUMERITĂ	ȘOCATĂ
MÂNIOASĂ	CREATIVĂ	OPOSITĂ	ÎNFURIATĂ	DEZAMĂGITĂ	ENERGICĂ
BUCUROASĂ	FURIOASĂ	IRITATĂ	MOTIVATĂ	AGRESIVĂ	MÂHNITĂ
REGRET	ENTUZIASMATĂ	NEGATIV	NEMULȚUMITĂ	CURIOASĂ	UIMITĂ
MIRARE	RUȘINOASĂ	POZITIV	ECHILIBRATĂ	RĂNITĂ	TRĂDATĂ
FRICĂ	DEZGUSTATĂ	PLĂCUT	ÎNDURERATĂ	ACCEPTATĂ	IMPORTANTĂ

CUM TE-AI SIMȚI DACĂ...?

- ❖ Citește fiecare propoziție și notează emoția simțită.
- ❖ Explică oral de ce ai ales acea emoție.
- ❖ Poți nota emoții din tabelul **O MULȚIME DE EMOȚII...**

1. O colegă copie tema făcută de tine. → _____
2. Colegii îți fac o surpriză plăcută de ziua ta. → _____
3. Un câine fioros se îndreaptă spre tine. → _____
4. Te cerți cu un coleg apropiat. → _____
5. Cineva scuipă pe jos crezând că nu îl vede nimeni. → _____
6. Doi copii se joacă cu mingea. → _____
7. Doamna profesoară te laudă. → _____
8. Câștigi un premiu la un concurs. → _____
9. Urmează să dai un test. → _____
10. Părinții îți cumpără un cadou. → _____
11. Ai uitat să îți faci tema. → _____
12. Vezi pe tine o insectă mare. → _____
13. Părinții te-au prins spunând o minciună. → _____
14. Prietenul tău te-a făcut mincinos. → _____
15. Colegul tău nu îți spune adevărul. → _____
16. În oră, un coleg te deranjează. → _____
17. Un copil te lovește. → _____
18. Lovești intenționat o colegă. → _____
19. Un coleg te jignește. → _____
20. Țipi la o persoană apropiată. → _____

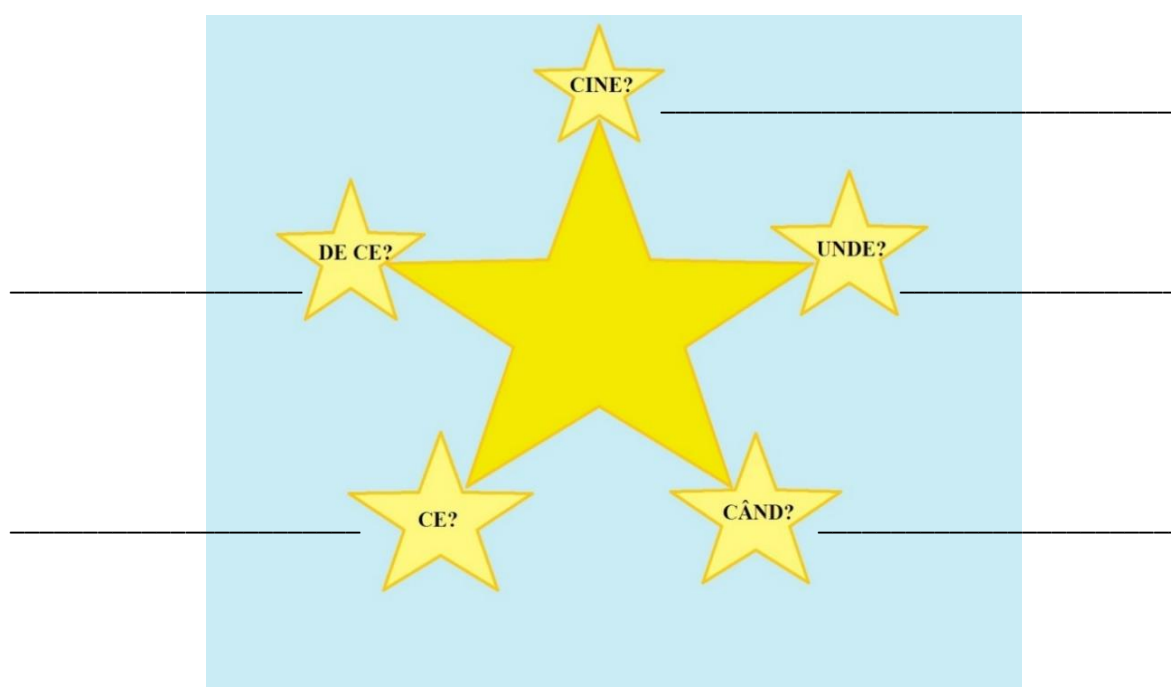
ACTIVITATE- CUM REAȚIONEZ ȘI CUM AȘ PUTEA SĂ REAȚIONEZ?

SITUAȚIE PROBLEMĂ	CUM REAȚIONEZ?	CUM AȘ PUTEA SĂ REAȚIONEZ?
Nu știu să rezolv o problemă la matematică		
Mă cert cu cel mai bun prieten sau cu cea mai bună prietenă		
Mama mă ceartă pentru ceva ce nu am făcut		
Un coleg este răutăcios cu mine		

Metoda exploziei solare

Gândește-te la o situație în care ai simțit sentimentul de furie. Urmărește steaua de mai jos și răspunde la următoarele întrebări:

- 1) Cine era cu tine în momentul în care ai simțit furie?
- 2) Unde erați mai exact?
- 3) Când s-a întâmplat acest lucru?
- 4) Ce s-a petrecut mai exact? Ce puteai face pentru a te simți mai puțin furios/ furioasă?
- 5) De ce crezi că ai reacționat așa? Te poți gândi la un alt mod în care ai fi putut reacționa?



Insula emoțiilor mele

Dacă fiecare emoție ar putea avea propria insulă? Să ne gândim că ești pe o anumită insulă. Poți alege o insulă pozitivă și una negativă sau poți extrage două bilețele cu denumirile insulelor.

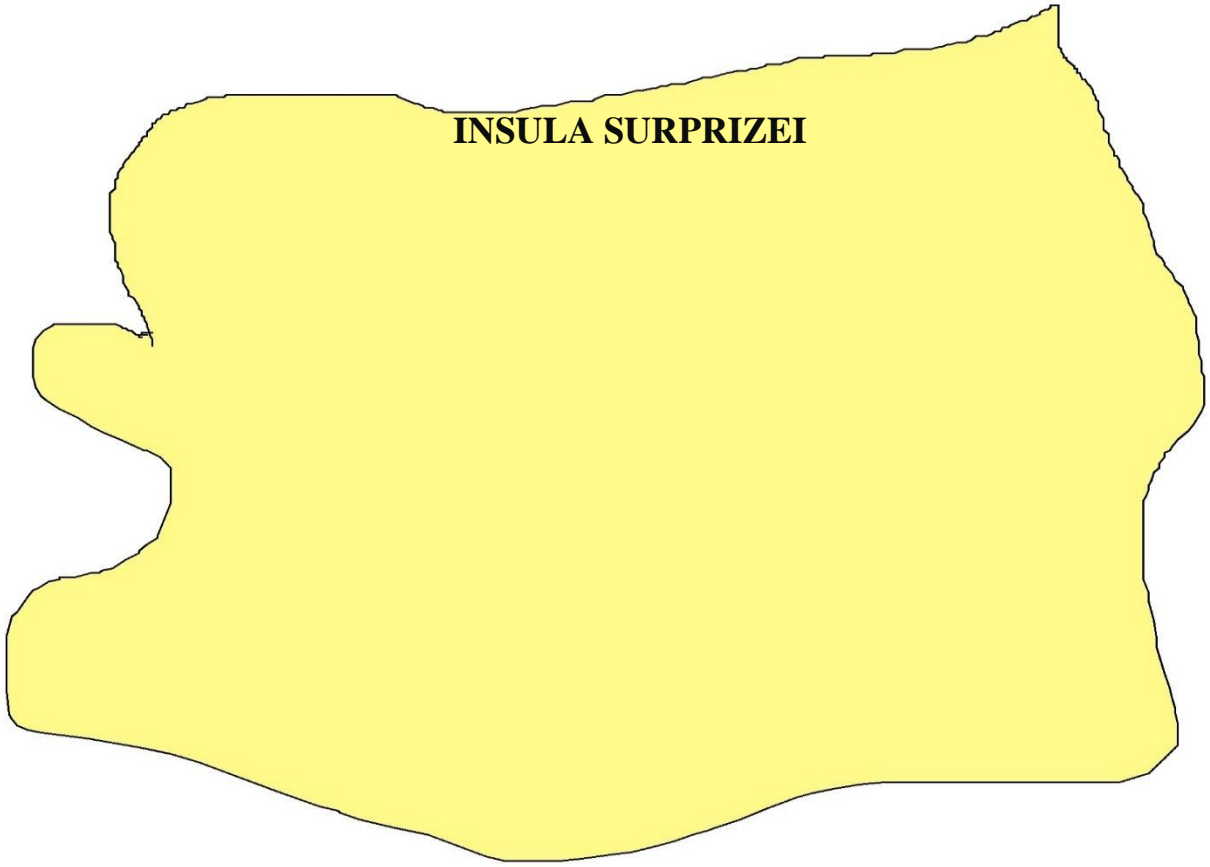
Notează:

- 3 exemple de sentimente și reacții (Cum mă simt pe această insulă? De ce?)
- 2 momente în care te-ai simțit conform insulei (Când m-am simțit așa?)
- 1 lucru pe care îl faci când ești pe acea insulă (Ce fac când mă simt așa?)

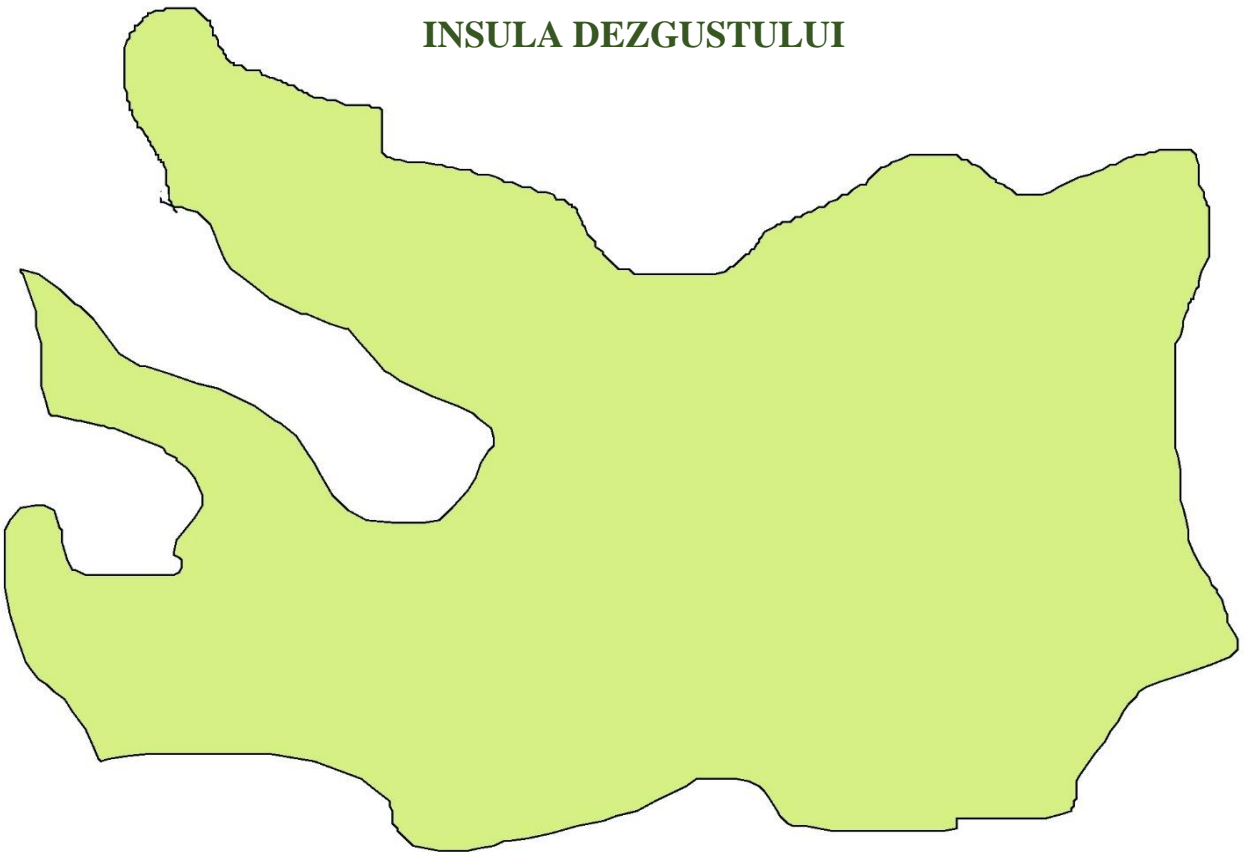
INSULA FERICIRII

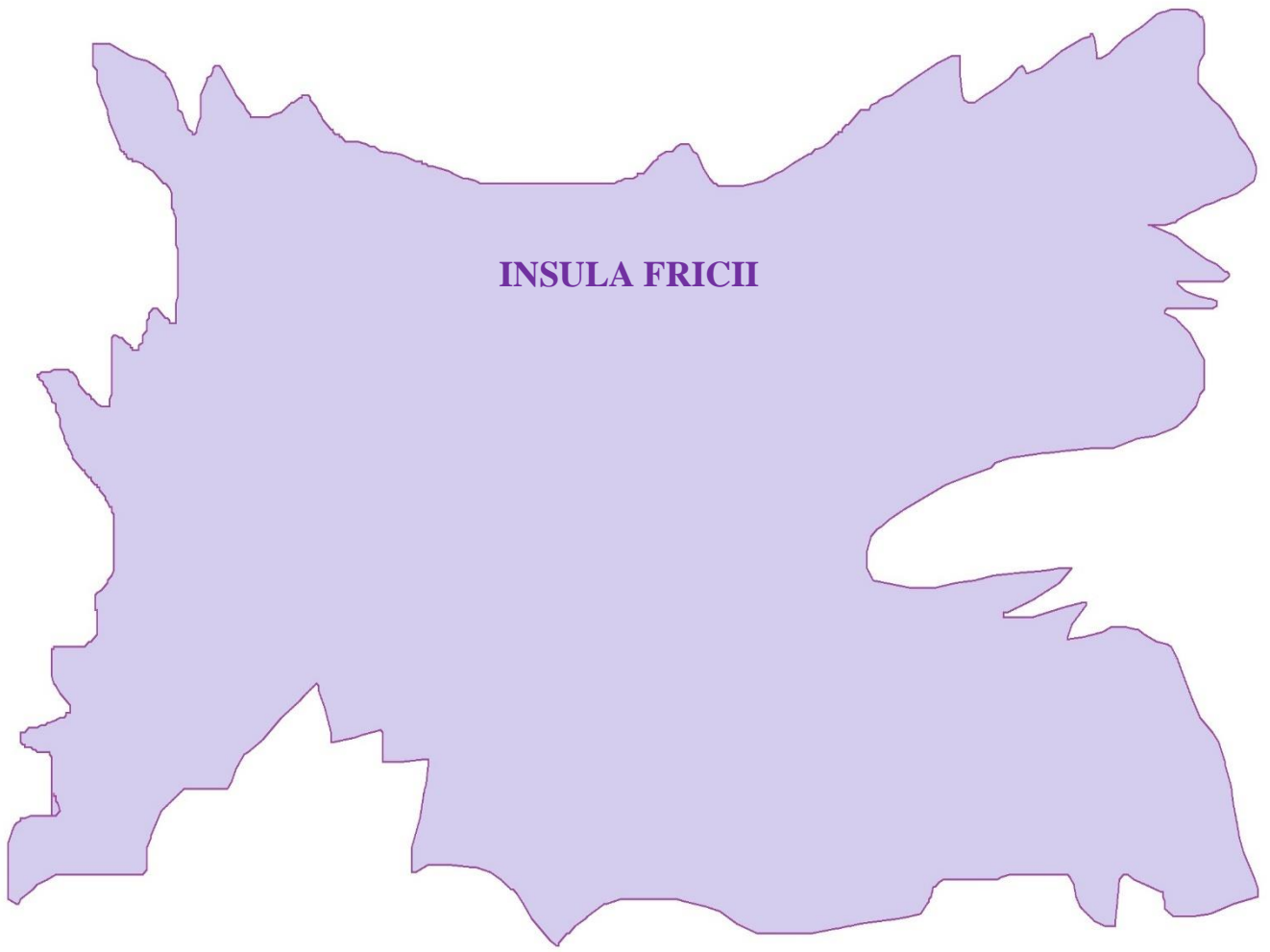
INSULA TRISTEȚII

INSULA SURPRIZEI

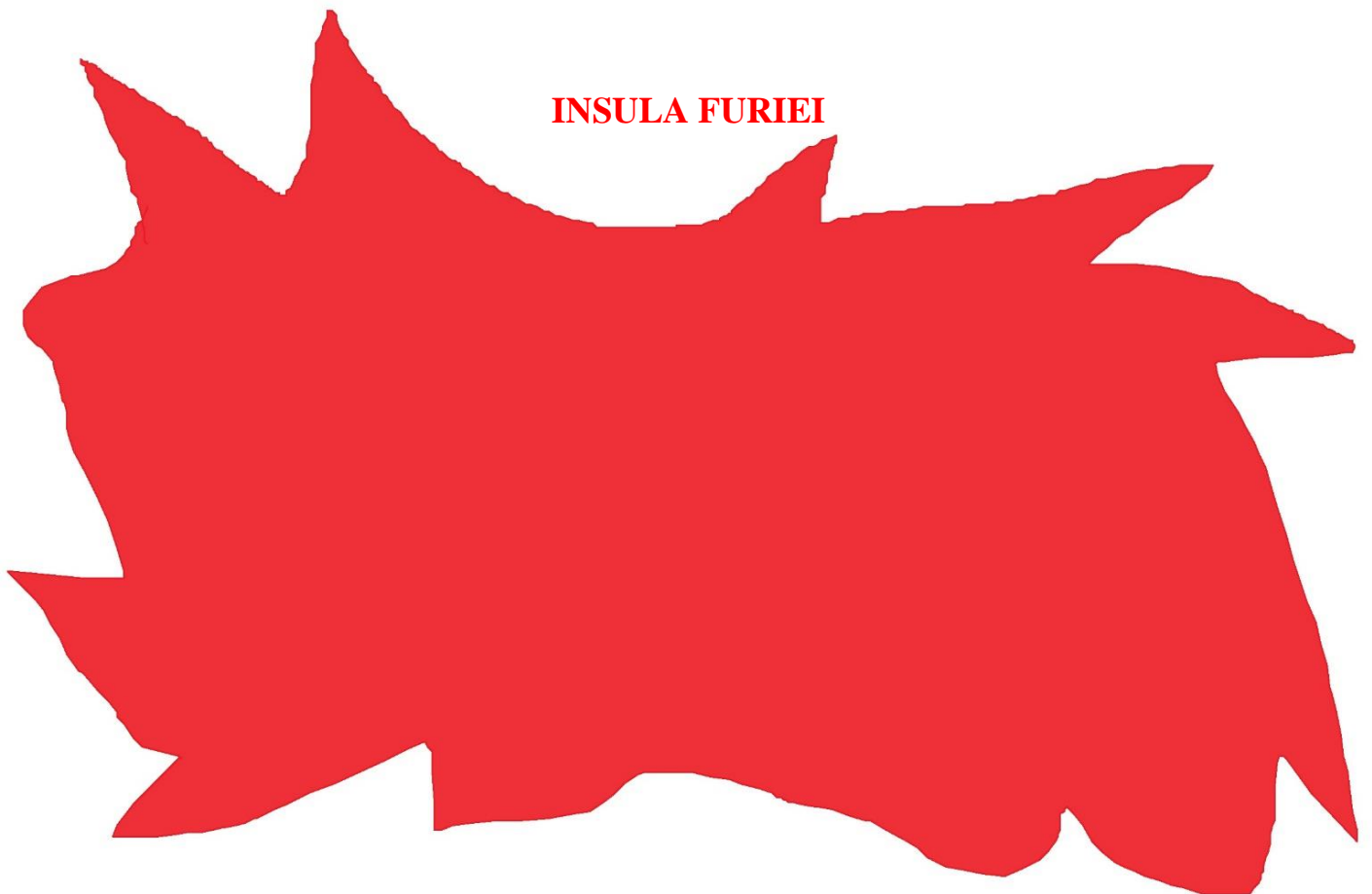


INSULA DEZGUSTULUI



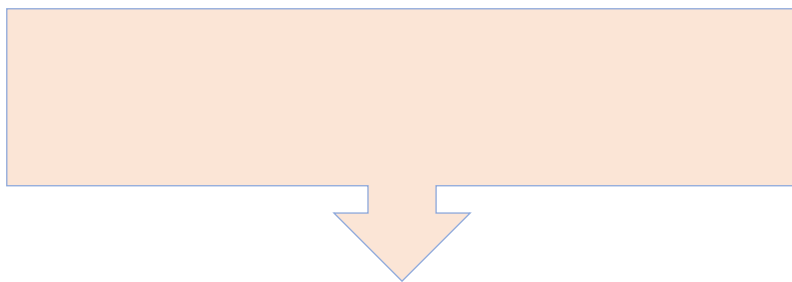


INSULA FRICII

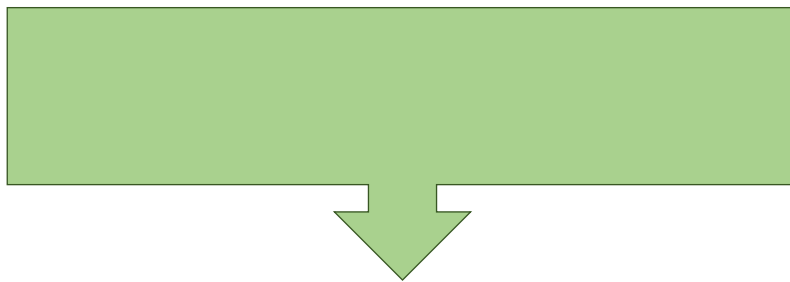


INSULA FURIEI

CUM ARATĂ PENTRU TINE INSULA...



CUM ARATĂ PENTRU TINE INSULA...





Încercuți toate cuvintele care se referă la frică:

TEAMĂ

CURAJ

SPAIMĂ

BUCURIE

ÎNDRĂZNEALĂ

GROAZĂ

NELINIȘTE

ZÂMBET

Persoanele care înfruntă primejdiile și nu se dau bătute sunt persoane curajoase, ele dau dovadă de putere. Atunci când nu avem curaj spunem că ne este frică. Frica înseamnă spaimă, teamă, groază, neliniște față de o situație sau un lucru.

Ne poate fi frică de un animal periculos, de întuneric, de insecte, dar și atunci când dăm un test, suntem ascultați sau puși să vorbim în fața colegilor. Gândește-te la tine și notează mai jos toate fricile tale:

Forma de completare pentru fricile tale, împărțită în patru zone colorate (galben, verde, roșu, albastru) și un câmp central pentru titlu.

ÎMI ESTE FRICĂ DE...

CE POT FACE ATUNCI CÂND SIMT CĂ ÎMI ESTE FRICĂ?

Când simțim că ne este frică putem avea următoarele reacții:



- avem senzația de gol în stomac;



- picioarele pot începe să tremure;



- palmele pot începe să transpire;



- inima ne bate din ce în ce mai repede;



- temperatura corpului poate crește sau poate scădea brusc, din acest motiv ne poate fi foarte frică și rămânem încrămeniți sau ne poate fi foarte cald și începem să transpirăm.


De aceea, cunoscând cum reacționează corpul putem să ne calmăm. Mai jos ai câteva exemple de acțiuni pe care le poți realiza atunci când îți este frică.


Citește-le pe toate și alege-le pe cele care ți se potrivesc. Pe spațiile libere poți da propriile exemple!


Când îmi este frică pot să...	Când îmi este frică pot să...
<p>lau o pauză și respir ușor, numărând până la 10</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Cer ajutorul celor din jur: părinți, profesori, colegi etc</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>


CÂND MI-A FOST FRICĂ...?


Amintește-ți o situație în care ai simțit frică și răspunde la întrebările de mai jos:




 CE VĂD? _____

 CE AUD? _____

 CE GÂNDESC? _____

 CUM MĂ SIMT? _____

 SOLUȚIE: CE POT FACE? _____

SĂ ÎNVINGEM TEMERILE!

Ne vom imagina diferite situații și vom nota cum ar fi indicat să procedăm.

Situația 1

Imaginează-ți că ai luat o notă mică și îți este frică să le spui părinților. Cum vei proceda?
Oferă răspunsul în căsuțele de mai jos:

DE CE ANUME ÎMI ESTE FRICĂ?	
CARE ESTE CEL MAI RĂU LUCRU CARE S-AR PUTEA ÎNTÂMPLA DACĂ LE SPUN ADEVĂRUL?	
CE S-AR ÎNTÂMPLA DACĂ AȘ MINȚI?	
CE POT FACE PE VIITOR?	

Situația 2

Imaginează-ți că o persoană îți vorbește urât sau te amenință, dar îți este frică să povestești cuiva. Cum vei proceda? Oferă răspunsul în căsuțele de mai jos:

DE CE ANUME ÎMI ESTE FRICĂ?	
CARE ESTE CEL MAI RĂU LUCRU CARE S-AR PUTEA ÎNTÂMPLA ?	
CE S-AR ÎNTÂMPLA DACĂ NU AȘ SPUNE NIMĂNUI ȘI NU AȘ CERE AJUTORUL?	
CE POT FACE PE VIITOR?	

Situația 3

Imaginează-ți că te doare brusc o măsea, dar îți este frică să mergi la dentist. Cum vei proceda? Oferă răspunsul în căsuțele de mai jos:

DE CE ANUME ÎMI ESTE FRICĂ?	
CARE ESTE CEL MAI RĂU LUCRU CARE S-AR PUTEA ÎNTÂMPLA DACĂ MERG LA DENTIST?	
CE S-AR ÎNTÂMPLA DACĂ NU AȘ MERGE LA DENTIST?	
CE POT FACE PE VIITOR?	



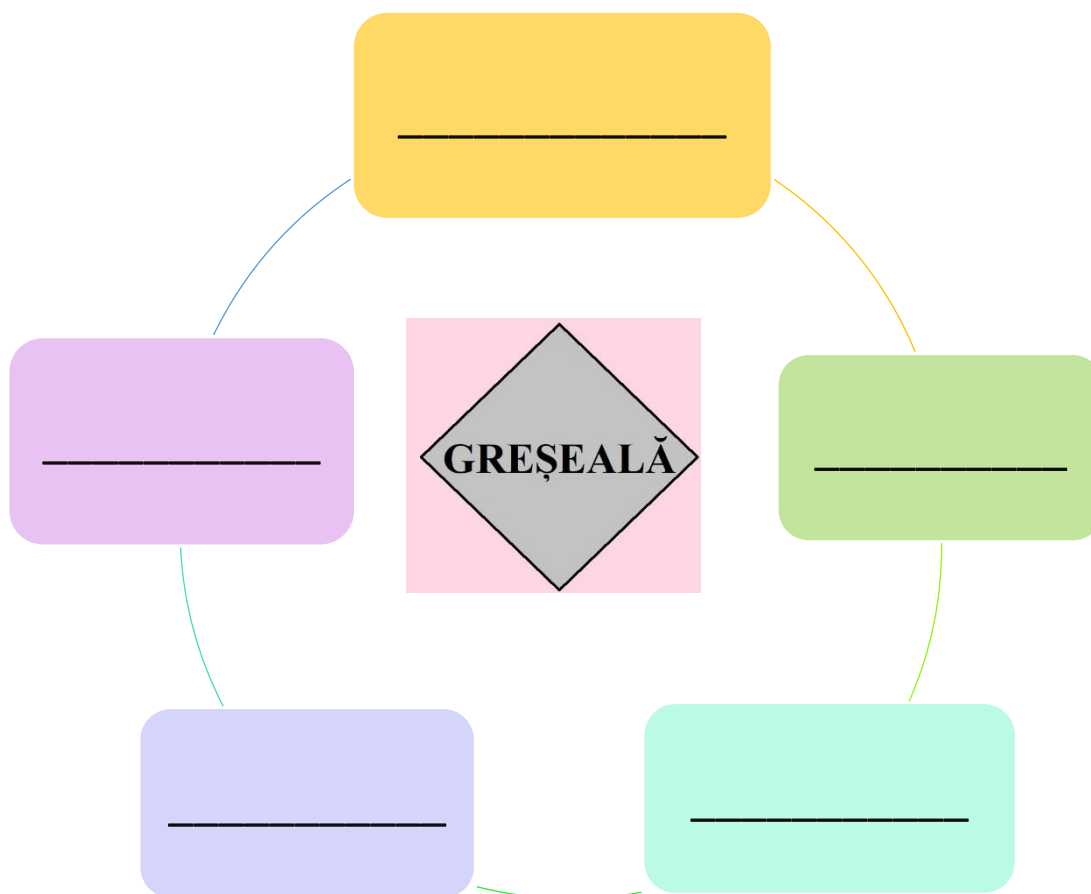
SĂ ÎNVĂȚĂM DIN GREȘELI!

Citește următorul text:

Indiferent de vârstă toți putem greși. Poate spunem un cuvânt nepotrivit, putem face un lucru fără să vrem să supărăm sau poate uităm să facem ceva ce am promis. Atunci când facem o greșeală nu vrem să supărăm pe cineva și nu plănuim să facem rău. O greșeală este făcută fără să vrei.

Cu siguranță îți amintești momente în care ai greșit față de părinți, rude, prieteni, colegi sau profesori. Însă o greșeală recunoscută pentru care îți pare sincer rău poate fi iertată. Important este să recunoști că ai greșit și să îți înveți lecția.

Acum gândește-te la acest cuvânt GREȘEALĂ și notează cât mai multe cuvinte care îți vin în minte ce au legătură cu acțiunea de a greși.



Cutia de rezervă: vină, iertare, pedeapsă, ajutor, eroare, neplăcere, pauză, defect, abatere, minciună, rău, neatenție, greșeală de tipar/ de calcul, fără să vrei, nevoit

JOCUL- CE ȘTIM NOI DESPRE GREȘELI?

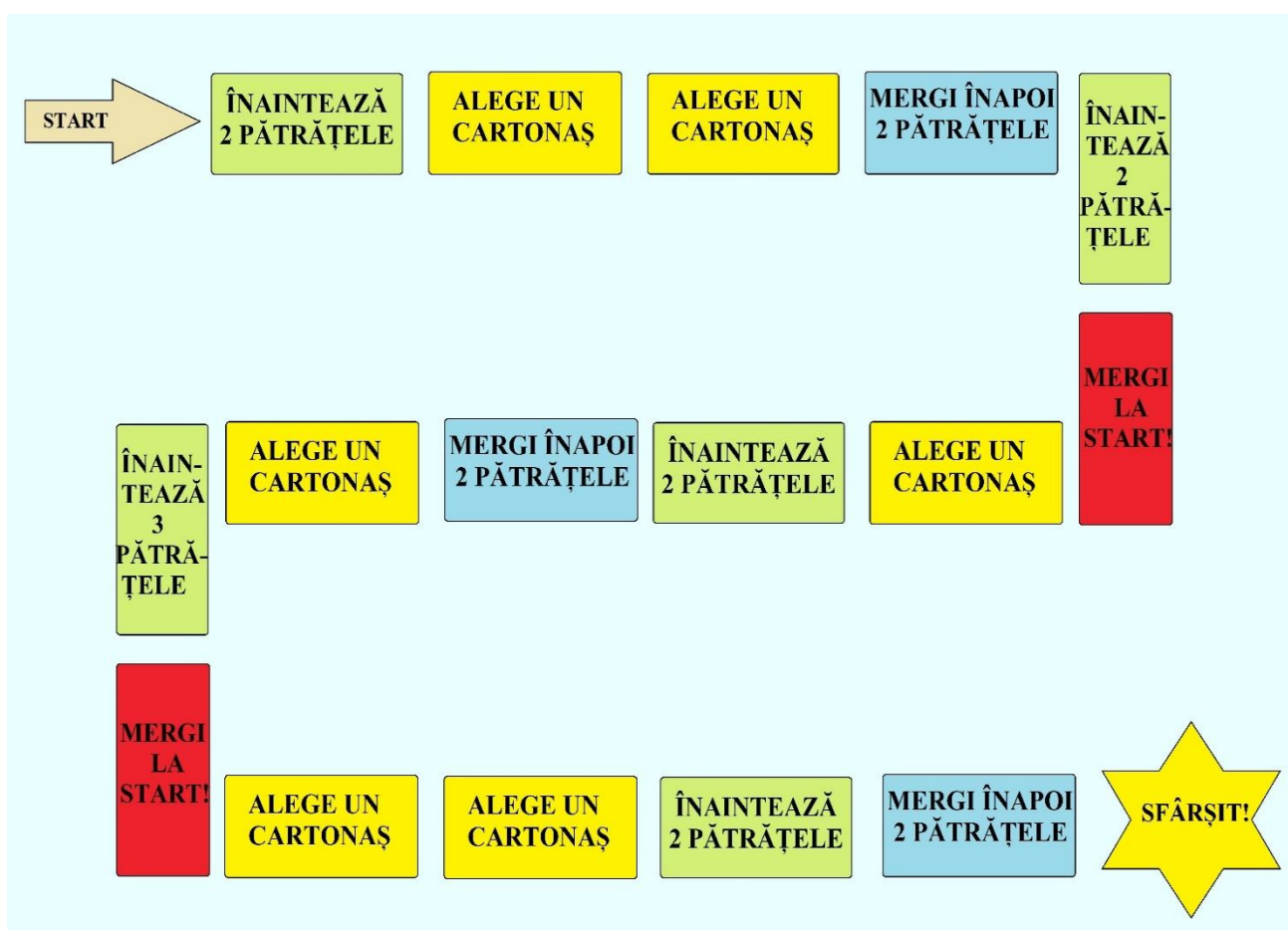
Aruncă zarul și urmează traseul jocului- **CE ȘTIM NOI DESPRE GREȘELI!**

Pornește de la start și înaintează prin traseul indicat pentru a ajunge la sfârșitul jocului.

Te poți cronometra sau dacă ai un partener puteți vedea cine ajunge primul la final!

REGULI:

- Cartonașele galbene sunt provocări legate de tema de astăzi ce vor trebui rezolvate,
(când ajungi pe ele spune un număr de la 1 la 10, apoi rezolvă)
- Cartonașele albastre te trimit înapoi două pătrățele,
- Cartonașele verzi te trimit cât mai departe,
- Cartonașele roșii te aduc la START: încearcă să le eviți!



CARTOAȘE- SĂ ÎNVĂȚĂM DIN GREȘELI!

(Cartonaș 1) GREȘEALĂ MICĂ SAU MARE?

- O greșeală este mare atunci când cineva suferă foarte mult sau se întâmplă un lucru periculos.
- O greșeală este mică atunci când nu faci pe altcineva să sufere și poți găsi modalități să o îndrepti sau să o reperi.

Citește propozițiile de mai jos și bifează ce tip de greșeală crezi că este. Explică oral de ce ai ales fiecare răspuns!

TIPURI DE GREȘELI	MICĂ	MARE
Am dat un răspuns greșit la oră.		
Am colorat și am depășit conturul.		
Am încălcat una dintre regulile clasei.		
În timpul pauzei m-am izbit de un coleg care a căzut și s-a lovit.		
Am scris greșit un cuvânt la test.		
Am stricat un obiect scump.		

*Ce observi? Se pot corecta aceste greșeli dacă sunt mici? Dar dacă sunt mari?

(Cartonaș 2) PLĂNUIT SAU DIN GREȘEALĂ?

- Ne reamintim: o greșeală este făcută fără să vrei, neintenționat, întâmplător. Greșeala nu este plănuită dinainte, ci pur și simplu se întâmplă fără să vrei.
- Dacă plănuiești sau ai de gând să faci rău ori să faci pe cineva să sufere, acest lucru clar nu este o greșeală!

Cum crezi că sunt următoarele situații? Încercuiește răspunsul potrivit și explică alegerea făcută!

Mă jucam cu prietenul meu. Am pierdut jocul, m-am enervat și am aruncat în el cu piesele de lego.	În timp ce duceam ceaiul în sufragerie, m-am împiedicat, am vărsat ceaiul și am spart cana.
PLĂNUIT DIN GREȘEALĂ	PLĂNUIT DIN GREȘEALĂ
Sora mea m-a supărat pentru că mi-a desenat un caiet așa că i-am rupt toate creioanele colorate.	În timp ce mă jucam cu mingea nu am lovit-o cu destulă putere și fără să vreau a nimerit un copil în umăr.
PLĂNUIT DIN GREȘEALĂ	PLĂNUIT DIN GREȘEALĂ

(Cartonaș 3) CE PUTEM FACE CÂND GREȘIM?

Atunci când greșim este important să recunoaștem că am greșit și să corectăm greșeala. Astfel învățăm ceva din ea.

Deci, ce putem face atunci când greșim? Încercuiește variantele care crezi că se potrivesc!

Pot să îmi cer iertare. 	Pot să vorbesc urât cu ceilalți. 
Pot să încerc să fiu mai bun/ bună data viitoare. 	Pot să mă gândesc la ce am făcut greșit și cum ar fi trebuit să fac. 
Pot să iau o pauză și să mă calmez. 	Pot să încerc din nou și să cer ajutorul. 
Pot să nu îmi cer scuze. 	Pot să ignor pe toată lumea. 

(Cartonaș 4) CUM POT SĂ REPAR GREȘEALA?

Citește greșeala dată drept exemplu de mai jos. Cum poți să o reperi? Ce poți învăța din ea? Notează răspunsurile în casuțele de mai jos!

Am vrut să mă ridic din bancă și din greșeală am dat cu scaunul peste colegul care trecea prin spatele meu.

CE POT FACE ACUM?

CE AM ÎNVĂȚAT DIN ACEASTĂ GREȘEALĂ?

(Cartonaș 5) CUM POT SĂ REPAR GREȘEALA?

Citește greșeala de mai jos dată drept exemplu. Cum poți să o repara? Ce poți învăța din ea?
Notează răspunsurile în casuțele de mai jos!

Am scris dezordonat și cu multe greșeli pe caiet, iar doamna profesoară nu înțelege nimic.

CE POT FACE ACUM?

CE AM ÎNVĂȚAT DIN ACEASTĂ GREȘEALĂ?

(Cartonaș 6) CUM POT SĂ REPAR GREȘEALA?

Citește greșeala de mai jos dată drept exemplu. Cum poți să o repara? Ce poți învăța din ea?
Notează răspunsurile în casuțele de mai jos!

În timp ce mergeam am vrut să beau apă și fără să văd pragul clasei, m-am împiedicat și am stropit-o pe o colegă cu apă.


CE POT FACE ACUM?


CE AM ÎNVĂȚAT DIN ACEASTĂ GREȘEALĂ?


(Cartonaș 7) OARE AM FĂCUT O GREȘEALĂ?

La școală putem face diferite greșeli. Fie că vorbim de limba și literatura română sau de matematică. Uită-te la exemplul de mai jos. Poți vedea cele cinci greșeli? Scrie mai jos propoziția corectă!

Miam pus în ruxac toate cărțile pe care le voi folosii mâine la școală.

 Tu ai făcut vreodată greșeli la limba și literatura română?

 Cum te-ai simțit? Ce ți-a spus doamna profesoară?


 Cum ai încercat să reperi greșeala?


(Cartonaș 8) OARE AM FĂCUT O GREȘEALĂ?


La școală putem face diferite greșeli. Fie că vorbim de limba și literatura română sau de matematică. Uită-te la exemplul de mai jos. Poți vedea cele două greșeli? Scrie mai jos rezultatele corecte!

$$2+22=42$$

$$3 \times 4 = 21$$

 Tu ai făcut vreodată greșeli la matematică? Ce ți se pare cel mai greu la matematică?

 Cum te-ai simțit? Ce ți-a spus doamna profesoară?

 Cum ai încercat să reperi greșeala?

(Cartonaș 9) CHIAR DACĂ GREȘIM....

Toți oamenii greșesc și acest lucru este normal. Important este să recunoaștem când greșim, să ne cerem scuze sincer și să încercăm să învățăm ceva din greșelile făcute. Citește fiecare propoziție cu voce tare de două ori. Vei vedea că a greși este normal.



Este în regulă dacă greșesc!



Când greșesc pot cere ajutorul.



Pot să învăț ceva din fiecare greșeală.



Dacă greșesc nu înseamnă că sunt o persoană rea.



De fiecare dată când greșesc îmi cer iertare.



Toți oamenii greșesc! Chiar și oamenii mari!

(Cartonaș 10) CE ÎNȚELEG EU?

Citește cu atenție cele două proverbe. Un proverb este o zicală populară, o învățătură care s-a născut din experiența oamenilor.

Explică și notează ce crezi tu că înseamnă cele două proverbe de mai jos.

„Greșeala recunoscută e pe jumătate iertată”

Dacă îmi recunosc greșeala asta înseamnă că este pe jumătate iertată? De ce oare?

„Omul din greșeli învață”

Oamenii învață din greșelile pe care le fac? Oare de ce?

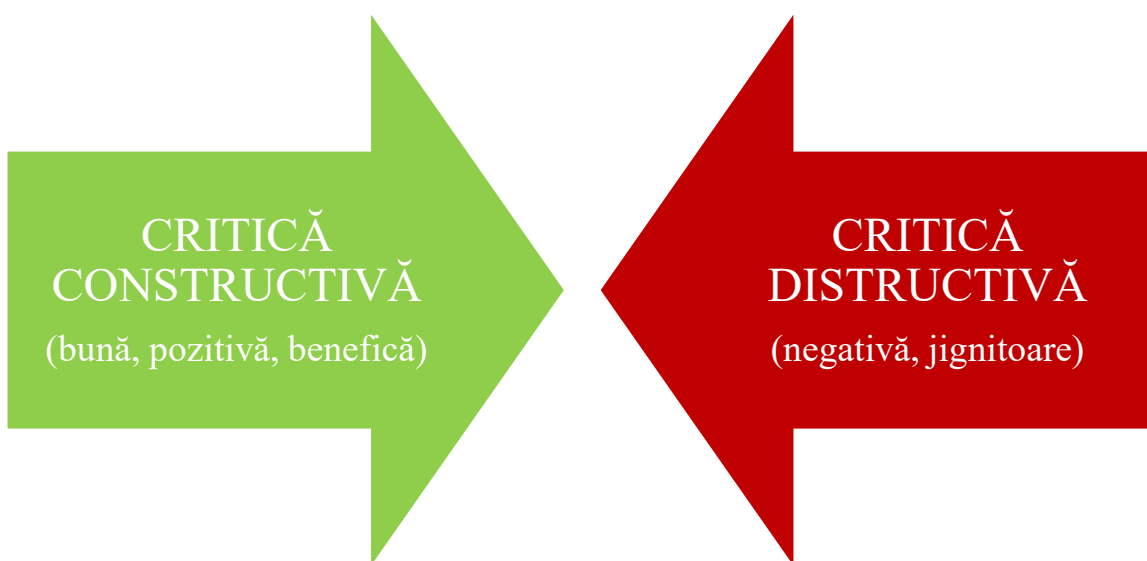
CRITICA- CE ȘTIM DESPRE EA?



Cuvântul **CRITICĂ** se referă la o părere spusă unei persoane cu dorința de a o ajuta sau nu. Atunci când criticăm înseamnă că nu suntem de acord cu ideile unei persoane sau cu modul în care a făcut un anumit lucru. Putem critica pe cineva pentru:

- ✚ modul cum vorbește ("Nu uita să saluți la plecare!", "Ai uitat să spui mulțumesc!", "Vorbește frumos cu ceilalți! Nu mai țipa!")
- ✚ îmbrăcămintea nepotrivită ("Unde îți este uniforma? Așa se vine la școală?" sau "Ți-am spus să îți iei fular și căciulă! Acum ai răcit!")
- ✚ comportament ("Dacă nu ești atent pe unde mergi te împiedici!", "Nu o mai împinge pe sora ta!")

În funcție de modul în care ne adresăm părerea, critica poate fi de două feluri:



Critica constructivă ne arată ce am greșit astfel încât data viitoare să facem acel lucru mult mai bine, deci ajută persoana să evolueze. De exemplu: ***"Apreciez că ai încercat să desenezi cât de bine ai putut! Încearcă să pui mai puțină apă pe penson și astfel vei respecta conturul mult mai bine."***

Critica distructivă se referă la comentarii dureroase care nu ajută persoana deloc. De exemplu a jigni o persoană, a fi ironic și a râde de ceea ce zice sau ceea ce face cineva reprezintă o critică distructivă: ***"Desenul tău este un dezastru! Cum ai putut să pictezi așa ceva?"***

*Recitește cele două exemple de critici și observă diferența dintre ele!

DE CE SIMȚIM NEVOIA SĂ ÎI CRITICĂM PE CEI DIN JUR?

Notează mai jos două situații în care ai criticat pe cineva. Poate fi vorba despre un coleg, o prietenă, părinții sau o rudă: frate, soră, verișor, verișoară, bunici sau oricine altcineva.

A critica include:

- a spune ceva urât
- a râde de ce face sau zice cineva
- a jigni, a adresa o poreclă, un cuvânt urât
- a face un comentariu răutăcios
- a fi ironic, a lua în râs, a fi batjocoritor, a înțepa pe cineva prin vorbele spuse

SITUAȚIA I

L-am criticat pe _____/

Am criticat-o pe _____

I-am spus că _____

Din ce cauză i-am spus acest lucru?

**Citește tabelul și selectează motivul care crezi că se potrivește situației tale. Poți scrie și alte motive dacă îți vin în minte.*

SITUAȚIA II

L-am criticat pe _____/

Am criticat-o pe _____

I-am spus că _____

Din ce cauză i-am spus acest lucru?

**Citește tabelul și selectează motivul care crezi că se potrivește situației tale. Poți scrie și alte motive dacă îți vin în minte.*

UNII OAMENI CRITICĂ PENTRU CĂ....
Cred că sunt mai bun decât ceilalți, adică superiori – ”Eu știu cel mai bine! Tu nu știi nimic!”
Nu acceptă că ceilalți pot gândi diferit de cum gândesc ei –”Cum gândesc eu este corect!”
Se simt jigniți – ”Dacă m-ai jignit te voi trata și eu la fel!”
Sunt invidioși – ”Nu vreau ca tu să faci mai bine decât mine.”
Sunt obișnuiți să aibă mereu dreptate – ”Eu am mereu dreptate”
Vor să facă lucrurile doar în modul lor – ”Vreau să faci așa și nu altfel!”
Sunt nemulțumiți de o vorbă sau de un anumit comportament – ”Nu mi-a plăcut ce ai zis!”
Nu au ieșit lucrurile așa cum se așteptau – ”Credeam că o să faci așa cum știu eu și nu altfel.”

CRITICA CONSTRUCTIVĂ SAU CRITICA DISTRUCTIVĂ?

Ce fel de critică crezi că este? Recitește prima activitate dacă ai nevoie pentru a bifa corect tipul de critică din tabel.


EXEMPLE DE CRITICI	CRITICA CONSTRUCTIVĂ (bună, pozitivă)	CRITICA DISTRUCTIVĂ (negativă, jignitoare)
Degeaba ai terminat tema dacă ai scris așa urât! Nu se înțelege nimic din ea!		
Apreciez că ai terminat la timp tema. Ar fi bine să urmărești cu atenție felul în care încadrezi textul în pagină.		
Apreciez că ai încercat să faci curat. Ar fi bine să încerci să pui toate cărțile în dulap.		
Haide să fim mai atenți pe viitor și să strângem jucăriile după ce le-am folosit.		
Nu ești în stare de nimic! Nici curățenie nu știi să faci! Mă așteptam de la tine să faci lucrurile mai bine.		
Ce cauă jucăriile pe parchet? Nu ești în stare să faci nimic cum trebuie?		
Ce ai făcut toată ziua de nu ai terminat temele? Nici măcar nu ai scris data pe caiet!		
Nu uita să scrii data temei în colțul din dreapta sus.		

CUM ACCEPTAM O CRITICĂ?

Gândește-te la două situații în care ai fost criticat. Poate cineva ți-a criticat felul în care vorbești, cum te porți, modul în care răspunzi sau scrii. Notează ce ți-a spus persoana care te-a criticat și răspunde la cele două întrebări.

*Poți reciti exemplele de critici din tabelul de mai sus dacă nu îți vine în minte nici o idee!


SITUAȚIA I

 Cine m-a criticat și ce mi-a spus?

-
-
- Dacă iau măsuri pot să modific ceva?

-
-
- Dacă acest lucru e adevărat, ce aș putea să fac mai bine?
-
-

SITUAȚIA II

 Cine m-a criticat și ce mi-a spus?

-
-
- Dacă iau măsuri pot să modific ceva?

-
-
- Dacă acest lucru e adevărat, ce aș putea să fac mai bine?
-
-

CE SIMȚIM NOI CÂND SUNTEM CRITICAȚI?

Gândește-te cum te simți atunci când cineva te critică? Citește exemplul de mai jos. Bifează în tabel căsuța care ți se potrivește.

Exemplu: "Iar ai greșit exercițiul! Nu știi nimic!"

Când cineva mă critică mă simt.....	Bifează un X
Neputincios	
Trist	
Furios	
Eliberat	
Ignorat	
Vinovat	
Neînțeleș	
Relaxat	
Atacat	
Fricos	
Rușinos	

Când cineva mă critică mă simt.....	Bifează un X
Neputincioasă	
Tristă	
Furioasă	
Eliberată	
Ignorată	
Vinovată	
Neînțeleasă	
Relaxată	
Atacată	
Fricoasă	
Rușinoasă	

Când cineva mă critică cel mai mult mă simt mă simt: _____

_____, deoarece _____

_____.

CE SIMȚIM NOI CÂND CRITICĂM PE CINEVA?

Gândește-te cum te simți atunci când tu critici pe cineva? Citește exemplul de mai jos. Bifează în tabel căsuța care ți se potrivește.

Exemplu:” Pleacă de aici! Nu vreau să vorbesc cu tine! Mă enervezi!”

Când eu critic pe cineva mă simt.....	Bifează un X
Neputincios	
Trist	
Furios	
Eliberat	
Ignorat	
Vinovat	
Neînțeleș	
Relaxat	
Atacat	
Fricos	
Rușinos	

Când eu critic pe cineva mă simt.....	Bifează un X
Neputincioasă	
Tristă	
Furioasă	
Eliberată	
Ignorată	
Vinovată	
Neînțeleasă	
Relaxată	
Atacată	
Fricoasă	
Rușinoasă	

Când critic pe cineva cel mai mult mă simt mă simt: _____

_____, deoarece _____

_____.

CRITICA LASĂ URME...

Am discutat până acum despre critică. Notează mai jos ce ai înțeles tu că este critica?

Când îi criticăm pe alții pe moment ne simțim bine, eliberați, mândri și puternici că am reușit să spunem exact ce am vrut. Însă cuvintele trebuie alese cu grijă pentru că a nu jigni.

Privește imaginea de mai jos și realizează următoarele lucruri:


- Desenează-i fața
- Desenează cu ce este îmbrăcat/ îmbrăcată
- Gândește-te la un nume potrivit și notează-l: Cum vrei să se numească manechinul?
- Acum adresează-i câteva cuvinte bune, pozitive, câteva complimente
- Notează complimentele cu liniuță lângă figură
- Cum te simți după ce i-ai făcut aceste complimente? _____

- Imaginează-ți că într-o zi te-ai întâlnit cu _____ și din greșeală s-a împiedicat de banca ta și ți-a dat toate cărțile pe jos, iar câteva foi dintr-o carte s-au rupt.
- Ce ai de gând să îi spui? Notează aici: _____

- Ce i-ai spus este o critică pozitivă sau negativă? _____
- Cum te simți acum? _____

- Ce vei face în continuare? _____

*Dacă răspunsul de mai sus este o critică negativă te rog să hașurezi manechinul cu un creion. Acum încearcă să ștergi urmele de creion.

 Arată manechinul ca la început? Da/Nu

 Ce crezi că înseamnă asta? _____

SĂ NU UITĂM!

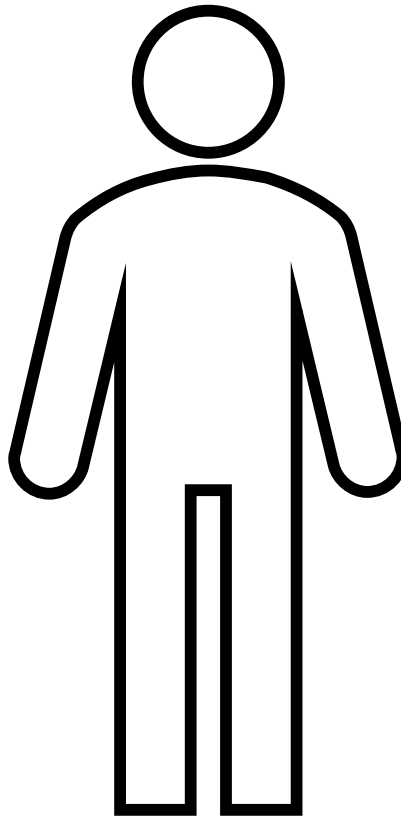
Să încercăm mereu să ne cerem iertare cu adevărat, mai ales dacă într-un moment în care am fost supărați sau nervoși am jignit pe cineva. Ține minte însă: jignirile lasă semne!

Alege un manechin

Nume: _____

Complimente:

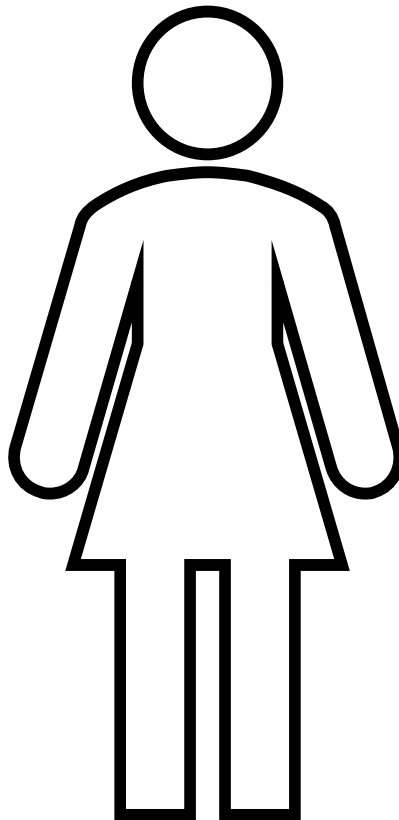
- _____
- _____
- _____



Nume: _____

Complimente:

- _____
- _____
- _____



POT SĂ MĂ CRITIC PE MINE?

Există momente în care noi ne criticăm pentru cum am gândit sau cum am făcut un anumit lucru. Dacă noi ne criticăm pentru ceva ce credem că am realizat greșit, acest lucru înseamnă că ne auto-criticăm.

Te gândești la tine fix așa cum ești tu. Notează trei lucruri pe care ai vrea să le îmbunătățești. Ce crezi că ai putea face mai bine?

1. _____
2. _____
3. _____

Dacă ai nevoie de ajutor poți citi exemplele de mai jos:

EXEMPLE	EXEMPLE
Să fiu mai atent	Să fiu mai atentă
Să răspund mai bine	Să răspund mai bine
Să fac temele corect	Să fac temele corect
Să fiu punctual	Să fiu punctuală
Să fiu responsabil	Să fiu responsabilă
Să vorbesc mai frumos	Să vorbesc mai frumos
Să am mai multă răbdare	Să am mai multă răbdare
Să fiu mai calm, mai răbdător	Să fiu mai calmă, mai răbdătoare
Să mă enervez mai rar	Să mă enervez mai rar
Să citesc mai mult	Să citesc mai mult
Să îmi fac mai mulți prieteni	Să îmi fac mai mulți prieteni
Să îmi ajut părinții mai mult	Să îmi ajut părinții mai mult
Să îmi găsesc un hobby, o pasiune	Să îmi găsesc un hobby, o pasiune
Să vorbesc cu colegii mai mult	Să vorbesc cu colegele mai mult
Să iau note mai bune	Să iau note mai bune

Pentru fiecare exemplu de mai sus notează ce anume gândești tu.

1. _____

2. _____

3. _____

*Exemplu: "Să citesc mai mult"- Mă gândesc că nu citesc destul de mult pentru că îmi este greu să citesc și nu înțeleg ceea ce citesc! Deci pot să zic în gândul meu: "Sunt un fraier că nu știu să citesc și nu înțeleg!" sau "Sunt o fraieră că nu știu să citesc și nu înțeleg!"

**NU TE ÎNGRIJORA! POȚI ÎMBUNĂTĂȚI ORICE COMPORTAMENT.
IMPORTANT ESTE SĂ ACCEPȚI CĂ ÎN ACEST MOMENT MAI AI CÂTE CEVA
DE ÎMBUNĂTĂȚIT!**

DOMENIUL II

DOMENIUL AUTO-RESPONSABILIZĂRII

1. CUM SĂ FIM RESPONSABILI?
2. PERSEVERENȚA- CHEIA REUȘITEI!
3. REZULTATELE MUNCII NOASTRE
4. ORGANIZAREA TIMPULUI
5. EU CE OBIECTIVE AM?
6. ÎMI DORESC SAU AM NEVOIE?
7. VIITORUL SUNĂ BINE!



CUM SĂ FIM RESPONSABILII?

A fi responsabil înseamnă a putea face față unor situații, a fi pregătit pentru a realiza un lucru, a da socoteală de ceva, a răspunde pentru consecințele unor acțiuni pe care le-ai făcut. Responsabilitatea înseamnă stabilirea priorităților- ”Ce este cu adevărat important pentru mine?” și a le realiza.

O persoană responsabilă știe ce este important și își îndeplinește obligațiile pe care le are acasă, la școală și în grupul de prieteni. Aceasta nu dă vina pe alții, căci își asumă consecințele comportamentului său. A fi iresponsabil sau neresponsabil înseamnă a fi lipsit de responsabilitate, a face un lucru fără a-i păsa care sunt consecințele, a fi nepregătit sau a acționa nepotrivit.

Prin ce se caracterizează o persoană responsabilă? Bifează variantele de mai jos și argumentează:

O persoană responsabilă:

- Își ține cuvântul dat
- Face mereu promisiuni și le încalcă
- Amână lucruri și întârzie
- Face lucrurile la timp
- Este de încredere
- Dă vina pe alții pentru greșelile sale
- Te poți baza pe ajutorul acesteia
- Își asumă vina și își cere scuze

RESPONSABILITATE SAU LIPSĂ DE RESPONSABILITATE?

Bifează cu un "x" următoarele situații din tabel, acolo unde consideri că se potrivesc:

Nr.	SITUAȚIE	RESPONSABIL	NERESPONSABIL
1.	Are curajul să își recunoască greșelile.		
2.	Nu respectă părerile celorlalți.		
3.	Este punctual/punctuală.		
4.	Strânge mereu în urma sa.		
5.	Întârzie mereu la ore.		
6.	Este dezordonat/dezordonată.		
7.	Minte și nu își ține promisiunile.		
8.	Încearcă să îi ajute pe cei din jurul său.		
9.	Îi respectă pe ceilalți vorbind frumos.		
10.	Își adună tacâmurile și farfuria după ce a mâncat.		
11.	Lasă dezordine în urma sa.		
12.	Uită mereu să își pună rechizitele în ghiozdan.		

CUM MĂ COMPORT ACASĂ, LA ȘCOALĂ ȘI FAȚĂ DE CEILALȚI?

Răspunde cât mai sincer la întrebările de mai jos pe spațiul indicat:

COMPORTAMENTUL DE ACASĂ

✚ Te întorci acasă la ora stabilită? De ce *da* sau de ce *nu*?

✚ Ce faci cu farfuria și tacâmurile (lingură, furculiță) după ce ai mâncat?

✚ Cum arată camera ta? Mai mult ordonată sau mai mult dezordonată? Explică!

✚ Cum vorbești cu părinții tăi? Dar cu frații sau surorile?

✚ Care dintre lucrurile de mai sus crezi că trebuie să le îmbunătățești?

COMPORTAMENTUL DE LA ȘCOALĂ


✚ Ai toate temele făcute când vii la școală? Detaliază!

✚ Te străduiești să iei note mai mari? Dacă da, cum faci acest lucru? Dacă nu, ce te oprește?

✚ Cum te comporti în timpul orelor?


 Cum te adresezi profesorilor?

 Ce faci dacă nu ai înțeles ceva în timpul unei ore?


 Care dintre lucrurile de mai sus crezi că trebuie să le îmbunătățești?

COMPORTAMENTUL FAȚĂ DE CEILALȚI

 Cât de sincer/ sinceră ești cu părinții tăi? Dar cu persoanele apropiate?

 Cum te porți cu persoanele apropiate?

 Crezi că ceilalți te consideră o persoană de încredere?

 Care dintre lucrurile de mai sus crezi că trebuie să le îmbunătățești?

CUM NE COMPORTĂM CU CEILALȚI?

Citește fiecare situație de mai jos și observă modul în care au procedat persoanele, răspunzând la întrebări.

Situația I

Într-o zi, un grup de prieteni au organizat un picnic în pădure. Seara, la plecare, aceștia și-au strâns lucrurile, dar în urma lor au lăsat foarte multe gunoaie.

- ❖ Cum credeți voi că au procedat aceștia?
- ❖ Ce fel de persoane sunt?
- ❖ Care sunt consecințele faptelor lor?

Situația II

În fiecare zi, elevii unei clase primesc câte un exercițiu ca temă pentru acasă. De la un timp, Cristi se duce la școală cu tema nefăcută.

- ❖ Care credeți voi că ar fi consecințele temelor nefăcute?
- ❖ Ce responsabilități mai are un elev pe lângă realizarea temelor? Notați patru exemple!

Situația III

Elevii unei clase au participat la un joc în aer liber. Doi dintre aceștia au început să își vorbească urât și să se îmbrâncească. Știm că atunci când ne aflăm într-un grup sunt anumite reguli pe care fiecare membru trebuie să le respecte.

- ❖ Ce reguli crezi că ar trebui respectate în cadrul unui grup? Notează trei reguli!
- ❖ De ce crezi că ar trebui respectate aceste reguli pe care le-ai notat?
- ❖ Ce se întâmplă dacă regulile unui grup sunt încălcate de mai multe ori?
- ❖ Ce fel de persoană este cea care încalcă regulile?

NOTEAZĂ CARE SUNT CONSECINȚELE URMĂTOARELOR SITUAȚII IRESPONSABILE:

SITUAȚIE LIPSITĂ DE RESPONSABILITATE	CONSECINȚE
Dacă vorbesc urât →	
Dacă sunt dezordonat/ dezordonată →	
Dacă întârzii mereu →	
Dacă nu îmi recunosc greșeala →	
Dacă nu îmi cer scuze →	
Dacă mint →	
Dacă nu învăț pentru test →	
Dacă nu îmi fac tema la timp →	

Este rândul tău!

Gândește-te la trei situații în care ai fost responsabil și trei situații în care nu te-ai comportat cu responsabilitate. Notează-le în tabelul de mai jos la rubrica ”EXEMPLUL MEU”, apoi scrie cum te-ai simțit tu și cum s-au comportat ceilalți.

AM FOST RESPONSABIL CÂND...	CUM M-AM SIMȚIT?	CUM S-AU COMPORTAT CEILALȚI?
1.		
2.		
3.		

NU AM FOST RESPONSABIL CÂND...	CUM M-AM SIMȚIT?	CUM S-AU COMPORTAT CEILALȚI?
1.		
2.		
3.		



ACUM SĂ OBSERVĂM...

🚦 Mă simt mai bine când sunt responsabil sau când sunt iresponsabil? Explică!

🚦 Ce pot face când mă comport iresponsabil?



PERSEVERENȚA- CHEIA REUȘITEI!

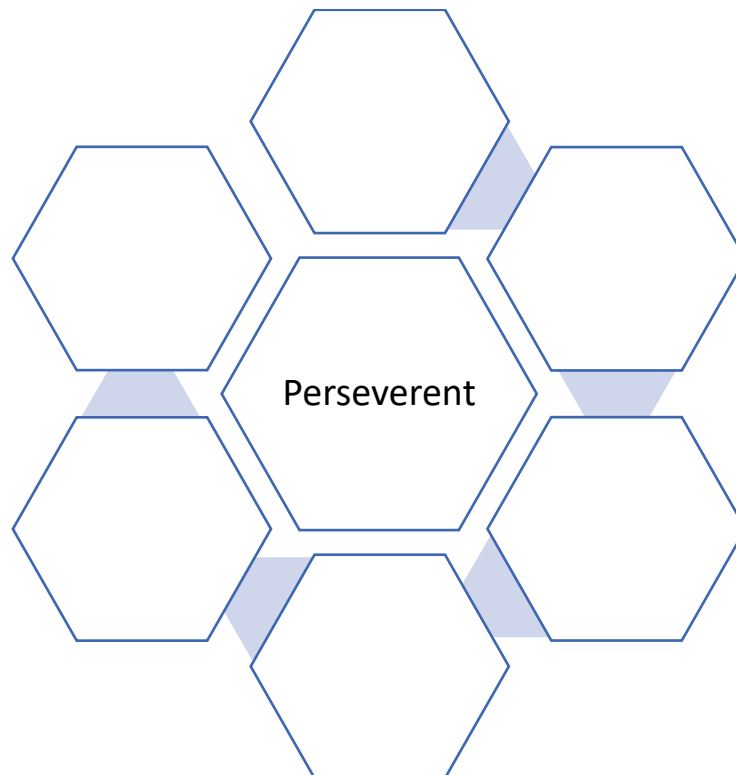
Perseverența înseamnă să continui un lucru chiar dacă este dificil sau întâmpini un obstacol. Înseamnă că atunci când ne dorim ceva cu adevărat, nu renunțăm până nu am obținut ce ne-am propus. Prin perseverență am învățat să vorbim, să scriem și să citim.

Să fii perseverent înseamnă să muncești zilnic pentru obținerea rezultatelor dorite, să fii răbdător și să nu renunți, chiar dacă uneori este greu. Perseverența există în fiecare dintre noi. O persoană care nu este perseverentă renunță ușor, nu vrea să continue, nu muncește suficient, este lipsită de motivație, fiind încăpățanată și delăsătoare.

A FI PERSEVERENT ÎNSEAMNA A FI PUTERNIC!

Care dintre cuvintele de mai jos se potrivesc termenului "PERSEVERENT" ?

Listă de cuvinte: muncitor, nehotărât, silitor, ambițios, delăsător, neîncrezător, răbdător, sârguincios, fricos, leneș, hotărât.



Aranjează literele de mai jos în ordine pentru a descoperi fiecare cuvânt și a forma propoziția potrivită! Explică sensul propoziției!

AHCRI CAĂD RCGEEȘS, OMAPRITTN SEET ĂS OCNNUTII!

EU ÎMI CUNOSC CALITĂȚILE ȘI DEFECTELE?

Persoanele perseverente se cunosc foarte bine, știu care le sunt calitățile și defectele. În activitățile anterioare am discutat despre acestea, așadar hai să vedem cât de bine te cunoști. Notează trei calități și trei defecte ale tale în tabelul de mai jos!

CALITĂȚI	DEFECTE
-	-
-	-
-	-

Recitește cele trei aspecte mai puțin pozitive (defecte). Cum le poți îmbunătăți?

Notează trei soluții, câte una pentru fiecare!

1. _____
2. _____
3. _____

Și acum să răspundem la întrebări....

a) De obicei termini orice lucru început, chiar dacă e dificil sau plictisitor?

b) Faci lucrurile la timp sau le amâni mereu, de azi pe mâine?

c) Îți respecti promisiunile făcute? Oferă un exemplu!

d) Îți aduci aminte de un moment în care ai vrut să renunți și totuși nu ai renunțat?

e) Poți spune despre tine că ești perseverent? În cazul tău ar fi o calitate sau un defect perseverența? Explică!

f) Crezi că este important să fii perseverent? Explică oral!

OBSTACOLE CE NE ÎMPIEDICĂ

Există momente în viața noastră când în față ne apar niște obstacole sau dificultăți ce ne fac să renunțăm. Important este să știm ce obstacole depind de noi și cum putem face să le înlăturăm, să le eliminăm din calea noastră. Mai jos există o serie de obstacole. Va trebui să le grupezi pe cele două coloane, explicând alegerea făcută.

Listă cu obstacole:		
Îmi este lene	Plictiseala	Starea de oboseală
Ceilalți colegi fac gălăgie	Nu văd la tablă	Nu am învățat destul
Frica de a greși	Am prea multe teme de rezolvat	Mi-am uitat acasă (cartea, trusa, creionul, rigla etc)
Nu am încredere că voi reuși	Nu îmi ajunge timpul	Mă simt rău/ bolnav
Profesorii nu mă înțeleg	Nu mi-am făcut tema	Nu mă interesează lecția

Obstacole ce țin de mine, pe care le pot modifica	Obstacole ce nu țin de mine, ce pot fi modificate de altcineva

- Ce poți observa în tabelul completat? Sunt mai multe obstacole ce depind de tine sau de ceilalți?

-
- Ce crezi că înseamnă acest lucru?
-
-

UN EXEMPLU CLAR

Citește următorul exemplu:

Ionuț și Bogdan sunt colegi de clasă. Ionuț își dă silința, încearcă mereu să fie mai bun și exersează în fiecare zi. Bogdan este pus pe distracție: deranjează mereu orele cu diferite glume, nu îl interesează ceea ce se predă în clasă și nu scrie aproape deloc de la tablă.

Ionuț încearcă mereu să se concentreze, își face temele așa cum poate el și cere ajutorul atunci când vede că îi este greu și nu a înțeles. Bogdan nu își face temele și uneori uită acasă diferite rechizite.

✚ Ce părere ai despre cei doi colegi? Care dintre ei crezi că este perseverent?

✚ De ce crezi că Ionuț este perseverent, iar Bogdan nu?

✚ Ce te motivează să înveți, să fii atent la ore și să îți dai interesul?

✚ Să ne imaginăm că vei avea de dat un test dificil. Ce te face să înveți (sau nu) pentru test? Mai simplu: de ce înveți pentru acel test?

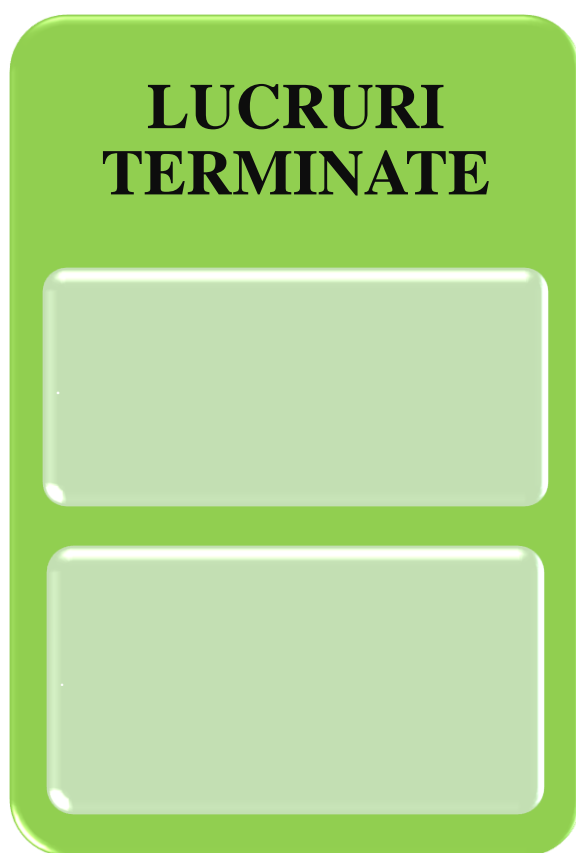
DUC PÂNĂ LA CAPĂȚ O ACȚIUNE?

Acum să încercăm următorul exercițiu. Gândește-te la toate lucrurile pe care le-ai făcut până acum. Poate fi vorba despre un hobby, un joc, o discuție, o activitate pe care o faci acasă sau la școală, un exercițiu, o temă și tot așa mai departe.

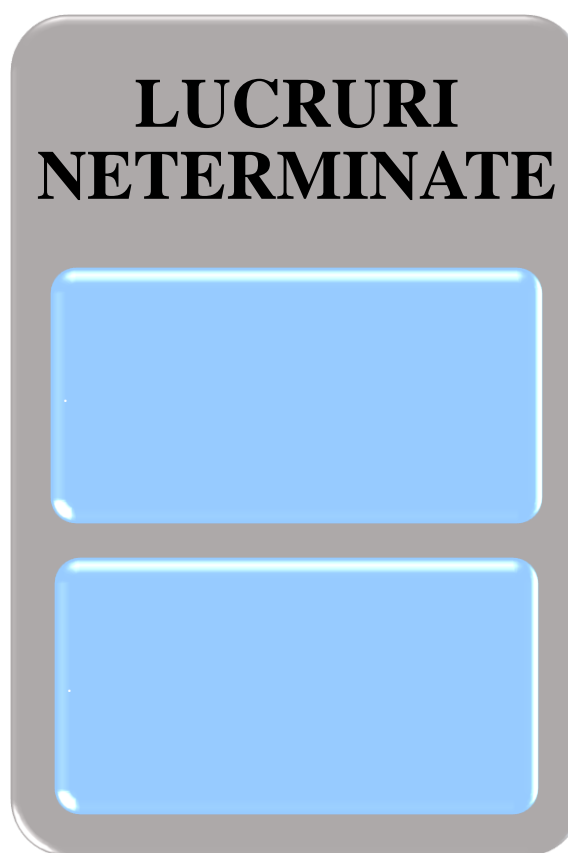
Grupează aceste lucruri în două categorii:

1. lucruri terminate= lucruri pe care le-am început și le-am terminat
2. lucruri neterminate= lucruri pe care le-am început, însă am renunțat să le mai fac.

**LUCRURI
TERMINATE**



**LUCRURI
NETERMINATE**

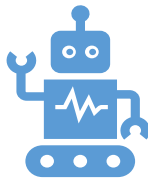


✚ Notează minim două exemple pentru fiecare.

✚ Explică ce te-a oprit să termini un anumit lucru!

1. _____

2. _____



EROUL MEU

Imaginează-ți un erou cu care ai vrea să semeni. Poți să te gândești la un erou deja existent sau să inventezi tu unul.

Desenează și notează exact cum este eroul tău, ce însușiri pozitive are, care este superputerea lui. Te poți folosi de **CADRANUL ÎNSUȘIRILOR**, de mai jos.

CADRANUL ÎNSUȘIRILOR

Priceput, muncitor, hotărât, fără frică/ curajos, de încredere, motivat, atent, conștiincios, creativ, determinat, generos, ordonat, punctual, răbdător, responsabil, sincer, amuzant, iubitor, fericit, calm, iertător, optimist/pozitiv, cinstit, modest, prietenos.


Superputerea eroului meu este _____


Bifează căsuțele care se potrivesc.


EROUL MEU:

- Muncește în fiecare zi;
- Vrea să devină din ce în ce mai bun;
- Renunță ușor;
- Nu se dă bătut;
- Își pierde răbdarea;
- Este curajos;
- Este curios;
- Are încredere că va reuși;
- Este hotărât;
- Chiar dacă greșește, continuă;
- Se teme de orice;
- Cere ajutorul celorlalți.

Ce ai vrea să ai în comun cu eroul tău? Prin ce anume ai dori să semeni cu acesta?

 _____

 _____

 _____

Ce ar fi necesar să faci pentru a semăna cât mai mult cu eroul tău?

Notează mai jos trei exemple clare!

1. _____

2. _____

3. _____

REZULTATELE MUNCII NOASTRE



A munci înseamnă a realiza o activitate, a lucra pentru a obține ceea ce îți dorești.

Când suntem mici putem spune că lucrăm pentru a evolua, a învăța anumite lucruri (cum să vorbim, cum să scriem, cum să citim), apoi pe măsură ce creștem învățăm să avem grijă de noi și de obiectele noastre, de cei din jurul nostru și muncim pentru a lua note bune și a termina școala. Părinții noștri sunt angajați în anumite locuri și au diferite meserii. Acest lucru înseamnă că ei muncesc după un anumit program de lucru, respectă o serie de reguli și sunt plătiți pentru aceasta.

Gândește-te la cele mai apropiate personane și completează propozițiile de mai jos:

Mama mea muncește pentru _____

Tatăl meu muncește deoarece _____

Bunicii mei muncesc _____

Unchiul sau mătușa mea lucrează pentru că _____

Fratele sau sora mea lucrează _____

Eu lucrez și învăț pentru că _____

Recitește răspunsurile date și notează motivele pentru care unii oameni lucrează.



DE FAPT, CE ÎNSEAMNĂ A MUNCII?

A munci sau a lucra pot avea mai multe înțelesuri. Realizează câte o propoziție potrivită cu fiecare sens al acestui cuvânt.

A FACE

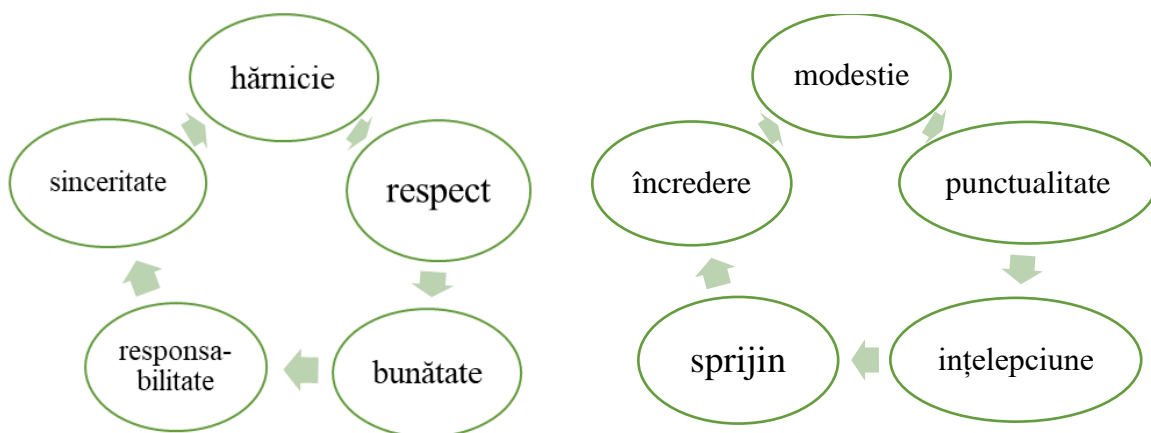
A REALIZA

A EFECTUA

A CONSTRUI

A CONFECTIONA

Alege cele mai importante șase calități din lista de mai jos pe care ar trebui să le aibă o persoana pentru ca tot ceea ce face să dea rezultate? Încercuiește-le!



Acum te rog să încercuiești sau să hașurezi cu o culoare deschisă calitățile pe care deja le ai!

✚ *Ce observi? Ai încercuit alte calități decât prima dată?*

✚ *Ce însușiri ai vrea să mai dobândești?*



CUM LUCRĂM LA...ȘCOALĂ?

Completează următoarele propoziții scriind exact ce gândești!

- ⇒ Cel mai ușor la școală îmi este să _____

- ⇒ Cel mai greu la școală îmi este să _____

- ⇒ Materia mea preferată este _____
- ⇒ La școală aș dori să învăț mai mult despre _____
deoarece _____
- ⇒ Cea mai grea disciplină este _____ deoarece _____

- ⇒ Cea mai ușoară disciplină este _____ deoarece _____

- ⇒ La școală aș dori să pot să _____

- ⇒ La școală îmi place cel mai mult să _____

- ⇒ La școală nu îmi place atunci când _____

- ⇒ Mi-as dori să schimb la clasa în care învăț următorul lucru: _____

- Ce aș schimba dacă...
- ⇒ Aș fi profesor pentru o zi _____

- ⇒ Aș fi director pentru o zi _____



ACTIVITĂȚI CASNICE SAU ÎNDATORIRI ȘCOLARE?



Avem diferite responsabilități, fie că suntem acasă sau la școală.

Citește fiecare propoziție de mai jos și notează un "C" dacă activitatea este făcută acasă, în familie sau un "Ș" dacă acțiunea se referă la aspecte legate de școală.

- Îmi spăl vasele după ce mănânc.
- Îmi fac ordine în dulap.
- Șterg tabla când sunt de serviciu.
- Îmi ajut bunicii în gospodărie.
- Anunț elevii absenți dacă mă întrebă profesorul.
- Decorăm împreună clasa.
- O ajut pe mama să aranjeze masa.
- Îmi pregătesc ghiozdanul pentru școală.
- Scriu cu atenție tot de la tablă.
- Vorbesc frumos cu colegii mei.
- Salut profesorii de fiecare dată.
- Cer ajutorul părinților la teme.
- Împart lucrurile cu rudele mele (frați, surori, verișori, verișoare)
- Respect regulile clasei.
- Cer ajutorul doamnei dirigintă dacă am o problemă.
- Vorbesc doar când sunt întrebat și nu deranjez ora.
- Am grijă să îmi scot caietul și manualul înainte de a începe ora.
- Strâng jucăriile sau obiectele cu care m-am jucat.
- Am grijă să fie ordine pe biroul meu.

✚ Subliniază activitățile pe care le faci în mod normal!

✚ Recitește enunțurile nesubliniate. Ce te-a oprit să le subliniezi? Explică oral!



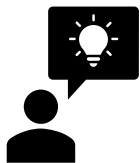
CUM LUCREZ ACASĂ?

Cum te organizezi acasă atunci când îți faci temele? Citește fiecare enunț și notează momentul în care îl realizezi. Dacă un enunț nu se potrivește te rog să îl pui într-un chenar.

Înainte de a-mi face tema	În timp ce îmi fac tema	După ce mi-am terminat tema

1. Îmi pun în ordine obiectele de pe birou
2. Pun aproape de mine toate materialele necesare: pix, creion, riglă, radieră
3. Mă concentrez la fiecare exercițiu
4. Citesc enunțul până mă asigur că am înțeles ce am de făcut
5. Mă uit la lecțiile notate în caietul din clasă să îmi reamintesc cum se poate rezolva
6. Citesc încă odată lecția sau textul din caiet/ din manual
7. Îmi aduc o sticlă de apă sau un pahar cu apă
8. Cer ajutorul părinților dacă mi se pare dificil
9. Îmi aleg caietul potrivit pe care voi face temele
10. Îmi pun telefonul pe modul silențios pentru a nu fi întrerupt
11. Verific dacă am rezolvat corect
12. Verific dacă am scris toate exercițiile
13. Îmi pun în ordine, la locul lor, caietele și instrumentele de scris
14. Mă uit în manual și caut explicații suplimentare
15. Iau o mică pauză înainte de a mă apuca de alte teme

Recitește ceea ce ai pus în chenar și explică ce te împiedică să realizezi acel lucru?



LUCREZ MAI BINE ÎN ECHIPĂ SAU INDIVIDUAL?



Atunci când lucrezi singur sau individual faci lucrurile așa cum știi tu, fără ajutorul sau părerea altor persoane. Când lucrăm în echipă suntem împreună cu mai mulți oameni și împărtășim idei, moduri în care putem rezolva o problema, astfel încât să reușim.

Povestește-mi despre o situație în care ai lucrat în echipă la școală. Amintește-ți la ce oră erai, ce anume ați făcut mai exact, câte persoane ați fost în echipă și cum te-ai simțit.

Răspunde, pe rând, la următoarele întrebări:

1. La ce disciplină ați lucrat în echipă?

2. Cine a făcut echipele?

3. Câți elevi erau în fiecare echipă?

4. Ce ați făcut mai exact?

5. Care a fost rolul tău? Cu ce te-ai ocupat?

6. Cum te-ai simțit?

7. Ți place să lucrezi mai mult în echipă sau singur/ă?

CE NE ESTE FOLOSITOR ATUNCI CÂND LUCRĂM SINGURI? DAR ÎN ECHIPĂ?

Notează caracteristicile de care avem nevoie atunci când lucrăm singuri sau în echipă folosind cuvintele din lista de mai jos. Explică fiecare alegere făcută!

Când lucrez singur...	Când lucrez în echipă

LISTĂ DE CUVINTE:

Încredere	Responsabilitate	Organizare
Cooperare	Înțelegere	Comunicare
Respect	Ajutor	Suținere
Atenție	Răbdare cu mine	Încurajare
Încredere	Observarea greșelilor mele	Răbdare- a aștepta rândul

MESERIILE ȘI MUNCA

Ce se folosește mai des atunci când se practică diferite meserii: lucrul individual (singur) sau lucrul în echipă (colaborare).

Unește meseriile notate mai jos cu tipul de muncă potrivit: individual sau în echipă.

Ce poți observa? Ce concluzie putem trage? Explică!

Șofer

Polițist

Bucătar

Chelner

Inginer

Electrician

Mecanic

Profesor

Medic

LUCRU INDIVIDUAL

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

Avocat

Antrenor

Manichiuristă

Frizer

Programator

Asistent medical

Constructor

Secretar

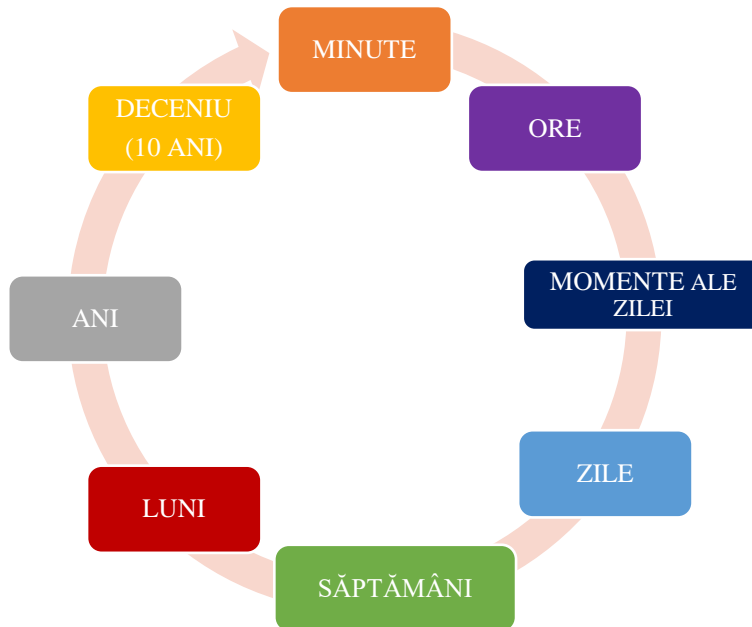
Paznic



ORGANIZAREA TIMPULUI

A ști să îți organizezi timpul înseamnă a face lucrurile treptat și sigur, a pune la punct și a decide ordinea în care vrei să le realizezi. Organizându-ne mai bine vom termina toate activitățile, nu vom rămâne în urmă și vom avea timp pentru toate lucrurile pe care ni le dorim.

Când vorbim despre timp ne referim la:



Să ne amintim!

1 minut = _____ secunde

1 oră = _____ minute

1 zi = _____ ore

1 săptămână = _____ zile

1 an = _____ sau _____ zile

Pune în ordine momentele unei zile!

<i>Momentele unei zile- amestecate</i>	<i>Momentele unei zile- ordonate</i>
Seara	
După-amiază	
Dimineața	
La amiază	
Noaptea	

Unește momentele unei zile cu orele potrivite:

<i>Momentele unei zile</i>	<i>Orele potrivite</i>
După-amiază	07:00- 11:59
La amiază	12:00
Noaptea	18:00-22:00
Dimineața	12:00-18:00
Seara	După ora 22:00

Completează propozițiile din cadrul exercițiului *ZILELE SĂPTĂMÂNII*:

- ✚ **Prima** zi a săptămânii este _____.
- ✚ **Ultima** zi a săptămânii este _____.
- ✚ **A treia** zi din săptămâna este ziua de _____.
- ✚ **După vineri** urmează ziua de _____.
- ✚ **A doua** zi din săptămâna este ziua de _____.
- ✚ **Vineri** este a _____ zi din săptămână.
- ✚ **Joi** este a _____ zi din săptămână.
- ✚ **O săptămână** are _____ zile.
- ✚ Cea mai **dificilă** zi pentru mine este _____ deoarece _____

- ✚ Cea mai **ușoară** zi pentru mine este _____ deoarece _____

Ordoneați acțiunile după momentul în care au loc:

Mă trezesc

DIMINEAȚA

Merg la școală

Mănânc micul-dejun

Mănânc cina

LA AMIAZĂ

Ies la plimbare/ mă văd cu prietenii

Îmi fac temele

Citesc lecțiile pentru școală

DUPĂ-AMIAZĂ

Petrec timp pe calculator, telefon, tabletă

Fac ordine în camera mea

Îmi pregătesc ghiozdanul

SEARA

Mă spăl pe dinți

Fac baie

Mă uit la televizor

NOAPTEA

Practice ceva ce îmi place (hobby)






UN EXEMPLU AȘA NU!

Uneori nu reușim să terminăm un lucru la timp deoarece nu știm să ne organizăm bine ceea ce avem de făcut. Dacă pierdem prea mult timp pe telefon, tablet, televizor sau afară, deși avem diferite lucruri de făcut (*teme, proiecte, exerciții, de învățat*) vom rămâne în urmă, iar notele de la școală vor scădea.

Citește următorul exemplu și răspunde oral la întrebări.

Ioana are de scris cinci exerciții la matematică și de învățat două lecții la istorie pentru testul de mâine. După școală, când ajunge acasă, Ioana iese afară cu prietenii o oră, apoi stă pe telefon încă o oră și se uită la emisiunea ei preferată care durează încă o oră. Ea observă că nu mai are destul timp pentru a-și face temele și a învăța. Ea nu se poate concentra, rezolvă tema grăbită și greșește câteva exerciții. Lecțiile la istorie le citește doar o dată, iar la test nu își amintește mai nimic. Se simte dezamăgită și nu știe de ce nu s-a descurcat bine.

Să vedem...

-  Câte ore s-a relaxat Ioana?
-  Ce ar fi trebuit să facă când a ajuns acasă?
-  Cum s-a simțit aceasta la finalul zilei?
-  Ți s-a întâmplat să faci la fel ca ea?
-  Tu cum te organizezi când știi că ai teme de făcut și lecții de învățat? Detaliază!

ACTIVITĂȚILE MELE DE ZI CU ZI



Gândește-te la o zi din săptămână și notează în fiecare căsuță ce ai făcut la orele indicate. După fiecare activitate scrisă gândește-te cât de important a fost, astfel:

- a) **UTILĂ**= ceva ce faci zilnic, o rutină prin care ai grijă de tine (a mânca, a te spăla pe dinți, a te îmbrăca etc)
- b) **URGENTĂ**= un lucru care trebuie făcut neapărat (de exemplu poate fi urgent să înveți pentru un test anunțat)
- c) **IMPORTANTĂ**= o activitate care te ajută (poate fi important să îți ajuți sora la teme sau să îți iei o scurtă pauză pentru a te relaxa de exemplu)
- d) **NEIMPORTANTĂ**= un lucru ce nu contează, care doar îți ocupă timp (a petrece prea multă vreme în fața calculatorului, pe telefon sau la televizor)

Notează un "x" în dreptul fiecărei activități în funcție de utilitatea acesteia.

Ora	Denumirea activității	Activitate			
		Utilă	Urgentă	Importantă	Neimportantă
7:00					
7:30					
8:00					
8:30					
9:00					
9:30					
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
23:00					

Observă în tabel următoarele lucruri:

Câte lucruri ai rezolvat într-o zi care să fie:

- ⇒ Utile → _____
- ⇒ Urgente → _____
- ⇒ Importante → _____
- ⇒ Neimportante → _____

❖ La care tip de activitate apare cifra mai mare? Ce crezi că înseamnă acest lucru?

❖ Cum ne decidem care lucru trebuie să îl facem prima data? Lucrurile mai grele sau cele mai ușoare?

❖ Când trebuie să ne relaxăm sau să luăm o pauză?

❖ Ce putem face în timpul pauzelor? Bifează tipul de răspuns care ți se potrivește.

- Să ascult o melodie veselă
- Să vorbesc cu un prieten/ cu părinții
- Să ies până afară
- Să beau un pahar cu apă sau un ceai
- Să desenez
- Să mă joc zece minute
- Să mă mișc
- Să stau în pat
- Să mă uit zece minute la televizor
- Să stau zece minute pe telefon
- Să râd cu părinții/bunicii/frații mei

Activitățile pe care le faci durează un anumit timp. Să vedem cât timp durează:

✚ Merg la școală- de la _____ până la _____. Durează _____

✚ Mănânc dimineața- de la _____ până la _____. Durează _____

✚ Dorm- de la _____ până la _____. Durează _____

✚ Îmi fac temele- de la _____ până la _____. Durează _____

✚ Să stau pe telefon sau calculator- de la _____ până la _____. Durează _____

✚ Să ies afară cu prietenii- de la _____ până la _____. Durează _____

✚ Să îmi ajut părinții- de la _____ până la _____. Durează _____

✚ Să învăț o lecție- de la _____ până la _____. Durează _____

✚ Să îmi fac un proiect- de la _____ până la _____. Durează _____

✚ Să mă relaxez- de la _____ până la _____. Durează _____

✚ Să _____ - de la _____ până la _____. Durează _____



ÎMI PLANIFIC ZIUA

Realizează un program al unei zile în care să adaugi doar lucrurile utile sănătății tale, urgente și importante. Încearcă să elimini lucrurile neimportante sau nefolositoare: a sta pe telefon, tablet, calculator sau televizor mai multe ore pe zi.

. Observă:

- Cât timp ți-a rămas în plus?
- Cum ai vrea să te relaxezi în acest timp? Cum ți-ai dori să îl petreci?
- Cum te-ai simți dacă ai avea în fiecare zi timp liber să îl folosești cum vrei?
- Este bine să îți planifici timpul sau nu? Explică!

Ora	Denumirea activității	Activitatea este:		
		Utilă	Urgentă	Importantă

EU CE OBIECTIVE AM?

Un obiectiv este o idee despre ceea ce îşi doreşte o persoană. Putem spune că avem un obiectiv sau un scop, un ţel, o ţintă, la care ne gândim exact ce, când şi cum să facem ca să o îndeplinim.

Atunci când îmi stabilesc un obiectiv mă gândesc exact ce trebuie să fac şi în cât timp astfel încât să reuşesc să îl finalizez.

Obiectivele mai mici se numesc obiective pe termen scurt. Acest lucru înseamnă că le pot finaliza repede. Poate fi vorba de câteva ore, zile sau săptămâni. Obiectivele pe termen lung înseamnă că durează mai mult să le atingem, iar despre ele vom discuta în cadrul unei alte activităţi (*Viitorul sună bine!*)

CAREUL OBIECTIVELOR

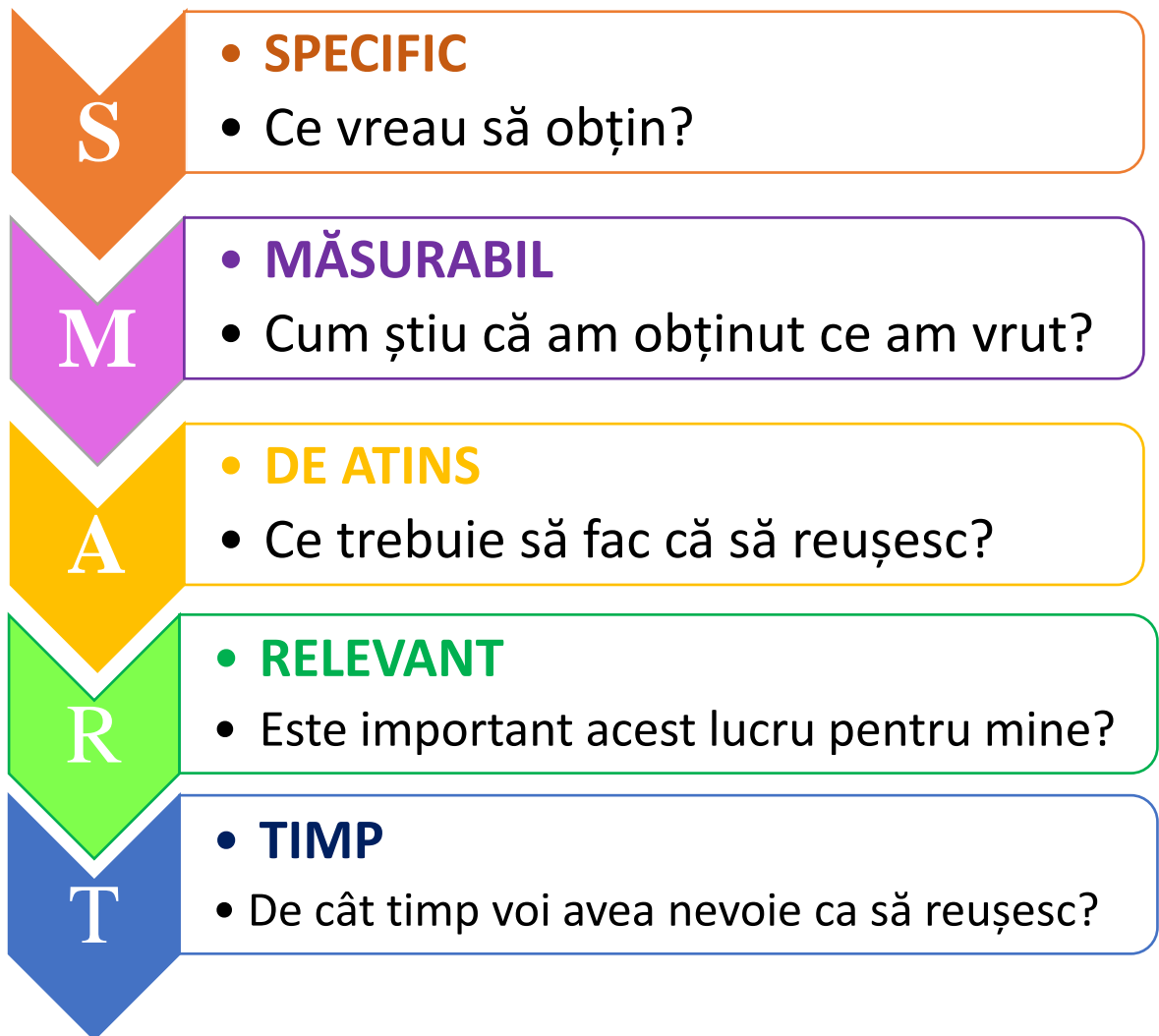
W	T	Ş	O	L	Q	L	X	R	O
F	I	N	A	L	I	T	A	T	E
Y	M	P	C	I	W	Y	L	R	X
R	P	S	U	L	T	L	E	Q	Ţ
E	A	C	M	T	Y	D	M	R	C
U	Ţ	O	B	I	E	C	T	I	V
Ş	Y	P	Ţ	R	X	R	B	Q	L
I	U	O	C	R	Q	V	E	C	P
T	A	N	I	V	M	X	R	U	O
Ă	Î	I	Y	Ţ	E	L	X	V	T

Identifică următoarele cuvinte în careul de mai sus. Ţine minte: toate cuvintele se referă la activitatea de astăzi ce se bazează pe obiective.

Lista cuvintelor:

1. REUŞITĂ	6. ÎNCREDERE
2. SCOP	7. POT
3. OBIECTIV	8. ACUM
4. ŢEL	9. FINALITATE
5. PUTERE	10. TIMP

CUM FORMULĂM UN OBIECTIV SMART?



Mai jos ai câteva exemple de obiective ce sunt legate de școală.

- Obiectivul meu este să iau nota 10 la purtare.
- Obiectivul meu este să trec clasa.
- Obiectivul meu este să mă înțeleg cu cel puțin doi colegi din clasă.
- Obiectivul meu este să fiu mai atent la ore.
- Obiectivul meu este să respect regulile clasei.
- Obiectivul meu este să îmi fac temele la timp.

Gândește-te la tine și notează cel puțin două obiective care sunt importante pentru tine legate de școală. Obiectivele tale trebuie să fie așa cum arată și tabelul de mai sus:

SMART !

1. _____

2. _____

AVANTAJELE OBIECTIVELOR

Citește exemplele de mai jos și notează :

- Care este obiectivul fiecărui copil?
- La ce a renunțat fiecare?
- Ce a obținut mai bun, la final, fiecare copil?

Cristi: "Am renunțat să mă joc o oră pe telefon, iar în acel timp am citit lecția de mai multe ori și astfel am luat o notă mai mare când am fost ascultat."

- _____
- _____
- _____

Diana: "Chiar dacă îmi plac dulciurile, două săptămâni am decis să strâng banii de buzunar și mi-am luat un nou joc."

- _____
- _____
- _____

Ionuț: "Deși prietenii m-au chemat afară, am decis să stau în casă și să îmi fac proiectul pe care l-am prezentat ieri la istorie și astfel am luat o notă mare."

- _____
- _____
- _____

Ioana: "Mama mi-a spus că îmi va face o surpriză dacă în camera mea va fi mai multă ordine. Așa că am decis să fac curățenie, chiar dacă mi-ar fi plăcut să mă joc o oră în plus cu sora mea."

- _____
- _____
- _____

Denis: "Îmi este greu să îmi fac prieteni, însă m-am gândit să particip la toate activitățile clasei, iar acum lucrez la un proiect împreună cu alți doi colegi și chiar mă înțeleg cu ei."

- _____
- _____
- _____

SĂ NE ÎNTOARCEM LA TINE!

Gândește-te la un moment în care ai renunțat la ceva pentru a obține un lucru mult mai bun. Notează exemplul tău mai jos.

Acum răspunde la întrebările următoare:

a. Care este obiectivul tău?

b. La ce ai renunțat?

c. Ce ai obținut mai bun la final?

a. _____

b. _____

c. _____

Scurt exercițiu

Vom exersa modul în care formulăm obiective pe termen scurt. Dacă nu îți mai amintești ce înseamnă, mergi la prima pagină a activității!

Completează pe spațiile libere obiectivele tale!

I. **Chiar acum** eu vreau să _____

ex. Să rezolv mai bine un exercițiu/ Să citesc mai cursiv.

Vreau acest lucru pentru că _____

Pentru a reuși va fi necesar să _____

(Ce îmi trebuie, ce anume trebuie să fac?)

II. **În următoarea săptămână** vreau să _____

Vreau acest lucru pentru că _____

Pentru a reuși va fi necesar să _____

(Ce îmi trebuie, ce anume trebuie să fac și pentru cât timp?)

III. **În următoarea lună** vreau să _____

Vreau acest lucru pentru că _____

Pentru a reuși va fi necesar să _____

(Ce îmi trebuie, ce anume trebuie să fac și pentru cât timp?)

VĂD CLAR CE AM DE FĂCUT!



Notează obiectivele tale pe spațiul indicat și recitește-le!

În cadrul următoarelor activități ne vom întoarce asupra lor și le vom citi și discuta pentru a observa dacă ai reușit să le finalizezi cu succes!





ÎMI DORESC SAU AM NEVOIE?

Explică următoarea propoziție:



DE UNELE LUCRURI AI NEVOIE, PE ALTELE DOAR LE VREI.

Tu știi care este diferența dintre nevoi și dorințe?

O **NEVOIE** este ceva de care te folosești pentru a trăi, de care nu te poți lipsi, care îți trebuie neapărat. O nevoie este necesară pentru a supraviețui.

O **DORINȚĂ** este ceva ce ți-ar plăcea să ai. Dorințele sunt lucruri fără de care ai putea trăi, însă te bucuri foarte mult dacă le ai.

Cum poți să faci diferența între nevoi și dorințe? Răspunzând sincer la întrebările:

-  Aș putea trăi fără acest lucru?
-  Este absolut necesar pentru viața mea?

Folosind aceste întrebări sortează sintagmele de mai jos în căsuțele **NEVOI** sau **DORINȚE**.

Jucării la modă	Căldură	Mașină decapotabilă	Ultimele jocuri video
Adăpost	Haine la modă	Alimente sănătoase	Telefon iPhone 12
Pantofi noi, de firmă	Cărți pentru școală	Playstation 5	Un parfum scump
Vacanță la Paris	Lumină în casă	Abonament autobuz	Pastile pentru răceală
Asistență medicală	Pastă de dinți	O carie la dentist	Igienă- săpun, periuță
Dulciuri	Excursie la munte	Bilet la teatru	Medicamente
Hârtie igienică	Bilet la concert	Frigider	Ieșiri în oraș
O nouă tabletă	Apă curată	Pâine	Calculator performant

NEVOI			

DORINȚE			

DORINȚE ȘI NEVOI: CE ESTE IMPORTANT PENTRU MINE?



Urmează să facem diferența între ce avem nevoie și ceea ce ne dorim.

Citește afirmațiile de mai jos și gândește-te despre ce este vorba: despre o nevoie sau o dorință? Subliniază varianta potrivită.

- Am nevoie de o înghețată sau îmi doresc o înghețată?
- Am nevoie de caiete pentru școală sau îmi doresc caiete?
- Am nevoie de manual la limba și literatura română sau îmi doresc acel manual?
- Am nevoie de un telefon performant sau îmi doresc un telefon performant?
- Am nevoie de o vacanță în Turcia sau îmi doresc o vacanță în Turcia?
- Am nevoie de o casă unde să locuiesc sau îmi doresc o casă?
- Am nevoie de o vilă cu piscină sau îmi doresc o vilă cu piscină?
- Am nevoie de pastă de dinți simplă sau îmi doresc o pastă de dinți simplă?
- Am nevoie să mănânc fructe de mare în oraș sau îmi doresc să mănânc fructe de mare în oraș?
- Am nevoie de un kilogram de făină pentru a face pâine sau îmi doresc un kilogram de făină?
- Am nevoie de o pereche de papuci de firmă sau îmi doresc o pereche de papuci de firmă?
- Am nevoie de medicamente pentru gripă sau îmi doresc medicamente pentru gripă?
- Am nevoie de o ședință de masaj sau îmi doresc o ședință de masaj?
- Am nevoie de câțiva prieteni de încredere sau îmi doresc câțiva prieteni de încredere?
- Am nevoie de haine scumpe să ies în evidență sau îmi doresc haine scumpe să ies în evidență?
- Am nevoie de mâncare să supraviețuiesc sau îmi doresc mâncare să supraviețuiesc?

Notează mai jos trei **nevoi** pe care le ai:

1. _____
2. _____
3. _____

Notează mai jos trei **dorințe** pe care le ai:

1. _____
2. _____
3. _____

*Ce observi acum că le-ai notat? Ce este diferit între ele?

CUMĂRĂM O NEVOIE SAU O DORINȚĂ?



Răspunde în scris la întrebările de mai jos.

- ❖ Să vorbim despre bani. Tu știi de unde vin banii? Cum ajung părinții de exemplu să obțină bani?

- ❖ Tu ai obținut vreodată bani? Dacă da, cum ai făcut acest lucru? Ți mai amintești ce ai cumpărat cu ajutorul lor?

- ❖ Banii se folosesc pentru nevoi sau pentru dorințe?

- ❖ Cu ce ne ajută dacă economisim, dacă punem bani deoparte?

- ❖ Ce crezi că este mai importantă: o nevoie sau o dorință? Explică!

- ❖ Ți mai aduci aminte ce ți doreai când aveai vârsta de șapte ani? Este această dorință diferită de cele trei notate în activitatea precedentă? (*se indică dorințele notate)

În continuare sunt notate mai multe nevoi și dorințe. Bifează-le doar pe acelea care se pot cumpăra!

<u>NEVOI ȘI DORINȚE</u>	<u>POT SĂ LE CUMPĂR?</u>
O bicicletă	
O cutie de bomboane	
Sănătate	
Iubire	
A fi auzit și ascultat	
Un laptop	
Prietenie	
Înțelegere	
Jucării	
A fi acceptat și înțeles	
A fi în siguranță	
Un ceas	

- 🚩 Ce poți să observi? Există nevoi sau dorințe ce nu se pot cumpăra cu bani?

LISTA MEA DE CUMPĂRĂTURI



Să ne imaginăm că ai crescut. Acum ai douăzeci de ani și știi să te descurci. Lucrezi, câștigi bani și mergi singur la cumpărături. Mai jos ai o listă de cumpărături pe care ai trecut nevoi și dorințe. Ține minte: mai întâi te asiguri că toate nevoile tale sunt îndeplinite, iar mai apoi te ocupi de dorințe. Așadar, cumperi ce ai nevoie și dacă îți mai rămân bani poți lua și ce îți dorești.

Vei merge la magazin cu suma de 125 RON. Din lista de mai jos alege tot ce ai nevoie să cumperi și calculează prețul final. Cu banii care îți rămân poți să îți iei ce îți dorești.

Observă care sunt nevoile din lista de cumpărături și încercuiește-le. Calculează pentru a vedea dacă te încadrezi în buget. Ai loc și de dorințe? Dacă da, pe care le vei alege?



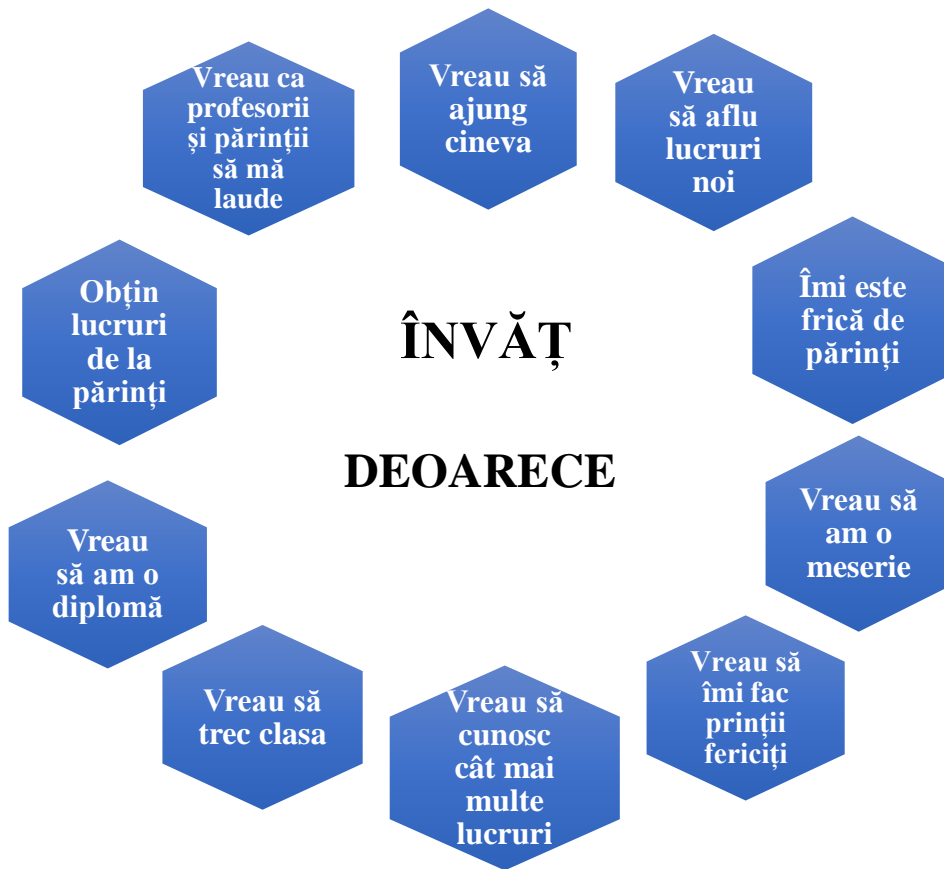
✚ Ce poți observa? Vom cumpăra mai întâi ce avem nevoie sau ce ne dorim? Explică!

✚ Ce ai învățat despre nevoi? Dar despre dorințe?



VIITORUL SUNĂ BINE!

Am discutat până acum despre responsabilitate, perseverență și obiective. Așadar, gândește-te bine la următoarea întrebare și alege răspunsurile care ți se potrivesc: Tu de ce înveți?



Notează trei motive pentru care înveți mai jos:

- _____
- _____
- _____

✚ Când îți scrii temele? Unde îți faci temele de obicei?

✚ Te ajută cineva la teme? Ce faci când nu mai știi să rezolvi?

✚ Cum faci dacă ai de învățat o lecție sau trebuie să te pregătești pentru un test? Detaliază!

✚ De obicei începi cu temele mai grele sau cele mai ușoare? Explică!

SĂ NE PUTEM PE TREABĂ...

Viitorul depinde de tine. Ceea ce vom face în viitor, locul de muncă pe care îl vom avea depinde de cât de mult vom învăța și ce meserie vom alege.

Ce înseamnă un loc de muncă, o meserie?

A avea o meserie înseamnă a avea o ocupație, a ști să faci ceea ce ai învățat într-un anumit domeniu și a obține bani pentru acest lucru. Există foarte multe meserii, unele cunoscute, altele mai puțin cunoscute. Poți să oferi câteva exemple de meserii pe care le cunoști?

Crezi că este important ca fiecare om să meargă la muncă? Explică!

TABELUL MESERIILOR

Fiecare meserie are la bază o anumită ocupație. Unește domeniul din stânga cu denumirea meseriilor ce corespunde activității desfășurate.

MESERIE- DOMENIU	DENUMIRE MESERII
Se ocupă de înfrumusețare	Medic, Asistent, Infirmieră, Dentist, Farmacist, Pompier, Polițist/ ofițer
Repară mecanisme-ceasuri, bijuterii	Vânzător, Operator depozit, Transportator marfă, Casier, Contabil, Funcționar de bancă
Lucrează cu mașini	Croitor, Designer vestimentar, Pantofar
Lucrează cu marfă-bani, obiecte	Mecanic auto, Electrician, Operator benzinărie, Dealer masini
Lucrează în domeniul artistic	Profesor, Secretar, Bibliotecar, Director, Consilier, Psiholog
Lucrează într-un restaurant	Coafeza/ Frizer, Manichiuristă, Pedichiuristă Maseur, Cosmetician
Lucrează pe calculator	Paznic, Portar, Bodyguard, Gardian
Lucrează cu animale	Ceasornicar, Bijutier, Designer de bijuterii
Lucrează cu haine și încălțăminte	Pictor, Dansator, Actor, Sculptor, Cântăreț Fotograf/Cameraman
Are grijă de siguranța și sănătatea oamenilor	Taximetrist, Șofer de ambulanță, Șofer pe tir, Instructor auto
Construiește (bloc/casă)	Programator, Tester, Operator computer, Tehnician IT
Lucrează în securitate	Pădurar, Tâmplar, Operator mobilă
Lucrează în domeniul culinar	Inginer constructor, Arhitect, Constructor, Zidar, Muncitor pe șantier, Instalator electric
Conduce o mașină	Medic veterinar, Hingher, Îngrijitor, Crescător
Lucrează cu lemn	Bucătar, Ajutor de bucătar, Patiser, Cofetar
Lucrează în învățământ	Barman, Ospătar, Chelner, Șef de sală

OARE CE MI SE POTRIVEȘTE?

Meseriile care ni se potrivesc au la bază diferite lucruri care ne plac sau spre care avem înclinații. Înainte să ne alegem o meserie trebuie să ne gândim dacă ne-ar plăcea sau nu să facem diferite lucruri ce se referă la acea profesie. Ție ce anume ți-ar plăcea cel mai mult să faci? Citește fiecare propoziție și pune un "x" doar acolo unde ți-ar plăcea să realizezi acea acțiune.

Nr.	MIE ÎMI PLACE...	
1.	Să asamblez diferite lucruri (jocuri, mobilier)	
2.	Să joc fotbal, volei, handbal, tenis etc	
3.	Să desenez	
4.	Să cânt și să dansez	
5.	Să vorbesc cu oamenii	
6.	Să cânt la un instrument muzical	
7.	Să rezolv probleme la matematică	
8.	Să utilizez calculatorul	
9.	Să-i ajut pe alții când au probleme	
10.	Să scriu povești sau poezii	
11.	Să fac mișcare	
12.	Să îi învăț pe alții diferite lucruri/ Să explic	
13.	Să fac experimente de laborator	
14.	Să fac singur/ singură o activitate	
15.	Să fac o activitate în grup sau împreună cu cineva	
16.	Să cos nasturi, accesorii, materiale	
17.	Să construiesc diverse lucruri (turn, lego, mașinării)	
18.	Să gătesc	
19.	Să fac curat/ ordine	
20.	Să merg pe bicicletă/ Să mă dau în mașinuțe	
21.	Să explorez	
22.	Să rezolv probleme	
23.	Să decorez o cameră	
24.	Să pun în ordine cărțile și caietele	
25.	Să fac poze	
26.	Să fac bijuterii (brățări/ lanțuri)	
27.	Să fac obiecte decorative/ origami	
28.	Să mă joc de-a magazinul sau de-a vânzătorul	
29.	Să am grijă de frații sau surorile mele	
30.	Să repar diferite obiecte	
31.	Să coafez părul meu, al surorilor/mamei	
32.	Să dezassemblez obiecte pentru a vedea cum funcționează	
33.	Să folosesc tehnologia	
34.	Să am grijă de animale	
35.	Să merg în drumeții sau excursii	
36.	Să fac glume	
37.	Să fac unghiile surorii/mamei	
38.	Să mă joc de-a designerul cu îmbrăcăminte	
39.	Să practic un hobby: sah, puzzle, colecții obiecte etc	
40.	Să petrec timp în natură făcând cât mai multe activități	

Ce răspunsuri ai bifat? Recitește-le!

Completează enunțurile de mai jos:

✚ Îmi place să învăț cel mai mult la următoarele trei materii:

1. _____	2. _____	3. _____
----------	----------	----------

✚ Mă interesează în special să _____

✚ Mi-aș dori cel mai mult să _____

✚ Ceva ce îmi place să fac și știu să fac este _____

✚ Ceva ce îmi place să fac, dar încă nu știu și mi-ar plăcea să învăț este _____

Ținând cont de ce îți place, ce meserie ai vrea să înveți?

*Te poți folosi și de **TABELUL MESERIILOR**

✚ Trei meserii la care m-am gândit sunt:

1. _____ → 2. _____ → 3. _____

Răspunde oral:

✚ Ce te-a făcut să alegi aceste meserii și nu altele?

✚ Ce îți place cel mai mult la fiecare dintre ele?

✚ Ce este la fel la cele trei meserii alese? Ce este diferit la cele trei meserii alese?

✚ Dacă ai putea să ai una dintre cele trei meserii, pe care ai alege-o și de ce? Notează explicația!

LUMEA MEA ÎN...2035

Să ne imaginăm că timpul a trecut, iar tu ai crescut! Acum suntem în 2035 și sunt curioasă: ce ai făcut în tot acest timp?

Răspunde la întrebările de mai jos:

1. Câți ani ai acum? Socotește și notează rezultatul! Poți folosi tabelul de mai jos.

AN	VÂRSTA	AN	VÂRSTA	AN	VÂRSTA
2021		2026		2031	
2022		2027		2032	
2023		2028		2033	
2024		2029		2034	
2025		2030		2035	

-
2. Unde lucrezi? Ce meserie practici?

-
3. Ce instrumente, echipamente de lucru ai folosi?

-
4. Ar trebui să lucrezi singur sau în echipă?

-
5. Cât de mult lucrezi în fiecare zi? Ce program ai?

-
6. Ce sumă de bani primești în fiecare lună?

-
7. Cum te-ai pregătit pentru a obține acest loc de muncă?

-
8. Ce calități îți trebuie pentru a avea această meserie? Ce faci mai exact la muncă?

-
9. Care crezi că sunt aspectele ei pozitive? Dar dificultățile meseriei?

-
10. Știi și alte persoane care practică profesia aleasă de tine? Dacă știi, cine sunt acestea?

-
11. Îți place această meserie? Explică!
-

DOMENIUL III

DOMENIUL ASERTIVITĂȚII

1. SĂ COMUNICĂM...
2. SPUN CEEA CE GÂNDESC!
3. VALORI PERSONALE
4. TOTUL DESPRE RESPECT
5. SĂ OFERIM ȘI SĂ PRIMIM AJUTOR
6. ÎN PAPUCII CELUIALTI! TOTUL DESPRE EMPATIE ȘI COMPASIUNE
7. CE ȚIE NU-ȚI PLACE, ALTUIA NU-I FACE!



SĂ COMUNICĂM...

Comunicarea este acțiunea de a transmite altcuiva gândurile, ideile și sentimentele noastre. Realizează câte o propoziție cu următoarele cuvinte care au legătură cu acțiunea de a COMUNICA.

A INFORMA = a da informații despre ceva unei persoane

A TRANSMITE = a trimite sau a comunica ceva prin intermediul unei persoane, al unei scrisori

VESTE = o întâmplare ce ajunge a fi cunoscută

NOUATE = o informație recentă ce a fost descoperită de curând

PREZENTARE = a exemplifica detalii, activități (a se prezenta sau a prezenta un proiect)

STIRE = informație scurtă despre un eveniment (radio, televizor, ziar, revistă)

Când comunicăm puteam să o facem în mod **DIRECT** sau **INDIRECT** (mediat).

Când comunicăm **direct** înseamnă că suntem față în față, vedem persoanele respective și interacționăm cu ele.

- ❖ Cu cine vorbești față în față cel mai mult? Oferă minim trei exemple!
 - ❖ Cel mai mult vorbesc direct (față în față) cu: _____
-

Când comunicăm **indirect** (mediat) ne folosim de diferite mijloace pentru ca mesajul să ajungă la celelalte persoane. Putem folosi diferite mijloace de comunicare, precum:

Scrisoarea		Telefonul		Fax	
Anunțurile de publicitate		Email		WhatsApp	
Televizorul		Chat		Messenger	

- ❖ Tu ai folosit vreodată mijloace de comunicare? Bifează-le pe cele utilizate!

COMUNICĂM VERBAL, PARAVERBAL ȘI NONVERBAL

Comunicarea poate fi de trei feluri: verbală, paraverbală și nonverbală.

1. VERBALĂ

ORALĂ = prin viu grai, folosind sunete, cuvinte, propoziții

SCRISĂ = notată pe hârtie sau online (text scris)

LIMBAJ INTERN = în interior, ce îmi spun eu mie

**Completează cu ce anume îți spui sau ce gândești când:*

		
Profesorul îmi adresează o întrebare din lecția învățată îmi spun: _____ _____ _____ _____	Mănânc ceva ce îmi place îmi spun: _____ _____ _____ _____	Un coleg câștigă un premiu îmi spun: _____ _____ _____ _____

* Bifează ce tip de comunicare verbală întâlnești în exemplele date:

Exemplu	Orală	Scrisă	Limbaj intern
Mă gândesc: "Ce mult mă enervează!"			
Vrei să mergem afară?			
Am găsit un mesaj pe telefon: "Să mânânci tot!"			
I-am scris colegei mele în chat: "Avem de rezolvat ca temă exercițiul trei de la pagina 75."			
Mă gândesc că avem test: "Am emoții, dacă mă încurc?"			
Te rog să îmi împrumuți un pix.			
Mulțumesc!			
Îmi spun în gând: "A început ploaia. Oare de ce nu mi-am luat umbrela?"			
Este scris pe un panou: "Avem reduceri de 50%!"			
Pe felicitare era scris: "La mulți ani, Andreea!"			

2. **PARAVERBALĂ** - se referă la tot ceea ce ține de voce:

- Tonul și volumul vocii: gros/înalt
- Ritmul, intonația și accentul vorbirii
- Pauze, viteza vorbirii (rar/rapid)

Următorul exercițiu îți va arăta cât de important este modul în care vorbim. Citește următoarea propoziție, respectând indicațiile de mai jos:

”FIECARE OM RESPECTĂ REGULILE!”

- Pe un ton grav, gros, puternic
- Pe un ton subțire, înalt
- Foarte tare
- Foarte încet
- Cu voce de copil mic
- Cu voce de polițist
- Cu vocea unui personaj de desene animate
- Făcând pauze după fiecare silabă
- Făcând pauze după fiecare cuvânt
- Foarte repede
- Foarte rar
- Normal

→ Ce observi după acest exercițiu? Cum te-ai simțit?

→ Care indicație ți s-a părut a fi cea mai clară? Dar cea mai neclară?

→ Dacă cineva ar vorbi mereu folosind indicația neclară, ai putea să înțelegi bine ceea ce vrea să zică? Explică!

Citește cu intonație următoarele enunțuri și observă cum se schimbă tonul vocii:

- ✚ Profesoara spune: ”Ați terminat tot? Felicitări!”
- ✚ Mama întreabă: ”Cine a spart vaza?”
- ✚ Bunicul zice: ”Ce grăbit esti! Ascultă povestea până la sfârșit!”
- ✚ Judecătorul zice: ”Ești vinovat!”
- ✚ Medicul zice: ”Vă recomand să luați toate medicamentele.”
- ✚ Fetița zice: ”Vreau jucăria acum!”
- ✚ Fratele zice: ”Wow, ce surpriză!”

3. NONVERBALĂ

Comunicarea nonverbală cuprinde lucruri legate de:

- A. Expresia feței: mimică, privire, zâmbet
- B. Mișcarea corpului: gesturi, poziție, îmbrăcăminte, distanța

A mima înseamnă a arăta prin diferite expresii ale feței anumite emoții sau a imita gesturile altei persoane. Expresiile feței se referă la poziția:



Încearcă să miști, pe rând, buzele, ochii și sprâncenele. Uită-te în oglindă pentru a vedea cum se modifică expresia feței tale mai ales dacă ne gândim la o anumită emoție.




Aplică: Mimează emoția și uită-te în oglindă la cum se modifică expresia feței tale.

- ❖ Dacă am luat o notă mica mă simt _____.
- ❖ Dacă iau o notă mare mă simt _____.
- ❖ Dacă un păianjen se așează pe mâna mea mă simt _____.
- ❖ Dacă sunt sătul de ore și nu mă mai pot concentra mă simt _____.

Mimează următoarele situații cât de bine poți:

1. Te trezești dimineața și te întinzi.
2. Îți vine să caști.
3. Te simți plictisit la școală.
4. Un câine fioros latră și vine spre tine.
5. Ai primit cel mai frumos cadou.
6. Te-ai lovit la mână și simți durere.

Ceea ce rostim trebuie să fie asemănător cu expresiile feței noastre. Să facem următorul exercițiu: încearcă să spui ”**Mă simt bine**”, dar fața ta să exprime emoțiile următoare:

-  Plictiseală
-  Frică
-  Bucurie
-  Tristețe

Ce emoție se potrivește cel mai bine propoziției ”Mă simt bine”? Explică!

SĂ ARUNCĂM O PRIVIRE...

De mici părinții ne-au învățat că este frumos să te uiți la persoana cealaltă atunci când vorbești cu ea sau când te adresezi acesteia. Atunci când ne uităm la cineva spunem că menținem contactul vizual. De obicei ne uităm la celălalt atunci când:

- ⇒ Suntem siguri și avem încredere în noi,
- ⇒ Vrem să fim convingători (de exemplu atunci când mă uit în ochii mamei în timp ce o rog să îmi cumpere un lucru),
- ⇒ Salutăm : ”Bună ziua!”, ”La revedere!”, ”Salut!”,
- ⇒ Ne prezentăm sau facem cunoștință,
- ⇒ Vrem să spunem sau să transmitem o informație, o idee.

HAI SĂ FACEM CUNOȘTINȚĂ!



Să ne imaginăm că este prima data când ne vedem. Vreau să facem cunoștință și să ne uităm unul la celălalt atunci când ne prezentăm. Ține minte să menții contactul vizual!

SĂ NU UITĂM SĂ ZÂMBIM!

Zâmbetul este un salut universal și apare atunci când ne simțim bine, când auzim o glumă sau când suntem înconjurați de prieteni. Prin zâmbet putem comunica cu cei din jurul nostru și le putem arăta că suntem de acord cu ei și ne simțim bine alături de aceștia.

Compltează următoarele propoziții:

O persoană care zâmbește _____

Mama mea zâmbește atunci când _____

Colegul meu zâmbește când _____

Un om care nu zâmbește este _____

Putem face pe cineva să zâmbească dacă _____

Gândește-te la ceva ce te face să zâmbești. Poate fi vorba despre o persoană, o activitate, un lucru, un animal de companie. Notează mai jos trei motive ce îți aduc zâmbetul pe buze:

1. _____

2. _____

3. _____

CUM COMUNICĂM PRIN GESTURI?

În momentul în care realizăm un gest utilizăm o anumită parte a corpului. Prin gesturi putem exprima gânduri și sentimente și îi putem transmite celuilalt ceea ce vrem să exprimăm. Gesturile pot fi folosite odată cu exprimarea orală, prin intermediul cuvintelor, fie separat.

Ce gest voi face dacă...

Vom realiza următorul exercițiu: realizează gesturile așa cum sunt ele descrise. Marchează cu un "X" gesturile pe care ai știut să le realizezi. Așadar, câte gesturi cunoști?

- Vreau să opresc o mașină
- Vreau să chem pe cineva mai aproape
- Vreau să zic "da" cu ajutorul capului
- Vreau să zic "nu" cu ajutorul capului
- Vreau să zic "nu știu" cu ajutorul umerilor
- Vreau să fac cunoștință cu o persoană
- Vreau să zic "ok"
- Vreau să zic "perfect" sau "foarte bine"
- Vreau să răspund la o întrebare în timpul unei ore
- Vreau să zic "Stop!"
- Vreau să zic "Timpul a expirat!"
- Vreau să zic "La revedere!"
- Vreau să zic "Salut"
- Simt că miroase urât
- Vreau să fac liniște

Cum se numește fiecare deget?

Unește fiecare deget cu denumirea acestuia.

Degetul mare
Arătătorul



Degetul mic
Degetul mijlociu
Inelarul

CE ÎNSEAMNĂ FIECARE GEST?

Citește fiecare gest și realizează-l exact așa cum este descris. Gândește-te ce anume înseamnă, apoi unește fiecare gest cu explicația care i se potrivește.

GESTUL	EXPLICAȚIA
Degetul arătător pe obraz, degetul mare sub barbă și celelalte închise, îndoite	Mă simt desupra tuturor, încrezător
Pun mâinile împreună în spatele gâtului și stau rezemat de spătarul scaunului	Nu vreau să particip, refuz
Îmi sprijin capul pe palma mâinii	Mă gândesc la un lucru
Îmi încrucieș brațele strâns	Sunt agitat
Mă joc cu pixul	Mă simt plictisit

CUM NE ÎMBRĂCĂM CONTEAZĂ!

Modul în care ne îmbrăcăm, ce haine purtăm contează foarte mult. Hainele ne fac să ne simțim bine, să avem încredere, să fim relaxați și să ne exprimăm personalitatea, deoarece fiecare are un mod unic de a se îmbrăca.

Îmbrăcămintea trebuie să fie potrivită contextului sau situației unde ne aflăm.

Ție ce haine îți plac cel mai mult? Care sunt culorile tale preferate?

CÂT DE POTRIVIT DE ÎMBRACI?

Notează mai jos cum te îmbraci atunci când mergi:

În parc într-o zi călduroasă	
La școală	
La biserică	
În vizită la bunici	
Într-un parc de distracții	
La un film	
Afară cu prietenii	
La o inspecție ținută la școală de un profesor	



SĂ COMUNICĂM DESCHIS

Comunicarea deschisă, directă, în care îți exprimi ideile fără să îi jignești pe ceilalți poartă numele de comunicare asertivă. Aceasta are la bază o exprimare directă, sinceră și respectuoasă, iar persoana care se exprimă asertiv își împărtășește sentimentele, gândurile și ideile în mod deschis și politicos.

Citește cu atenție lista de mai jos și bifează doar afirmațiile care ți se potrivesc:

Eu fac așa?	
Dacă cineva mă întrerupe îi spun respectuos să mă lase să continui.	
Îi privesc pe ceilalți în ochi atunci când vorbesc cu ei.	
Dacă cineva te deranjează îi spui sincer acest lucru.	
Spui dacă ceva te deranjează sau te supără.	
Vorbești în fața clasei fără emoții.	
Dacă ai împrumutat un lucru și îl vrei înapoi, îl ceri.	
Dacă nu ești de acord cu un lucru și ai o părere diferită, spui direct care este aceasta.	

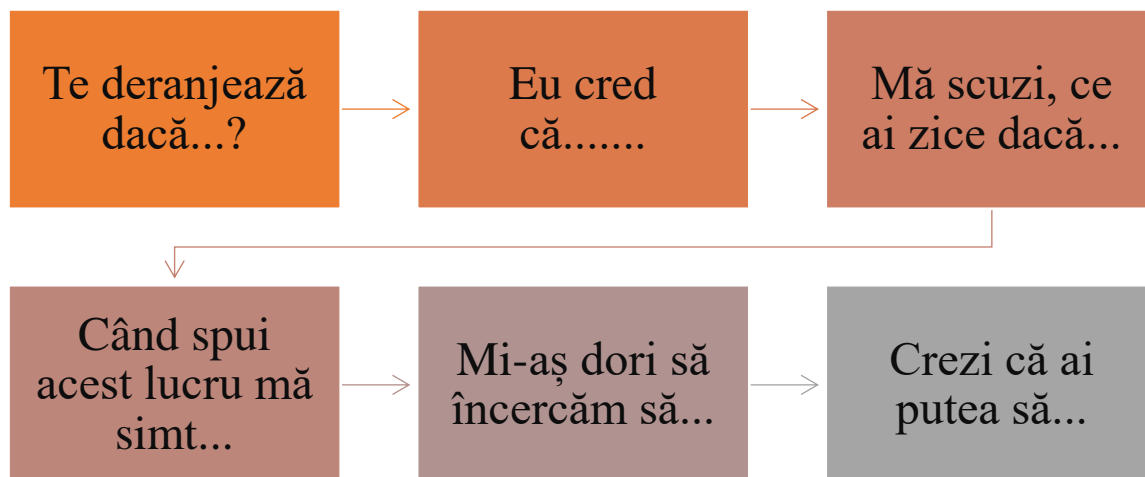
Ce afirmații nu ai bifat? Citește-le cu atenție și explică cum ai putea face pentru a le pune în aplicare. Notează răspunsurile doar în dreptul afirmațiilor pe care nu le-ai bifat.

Afirmație	Cum pot să fac acest lucru?
Dacă cineva mă întrerupe îi spun respectuos să mă lase să continui	
Îi privesc pe ceilalți în ochi atunci când vorbesc cu ei	
Dacă cineva te deranjează îi spui sincer acest lucru	
Spui dacă ceva te deranjează sau te supără	
Vorbești în fața clasei fără emoții	
Dacă ai împrumutat un lucru și îl vrei înapoi, îl ceri	
Dacă nu ești de acord cu un lucru și ai o părere diferită, spui direct care este aceasta	

CUM PUTEM SĂ COMUNICĂM ASERTIV?

Având grijă la exprimarea folosită, utilizând cuvinte ce exprimă respectul și în același timp spunând sincer ceea ce vrem să transmitem.

Putem folosi expresii precum:



Notează cum ai putea să te exprimi deschis și respectuos în fiecare situație:

✚ Ce îi poți spune unui coleg căruia i-ai împrumutat o riglă, însă nu ți-a înapoiat-o?

✚ Ce îi poți spune unui coleg care te poreclește?

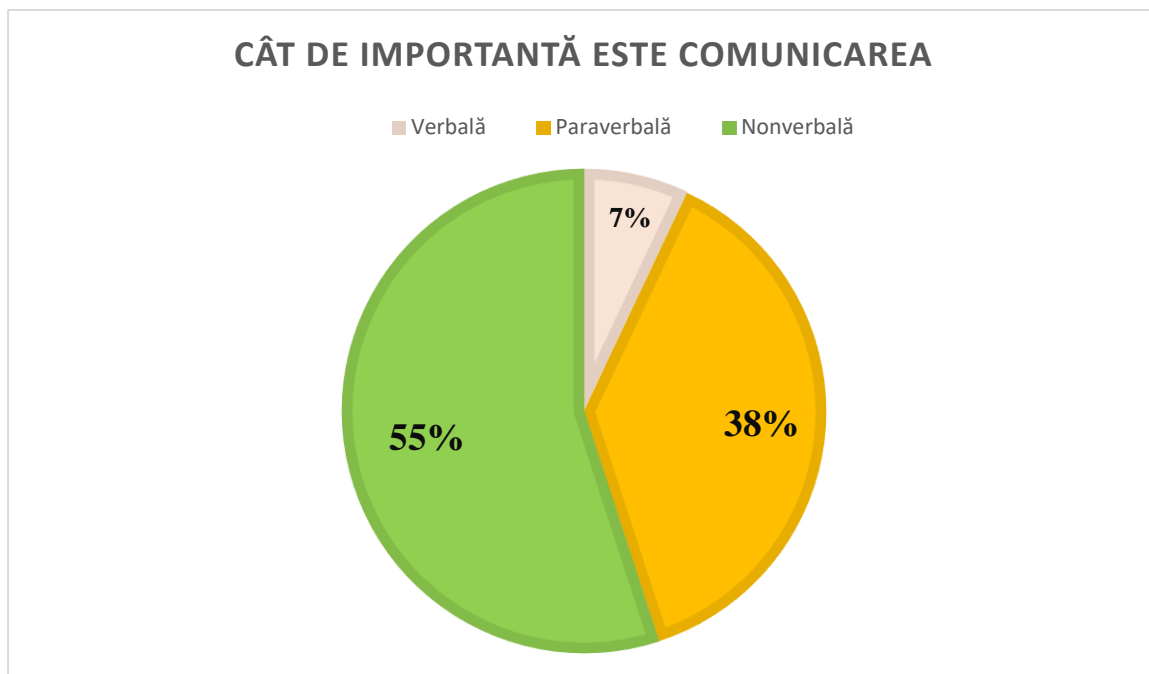
✚ Ce îi poți spune surorii/fratelui care ți-a mâncat dulciurile?

✚ Ce îi poți spune mamei care ți-a făcut o promisiune și nu s-a ținut de cuvânt?

✚ Ce îi poți spune prietenului care te-a lăsat singur să faci proiectul la istorie?

✚ Ce îi poți spune colegului care ți-a țipă la tine?

***CÂT DE IMPORTANTĂ ESTE COMUNICAREA VERBALĂ,
PARAVERBALĂ ȘI NONVERBALĂ?***



Care formă de comunicare are:

- a. Numărul cel mai mic? _____
- b. Numărul cel mai mare? _____

Ce crezi că înseamnă acest lucru? Explică oral!

Completează ceea ce ai reținut:

COMUNICAREA VERBALĂ

COMUNICAREA PARAVERBALĂ

COMUNICAREA NONVERBALĂ



SPUN CEEA CE GÂNDESC!

În cadrul acestei activități vom învăța să ne exprimăm punctul de vedere, să zicem ceea ce gândim într-un mod în care să nu îi jignim sau criticăm pe cei din jurul nostru.

Fiecare dintre noi gândește într-un anumit fel, are sentimente, idei, credințe și așteptări.

A avea o părere înseamnă a gândi și exprima un anumit punct de vedere, o opinie. Îți poți exprima liber opiniile, însă ceea ce spui nu trebuie să îi rănească sau să îi jignească pe ceilalți.

Pot să îmi exprim părerea sau opinia despre foarte multe aspecte. Mai jos ai o serie de întrebări. Răspunde oral și exprimă-ți părerea despre:



O acțiune- Ce crezi despre acțiunea de a învăța sau de a face curățenie?



Un fapt- Ce crezi despre faptul că școala te va ajuta să devii cineva?



O întâmplare- Ce crezi despre un copil care nu își respectă părinții?



O persoană- Ce crezi despre părinții tăi?



O idee- Ce crezi despre faptul că banii te ajută să te descurci în viață?

Alege una dintre cele cinci întrebări și notează răspunsul tău.

Pune aceeași întrebare persoanei din încăperea (coleg, profesor) și ascultă cu atenție răspunsul, notându-l pe scurt.

Răspunde oral:

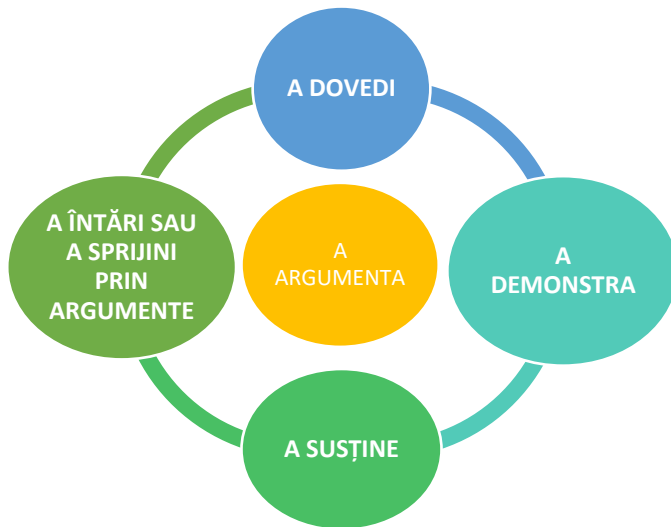
- ⇒ Cele două răspunsuri sunt la fel? Explică de ce crezi că sunt sau nu diferite?
- ⇒ Crezi că este bine să avem păreri diferite?
- ⇒ Ce s-ar întâmpla dacă toți am gândi la fel?
- ⇒ Dacă toți am crede că doar banii ne aduc fericirea?
- ⇒ Dacă toți am crede că școala nu ne ajută cu nimic?



SPUNE-ȚI PĂREREA DESPRE...

Când spunem ceea ce gândim folosim anumite argumente. Cu siguranță până acum ați auzit formulări de tipul: ”răspunde la întrebarea următoare și **argumentează** răspunsul.”

La ce crezi că se referă acest cuvântul **a argumenta**? Dar cuvântul **argument**?



Un argument este o dovadă (verbală, o propoziție, o idee spusă) care te ajută să explici ceea ce vrei să zici, să îți susții părerea, să arăți că ai dreptate.

Când ne exprimăm părerea și folosim argumente ne adresăm într-un anumit mod. Citește cu voce tare exprimările de mai jos și parcurge exemplele utilizându-le!

EU CRED CĂ _____ DEOARECE _____

PĂREREA MEA ESTE CĂ _____ FIINDCĂ _____

DIN PUNCTUL MEU DE VEDERE _____ PENTRU CĂ _____

CE CREZI DESPRE URMĂTOARELE AFIRMAȚII (IDEI)?

Copiii trebuie să-și asculte întotdeauna părinții.

Eu cred că _____
deoarece _____

Uniforma școlară trebuie să fie obligatorie.

Părerea mea este că _____
fiindcă _____

Elevii ar trebui să nu primească teme deloc.

Din punctul meu de vedere _____
pentru că _____



PRO SAU CONTRA?

PRO= de acord

CONTRA= împotrivă/ nu sunt de acord

De cele mai multe ori când vedem o situație sau cineva ne povestește un lucru, noi ne gândim fie că suntem de acord (pro), fie că nu suntem de acord (contra).

Să exemplificăm...

Citește enunțurile de mai jos și notează un "X" în căsuța pro sau contra. Ține minte: dacă notezi "X" în căsuța pro înseamnă că ești de acord cu ceea ce ai citit, iar dacă notezi "X" în căsuța contra înseamnă că nu ești de acord cu ceea ce ai citit.

În funcție de căsuța aleasă, argumentează alegerea făcută și explică:

- De ce ești de acord?
- De ce nu ești de acord?

	SITUAȚIE	PRO	CONTRA
1	Mama îi dă copilului ciocolată în fiecare zi.		
2	Ionuț stă câte trei ore în fiecare zi pe telefon.		
3	Alina își scrie mereu toate temele, chiar dacă durează mult timp.		
4	Cristi stă noaptea pe telefon, când ar trebui să doarmă.		
5	Doamna profesoară ascultă copiii la ore și îi scoate la tablă.		
6	Cu banii strânși un copil își cumpără două cărți interesante.		
7	Cu banii strânși un copil își cumpără multe dulciuri.		
8	Mihai se joacă pe calculator și nu vrea să își facă temele.		
9	Tatăl își ceartă copilul pentru că a vorbit urât.		
10	Ana le povestește mereu părinților ce s-a întâmplat la școală.		

Observă la care dintre afirmații ai ales căsuța contra.

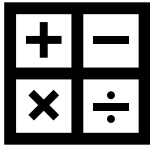
Am pus un "X" la afirmațiile de la numerele: _____

Cum ai putea să le modifici astfel încât să fii de acord cu ele? Notează noile afirmații mai jos:

PĂRERILE POT FI DIFERITE



Situația I



Irina a luat o notă mică la matematică deoarece nu și-a scris temele și a fost pedepsită de către părinți. Aceștia i-au luat telefonul și i-au interzis să iasă afară la joacă pentru trei zile.

- Ce crezi tu despre această situație? Argumentează!

Eu cred că _____
_____ deoarece _____

- Colegii Irinei au păreri diferite. Citește-le cu atenție.

Alex crede că părinții Irinei au exagerat cu pedeapsa pentru că ar fi fost suficient să nu o mai lase afară și astfel și-ar fi terminat temele.

Ioana este de părere că Irina a stat mai mult pe telefon și că din această cauză nu și-a terminat temele. Însă Irina are dreptul să se relaxeze și să se joace afară pentru că este totuși copil.

Maria se gândește că o pauză de la telefon și ieșirile afară i-ar prinde bine deoarece ar avea timp să își termine toate temele și să exerseze pentru a nu rămâne în urmă.

- Părerile copiilor sunt la fel? Explică!
- Părererea ta seamănă cu o altă părere ale celor trei colegi: Alex, Ioana sau Maria?

Situația II



Doi colegi de clasă, Alin și Alina, se ceartă. Băiatul se enervează și o trage pe fată de păr, iar Alina începe să plângă.

- Ce crezi tu despre această situație? Argumentează!

Eu cred că _____
_____ deoarece _____

- Cum crezi că se termină întâmplarea?
- Ce ai face dacă ai fi în locul lor? Cum ai reacționa?

Dacă aș fi în locul lui Alin aș _____
deoarece _____

Dacă aș fi în locul Alinei aș _____
deoarece _____

CUM FORMULEZ UN RĂSPUNS?



Să ne imaginăm că ești deranjat de ceva ce se petrece în jurul tău. De multe ori nu ne putem abține și spunem tot ce simțim, într-un mod agresiv, cu o voce ridicată, țipând sau jignind.

Spune clar ceea ce gândești, însă ai grijă să nu jignești! **Puterea de a nu jigni sau puterea respectului** este una foarte mare și ar fi indicat ca toți să învățăm să o folosim.

Pentru a exersa **puterea respectului** vom parcurge împreună exercițiul de mai jos.

PUTEREA RESPECTULUI

CE SE ÎNTÂMPLĂ?	CE VREAU SĂ ÎI ZIC?	CE POT SĂ ÎI ZIC FĂRĂ SĂ JIGNESC?
Colegul meu face gălăgie la oră pentru că a rămas în urmă.	Taci odată! Mă deranjezi!	Dacă ai rămas în urmă pot să îți dau caietul meu în pauză să transcrii.
Colegul meu este furios și trist pentru că a luat o notă mică.	Iar te enervezi? Plângi degeaba pentru o notă!	Cred că ești trist că ai luat această notă. Este bine să plângi pentru că așa te descarci și te calmezi.
Colegul meu țipă la mine și vrea să ne certăm.	Nu mai vreau să te aud! Mă enervezi! Taci!	Vom vorbi când vocea ta este la fel de calmă ca a mea.
Sora mea țipă la mine./ Fratele meu țipă la mine.	Nu îți permit să țipi la mine! Cine te crezi?	Ce ar fi să luăm o pauză și să discutăm când ne calmăm?
Un coleg îl lovește pe altul.	Nu mai lovi! Ești așa bătauș! Cine ar vrea să fie prieten cu un bătauș?	Înțeleg că ești supărat, dar violența nu rezolvă nimic. Vrei să vorbești cu cineva?
Doamna profesoară îmi zice că nu m-am descurcat bine.	Cine ești tu să îmi zici asta? M-am săturat de școală!	O să încerc să învăț mai bine pentru data viitoare. Știu că pot!

Să ținem minte faptul că:

- ✚ **Părerea ta contează!**
- ✚ **Când spui ceea ce crezi, argumentează (De ce crezi așa și nu altfel?)**
- ✚ **Spune ce gândești clar, liber, fără frică!**
- ✚ **Gândește-te și la ceilalți! (exercițiul *Puterea Respectului*)**
- ✚ **Nimeni nu te poate împiedica să pui întrebări sau să spui ce idee ai!**



VALORI PERSONALE

O valoare este o idee care ne ghidează atunci când decidem ce este corect sau nu.

O valoare este o credință care ne spune cum ar trebui să fie lucrurile.

Valorile sunt toate calitățile și aspectele bune pe care le vedem la o persoană.

Valorile sunt toate însușirile bune, pozitive ale unei persoane.

Valorile sunt cele care ne caracterizează și sunt ca o carte de vizită.

Valorile ne arată cum suntem noi defapt și ce credem despre situații, oameni și lume.

Putem spune că valorile sunt personale sau umane (aparțin oamenilor).

Fiecare om are valori diferite, iar acestea pot fi bune sau rele în funcție de situație.

ȘTIAI CĂ...?

- ✚ Ce crezi, ce simți și cum te porți este datorită faptului că ai anumite VALORI?
- ✚ Valorile tale îți influențează deciziile pe care le iei?
- ✚ Poți alege ce valori sunt importante pentru tine?

Să oferim exemple de valori personale

Responsabilitatea

- A fi responsabil înseamnă a-ți asuma consecința unei acțiuni pe care ai făcut-o. O persoană care acționează responsabil se gândește la el și la ceilalți, nu riscă, este corect și ia decizii bune în funcție de reguli.
- A fi responsabil înseamnă a finaliza la timp o acțiune: o temă, un proiect, a învăța la timp o lecție.

Onestitatea/Sinceritatea

- Onestitatea sau sinceritatea este o valoare care se referă la a spune adevărul, a spune ceea ce gândești, a fi corect și a nu minți.
- O persoană corectă, onestă, care spune mereu adevărul arată că este sinceră și dă dovadă de integritate.

Respectul

- Poți avea respect față de cei din jurul tău și față de tine. Atunci când îi respectăm pe ceilalți îi tratăm de la egal la egal, îi prețuim și îi admirăm pentru ceea ce sunt.
- Lipsa de respect- a jigni, a critica- reprezintă un comportament negativ față de o persoană.

CE ESTE IMPORTANT PENTRU MINE?



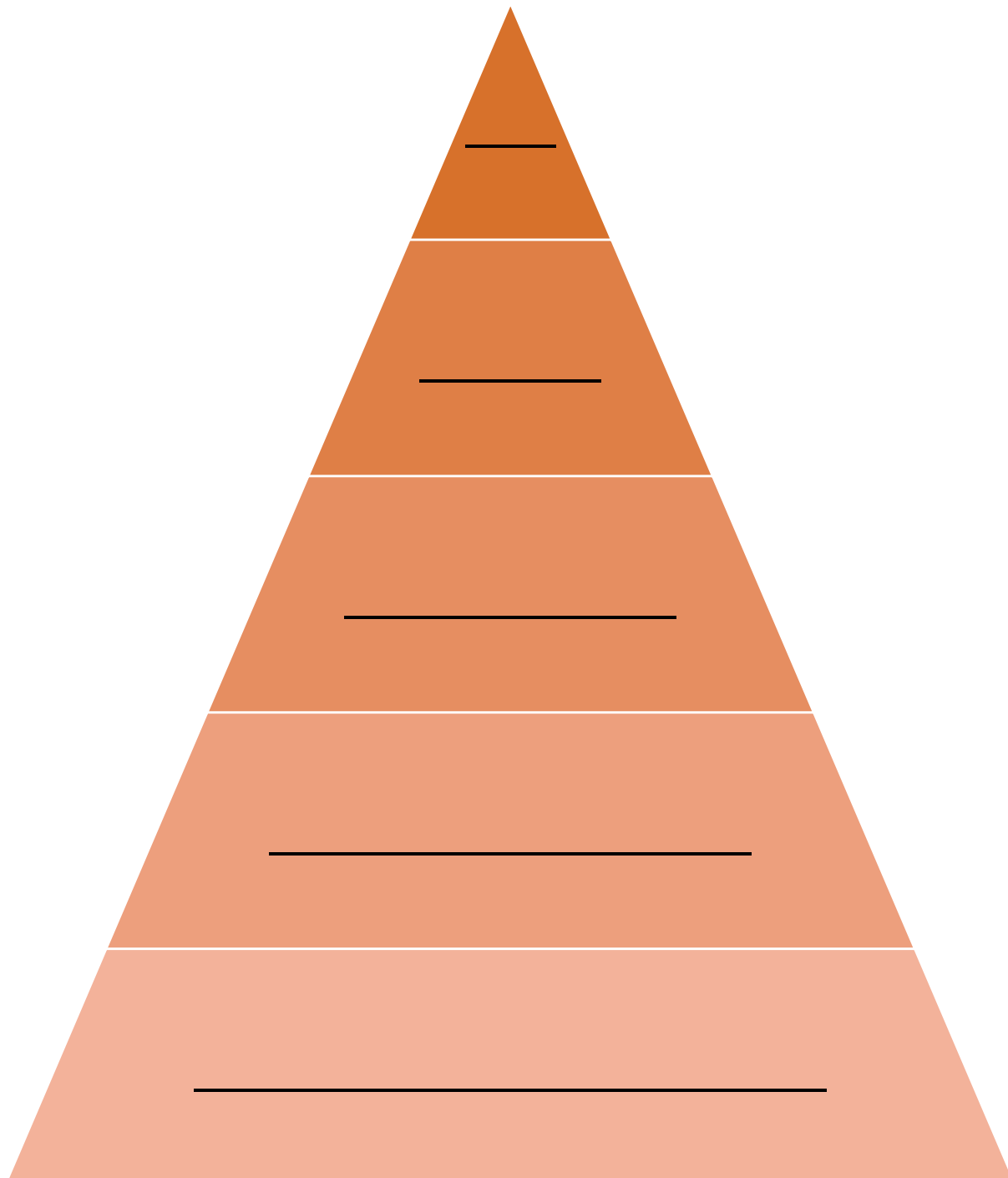
În tabelul de mai jos sunt notate câteva valori. Notează un "X" în căsuța fiecărei valori care ți se potrivește și care este importantă pentru tine.

Nr.	Exemplificare valori	Valori	X
1.	A te înțelege bine cu ceilalți	Calitatea relațiilor	
2.	A putea fi spontan și creativ	Creativitate	
3.	A avea timp liber	Distracție	
4.	A termina o școală	Educație	
5.	A fi apreciat pentru cum arăți	Frumusețe	
6.	A fi religios, credincios	Spiritualitate	
7.	A îți susține prietenii, a fi corect, a nu-i dezamăgi	Loialitate	
8.	A fi corect cu ceilalți	Cinste	
9.	A avea respect de sine / față de alții	Respect	
10.	A lucra în echipă	Cooperare	
11.	A avea prieteni	Prietenie	
12.	A-i ajuta pe ceilalți	Sprijin	
13.	A cunoaște multe lucruri, a lua decizii inteligente	Înțelepciune	
14.	A spune adevărul	Sinceritate/ Adevăr	
15.	A avea lucruri materiale și financiare	Bani/ Stabilitate	
16.	A fi popular, cunoscut, important, a fi primul	Faimă/ Statut	
17.	A fi iubit (familie, prieteni)	Dragoste/ Afecțiune	
18.	A ajunge la timp undeva	Punctualitate	
19.	A fi curat în jurul tău, a fi ordonat	Ordine	
20.	A spune glume, a fi haios, amuzant	Glumeț/ Amuzament	
21.	A fi pozitiv, a gândi pozitiv, a te simți bine	Bucurie/ Pozitivitate	
22.	A-ți asuma decizia luată, a respecta reguli	Responsabilitate	
23.	A avea grijă de tine: ce mănânci, ce sport practici	Sănătate	
24.	A petrece timp cu familia, cu rudele	Familie	
25.	A oferi, a dăru, a împărți cu ceilalți	Bunătate/ Generozitate	

PIRAMIDA VALORILOR

Citește cu atenție valorile bifate. Dintre toate valorile bifate va trebui să alegi **cinci** cele mai importante.

Realizează **PIRAMIDA VALORILOR**, notând valorile importante spre vârful.





AVEM NEVOIE DE VALORI?

Să ne imaginăm cum ar fi o lume fără valori. Notează și argumentează răspunsul dat.

O LUME FĂRĂ	
Prietenie ar fi	Deoarece (răspunde oral)
Dragoste ar fi	
Sinceritate ar fi	
Punctualitate ar fi	
Bucurie ar fi	

Ce motive crezi că putem găsi pentru a avea nevoie de diferite valori?

Completează spațiile libere cu ideile tale. Fii cât mai creativ/creativă!

Avem nevoie de:

- ❖ educație, pentru a _____;
- ❖ respect, pentru a _____;
- ❖ sprijin, pentru a _____;
- ❖ libertate, pentru a _____;
- ❖ bogăție, pentru a _____;
- ❖ sănătate, pentru a _____;
- ❖ bunătate, pentru a _____;
- ❖ familie, pentru a _____;
- ❖ cinste, pentru a _____;
- ❖ înțelepciune, pentru a _____;
- ❖ cooperare, pentru a _____.



CE VALORI RECUNOȘTI?

Citește cu atenție fiecare situație de mai jos. Ce valori poți recunoaște?

**Poți folosi tabelul valorilor de mai jos!*

Identifică valorile umane corespunzătoare comportamentelor prezentate:

1. Un copil își împarte mâncarea cu un alt copil. ➡ Dă dovadă de _____.
2. Un coleg îi explică un exercițiu unui alt coleg. ➡ Dă dovadă de _____.
3. Mama își îmbrățișează copilul și îi spune că îl iubește. ➡ Dă dovadă de _____.
4. Bunicul îi dă un sfat nepotului și îl învață de bine. ➡ Dă dovadă de _____.
5. Îmi apăr prietenul și îi țin partea. Sunt alături de el. ➡ Dau dovadă de _____.
6. El salută vânzătorul când intră în magazin. ➡ Dă dovadă de _____.
7. Băiatului îi place să lucreze în echipă. ➡ Dă dovadă de _____.
8. Maria își pune mereu lucrurile în ordine. ➡ Dă dovadă de _____.
9. Ionuț își pregătește singur ghiozdanul pentru a doua zi. ➡ Dă dovadă de _____.
10. Mara ajunge mereu la timp la ore. ➡ Dă dovadă de _____.
11. Chiar dacă a luat o notă mica, le-a spus adevărul părinților. ➡ Dă dovadă de _____.

TABELUL VALORILOR

Familie	Înțelepciune
Creativitate	Sinceritate/ Adevăr
Distracție	Bani/ Stabilitate
Educație	Faimă/ Statut
Frumusețe	Dragoste/ Afecțiune
Spiritualitate	Punctualitate
Loialitate	Ordine
Cinste	Glumet/ Amuzament
Respect	Bucurie/ Pozitivitate
Cooperare	Responsabilitate
Prietenie	Bunătate/ Generozitate
Sprijin	Sănătate



CE VALORI SUNT ÎNCĂLCATE?

DACĂ UN COPIL:

- ⇒ Minte, nu spune adevărul, atunci încalcă valoarea numită _____
- ⇒ Este dezordonat, nu păstrează curățenia, atunci încalcă valoarea numită _____
- ⇒ Nu vorbește politicos, atunci încalcă valoarea numită _____
- ⇒ Întârzie mereu la ore, atunci încalcă valoarea numită _____
- ⇒ Refuză să lucreze în grup, atunci încalcă valoarea numită _____
- ⇒ Își trădează prietenul, atunci încalcă valoarea numită _____
- ⇒ Nu își face temele la timp, atunci încalcă valoarea numită _____
- ⇒ Mănâncă doar fast-food, atunci încalcă valoarea numită _____
- ⇒ Nu împarte cu ceilalți, atunci încalcă valoarea numită _____

CE VALORI ÎNVĂȚĂM ACASĂ?



Completează următoarele enunțuri:

Mama mi-ar zice:

- ✚ Eu aș vrea ca tu _____
VALOARE: _____
- ✚ Nu este normal să _____
VALOARE: _____
- ✚ Cel mai important este să _____
VALOARE: _____

Tata mi-ar zice:

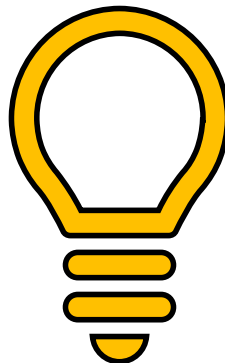
- ✚ Eu aș vrea ca tu _____
VALOARE: _____
- ✚ Nu este normal să _____
VALOARE: _____
- ✚ Cel mai important este să _____
VALOARE: _____

POȚI GĂSI ȘI ALTE VALORI TRANSMISE DE CĂTRE PĂRINȚI?

Mama îmi transmite următoarele valori:	Tata îmi transmite următoarele valori:
<p>1. _____ 2. _____</p> <p>MAMA</p> <p>3. _____</p>	<p>1. _____ 2. _____</p> <p>TATA</p> <p>3. _____</p>

CE AI ÎNVĂȚAT DESPRE VALORI?

***AI AFLAT CARE SUNT VALORILE TALE?
RECITEȘTE-LE ȘI EXEMPLIFICĂ-LE ORAL!***



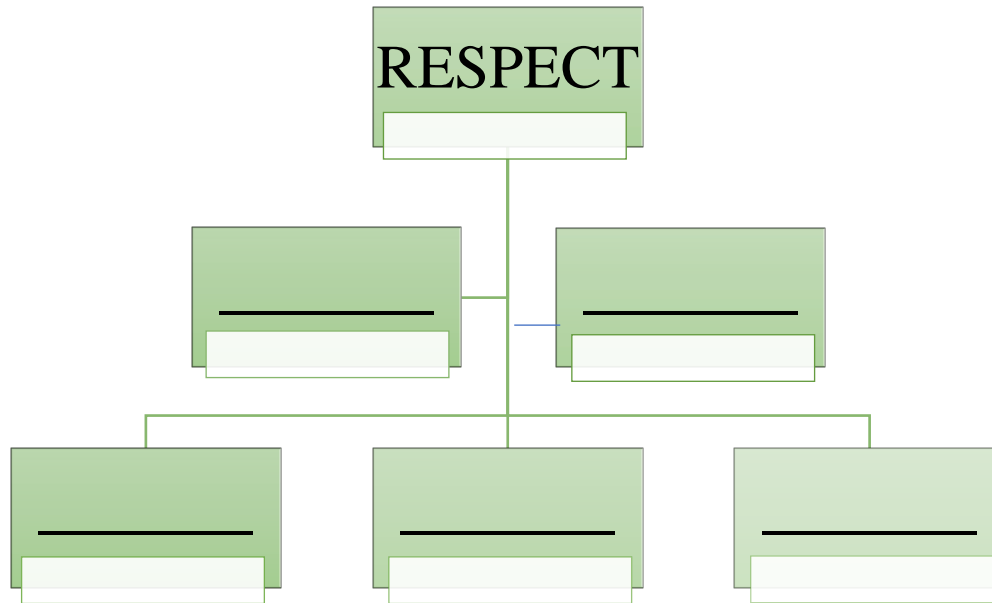


TOTUL DESPRE RESPECT

Ce înseamnă pentru tine **RESPECTUL**?

La ce cuvinte te gândești atunci când citești cuvântul **RESPECT**?

*Notează răspunsurile în căsuțele de mai jos!



Respectul este o atitudine (modul cum ne comportăm) pe care o arătăm față de noi sau față de ceilalți. Respectul față de sine sau față de noi îl arătăm prin modul cum gândim despre noi, ce ne spunem în gând și câtă grijă arătăm față de propria persoană.

La activitatea anterioară am discutat despre respect ca fiind o valoare. Îți mai amintești care sunt valorile tale? Notează-le mai jos și observă dacă RESPECTUL se află printre ele! În cazul în care nu îți mai amintești, răsfoiește și citește activitatea anterioară.

VALORILE MELE



Prin respect arătăm oamenilor că **ne pasă** de ei. Când tratăm o persoană cu respect înseamnă că o **înțelegem** și o **acceptăm** așa cum este ea. Respectul înseamnă **să îți cont** de nevoile, ideile, dorințele și preferințele cuiva. **Lipsa de respect** este un comportament negativ față de o persoană: jignire, umilire, nepăsare. Respectul îi ajută pe oameni să se simtă **iubiți și acceptați**. Este foarte **important** să ne respectăm pe noi înșine, dar și pe cei din jurul nostru.

MĂ RESPECT PE MINE

Citește cu atenție!

- ❖ **DACĂ NU ȘTII SĂ TE RESPECTI PE TINE, NU VEI PUTEA SĂ ÎI RESPECTI PE CEILALȚI!**
- ❖ **CA SĂ ÎI RESPECT PE CEILALȚI, TREBUIE SĂ MĂ RESPECT PRIMA DATĂ PE MINE.**
- ❖ **NU POT SĂ ÎI RESPECT PE CEILALȚI DACĂ NU MĂ RESPECT PE MINE.**

Ce înțelegi din ceea ce ai citit? Explică!

A TE RESPECTA pe tine înseamnă a avea respect de sine. Înainte de a-i respecta pe ceilalți, trebuie să ne respectăm pe noi înșine. Cum putem “obține” respectul de sine ?

Citește afirmațiile de mai jos și bifează cu un "X" în dreptul celei care ți se potrivește/ Acolo unde nu ai bifat, încearcă să notezi în dreptul fiecărei afirmații varianta ta.

Subliniază ce ți se potrivește:	"X"	Dacă nu mi s-a potrivit atunci înseamnă că...
Ceilalți vorbesc urât cu mine și eu nu le zic nimic.		
Cei din jur mă jignesc, dar nu le zic nimic.		
Nu cred că sunt o persoană importantă, valoroasă; nu cred că merit foarte multe.		
Nu cred că pot să reușesc.		
Nu știu care sunt calitățile mele.		
Nu recunosc când greșesc.		

Dacă nu știu, mă dau bătut și nu mai încerc deloc.		
Dacă cineva mă lovește, nu reacționez.		
Ceilați sunt mai buni decât mine și eu nu am nici o calitate.		
Chiar dacă sunt obosit sau îmi este foame, nu iau pauză de la ceea ce fac.		

Să parcurgem câteva puncte importante. Respectul de sine începe de la lucruri mărunte.

Respectul de sine înseamnă să:

- fii sincer cu tine însuși și cu ceilalți ➡ Sunt sincer cu mine când știu cât pot să fac!
➡ Când mint? Cum aș putea să fac să mint mai puțin?
- îți cunoști defectele, punctele slabe, limitele ➡ Care sunt punctele tale slabe?

-îți cunoști punctele forte și să le folosești ➡ Ce puncte forte ai și la ce le poți folosi?

a. _____

b. _____

c. _____

-te bucuri pentru tot ce ai reușit să faci ➡ Ce am reușit să fac astăzi? Dar anul acesta?

-înveți din greșelile pe care le faci ➡ Poți să dai exemplu de o greșeală făcută?

Ce ai învățat din acea greșeală? _____

- să fii atent la nevoile tale (odihnă, joacă, relaxare, hrană) ➡ Ce faci când te simți obosit? Cum te relaxezi de obicei? Ce jocuri îți plac cel mai mult? De câte ori mănânci pe zi?

- mergi înainte chiar dacă greșești, să nu te dai ai bătut ➡ Renunți de obicei ușor? Cum poți să faci ca să continui și să nu te dai bătut?

- ai încredere în tine, chiar dacă mai ai de lucrat la acest aspect!



MĂ RESPECT!

Să ne gândim că ești **cea mai bună versiune a ta**, că ai încredere în tine și respect față de tine.

Completează fiecare afirmație de mai jos:

Pentru **A FI PUNCTUAL**, a nu întârzia, ar fi necesar să fac următoarele trei lucruri:

1. _____
2. _____
3. _____

Pentru **A FI ATENT LA NEVOILE MELE** și a mă relaxa, ar fi necesar să fac următoarele trei lucruri:

1. _____
2. _____
3. _____

Dacă cineva mă jignește, îmi adresează cuvinte lipsite de respect deși eu nu i-am făcut și nu i-am zis nimic, pentru a îl opri și **A-I SPUNE CĂ MĂ DERANJEAZĂ** acest comportament, ar fi necesar să zic următoarele trei lucruri:

1. _____
2. _____
3. _____

Pentru **A NU RENUNȚA ATUNCI CÂND ÎMI ESTE GREU** (exercițiu, test, compunere, ordine, a fi atent), ar fi necesar să fac următoarele trei lucruri:

1. _____
2. _____
3. _____

Sunt **MULȚUMIT DE MINE** atunci când:

1. _____
2. _____
3. _____

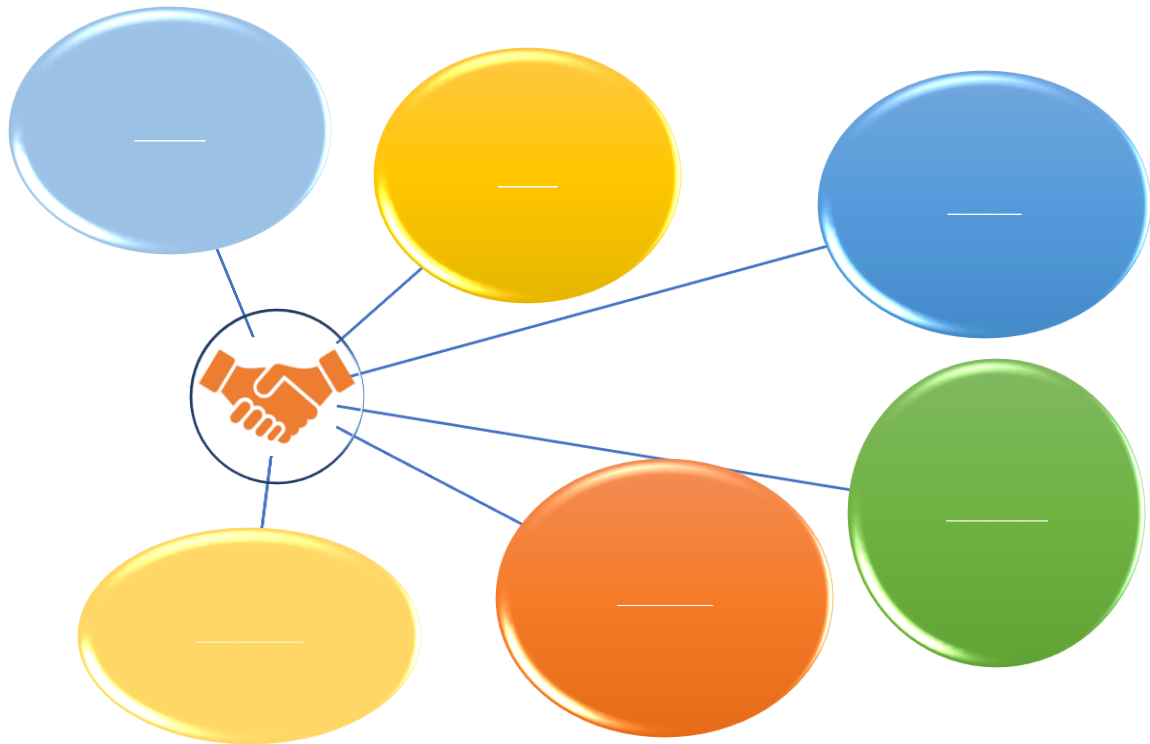


RESPECT SAU LIPSA DE RESPECT?

Citește fiecare situație și bifează căsuța corespunzătoare, punând un "X" în căsuța **RESPECT** dacă situația citită este bazată pe respect, sau în căsuța **LIPSA DE RESPECT**, dacă situația reprezintă o jignire, critică sau atitudine nepotrivită.

<i>Situația</i>	<i>Respect</i>	<i>Lipsă de respect- față de cine?</i>
În timp ce ascultă explicațiile profesorului, el se ridică din bancă.		
În timp ce un coleg răspunde în clasă, el îl întrerupe.		
Ea este dezordonată și nu vrea să își strângă lucrurile.		
Ea stă pe telefon în timpul orelor.		
El ajunge mereu la timp la ore și nu întârzie niciodată.		
În clasă ea vorbește neîntrebată și îi întrerupe pe ceilalți.		
De fiecare dată când vede un profesor, el salută respectuos.		
Ea nu are răbdare cu ceilalți și îi deranjează în timpul orei.		
Ea se ceartă mereu cu sora sa și o jignește.		
El este agitat și o supără pe mama lui deoarece nu o ascultă și îi vorbește urât.		
El mestecă gumă în timpul orelor.		
Lui nu îi pasă că l-a jignit pe celălalt.		
Ea aruncă hârtii pe jos și nu caută un coș de gunoi.		
El lipește guma sub bancă și mâzgălește banca.		
Dacă face o promisiunea ea se ține de cuvânt.		
El nu este atent la cum se îmbracă și este mereu murdar, deși mama lui îl trimite mereu cu haine curate peste tot.		
Ea întârzie și intră la oră cu zece minute după ce se sună.		
El cedează locul, în mijlocul de transport, unei persoane mai în vârstă.		
Ea nu are grija de lucrurile împrumutate, deoarece sunt ale altor persoane.		
El spune des minciuni despre notele de la școală.		
Ea nu este atentă la ore, nu scrie de la tablă și ignoră profesorul.		
El așteaptă ca celălalt să termine de vorbit și apoi își spune părerea.		
Ea bârfește și îi vorbește de rău pe ceilalți.		
El spune mereu "mulțumesc".		

ARĂTĂM CĂ SUNTEM RESPECTUOȘI ATUNCI CÂND:



Ne putem arăta respectul prin:

- ⇒ **Grija** față de lucruri
- ⇒ **Politețe**, limbaj respectuos (salut, mulțumiri)
- ⇒ **Punctualitate** (a fi la timp)
- ⇒ **Atenție** (la ore, la ce spune celălalt)
- ⇒ **Promisiunile** ținute

Te poți gândi și la alte forme prin care ne arătăm respectul? Notează-le în bulinele de mai sus!

FAȚĂ DE CINE NE PUTEM ARĂTA RESPECTUL?

<div style="border: 1px solid black; background-color: #a0c0ff; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">_____</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #c0d0ff; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">_____</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0ff; padding: 5px;">_____</div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: #a0d0a0; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">_____</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #c0e0c0; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">_____</div> <div style="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #e0f0e0; padding: 5px;">_____</div>
--	--

RESPECTUL NOSTRU FAȚĂ DE CEILALȚI!



- A respecta pe cineva înseamnă **a avea răbdare, a-l asculta pe celălalt**, fără să îl critici sau să îl jignești.
 - Respectul înseamnă **acceptarea diferențelor** dintre noi.
- Așa cum nouă nu ne place să fim judecați și criticați, tot așa ar trebui să fim atenți la **ce cuvinte rostim** și la ce spunem despre ceilalți.
- A-i respecta pe ceilalți înseamnă că fiecare om are **dreptul** de a trăi așa cum își dorește, atât timp cât nu face rău celor din jur.

Respectul poate fi față de: propria persoană, părinți, colegi, familie, profesori, vecini, oameni în vârstă (bătrâni, bunici), munca altei persoane, părerea altei persoane, tradiții și obiceiuri, patrie, lucrurile din jur, legile țării, drepturile altei persoane, mediul înconjurător.

CUM NE PUTEM ARĂTA RESPECTUL FAȚĂ DE:

PROPRIA PERSOANĂ, FAȚĂ DE TINE	PROFESORI
- _____ - _____	- _____ - _____
PĂRINȚI	BUNICI
- _____ - _____	- _____ - _____
NATURĂ	COLEGI
- _____ - _____	- _____ - _____
LUCRURILE DIN JUR	DREPTURILE ALEI PERSOANE
- _____ - _____	- _____ - _____

Lista mea cu acțiuni RESPECTUOASE

Alcătuiește o listă care să conțină 9 acțiuni prin care poți să îți arăți respectul față de părinți (x3), profesori(x3) și colegi(x3). Dacă ai nevoie de ajutor poți citi exemplele, însă alcătuiește singur lista ta!

Lista mea cu acțiuni RESPECTUOASE

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

După ce le-ai notat recitește-le cu atenție și respectă-le!
Data viitoare vom discuta despre cât de bine le-ai respectat!

EXEMPLE:

- ✚ Ridic mâna și nu vorbesc neîntrebat.
- ✚ Am grijă de lucrurile din sala de clasă.
- ✚ Vorbesc cu respect și spun „Te rog!” și „Mulțumesc!”.
- ✚ Îmi ascult colegii cu atenție când vorbesc cu mine.
- ✚ Povestesc părinților doar adevărul.
- ✚ Mă întorc din pauze în clasă înainte să înceapă ora.
- ✚ Nu mănânc în timpul orei.
- ✚ Spun ceea ce cred.

SĂ OFERIM ȘI SĂ PRIMIM AJUTOR



Astăzi vom vorbi despre ajutorul pe care îl putem oferi sau primi. Când te gândești la acest cuvânt – **A AJUTA** – ce expresii sau idei îți vin în minte? Notează-le mai jos!

A AJUTA	_____	_____
_____	_____	_____

Încă de mici părinții ne învață că este frumos să îi ajutăm pe cei din jurul nostru, să împărțim cu ceilalți ce avem noi (jucării, dulciuri), iar atunci când apare o problemă să cerem întotdeauna ajutorul. Vom parcurge mai multe exerciții ce au la bază ideea de ajutor.

Mai jos găsești câteva cuvinte sau expresii ce se referă la termenul de **A AJUTA**.

Citește-le cu atenție, încearcă să găsești semnificația și alcătuieste propoziții cu fiecare dintre acestea.

A	• a fi de folos	
J	• a da cuiva ajutor, sprijin	
U	• a-l ajuta mintea/ capul	
T	• a se ajuta de...	
O	• a susține	
R	• Doamne- ajută	

EXERCIȚIUL CU FOAIA DE HÂRTIE- SUNTEM DIFERIȚI- AVEM NEVOI DIFERITE



Fiecare dintre voi va lua o foaie de hârtie. Vă rog să observați că aveți aceeași foaie de hârtie: aceeași culoare, aceeași formă, aceeași mărime. Ele sunt la fel. Scopul exercițiului este să vedem dacă la final vor fi la fel.

Închidem ochii și îi deschidem abia la final, după ce vom termina tot exercițiul. Nu aveți voie să îi deschideți pe parcurs!

Acum, cu ochii închiși îndoim foaia, o împăturim și o punem în două. Acum o mai împăturim încă odată în două, apoi rupem colțul dintre dreapta sus. După aceea rupem colțul din stânga jos.

Gata? Ați reușit? Felicitări! Acum puteți deschide ochii să vedem ce a ieșit la fiecare.

Ați primit aceleași indicații, dar la final vedem că formele sunt diferite. Ce înțelegem noi din acest lucru?

Chiar dacă avem multe lucruri în comun, auzim aceleași cuvinte, suntem diferiți, deci gândim diferit, acționăm diferit și aveam diferite nevoi.

Care sunt cele mai mari nevoi ale tale? Notează-le pe foaie!

1. _____
2. _____
3. _____

Așa cum nevoile sunt diferite și ajutorul pe care îl putem primi sau îl putem oferi este diferit!



AJUTORUL ESTE GRATIS!

Atunci când vrem să îi ajutăm cu adevărat pe cei din jurul nostru nu vrem ceva la schimb. Când spunem ”Te ajut cu tema dacă îmi dai la schimb să mă joc în pauză pe telefonul tău” sau ”Te ajut să rezolvi această problemă dacă îmi dai la schimb un creion sau o bomboană”, atunci nu ajutăm cu adevărat.

Doar oferim sprijin în schimbul a ceva, vrem să câștigăm noi ceva, nu să îl ajutăm cu adevărat pe celălalt.

AJUT, DAR VREAU CEVA LA SCHIMB!

Ți s-a întâmplat vreodată să ajuți pe cineva și să ceri ceva a schimb? Poate pe un părinte, frate sau coleg/ă. Notează exemplul mai jos.

- + Așadar ți-ai oferit cu adevărat ajutorul sau ai așteptat ceva în schimbul lui?
- + Ce s-ar fi întâmplat dacă nu ai fi cerut ceva la schimb?
- + Să ne imaginăm că ești în locul _____ . Cum ți-ar fi plăcut să primești ajutor:
 - a. Gratis, fără să dau ceva la schimb
 - b. Să ofer ceva la schimb fără să mi se ceară (de exemplu să zic ”Mulțumesc!”)

Explică alegerea făcută!

AJUT CU ADEVĂRAT, FĂRĂ SĂ VREAU CEVA LA SCHIMB!

Când ajutăm o altă persoană nu trebuie să așteptăm ceva în schimb. Oferim ajutor pentru că putem și vrem.

Acum vreau să te gândești la o situație în care ai ajutat pe cineva (bunic, soră, mamă, tată, coleg, animal, om sărac) fără să ceri ceva la schimb. Notează pe scurt situația în care ți-ai oferit ajutorul.

- + Îți mai amintești cum te-ai simțit?
- + Cum a reacționat persoana ajutată? Ce a făcut mai exact?



AJUTORUL SE OFERĂ ATUNCI CÂND ESTE CERUT!

Cel mai bine este ca atunci când vedem pe cineva care are nevoie de ajutor să îl întrebăm înainte de a-l ajuta. Poate deja a cerut ajutorul altcuiva sau poate nu vrea să fie ajutat. Sfaturile pe care le dăm sunt tot o formă de ajutor. Uneori când vedem o situație încercăm să ajutăm oferind sfaturi. Însă poate nu sunt cerute. De aceea, înainte de a da un sfat poți întreba :”Pot să îți dau un sfat?”. Dacă răspunsul este da îți poți spune părerea, însă dacă răspunsul este nu mai bine îl lași pe celălalt să își rezolve singur problemele.

Vom face împreună un exercițiu. Citește fiecare situație și notează întrebarea prin care poți fi sigur că celălalt are nevoie de ajutor și vrea să îl primească.

Înainte de a începe poți citi exemplul dat.

De exemplu:	Întrebare
Dacă vedem un bătrân care încearcă să treacă strada și are în mână mai multe sacoșe	Vreți să vă ajut cu acele sacoșe?

Acum este rândul tău. Notează întrebarea potrivită fiecărei situații prezentate în tabelul de mai jos.

SITUAȚIE	ÎNTREBARE
Un coleg începe să plângă în timpul pauzei.	
Bunica oftează în timp ce vrea să bage ața în ac pentru că îi este greu să vadă chiar și cu ochelari.	
Tata mută lemnele pentru foc din curte în garaj și le aranjează unele peste altele.	
Fratele lui Alex încearcă să rezolve o înmulțire, dar nu reușește.	
Mama face de mâncare și nu găsește piperul în bucătărie.	
Bunicul nu își găsește ochelarii.	
Colega mea și-a pierdut pixul și nu are cu ce să scrie.	
Doamna profesoară încearcă să iasă din clasă ținând în mână catalogul, harta și alte materiale.	



ȘTIU CUM POT SĂ AJUT?

Când cineva îți cere ajutorul nu trebuie să răspunzi mereu : **"DA, TE AJUT!"**

Poți alege. Este bine să ajuți doar dacă știi și o poți face. Dacă nu știi cum să ajuți sau nu te descurci, poți spune: **"Îmi pare rău, nu te pot ajuta cu acest lucru."**

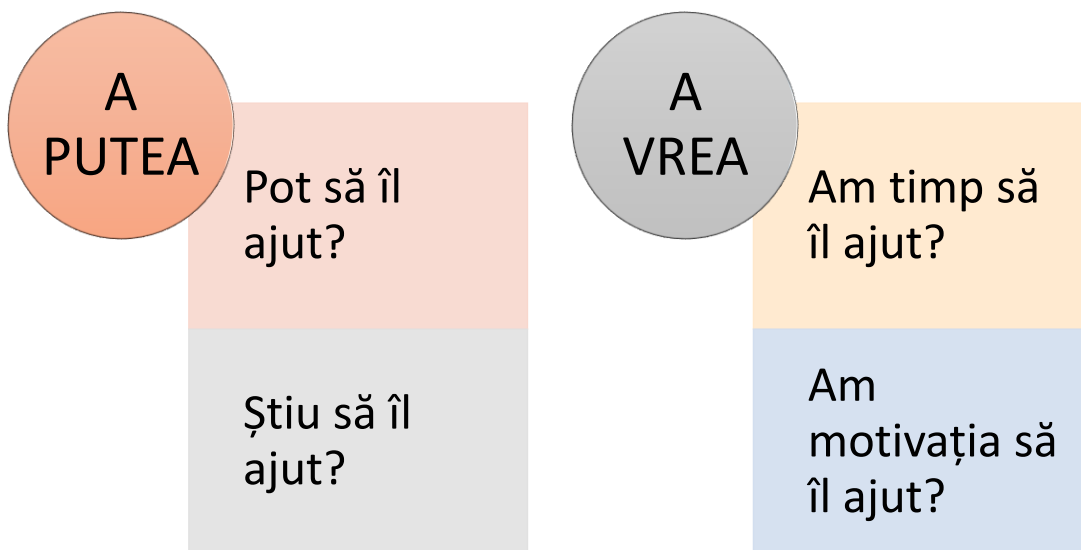


Atunci când cineva îți cere ajutorul, tu ai nevoie de două lucruri:

SĂ POTI

și

SĂ VREI.



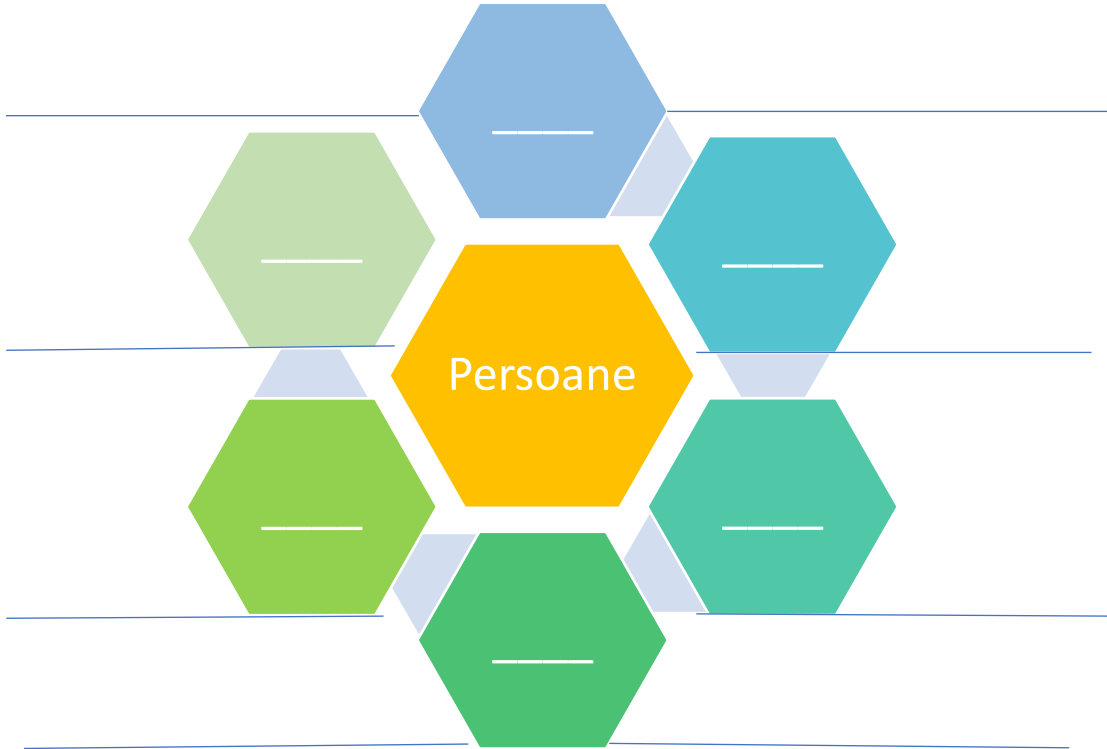
Ai putea să îi ajuți pe ceilalți astfel? Să observăm în care situații ai putea să fii de ajutor altcuiva. Bifează varianta pe care **POTI** și **ȘTII** să o faci.

<i>AJUTĂ DOAR DACĂ O POTI FACE!</i>			
		<i>POT</i>	<i>NU POT</i>
1	Să ai grijă de pisica vecinului o zi întreagă.		
2	Să traduci un text din română în italiană.		
3	Să împrumuți cuiva o sumă mare de bani.		
4	Să citești un text unui copil mai mic.		
5	Să explici unde este Paris pe hartă.		
6	Să faci o pizza singur/ă.		
7	Să ai grijă de cineva mai mic decât tine (fratele/ sora ta/ un vecin) pentru două ore.		
8	Să răspunzi la întrebarea : "Poți să îmi spui cum ajung din Manta Roșie la Iulius Mall?"		



CUM POT SĂ ÎI AJUT MAI MULT PE CEI DIN JUR?

Care îți sunt persoanele cele mai apropiate ție? Notează-le numele în căsuțele colorate!



Cum le ajuți de obicei? Notează câte o idee pe fiecare linie trasată mai sus!

Acum întocmește o listă, astfel:

ÎMI AJUT FAMILIA	ÎMI AJUT PERSOANELE APROPIATE



POT SĂ CER AJUTORUL?

Câteodată ne este greu să cerem ajutorul pentru că nu știm cui sau nu vrem să părem neajutorați, neștiutori. Sunt multe situații în care chiar și oamenii mari cer ajutorul celor din jur, de aceea orice copil care are nevoie de ajutor îl poate cere oricând.

O persoană care vrea să învețe pentru a obține carnetul de șoferi poate cere ajutorul unui instructor auto, un angajat într-un magazin poate cere ajutorul șefului de raion, un secretar poate cere ajutorul unui contabil, un sudor poate cere ajutorul unui inginer, un bătrân poate cere ajutorul unui farmacist dacă nu știe ce medicamente trebuie să ia etc.

Gândește-te la tine și notează trei exemple în care ai cerut ajutorul altor persoane.

1. Am cerut ajutorul _____ atunci când _____
_____, iar persoana m-a ajutat (cum?) _____.
2. Am cerut ajutorul _____ atunci când _____
_____, iar persoana m-a ajutat (cum?) _____.
3. Am cerut ajutorul _____ atunci când _____
_____, iar persoana m-a ajutat (cum?) _____.

Notează cui poți să îi ceri ajutorul dacă te afli într-una din situațiile de mai jos:

Situația	MĂ POATE AJUTA	Persoana care mă poate ajuta (pot fi și mai multe persoane notate)	
Dacă vreau să cer mai multe explicații			
Când sunt bolnav			
Dacă m-am certat cu un coleg			
Dacă cineva m-a jignit			
Dacă cineva mă lovește la școală			
Când un câine latră la mine			
Când nu mă descurc la calculator			
Dacă doi colegi râd de mine			
Dacă vreau să îi fac mamei un cadou surpriză			
Dacă m-am rătăcit și nu mai știu să ajung acasă			



OBIECTE DE CARE NE PUTEM AJUTA

Dacă vorbim despre ajutor ne putem gândi că există și obiecte de care ne ajutăm zilnic. Dacă ne este greu să apelăm la persoane pentru a cere ajutorul, putem să ne folosim de lucrurile din jurul nostru.

Notează la ce folosim fiecare obiect în tabelul de mai jos.

OBIECTE DE CARE NE PUTEM AJUTA		
Ne putem ajuta de		Vrem să....
Calculatorul matematic	ATUNCI CÂND	
Mătură		
Bicicletă		
Telecomandă		
Rechizite școlare		
Telefon		
Piese de lego		
Pahar		
Google		
Dicționar		
Radieră		
Corector		
Riglă		
Ghiozdan		

SPRE FINAL...

1) Ce ai reținut din activitatea **SĂ OFERIM ȘI SĂ PRIMIM AJUTOR ?**

2) Este important să îți oferi ajutorul? Dar să ceri ajutor? Explică!

3) Crezi că vei cere mai des ajutorul de acum înainte dacă vei avea nevoie? Explică!

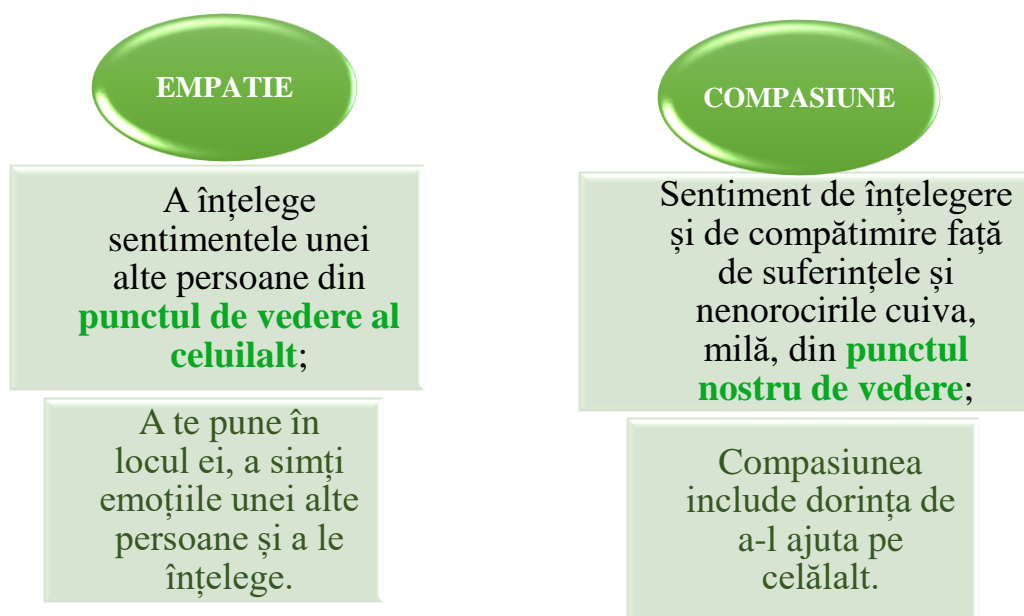


În papucii celuilalt! -totul despre empatie și compasiune-

Învățăm de mici despre respectul pe care îl oferim celui de lângă noi, despre ajutorul și susținerea unei alte persoane în momentele în care îi este greu, despre a fi alături de persoanele apropiate și a le sprijini.

Am discutat despre emoții, valori, comunicare și respect. Această activitate are la bază toate aceste idei. Așadar să începem!

CE ESTE EMPATIA ȘI COMPASIUNEA?



Compasiunea are la bază valori precum iertarea, acceptarea, sprijinul și speranța.

Empatia are la bază valori precum înțelegerea emoțiilor și încrederea.

Compasiunea are la bază înțelegere și dorință de a ajuta persoana de lângă noi.

Empatia este capacitatea noastră de a înțelege sentimentele și situația altcuiva.

Atunci când o persoană este empatică, înseamnă că înțelege ce simte cealaltă persoană și se pune în locul ei. Există și expresia "A te pune în papucii celuilalt", adică a te pune în locul celuilalt și a observa cum se simte, ce gândește. Dacă te poți pune în papucii altora, poți simți empatia față de acele persoane.



ÎN PAPUCII CELUILALT...

Să ne gândim că într-o zi, la școală, un coleg ia nota patru la matematică. El este trist, tăcut și aproape că începe să plângă.

✚ Ce ai putea să îi spui ca să îi arăți că îți pasă?

✚ Să ne punem în locul lui! Dacă tu ai lua o notă așa de mică cum te-ai simți?

✚ Cu cine ai vrea să vorbești în acel moment?

✚ Cum ai putea să treci peste această situație? Oferă 2-3 soluții!

1. _____
2. _____
3. _____

Să ne imaginăm că ești afară împreună cu câțiva prieteni apropiați. La un moment dat un coleg se apropie de voi și vă întreabă dacă poate sta cu voi. Unul dintre prietenii tăi îi răspunde că ar fi mai bine să plece. Acel coleg se simte acum ignorat, dat la o parte, respins.

✚ Ce ai putea să îi spui colegului sau prietenului ca să îi arăți că îți pasă? Cum poți rezolva această situație?


✚ Să ne punem în locul lui! Dacă tu ai fi respins, dat la o parte cum te-ai simți?


✚ Cu cine ai vrea să vorbești în acel moment?


✚ Cum ai putea să treci peste această situație? Oferă 2-3 soluții!


1. _____
2. _____
3. _____

Toți elevii clasei sunt în pauză. Deodată Ionuț ia penarul Emei și începe să îl arunce prin clasă lui Cristi și să se joace cu el, chiar dacă Ema nu este de acord. Ea se simte nervoasă pentru că este lucrul ei și neajutorată deoarece colegii ei râd de ea. După câteva minute ei se opresc și Ionuț îi pune penarul pe bancă.

 Ce ai putea să îi spui Emei ca să îi arăți că îți pasă?

 Să ne punem în locul ei! Dacă colegii tăi de clasă ți-ar lua, chiar și pentru câteva minute penarul, caietul sau orice obiect personal, cum te-ai simți?


 Cu cine ai vrea să vorbești în acel moment?


 Cum ai putea să treci peste această situație? Oferă 2-3 soluții!


1. _____
2. _____
3. _____

Mama îți cere ajutorul la curățenie, dar tu îi spui că nu ai timp să strângi acum lucrurile deoarece vrei să ieși până afară și vei face ordine mai târziu. Când te întorci observi că toate lucrurile sunt puse în ordine, în casă este curățenie, iar mama se simte obosită și ușor supărată pentru că nu ai ajutat-o.

 Ce ai putea să îi spui mamei ca să îi arăți că îți pasă?

 Să ne punem în locul ei! Dacă tu ai face curățenie fără ajutorul nimănui în toată casa, cum te-ai simți?

 Cu cine ai vrea să vorbești în acel moment?

 Cum ai putea să schimbi această situație? Oferă 2-3 soluții!

1. _____
2. _____
3. _____



CUM AR REACȚIONA O PERSOANĂ EMPATICĂ?

Citește cu atenție situațiile de mai jos. Ele sunt exemple lipsite de empatie și compasiune. Încearcă să le modifichi astfel încât să reprezinte exact comportamentul pe care l-ar putea avea o persoană empatică, care înțelege emoțiile celor din jur, se pune în locul lor și vrea să le ofere ajutorul.



A râde de cineva care nu reușește să pronunțe bine cuvinte la ora de limba engleză.

O persoană empatică ar face următorul lucru: _____



La ora de sport un coleg cade și se lovește, dar ceilalți îl ignoră chiar dacă l-au văzut.

O persoană empatică ar face următorul lucru: _____



Când primește dulciuri fratele nu vrea să îi ofere și surioarei lui.

O persoană empatică ar face următorul lucru: _____



O colegă plânge în pauză și cogii ei nu o întreabă ce a pățit.

O persoană empatică ar face următorul lucru: _____



Bunicul îi cere nepotului să îl ajute prin curte, însă nepotul pleacă la joacă.

O persoană empatică ar face următorul lucru: _____



În autobuz un copil stă pe locul destinat persoanelor în vârstă deși o bătrânică îl roagă frumos să îi cedeze locul.

O persoană empatică ar face următorul lucru: _____



Pe stradă observ un câțel speriat, cu zgardă, dar nu încerc să ajut cu nimic.

O persoană empatică ar face următorul lucru: _____



DAU DOVADĂ DE EMPATIE ȘI COMPASIUNE?

Citește cu atenție situațiile de mai jos și bifează în care dintre exemple o persoană dă dovadă de empatie sau compasiune. Acolo unde nu există compasiune sau empatie modifică situația astfel încât persoana respectivă să dovedească o astfel de atitudine.

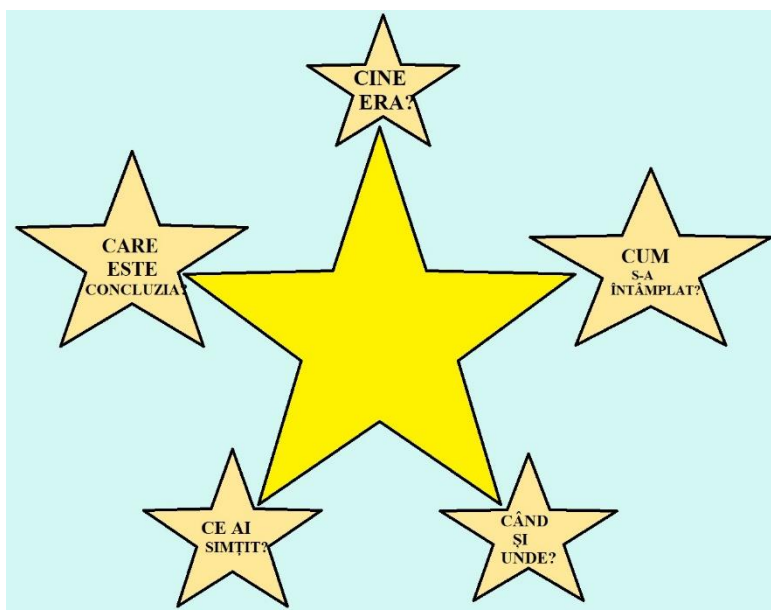
Situație	Există empatie și compasiune?		Situație în care există empatie și compasiune
	<u>Da</u>	<u>Nu</u>	
Dacă văd un animal rănit vreau să îl ajut.			
<u>Când văd un copil trist nu îl bag în seamă.</u>			
Dacă cineva mă supără îi vorbesc urât.			
<u>Nu îmi pasă dacă cineva lovește un animal.</u>			
Pot să îmi imaginez cum se simte o persoană tristă sau fericită.			
<u>Dacă cineva plânge nu îl bag în seamă.</u>			
Nu îmi pasă de ceilalți.			
<u>Nu știu când cineva este trist sau nervos.</u>			
Mă bucur când cineva primește un cadou.			
<u>Nu vorbesc cu cineva care se simte trist.</u>			
Mă interesează doar de mine.			
<u>Nu ofer ajutor celor care au nevoie, chiar dacă pot să ajut cu o vorbă bună.</u>			
Dacă cineva s-a descurcat îl felicit și îi spun că sunt bucuros pentru el.			

SCUZE ȘI.. MULȚUMESC!

Atunci când greșim este important să ne cerem scuze sincer. O persoană empatică, respectuoasă și atentă la ceilalți își va cere mereu scuze și va mulțumi de fiecare dată când va avea ocazia. A fi recunoscător și a spune mulțumesc îi arată celui de lângă tine că apreciezi ajutorul pe care ți l-a oferit, sprijinul dat în momentul în care ți-a fost greu.

CERE-ȚI SCUZE!

Gândește-te la o situație în care ai supărat pe cineva sau i-ai greșit cu ceva. Poate fi vorba despre părinți, frați, colegi sau prieteni. Răspunde la următoarele întrebări:



🚦 Cine era?

🚦 Cum s-a întâmplat?

🚦 Când s-a petrecut? _____

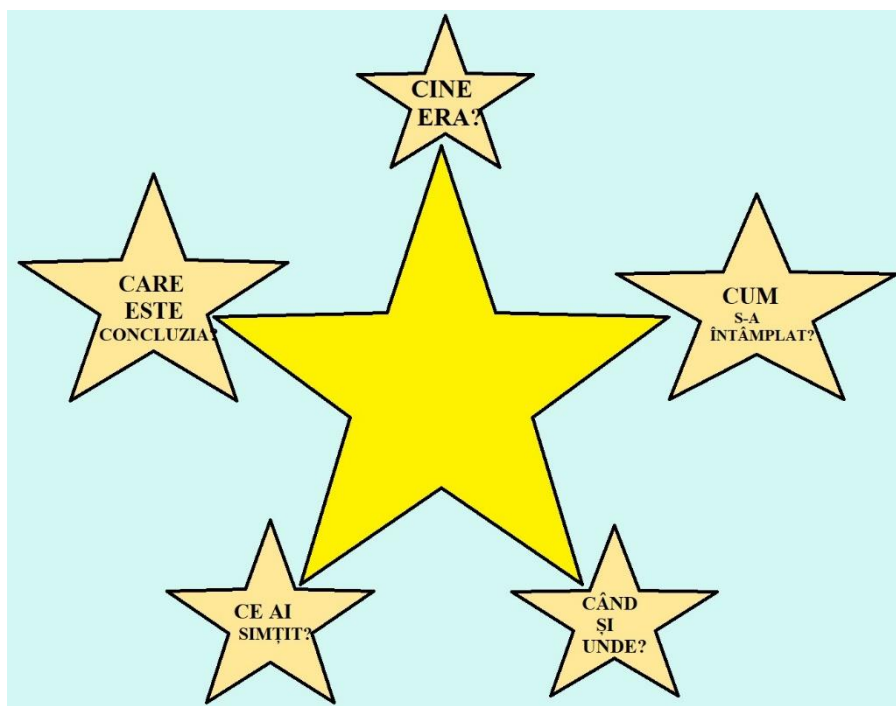
🚦 Unde erați? _____

🚦 Ce ai simțit în acel moment?

🚦 Care este concluzia situației?

SPUNE MULȚUMESC!

Gândește-te la o situație în care cineva te-a ajutat și răspunde la următoarele întrebări:



🌈 Cine era?

🌈 Cum s-a întâmplat?

🌈 Când s-a petrecut? _____

🌈 Unde erați? _____

🌈 Ce ai simțit în acel moment?

🌈 Care este concluzia situației?

ÎN FINAL...

Pe parcursul acestei activități am învățat diferite lucruri. Te rog să notezi o idee sub forma unui cuvânt sau propoziție despre fiecare aspect pe care l-am parcurs împreună:



Ce este empatia și compasiunea?



Cum ne putem pune în papucii celuilalt?



Cum reacționează o persoană empatică?



Oferă exemple de două situații în care există empatie și compasiune.



Crezi că este bine să ne cerem scuze când greșim și să recunoaștem că am greșit?

Explică!



Cui îți mulțumești cel mai mult? Exemplifică!

În final atașez două exemple de scrisori pentru a le folosi: o scrisoare de iertare și o scrisoare de mulțumire.

Poți folosi o **SCRISOARE DE IERTARE** când vrei să îți ceri scuze și îți este mai ușor să scrii și să oferi ceea ce ai scris persoanei căreia i-ai greșit decât să îi spui față în față.

Poți folosi o **SCRISOARE DE MULȚUMIRE** atunci când ai mai multe lucruri pentru care ești recunoscător față de cineva și vrei să știe și celălalt cât de mult apreciezi ceea ce a făcut pentru tine în anumite momente.

SCRISOARE DE IERTARE 




Dragă _____,

Vreau să îmi cer scuze pentru _____



Îmi pare rău _____

Știu că te-am făcut să te simți  _____
pentru că _____

Tocmai de aceea vreau să îmi cer scuze și vreau să știi că îmi pare rău că te-am dezamăgit și te-am făcut să te simți așa. Sper să mă ierti!

Abia aștept să ne întâlnim și să vorbim!

Cu drag,

_____!

SCRISOARE DE MULȚUMIRE 



Dragă _____,

Vreau să îți mulțumesc pentru _____

Sunt foarte recunoscător că m-ai ajutat _____

Mă simt foarte _____ pentru că _____

Mulțumesc pentru tot ceea ce faci pentru mine! Spre ca într-o zi să pot să îți arăt cât de mult înseamnă toate aceste lucruri și să te pot ajuta și eu.



Cu recunoștință,

_____!



CE ȚIE NU-ȚI PLACE, ALTUIA NU-I FACE!

Despre responsabilitate, comportamentul potrivit și nepotrivit am discutat în cadrul activității **CUM SĂ FIM RESPONSABILI**, dar și pe parcursul activității **TOTUL DESPRE RESPECT**. Caută activitățile și răsfoiește-le astfel încât să îți amintești ce anume am parcurs.

Ne-am reamintit aspecte despre comportamentele pozitive și negative. Astăzi vom pune accentul pe consecințele acestora.

Fiecare acțiune are o consecință. Consecințele sunt rezultatele unei acțiuni sau a unei fapte, efectul pe care îl are un anumit comportament de-al nostru.

În momentul în care nu avem un comportament potrivit putem să fim atenționați, avertizați sau pedepsiți. Pedepșa este o consecință, adică ceea ce rezultă în urma unei acțiuni pe care am făcut-o. Când facem o alegere greșită, vom suporta consecințele. Adică se va întâmpla ceva neplăcut deoarece noi am făcut ceva nepotrivit.

Să dăm un exemplu: Ioana vrea mereu să fie cea mai bună, să fie laudată și apreciată. De aceea ea este în competiție cu toată lumea, nu vrea să colaboreze și vrea să facă totul singură. Uneori țipă la colegii ei și le vorbește pe un ton ridicat. Când ceilalți greșesc, ea râde de ei și face glume răutăcioase.

Comportamentul Ioanei nu este unul potrivit, așadar consecințele ar putea fi:

- Să fie data la o parte din activitatea în grup la care participă
- Să fie chemați părinții ei la școală pentru a discuta de ce se comportă așa
- Să fie ignorată de către colegi pentru că este răutăcioasă cu ei
- Să fie data la o parte în timpul pauzelor de către colegi
- Să fie pedepsită acasă de către părinți (timp mai mic petrecut pe telefon sau la calculator)

Așadar Ioana ar putea suporta consecințele notate mai sus. Deoarece s-a comportat nepotrivit, ea s-ar putea să fie tratată la fel de către colegi.

Ce ar trebui să facă Ioana pentru a-și îndrepta comportamentul și a se comporta potrivit? Notează trei soluții mai jos.

1. _____
2. _____
3. _____

🚩 Dacă ea respectă soluțiile notate, crezi că va mai suporta aceleași consecințe? Explică!

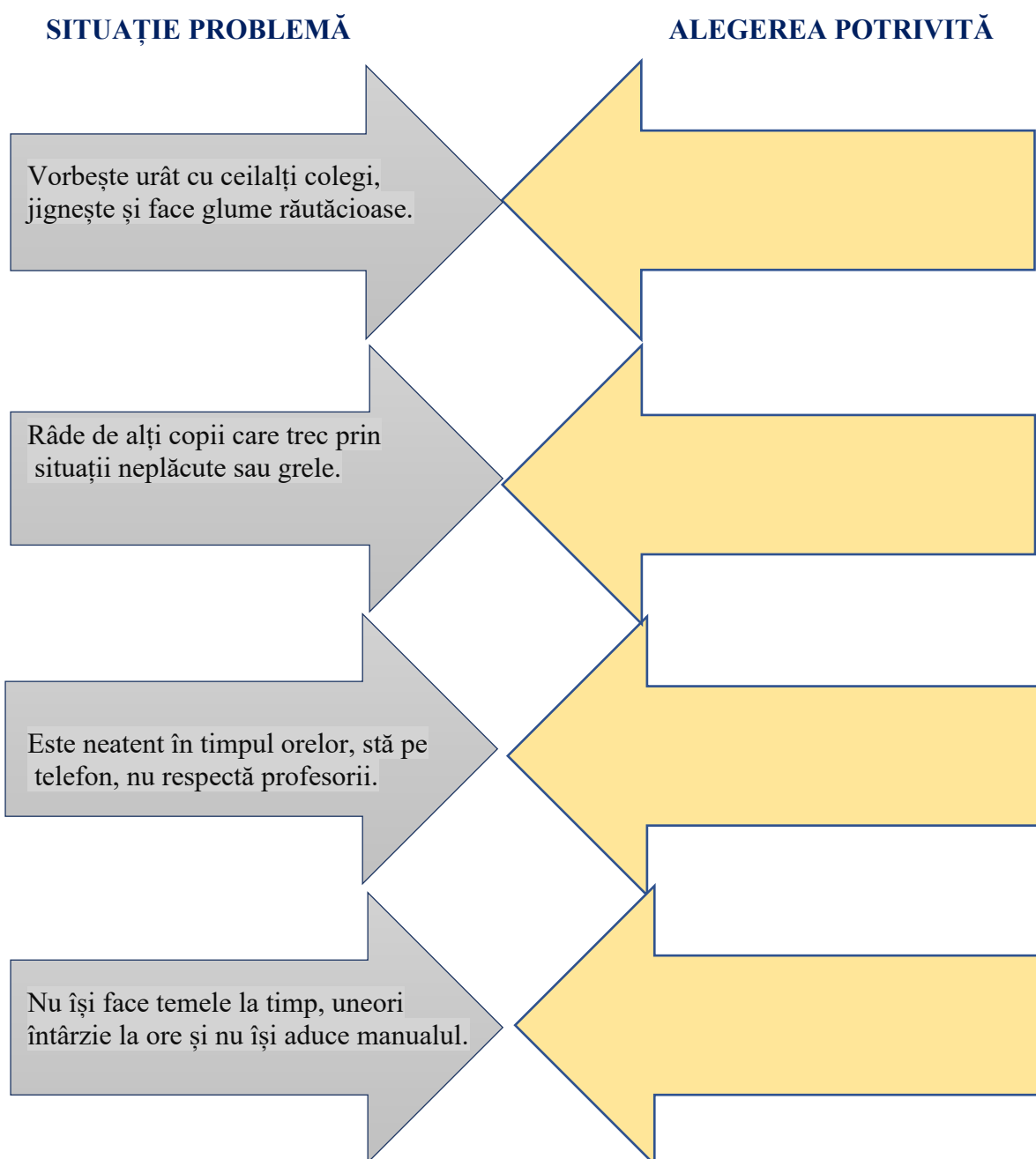
ÎNCERC SĂ FAC ALEGERI BUNE?

Cum este următoarea afirmație pentru tine adevărată sau falsă? Argumentează!

ÎNCERC SĂ FAC ALEGERI BUNE, CHIAR DACĂ ALȚI COPII NU FAC ACEST LUCRU.

Pentru mine propoziția de mai sus este adevărată/ falsă deoarece _____

Care ar putea fi alegerea bună, potrivită în fiecare dintre situațiile de mai jos? Notează comportamentul pozitiv al fiecărei situații!



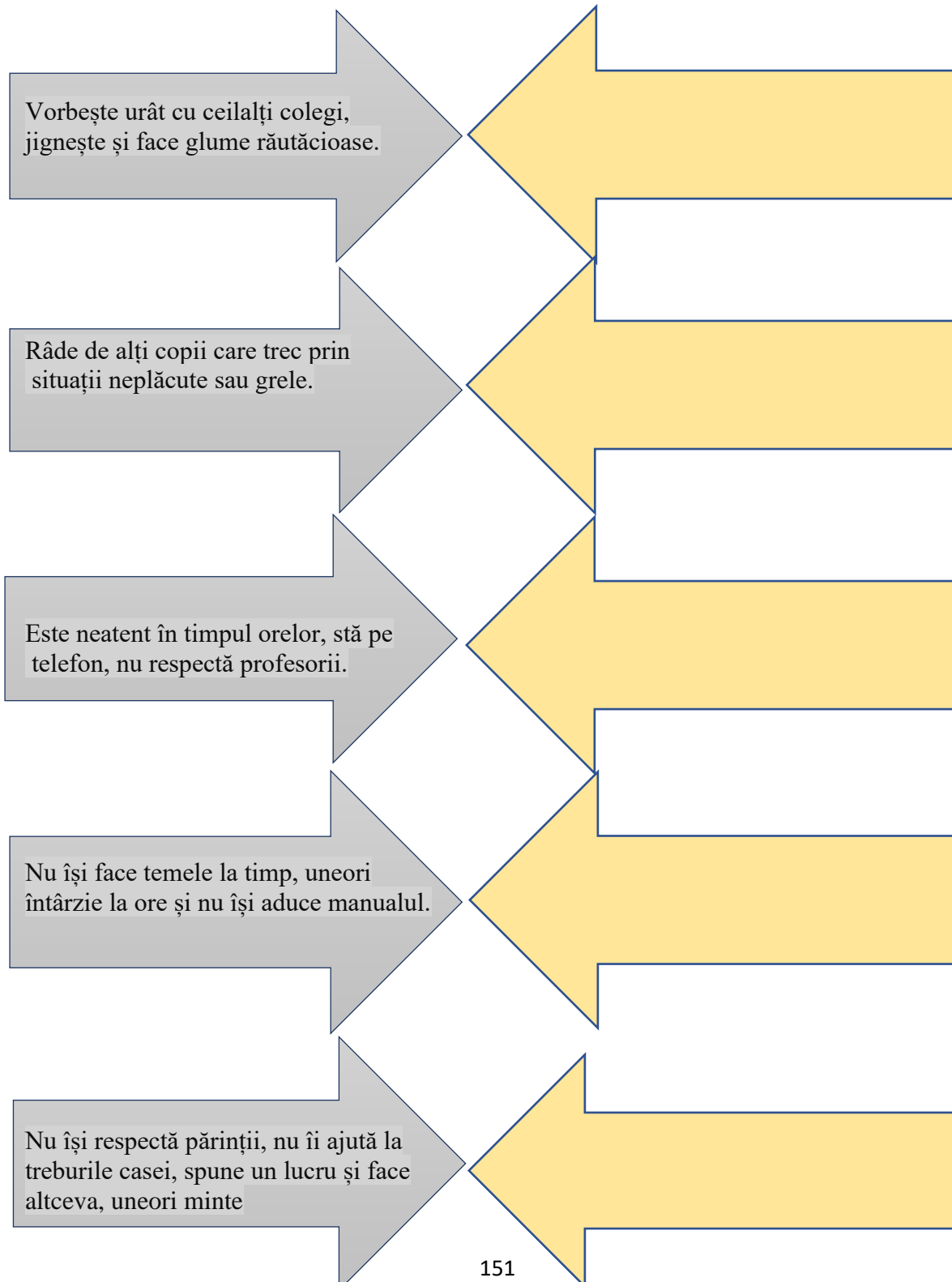
FIECARE ACȚIUNE NEPOTRIVITĂ ARE O CONSECINȚĂ!

Care ar putea fi **CONSECINȚA** fiecărui comportament din situațiile de mai jos?

Notează rezultatul fiecărei situații!

SITUAȚIE PROBLEMĂ

CONSECINȚA



CARE AR FI CONSECINȚA?

Citește fiecare situație de mai jos și notează ce crezi tu că s-ar întâmpla dacă...

<i>SITUAȚIA</i>	<i>CONSECINȚA</i>
Aș face o promisiune mamei și nu m-aș ține de cuvânt.	_____
În timp ce un coleg răspunde în clasă, eu îl întrerup și vorbesc neîntrebat.	_____
Aș mesteca gumă în timpul orelor și nu aș scrie lecția.	_____
Aș sta pe telefon în timpul orelor.	_____
M-aș certa cu fratele/ prietenul meu și l-aș jigni. M-aș certa cu sora/prietena mea și aș jigni-o.	_____
Aș minți despre notele pe care le iau la școală.	_____
Nu aș vrea să strâng lucrurile din camera mea, deși mama mă roagă, iar în cameră este dezordine.	_____
M-aș ridica din bancă în timpul orei, în timp ce profesorul explică și aș începe să fac glume.	_____
Aș întârzia mereu la prima oră.	_____
Nu mi-aș face temele.	_____
Nu mi-aș ajuta cel mai bun prieten sau cea mai bună prietenă la nevoie.	_____

VECHI PROVERBE

Un proverb este o învățătură, o zicală, o pildă despre o valoare sau o acțiune. Mai jos avem câteva proverbe care se referă la prietenie și la consecințe. Completează fiecare proverb și explică ce anume crezi că înseamnă fiecare. Tu ești de acord cu aceste proverbe?



CE ȚIE NU-ȚI PLACE, _____

Eu cred că acest lucru înseamnă _____

Sunt de acord/ nu sunt de acord cu acest proverb pentru că _____



OCHI PENTRU OCHI,



Eu cred că acest lucru înseamnă _____

Sunt de acord/ nu sunt de acord cu acest proverb pentru că _____



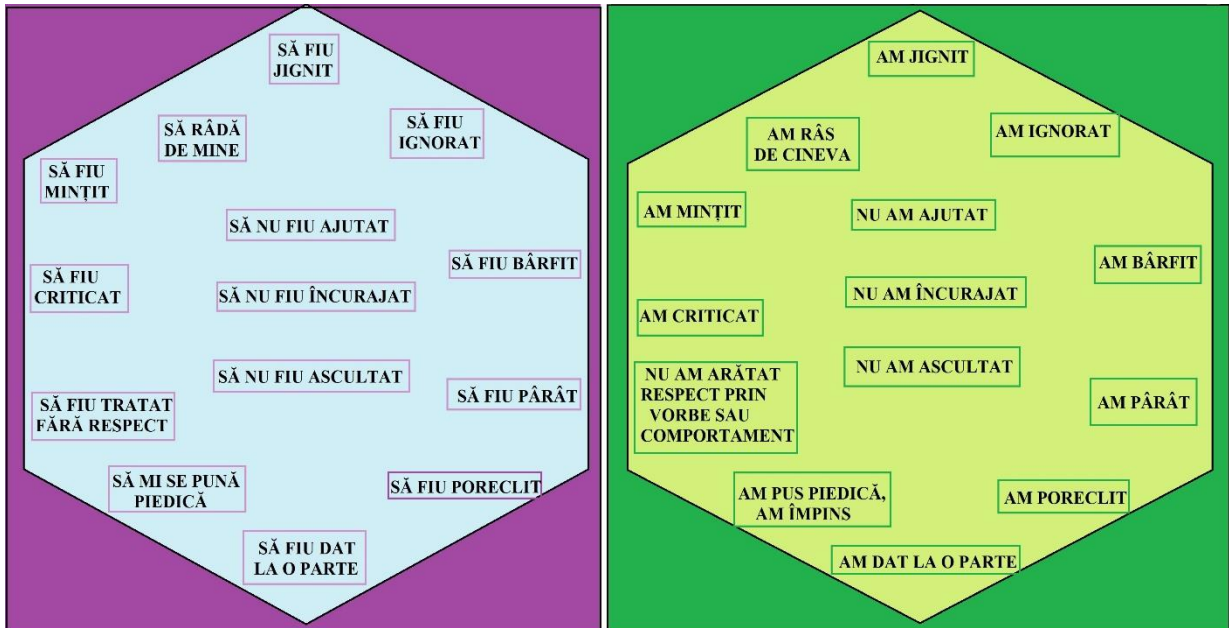
CAND DOI SE CEARTA, _____

Eu cred că acest lucru înseamnă _____

Sunt de acord/ nu sunt de acord cu acest proverb pentru că _____

CE ȚIE NU ÎȚI PLACE NU AR TREBUI SĂ ÎI FACI CELUILALT!

Ce anume nu ți-ar plăcea niciodată ca ceilalți să îți facă? Privește imaginea cu mov și încercuiește toate variantele care ți se potrivesc din listă!



Privește imaginea cu verde și încercuiește toate acțiunile pe care le-ai făcut cel puțin odată. Fii sincer când le selectezi!

Acum notează mai jos fiecare acțiune din tabelul verde pe care ai încercuit-o, la fel ca în exemplul dat. Observă dacă ai încercuit acțiunea și dacă ție ți-ar plăcea să fii pus în această situație (imaginea cu mov).

Încearcă să înțelegi faptul că, dacă nu te simți confortabil când cineva îți vorbește urât, te critică sau te ignoră, atunci nici tu nu ar trebui să faci aceste lucruri. Dacă mie nu îmi place, încerc să nu fac la fel și celor din jurul meu. Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face!

Exemplu: Am jignit, deși mie nu îmi place să fiu jignit. Dacă mie nu îmi place să fiu jignit trebuie să țin cont că nici celorlalți nu le-ar plăcea să fie jigniți.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____


9. _____


10. _____


SPRE FINAL...

Ce sunt consecințele și când apar ele?

Notează trei cuvinte/idei despre ce ai învățat nou astăzi?

1 

2 

3 

ULTIMA ACTIVITATE-GÂNDURI DE FINAL

Această activitate este una de final. Aș vrea să știu diferite lucruri pe care le gândești și care se referă la tot parcursul în care ai urmat activitățile din cadrul programului **EVOLVE**.

Răsfoiește cu atenție și pune trei stikere/ semne acolo unde ți-a plăcut foarte mult activitatea și ți s-a părut interesantă. În timp ce observi ceea ce ai scris, te rog să pui alte trei stikere/ semne acolo unde nu ți-a plăcut activitatea atât de mult sau unde nu ai înțeles prea bine despre ce am discutat. Nu uita să explici alegerea făcută!

CELE TREI ACTIVITĂȚI CARE MI-AU PLĂCUT FOARTE MULT AU FOST:

1.	
2.	
3.	

Mi-a plăcut activitatea 1 pentru că _____

Mi-a plăcut activitatea 2 pentru că _____

Mi-a plăcut activitatea 3 pentru că _____

**CELE TREI ACTIVITĂȚI PE CARE NU LE-AM ÎNȚELES SAU NU PREA M-AU
ATRAS AU FOST:**

1.

2.

3.

Nu mi-a plăcut/ aș vrea să reiau activitatea 1 pentru că _____

Nu mi-a plăcut/ aș vrea să reiau activitatea 2 pentru că _____

Nu mi-a plăcut/ aș vrea să reiau activitatea 3 pentru că _____

Ce ai învățat despre:

GÂNDIRE- SĂ GÂNDIM DIFERIT!

EMOȚII- INSULA EMOȚIILOR MELE

FRICĂ- CE FACEM CU FRICA?

GREȘELI- SĂ ÎNVĂȚĂM DIN GREȘELI!

CRITICĂ- CRITICA- CE ȘTIM DESPRE EA?

RESPONSABILITATE- CUM SĂ FIM RESPONSABILI?

PERSEVERENȚĂ- PERSEVERENȚA- CHEIA REUȘITEI!

A ÎȚI ORGANIZA CEEA CE AI DE FĂCUT- ORGANIZAREA TIMPULUI

OBIECTIVE- EU CE OBIECTIVE AM?

NEVOI ȘI DORINȚE- ÎMI DORESC SAU AM NEVOIE?

VIITOR- VIITORUL SUNĂ BINE!

COMUNICARE- SĂ COMUNICĂM...

VALORI- VALORI PERSONALE

RESPECT- TOTUL DESPRE RESPECT

AJUTOR- SĂ OFERIM ȘI SĂ PRIMIM AJUTOR

A TE PUNE ÎN PAPUCII CELUILALT- TOTUL DESPRE EMPATIE ȘI COMPASIUNE

CONSECINȚE- CE ȚIE NU-ȚI PLACE, ALTUIA NU-I FACE

Crezi că te-au ajutat toate aceste activități? Argumentează!

Ți-a plăcut acest program? Explică!

Crezi că ai mai multă încredere în tine, în ceea ce zici și ce faci decât aveai la începutul anului? Argumentează!

Pe ultima pagină vreau să te gândești la un gând pozitiv, bun legat de tot ce am lucrat și de modul cum am colaborat și să personalizezi pagina așa cum îți dorești!

Poți nota cuvinte, propoziții, poți folosi ultimile imagini pentru un colaj, poți realiza un desen interesant despre cum te simți acum că ai ajuns la final și cum a fost pentru tine toată această experiență!

**Mulțumesc pentru colaborare, pentru cum te-ai implicat și
răspunsurile interesante pe care le-ai notat!**

**EU AM ÎNCREDERE ÎN TINE ȘI ACUM
ȘTIU CĂ ȘI TU CREZI CĂ VEI REUȘI!**

MULT SUCCESS!

PAGINA MEA DE FINAL...

