

GHID CONSILIERE

(FIȘE DE LUCRU, POVEȘTI TERAPEUTICE)

ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR + ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL

CUPRINS:



I. ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR

I.1. AUTOCONTROL/ COMPORTAMENT AGRESIV, COMPORTAMENT

ASERTIV — prof. Stan Ina Cristina, prof. Nechita Luminița pag. 3

I.2. EMOȚII - prof. Dinovici Irina pag.22
- prof. Păduraru Loredana pag.27

I.3. TEHNICI DE ÎNVĂȚARE - prof. Sălăvăstru Marina pag.32

I.4. COMUNICARE ȘI RELAȚII INTERPERSONALE- prof. Novac Loredana pag.42



II. ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL

II.1. AUTOCONTROL - prof. Luca Daniela pag.55

II.2. EMOȚII - prof. Cazacu Mihaela pag.66
- prof. Pîntea Marinela pag. 81

II.3. TEHNICI DE ÎNVĂȚARE - prof. Dicu Diana pag. 82

II.4. COMUNICARE ȘI RELAȚII INTERPERSONALE- prof. Ailincăi Anca pag. 93

Coordonator ghid- prof. Luca Daniela

FIȘE DE LUCRU, POVEȘTI TERAPEUTICE

I. ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR

I.1. AUTOCONTROLUL- COMPORTAMENTUL ASERTIVITATE VS AGRESIVITATE

PROF. CONSILIER ȘCOLAR STAN INA CRISTINA
PROF. CONSILIER ȘCOLAR NECHITA LUMINIȚA



Povestea ariciului Pogonici

- a) indicații terapeutice: -comportament certăreț; iritabilitate;
- b) efecte dorite: - reducerea agresivității interpersonale.

Într-o pădure trăia un arici care obișnuia să rupă flori și să le strivească. Într-o zi, o căprioară îl văzu rupând flori și-l întrebă de ce face acest lucru. Pogonici simți cum îl cuprinde supărarea:

-Vezi-ți de treaba ta, că mă superi, zise ariciul.

-Dar nu e bine să rupi flori degeaba, că nu ți-au făcut nici un rău, îi răspunse căprioara.

Ariciul plecă mai departe. La marginea lacului văzu un iepuraș care dormea. Ariciul începu să fluiere tare:

-Hei, nu vezi că dorm? strigă iepurașul supărat.

-Puțin îmi pasă, zise ariciul și plecă mai departe.

Zilele care urmau trecu la fel. Cu fiecare zi, ariciul se simțea tot mai singur pentru că nimeni nu mai voia să se joace cu el. Într-o seară, în timp ce se întorcea acasă, ariciul căzu într-o groapă. Zădarnic strigă după ajutor, pentru că nimeni nu veni.

Ce părere ai despre comportamentul lui Pogonici?

.....
.....
.....



Oferă-i un sfat lui Pogonici!

.....
.....
.....

Colorează-l pe Pogonici!

***AJUTĂ-I PE CEI
CARE AU NEVOIE !***



POVESTEA- Luri, copilul vișnopinto (agresivitate)

Luri este un mic vișnopinto. Poate vrei să afli cine este Luri. Luri e un, e un colorat... Cum l-aș putea numi? Ei, el este un vișnopinto. E greu de spus cum este. De fapt, nici nu se poate descrie, pentru că cei din neamul vișnopinto își schimbă mereu forma și culoarea. Când sunt mici, când sunt mari, când sunt roșii, când sunt galbeni, gri, ori verzi. Un vișnopinto arată întotdeauna așa, cum se simte. Dacă e vesel, atunci e verde și bine clădit. Dacă e trist, atunci e gri și parcă a intra puțin la apă. Dacă e nervos, atunci e roșu, diform și mare. Dacă se sperie, atunci devine palid, galben și corpul i se micșorează. Acum știi deci cum arăta un vișnopinto. Sau încă nu ți-l poți imagina? Bine, încerc să-l descriu mai amănunțit. Cei din neamul lor au ochi nemaipomeniți. Aceștia strălucesc în capul lor rotund când cu bunătate, deschis, vesel, haios, când trist ori cu dor. Ei au urechi mari de iepure, ca de catifea. Trebuie să vă mai spun un lucru important: coada lor ca de cangur îi ajută în salturile uriașe. Dar nu sunt cătuși de puțin rude cu cangurii. Poate cu dinozaurii? Se poate. Dar dacă-i așa, atunci sunt rude foarte îndepărtate. Nu sunt făpturi arătoase, dar sunt dăgălașe și de-o bunătate și răbdare infinită. Chiar din această cauză s-au ivit problemele cu Luri – dar asta vă voi povesti mai târziu. Dacă nici acum nu știi cum este un vișnopinto, atunci nu pot să te ajut, fă un efort și imaginează-ți-l! Dar să nu uiți că-și schimbă forma și culoarea după cum se simte. Luri este deci un copil vișnopinto – totuși nu seamănă cu cei de neamul lui. El nu-și schimbă forma și culoarea și nu este deloc răbdător. Luri are întotdeauna culoarea gri-gălbui-verzui-roșiatic, are întotdeauna mărime mijlocie și e întotdeauna nerăbdător. Numai privirea lui e bună și deschisă, veselă și hazlie, tristă ori încărcată de dor, ca de altfel privirea tuturor vișnopinto. Din faptul că Luri este întotdeauna colorat știi deja că sentimentele se rotesc în el toate deodată. Bineînțeles, uneori tristețea este mai puternică, apoi bucuria, dar nu e în stare să simtă doar într-un singur fel. Dar asta nu e chiar așa. Un sentiment este mereu prezent în el. Pentru că Luri e întotdeauna nerăbdător, imediat se înfurie dacă ceva nu iese cum vrea el. Se enervează pentru orice fleac, e ușor de iritat. Luri crede că cei din neamul lui îl iubesc mai puțin pe el decât pe ceilalți copii vișnopinto, că au mai puțină grijă de el...că pe el nu-l înțelege nimeni. (În asta este un sâmbure de adevăr, deoarece cine poate să ghicească după un aspect atât de colorat ce simțăminte are în minutul respectiv?) Ceilalți vișnopinto nu bănuiesc problemele lui Luri și privesc cu mirare copilul veșnic nerăbdător, veșnic colorat care e altfel decât ceilalți. Adevărul este că nici părinții lui Luri nu sunt chiar atât de răbdători și cu sentimente bine definite ca ceilalți vișnopinto. Sada, mama e de multe ori supărată iar Fram, tatăl nu de puține ori e gri-galbui-verzui-roșiatic. Dacă Luri este furios, atunci pufăie pe nări, zgârie, își mărește ochii și bate din coadă, de sună pământul. Câteodată se încovoiaie, se retrage și e supărat pe toată lumea. Ceilalți copii vișnopinto îi admiră presupusa putere dar nimeni nu vrea cu adevărat să se împrietenească cu el, deoarece le este frică de ieșirile sale vulcanice. Cine ar vrea ca ghearele puternice ale lui Luri să-l zgârie ori să fie lovit de coada sa musculoasă? Luri totuși nu este un copil vișnopinto rău. Nici nu există copii vișnopinto răi. Luri e pur și simplu nesigur, supărăcios și încearcă întotdeauna să-și ascundă presupusele defecte. E plin de sentimente și harababură din înăuntrul său se vede și pe dinafară. E ușor pentru ceilalți copii vișnopinto! Bineînțeles că și ei se enervează uneori, dar atunci au un motiv plauzibil. Și atunci cresc, culoarea lor devine roșiatică astfel încât toată lumea știe ce simt și ceilalți vișnopinto răbdători se comportă înțelegător cu ei. Dar cu acest Luri colorat nimeni nu se descurcă, nici chiar Luri. Și astfel nimeni nu-l poate ajuta. Sau da? Karko, cel mai vârstnic vișnopinto îi dă un sfat:

-Ar trebui să coloram mai viu la el verdele, culoarea bucuriei. Ar trebui să-l învățăm să-ți recunoască din timp propriile sentimente. Astfel și-ar arăta culorile potrivite și noi l-am înțelege mai bine.

-Așa, așa, ceilalți dădeau încet din cap aprobatori. Iar pe capul lor rotund fluturau urechile lungi. Așa, așa. Ar putea fi o soluție.

-Dar cum să facem asta? Întreaba nervoasă Sada, mama lui Luri.

-Întrebarea este dacă putem să-l ajutăm pe acest butoiș cu praf de pușcă, mormăie tatal, Fram și devine dintr-odată colorat și el. Ar trebui să fim mai severi cu el.

-Cum vă văd aici pe voi, îmi dau seama că așchia nici nu a sărit așa departe de trunchi, după cum credeți voi, spune Karko părinților. Așa că numai voi îl puteți ajuta. Haideți să ne sfătuim. După cum știți, vișnopinto sunt foarte calculați, nu se pripesc la luarea deciziilor. Astfel consfătuirea pare a fi interminabilă. Intre timp Luri, care își așteaptă părinții își pierde răbdarea. Dă din coadă ridicând nori de praf, scormonește pământul, pufăie din nas cu nările larg deschise, urechile îi flutură aiurea, apoi deodată face un salt, apoi încă unul atât de mare, cât un cangur, mai mare decât poate să sară vreun vișnopinto, apoi dispare. Saltul lui Luri l-a dus dincolo de granița fermecată și deodată se trezește pe Pământul Interzis. Granița fermecată este un spațiu invizibil, dar încărcat cu puternică energie electrică. Micuții vișnopinto au învățat din timp cât e de periculos să te apropie de granița fermecată, darămite să și treci peste ea. Orice vișnopinto se teme de această graniță și respectă legea. Circulau povești înfiorătoare despre Pământul Interzis pe care însă n-a pășit încă nimeni. Se spune că mai de mult acolo ar fi stat strămoșii lor până când uriașii groaznici, mai mari decât orice vișnopinto roșu i-au gonit cu bâte de foc. Saltul de cangur l-a trecut pe Luri dincolo de graniță fără să fie oprit de spațiul energetic. Însă descărcarea energetică i-a ars coada și piciorul din spate. Nu mai poate fi vorba de întoarcere. Luri suferă. Își linge rănilor, durerile sunt din ce în ce mai mari. Îi vin în minte întâmplările povestite despre Pământul Interzis și tremură de frică. Dar ce se întâmplă? Luri începe să se micșoreze. Tot colorat e, dar forma lui s-a schimbat pentru prima dată. Îi este atât de frică, încât nici nu se poate bucura de asta. Dintr-odată simte că pământul începe să se cutremure sub el, mai tare ca atunci când el dă din coadă. Ar dori să fugă, dar nu poate din cauza rănilor dureroase. Bine că a reușit să se micșoreze, astfel se poate ascunde după o creangă putrezită. Privește cu bagăre de seamă și vede cu groază uriașii despre care i-au povestit. „Așadar sunt adevărate poveștile, gândește speriat. Într-adevăr trăiesc uriași pe Pământul Interzis! Cu siguranță nu-s mai mari decât cel mai mare vișnopinto roșu.” Făcând această constatare se liniștește un pic. Nu degeaba este Luri un vișnopinto neastâmpărat, nu poate sta liniștit locului.

-Priviți, un șoricel! strigă cineva.

-Cum să fie șoricel? E o veveriță! spune o altă voce. E broarcă! Poate râioasă. Haideți mai aproape să-l vedem! Dar acesta are urechi lungi de iepure! Ce fel de animal să fie? E animal, oare? Atenție, poate că mușcă!

Luri este îngrozit de vacarm. Dar atunci când uriașii încep să-l ațâțe cu bâte, devine foarte furios, atât de furios, încât uită de frică. Și dintr-odată începe să crească, devine din ce în ce mai mare, până ce e mai mare cu câțiva centimetri decât uriașii. Uriașii! Ce fel de uriași? Abia acum își dă seama că aceștia nu pot fi uriașii temuți. În primul rând nu sunt foarte mari, apoi stau tremurând în fața lui Luri, pe care-l cred un monstru. Luri râde vesel. Uită și de durere. Râde cu lacrimi, iar când vrea să-și ștergă ochii, descoperă că pumnul lui este cu totul verde. Își examinează mirat și celălalt pumn, care este tot atât de verde. Ființele necunoscute fug țipând când Luri își ridică pumnul. Au crezut că-i va ataca.

-Nu fugiți, nu vă fac nini un rău! strigă după ei, dar degeaba, deja s-au retras.

Luri devine trist, rănilile îl dor din nou și corpul i se micșorează. Începe să plângă. Atunci una din creaturi se apropie precaut și înainte ca Luri să se miște îl ia jos din copac.

-Ce ochi frumoși și buni ai tu! Nu poți fi periculos. Copiii sunt prostuți și lași, se tem de tine. Te ajut imediat. Mă numesc Marta. Tu cum te numești:

-Ma cheamă Luri. Tu nu ești uriaș?

-Uriaș? Cum să fiu uriaș? Sunt om. Dar tu?

Luri se miră. N-a mai auzit până acum de creatura numită om. În al doilea rând se miră pentru că există cineva care nu cunoaște neamul vișnopinto.

-Sunt vișnopinto, nu vezi?

-Din păcate, nu. Dacă n-ai avea capul rotund, te-aș fi considerat un soi de dinozaur. Dar orice ai fi, vișnobisto sau altceva, important e că ești drăguț. Vișno-bisto. Vai, m-ai încurcat cu totul! Numele nostru este vișnopinto. Nerăbdătorul Luri începe să se enerveze și crește.

-Hei, nu mai fă pe vrăjitorul, că până la urmă îmi va fi frică de tine!

-Nu, nu trebuie să-ți fie frică, mai cu seamă trebuie să te bucuri. Și Luri povestește Martei problemele sale din trecut. Marta este înțeleghătoare.

-Îmi plăceai mult, când erai un vișcapinto micuț și colorat, dar ...

-Vișnopinto! o corectează Luri.

-Mie îmi placi mai mult așa, dar dacă vrei cu tot dinadinsul să-ți schimbi culoarea ca și cameleonul sau să fii când mic, când mare, te pot ajuta. Însă acum să-ți văd rănilile!, adaugă râzând. Ce bine că ai și alt nume, nu numai acesta de vișnapinto.

-Vișnooopintoooo, oftează Luri și suportă fără să crâcnească tratamentul lui Marta.

-Asta cred că te doare tare, spune Marta și pune plante leucitoare pe răni. În ciuda durerii Luri se simte bine deoarece Marta este atentă la el și nu trebuie să facă pe eroul.

-Un timp nu vei putea umbla, nici sălta. Ce să facem cu tine. Nu te poți întoarce în starea aceasta în țara ta, iar în țara noastră viața este cam periculoasă pentru un....cun se spune..unul ca tine.

Periculoasă? Cum așa? Dar voi nici nu sunteți uriași! Dacă toți oamenii sunt ca tine, atunci desigur sunt foarte drăguți. Marta își scutură capul.

-Tu ești prea ciudat. Noi nu am mai văzut nici un viș...vișno-pin-to. Poate că te vor închide într-o colivie și te vor arăta ca pe-o ciudățenie. Sau fac cu tine reprezentații de circ. Sau te împăiază pentru un muzeu. Marta se înfioară la gândul ce-l poate aștepta pe noul ei prieten. Frica ei i se transmite lui Luri care se micșorează deîndată.

-N-ar fi rău să rămâi atât de mic. Așa te-aș putea ascunde acasă până ce te vei vindeca. Nu mai crește, că te vor descoperi! Atenție cu culoarea roșie, pentru că-i sperie și te vor hăitui.

Luri răspunde deznădăjduit:

-Asta va fi posibil doar dacă nu mă voi enerva deloc. Nu cred că-mi va reuși.

-Toată lumea se mai enervează câteodată, nu trebuie să renunți de tot la asta. E important să recunoști din ce cauză și de ce ai devenit furios ca să poți fi cârmaciul propriilor sentimente.

-Asta nu mai înțeleg.

-Până acum toanele tale te-au condus, ele ți-au influențat comportamentul. Ele ți-au dat ordine. Dacă ești nervos, nu ești așa numai pentru că nu ești de acord cu ceva. Între timp ești și trist

pentru că ai senzația că ceilalți te-au părăsit, te-au respins, te-au jignit. Ai senzația că ești singur și că ți s-a făcut o nedreptate, ori ești nesigur, dezamăgit, speriat. Nu este de mirare că ești atât de colorat și că ceilalți vișnopinto nu reușesc să te înțeleagă. Sentimentele tale se ascund în tine ca aștele de diferite culori într-un ghem mare. Te voi învăța eu cum să descurci ițele și cum să scuipi una câte una aștele nepotrivate.

-Va fi un scuipat de pomină! răde Luri.

-Nu contează, numai să te ajute. Îmi placi foarte mult, pentru că ești atât de inteligent, știi să ascuți și ești vesel. Am convingerea că poți fi un bun prieten, spune Marta cu voce blândă.

-Așa frumos n-a vorbit nimeni cu mine până acum! spune Luri încurcat și i s-a înverzit fața. Culoarea i s-a extins pe tot corpul până a devenit verde din cap până-n picioare.

-În sfârșit, în sfârșit! Sunt verde de-a binelea! Nu mai sunt un amalgam de culori! Sunt un vișnopinto adevărat! Un vișnopinto fericit! se bucură Luri. Marta se bucură împreună cu el.

-Acum e timpul să căutăm o ascunzătoare. Unde te-aș putea piti? se întrebă Marta.

-Nu mă lăsa singur! Mi-e teamă! se jeluie Luri și devine galban și mic de tot.

-Nici gând să te las singur. E un sentiment îngrozitor să fii singur printre străini și să mai fii și rănit. Te admir, ești foarte curajos! Luri oftează mai liniștit și redevine verde și frumos.

-Vezi, nici nu mai trebuie să-ți explic cum să-ți definești sentimentele. Tu însuți le recunoști și le exprimi. Bravo! Înveți foarte repede. Acum îți voi schimba pansamentul.

-Auuuu! Atenție! fața lui Luri se schimonosește și începe să se ridice în el furia. Apoi își dă seama că Marta nu-i provoacă intenționat durerea, ci vrea să-l ajute. Furia i s-a trezit de durere și nu împotriva lui Marta. Puțin lipsea și ar fi devenit nedrept. Ii pare rău deja că a pufăit nervos din nări. Noroc că n-a devenit și mai nervos și n-a zgâriat-o pe Marta. „Mai era puțin și-mi pierdeam un prieten din cauza firii mele de supărăcios”, gândește în sinea lui și-i cere iertare Martei.

-Și de-aici reiese cât de tare și curajos ești, pentru că ești în stare să recunoști c-ai greșit. E o performanță serioasă ca n-ai devenit nedrept. Sigur că neamul vișnopinto va fi tot atât de mândru de tine ca și mine, spune Marta. Știu deja unde te voi ascunde! Rămâi la noi în podul casei. Camera mea este aproape, putem să vorbim în șoaptă prin ușa. Luri se mută în mansardă. Nu scoate un sunet, până Marta e la școală. Este mic și galben de frică să nu-i descopere cineva ascunzătoarea, iar această formă îl avantajează în situația periculoasă. Când sosește Marta îi laudă răbdarea și-i arată cât de mult ține la el. Fetita îl vede aproape tot timpul fiind verde, deoarece e foarte fericit când poate fi cu ea. Rănila i se vindecă repede. Luri nici nu se poate bucura de vindecarea rapidă, deoarece ar mai sta bucuros la Marta. Dar un vișnopinto nu poate trăi printre oameni. Trebuie să-și ia rămas bun. Marta îl însoțește până la granița fermecată.

-Nu poți trece, decât dacă crești din nou, se îngrijorează Marta.

-Nu pot să cresc, sunt foarte trist pentru că trebuie să ne despărțim. Nici nu sunt în stare să fac un salt atât de înalt. Ce să fac? și plânge.

Dintr-odată se aud strigăte de peste graniță. Tatăl și mama lui Luri îl cheamă. Dar nu numai ei, ci și alți vișnopinto au încălcat legea de dragul lui Luri și s-au apropiat de granița fermecată. Luri se miră. „Atât de mult contez pentru ei? Nu m-aș fi gândit niciodată.” Se bucură și devine dintr-odată verde și mare, simte cum îi crește forța. Și se pregătește de salt. Marta stă cu respirația tăiată. În cealaltă parte a graniței, cei din neamul vișnopinto, altădată atât de liniștiți acum se înghesuie agitați în zona periculoasă. Luri se înalță și sare frumos peste graniță. Luri e fericit și verde. Ca să rămână așa Karko, vișnopinto cel bătrân le dă un sfat părinților: în fiecare seară să scrijelească un semn în scoarța unui copac, ca să știe că în ziua aceea părinții lui de ce erau mândri de fiul lor,

pentru ce l-au iubit și ce le-a plăcut cel mai mult la el. Bineînțeles, să-i spună și cu vorbe, dar e important ca lauda să apară și ca un semn. Dacă vreodată Luri va fi trist, nervos, ori se va simți singur e de-ajuns să privească semnele scrijelite în copac și va deveni verde, verde de tot.

Fișă de lucru

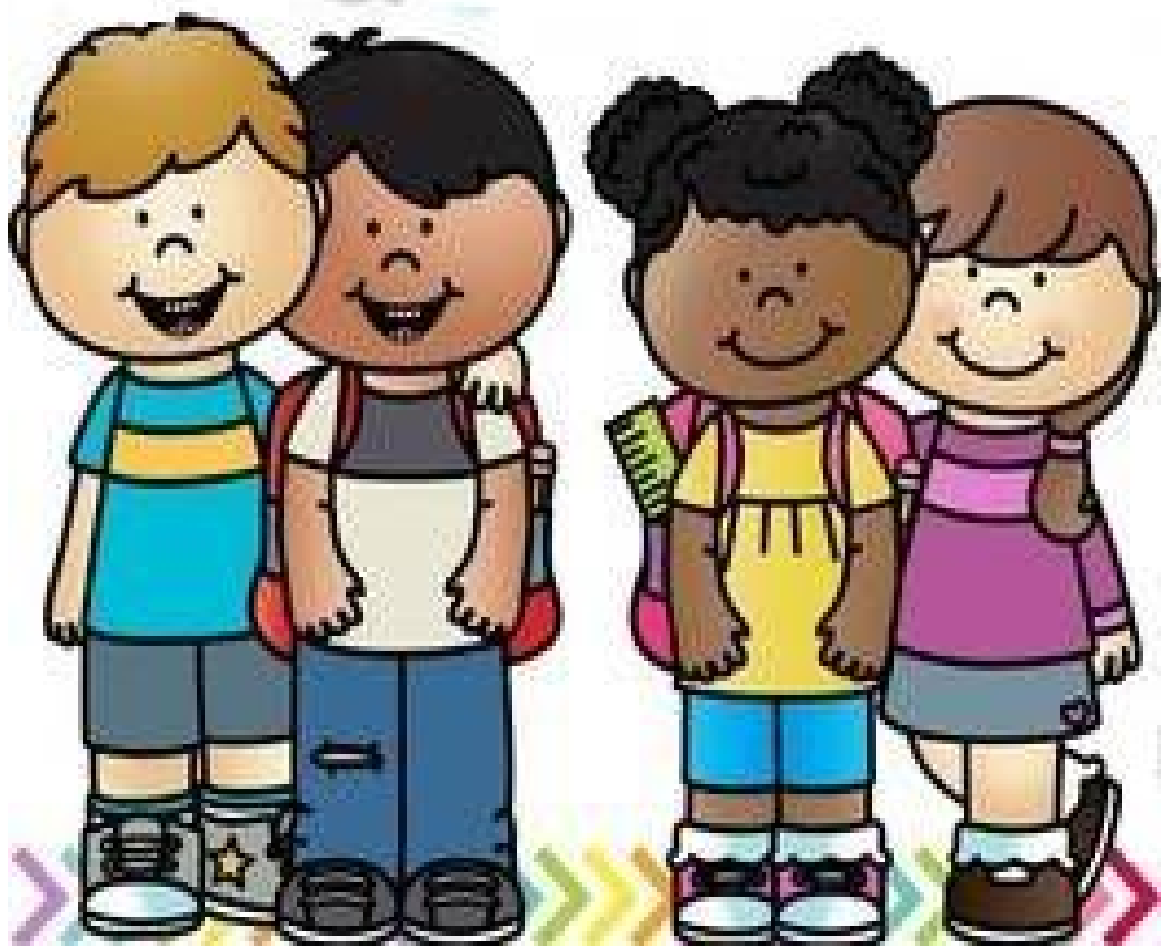
Desenează-l pe Luri când e nervos, trist, când îi e teamă ori când e fericit!



FII BUN!

FII DRĂGUȚ!

FII UN ADEVĂRAT PRIETEN!



POVESTEA- Clovnul

(dacă copilul deranjează orele)

La început lui Robert nu-i plăcea să meargă la școală deoarece nici unul dintre prietenii săi din grădiniță nu au ajuns în clasa lui. Copiii necunoscuți n-au prea stat de vorbă cu el, așa că a devenit singuratic și nu s-a simțit în siguranță. De câteva săptămâni însă colegii lui îl privesc cu totul altfel. Întâmplarea a făcut ca într-o zi doamna învățătoare să întrebe ceva la care Robert n-a putut răspunde. Ceilalți se uitau la el. De jenă a început să se schimonosească ca să nu stea în fața clasei ca o stană de piatră și i-a ieșit pe gură ceva hazliu. Desigur, că acum râdea toată clasa. Doamna învățătoare era cam supărată, dar lui Robert nu-i prea pasă. Important că ceilalți au râs și cu asta în sfârșit, cel puțin așa își imagina el, l-au acceptat. Robert nu se mai simte singuratic. După prima reușită a inventat și alte maimuțări ca să-i facă pe colegi să râdă. Dar acum doar câțiva copii mai chicotesc, ceilalți s-au plictisit demult de glumele lui. Numai că el nu observă asta. El crede în continuare că este cel mai spiritual copil din clasă. Deși nu e altceva decât clovn care tulbură ordinea.

Într-o zi, doamna învățătoare îi anunță pe copii că vor merge la circ. Copiii abia așteaptă marele eveniment. În sfârșit, pornesc. Doamna învățătoare a cumpărat din timp biletele, așa că au locurile chiar în primul rând. Orchestra dă tonul și începe parada. Acrobații intră în arenă umblând pe mâini, iar alții săltând, cai împodobiți aleargă de jur împrejur, câini îmbrăcați intră pe două labe, se apropie un măgăruș iar după el, clovni. Clovnul Bobo cade peste toată lumea cu pantofii lui mari cât niște bărci. Elegantul director anunță spectatorilor primul număr. Urmează împlânzitorul de lei. Robert privește nemișcat cum sar leii prin cercuri. Animalele acestea mari îi trezesc respectul. Când se termină reprezentația răsuflă ușurat pentru că leii au ascultat așa de bine de împlânzitorul lor. După reprezentația interesantă urmează clovni spre marea bucurie a copiilor. În Robert se trezește drăcușorul și începe să imite clovni. Copiii nu-l bagă în seamă, ei urmăresc ceea ce văd în arenă. Dar este un clovn extraordinar de haios, cu păr verde și o pălărioară, cu nasul imens și roșu care sună teribil ori de câte ori își suflă nasul. Acesta observă clovneriile lui Robert. Deodată strigă:

-Ehei, iată un coleg! Domnule, pot să vă invit în arenă? Alăturați-vă nouă să vă putem admira talentul! Robert se sperie puțin. Se jenează, dar e mândru că a fost observat. Se cațără în arenă.

-Tu ești desigur un maestru al buneii dispoziții. Arată-ne ce știi! îl încurajează prietenos clovnul. Însă lui nu-i vine în minte nimic cu-adevărat haios, așa că repetă maimuțările și figurile cu care își tratează colegii la școală. Spune și câteva prostioare, dar nu reușește să facă pe nimeni să râdă.

-Clovnule, continuă! strigă o fetiță. Acest baietel nu e deloc haios. Nici măcar cât Bobo!

Mai mult, niște copii îl și fluieră. Alții strigă la el:

- Du-te la loc, nu deranja reprezentația!

Robert este roșu ca racul, abia-abia își poate stăpâni lacrimile. Stă, stă în arenă ca o stană de piatră. Clovnul se îndură de el. Vrea să distragă atenția publicului.

-Doamnelor și domnilor! strigă. Puțină atenție, vă rog. Eu, cel mai mare trompetist al tuturor timpurilor vreau să vă cânt ceva. Vă rog să cântați cu mine! Apoi, face o reverență adâncă încât nasul îi ajunge până la pământ și începe să sune fără să se poată opri.

-Ajutor! Încetează, nasule să mai claxonezi. Dacă tu claxonezi, eu cum mai cânt la trompetă? Însă nasul suna mai departe. Degeaba trage covnul de el, degeaba îl ciupește, nu reușește să-l convingă să înceteze, ci claxonează și mai vioi. Scena este atât de haioasă, încât Robert uită de rușinea pe care a suportat-o adineaori și râde cu ceilalți copii. Când clovnul observă că Robert și-a revenit, îl roagă să bată de două ori din palme, poate nasul acesta îngrozitor ascultă de el. Robert bate tare din palme și iată, nasul amuțește.

-Mii de mulțumiri, colega! În sfârșit putem începe concertul de trompetă. Clovnul pune în mâna lui Robert o trompeta mică. Fii drăguț, dă tonul. Robert suflă din toată puterea, dar în loc de sunete, din trompetă iese o ploaie de confetti și-l acoperă din cap până în picioare pe băiețel. Publicul râde, dar de data asta nimeni nu se ia de Robert.

-Vezi, acum ești clovn adevărat îi șoptește zâmbind clovnul. Joci cu noi vesel, dar nu vrei cu tot dinadinsul să ieși în evidență. Iar acum – spune întorcându-se spre public – să cântăm cântecelul promis, iar eu vă acompaniez.

Clovnul mășăluiește în arenă, Robert după el. Cu asta se sfârșește numărul și toată lumea este mulțumită de reprezentație. A doua zi la școală doamna învățătoare îl cheamă pe Robert la dânsa și îi spune:

-În timp ce clovnul te-a scăpat din situația neplăcută și te-ai presărat de confetti, mi-a venit o idee. După fiecare ora în care nu faci pe covnul, drept răsplată îți voi lipi în caiet un confetti, adică un punctuleț colorat. Dacă aduni zece confetti, poți să-ți alegi o responsabilitate în clasă. Binențeles, că și clasa poate participa la acest concurs. Dacă nu mai râd de clovneriile tale și te vor stima pentru că ai devenit un foarte bun coleg, și pentru că ești atent la ore ca și ei, atunci clasa va putea alege unde să mergem la următoarea excursi. Cred că nici tu nu vrei să te mai rușinezi, ca ieri la circ. Vei vedea cât de bine e dacă ceilalți te iubesc cu adevărat și nu râd de tine. Robert a fost de-acord.

Ce crezi, câte puncte colorate a câștigat Robert? Îți spun eu. Pentru că nu mai face glume nesărate, caietul lui arată ca o ploaie de confetti.

Colorează clovnul așa cum îți place ție!



FII RESPECTUOS!

*Să-i ascult pe
ceilalți atunci
când vorbesc!*

POT

*Să ridic mâna
pentru a vorbi!*

*Să folosesc cuvinte
frumoase!*



*Să mă
comport cu
ceilalți așa
cum mi-aș
dori ca ei să
se comporte
cu mine!*

POVESTEA- Rătușca Lina cea năzdrăvană

(diminuarea agresivității fizice și verbale la copii)

Într-un tarâm fermecat, acolo unde găsești pomi vorbitori, flori jucăușe, trăia o rătușcă care nu asculta pe nimeni și era tare năzdrăvană. Într-o zi, jucându-se cu prietenii ei, rătușca Lina luă o piatră și-l lovi peste aripă pe rățoiul Dino. Dino căzu dintr-odată la pământ, plângând de durere, dar nu îi spuse nimic Linei, ci se ridică, își luă rămas bun de la ceilalți rățoi și plecă spre casă. Lina își dădu seama că a greșit și îi păru rău.

Când a ajuns acasă mama a întrebat-o pe Lina:

– Lina, ce-a pățit Dino la aripioară?

– Nu știu ce-a pățit, spuse ea abținându-se să nu plângă.

– Ceva tot s-a întâmplat. Aș vrea să-mi spui!

– Nu! Nu! începu să strige rătușca Lina și fugi în camera ei. Linei îi păru rău că a vorbit nepoliticos cu mama ei și că l-a lovit pe rățoiul Dino. Se tot foșnea în pat încercând să adoarmă și când reuși, într-un final, să adoarmă, de sub plapumă ieși o pietricică. Care pietricică? Cea care i-a lovit aripioara lui Dino.

– Nu te așeza pe mine! se auzi un glas subțire.

– Cine a vorbit? întreba Lina privind în jur.

– Nu știi cine sunt? Eee...! Eu sunt, pietricica, îi răspunse același glas subțire. Doar atunci rătușca Lina observă că era gata să se așeze cu spatele pe pietricică.

– Ce faci? Mai de dimineață ai vrut să-mi spargi capul, iar eu te-am iertat. Iar mă superi? o întrebă pietricica și vru să sară din pat.

– Nu pleca, nu îți fac nici un rău! strigă rătușca Lina. Sunt tristă, pietricica! îi spuse plângând.

– Cum te numești? întreabă pietricica.

– Mă numesc Lina. Tu?

– Eu sunt Roxi. Și de ce ești tristă? o întreabă mirată pietricica.

– Sunt tristă pentru că l-am lovit pe Dino peste aripioară și că am vorbit nepoliticos cu mama... Of, nu știu cum să-mi repar greșeala. Mă ajuti, Roxi? Mă ajuti? Promit că am să mă comport frumos de acum înainte! spuse Lina cu lacrimile în ochi.

– Bine, te voi ajuta. Dacă îți pare rău... ai putea să-ți recunoști greșeala și să-i spui mamei ce s-a întâmplat. Spune-i că îți pare rău că l-ai lovit, îi spuse pietricica Roxi.

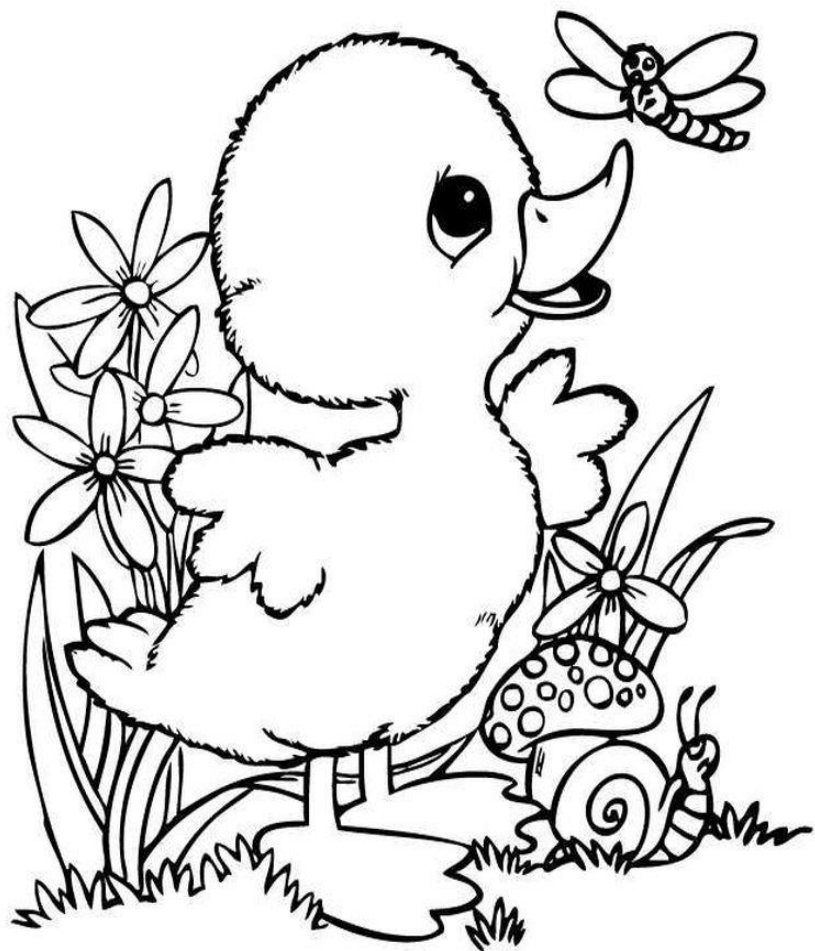
– Mâine dimineață așa o să fac. Ești cea mai bună prietenă a mea, Roxi! spuse încântată Lina și apoi adormi cu pietricica în brațe.

Ținând cont de sfatul pietricicăi, rătușca se trezi dis-de-dimineață. Se spală pe ochișori și pe dințișori și fugi la mama să-și recunoască greșeala și să spună că-i pare rău. Apoi luă ghiozdănelul și plecă spre școală. De cum îl zări pe Dino în curtea școlii, fugi spre el și își ceru iertare și-l rugă să fie din nou prietenul ei.

Dino a iertat-o pe Lina și de atunci sunt cei mai buni prieteni.

Colorează rățușca!

Scrie în fiecare casetă câte un sfat pentru rățușcă!



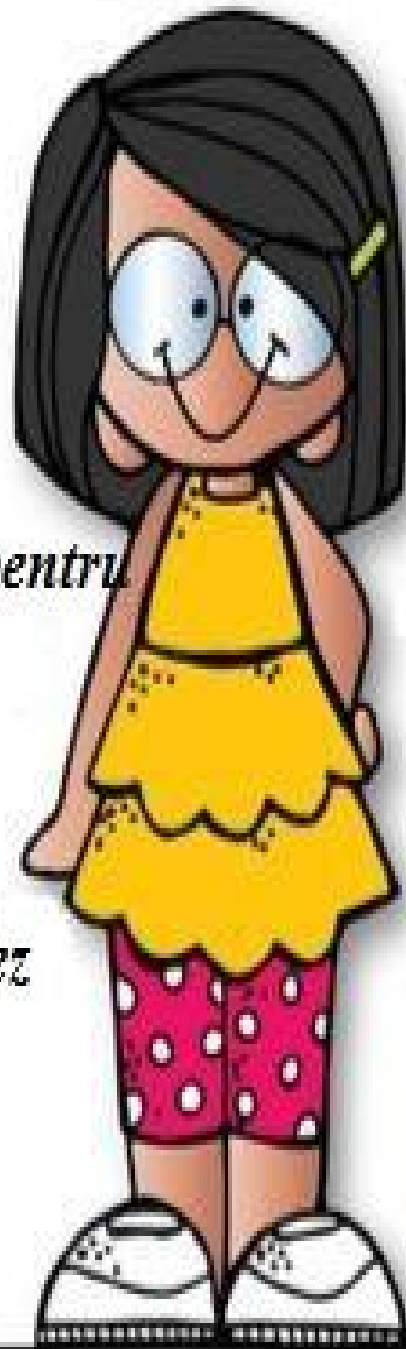
Am un comportament potrivit dacă....

Spun lucruri frumoase celorlalți!

Mă bucur pentru reușitele celorlalți!

Îmi încurajez prietenii!

Îmi ofer ajutorul!



Am grijă de ceilalți!

Ascult când vorbesc ceilalți!

Folosesc cuvintele magice!

Poveste terapeutică despre furie

„Matei era un baietel plăcut de către toată lumea, în majoritatea timpului. Și spun că în majoritatea timpului fiindcă uneori avea mici probleme. Se înfuria dintr-o dată mai ales dacă lucrurile nu ieșeau așa cum își dorea el și avea tendința de a țipa la cei din jur. Se mai întâmpla să trântescă ușile, să îi împingă pe alții sau să arunce cu lucrurile care se aflau în imediata sa apropiere. Mama și tatăl lui Matei îl sfătuiau mereu să învețe să se controleze fiindcă va crește și ar putea avea mari probleme mai târziu. În timp, mulți din cei ce fuseseră prieteni cu Matei, au început să se retragă și să se îndepărteze. Cu cât se înfuria mai des, cu atât băiatul rămânea cu mai puțini amici. Lucrul acesta l-a pus pe gânduri. Ii plăceau prietenii săi și nu dorea să îi piardă însă mereu se știa ca o persoană vulcanică și agitată, care își pierde controlul foarte repede. Ce era de făcut? Într-o zi de sâmbătă, tatăl lui Matei i-a oferit un cadou: un ciocan și o cutie de cuie.

- De fiecare dată când te enervezi, du-te afară și bate un cui în gardul din spatele casei, i-a spus tatăl lui Matei.

La început, Matei a crezut că tatăl lui glumește sau că nu își dă seama prea bine ce spune. Dar până la urmă, pentru că încercase alte metode care nu au dat roade, și-a spus „De ce nu?”. Așa că, data viitoare când s-a enervat, a luat ciocanul și a început să bată cuie într-o scândură din gard.

Treptat, Matei și-a făcut obiceiul de a bate câte un cui pentru fiecare situație în care s-a enervat. Când se înfuria la școală, ținea minte de câte ori s-a certat sau supărat pe un coleg și, când ajungea acasă, bătea numărul de cuie în gard. În timp însă, a început să i se pară plictisitor tot ritualul și a început să prefere să își controleze reacțiile decât să țină minte de câte ori s-a enervat. După o săptămână întreagă, băiatul s-a lăudat tatălui său că a început să se controleze mai bine și mai des.

- Mă bucur să aud asta. De acum înainte, de fiecare dată când vei reuși să te controlezi, am să te rog să mergi și să scoți un cui din gard, îi spuse tatăl.

Zis și făcut. Incântat de noua sarcină, Matei scotea deja câte două cuie în fiecare zi. Totuși, observa cu mirare că scândura nu mai rămânea la fel de frumoasă ca înainte, după ce scotea cuiele. În locul fiecărui cui rămânea un gol.

-Cam așa se întâmplă și atunci când te enervezi. Furia poate răni pe cineva și lasă răni despre care oamenii își vor aminti mult timp după ce furia a trecut, îi explică tatăl.

Din acel moment, Matei deveni mai atent la cuvintele și comportamentele sale. Atunci când se enerva, căuta să plece pentru câteva minute pentru a se liniști. Înceta să mai trântescă ușile și să mai arunce cu obiecte.

Într-o zi se gândi cum poate repara ce a stricat. Cel mai bine, decise el, ar fi să vopsească gardul într-un mod cât mai creativ. Iar cel mai frumos ar fi să își cheme și prietenii și să picteze ceva împreună. „Asta cu siguranță este mai frumos decât să bați cuie cu furie.”, gândi Matei."

Colorează-l pe Matei!

Scrive în fiecare cerc câte o emoție care se reflectă în comportamentul lui Matei! Colorează cercurile cu o culoare corespunzătoare fiecărei emoții scrise!



FII DRĂGUȚ!



Bibliografie

1. Pașca, M. D. – Povestea terapeutică, Editura Ardealul 2004
2. <https://jucarii-vorbarete.ro/agresivitate-poveste-terapeutica/>
3. Burns, G. W. – 101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți, Editura Trei, 2011
4. <https://www.vectorstock.com/>
5. <https://www.teacherspayteachers.com>

I.2. EMOȚII

PROF: CONSILIER DINOVICI IRINA

1. Jocul „Asculta,,

Scop* *Elevii asculta ce se intampla in jurul lor*

Acest exercitiu se folosește pentru dezvoltarea capacității de a asculta. De asemenea poate fi folosit pentru liniștirea copiilor după pauză. Pe măsură ce copiii intră în clasă, ei se așează, păstrând liniștea. După ce toti s-au așezat, animatorul le spune: „Ascultati. Ce a fost aceasta?”. Dacă cineva din participanti se va mișca sau va face vreun zgomot, profesorul va întreba: „Dar aceasta?”. După aceasta animatorul va ruga participantii să stea câteva minute în liniște și să asculte atent. Fără a spune ceva animatorul împarte fișele „Ascultă !”. El ia o bucată de cretă și scrie pe tablă: „Cititi și îndepliniti însărcinarea scrisă pe foaie”. Participantii vor avea nevoie de câteva minute ca să completeze foile. După aceasta fiecare participant va transmite foaia sa partenerului. După ce colegii vor citi cea ce este scris pe foaie, ei trebuie să spună ce au auzit.

Jocul poate fi repetat timp de câteva zile și se poate urmări cum participantii învată să deosebească diferite zgomote specifice și să le denumească. Dacă există probleme cu anumiți participanti care permanent fac gălăgie, înainte de a începe exercitiul profesorul poate spune că vrea să vadă cine este deștept și poate să stea câteva minute în liniște. Astfel participantii vor fi provocați să asculte cu atenție. După exercitiu animatorul le poate spune participantilor că în fiecare zi ei aud o multime de zgomote, dar nu le ascultă.

Fișa „Ascultă !”

Câteva minute ati ascultat. Să vedem dacă puteti să enumerati tot ce ati auzit. Nu ati auzit nimic? Dar respirati voastră? Ceasul? Vântul? Dar propria răsuflare? Ciripitul păsărilor de afară? Poate ati auzit chiar și zgomotul soarelui fierbinte?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Faceti schimb de foi cu vecinul și comparati cea ce ati scris. A auzit oare vecinul cea ce n-ai auzit tu?

2. Spalatorul de masini

*Scop** A favoriza afirmarea fiecăruia, pentru a fi iubit și integrat în grup

Grupul formează 2 șiruri care se situează unul în fața celuilalt. Fiecare pereche se transformă într-o porțiune a unui aparat de spălat automobile, făcând mișcările corespunzătoare. Măinile mângâie, freacă, și lovesc ușurel "automobilul" – o persoană ce trece prin tunel. După ce a fost spălată, "reintră" în sistem, și altă persoană merge printre rânduri. Jocul se termină când toate persoanele (automobilele) au fost "spălate". Ce sentimente, emoții a produs contactul fizic? Ce a simțit grupul?

Există varianta "trenului" de spălat, în care tot grupul formează un cerc, orientat într-o direcție, cu picioarele desfăcute și mâinile la nivelul acestora. Astfel toate "automobilele" vor trebui să treacă printre picioarele tuturor participanților.

3. Cred-Simt (identificarea corectă a emoțiilor și eliminarea gândurilor irrationale)

Situatia	Cred...	Simt.....
1. Afara se aude un zgomot puternic.....		
2. Am luat nota mica la matematica.....		
3. Mama ma striga in timp ce imi fac temele....		
4. Bate la usa.....		
5. Tata intarzaie acasa.....		
6. Mi-am rupt pantalonii		

4. Hopa

Materiale necesare: baloane (o buc. la 5 jucători).

Regulile jocului: grupul se împarte în grupe de 4-6 jucători, care primesc câte un balon, ce trebuie umflat. Apoi, ținându-se de mâini, membrii grupei formează un cerc și se vor strădui să mențină balonul în aer, lovindu-l, fără a-și desprinde mâinile. Dacă balonul atinge solul, grupa „pierde” pentru început mâinile, adică nu mai pot atinge balonul cu mâinile. În continuare, mereu fără a-și desprinde mâinile, de fiecare dată când balonul atinge solul, jucătorii „pierd” dreptul de a folosi coatele, umerii, capetele, picioarele.

Variante: balonul poate fi menținut în aer pentru o anumită durată de timp, într-un anumit loc, sau grupa îl va transporta dintr-un loc în altul menținându-l în aer.

5. Managementul furiei

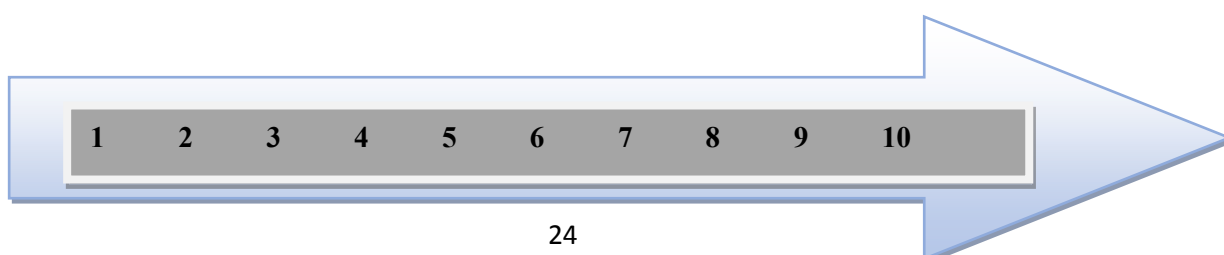
Identificarea situațiilor care ne înfurie și conștientizarea factorilor declanșatori ai furiei

Descrieți o situație în care v-ați înfuriat în ultima lună. Menționați care a fost factorul/factorii care a/au declanșat starea de furie:

Situația în care m-am înfuriat	Factor/-i care a/au declanșat starea

Furiometrul

Menționați care este nivelul de furie resimțită în una din situațiile prezentate, pe o scală de la 1 la 10, unde 1 reprezintă starea de liniște (lipsa furiei) și 10 reprezintă starea de pierdere explozivă a controlului și apariția consecințelor negative.



POVESTEA -Cine este mai fericit? Păunul sau corbul?

Un corb trăia în pădure și era mulțumit de viața lui. Până într-o zi când a văzut o lebădă. “Lebăda este atât de albă și eu atâta de negru...s-a gândit corbul. Lebăda este probabil cea mai fericită pasăre din lume.”

Corbul i-a spus lebedei gândurile lui. Lebăda a replicat: “De fapt, credeam că sunt cea mai fericită pasăre din lume până când am văzut un papagal, care are două culori. Acum cred că papagalul este cea mai fericită pasăre a creației.”

Corbul s-a dus atunci la papagal. Acesta i-a explicat: “Trăiam o viață extrem de fericită, până când am văzut un păun. Eu am doar două culori, însă păunul are mult mai multe.”

Corbul a vizitat păunul la grădina zoologică și a văzut sute de oameni adunați să îl vadă. După ce oamenii au plecat, corbul s-a apropiat de păun.

“Ești atât de frumos. În fiecare zi mii de oameni vin să te vadă. Când mă văd oamenii pe mine, mă alungă imediat. Cred că tu ești cea mai fericită pasăre de pe planetă.”

Păunul a replicat: “Întotdeauna am crezut că sunt cea mai frumoasă și mai fericită pasăre de pe planetă. Dar, din cauza frumuseții mele sunt captiv în această grădină zoologică. Am privit în jurul meu și am realizat că singura pasăre care nu este ținută într-o cușcă este corbul. De când am văzut asta mă gândesc că dacă aș fi un corb, aș fi cea mai fericita pasare din lume.”

Acest lucru ni se intampla si noua. Facem comparații inutile cu alții si devenim triști. Nu prețuim ce avem. Asta duce la un cerc vicios al nefericirii.

Prețuiește ceea ce ai, fii fericit si uita de comparațiile care nu ne aduc decât tristețe.

POVESTEA -Prinsă la mijloc: o poveste pentru copii și părinți

A fost odată ca niciodată o păpușă foarte frumoasă care se numea Paula Priscila. Ea era o păpușă unică, făcută din materiale deosebite pe care orice colecționar de păpuși ar fi fost încântat să o aibă – cu excepția proprietarilor ei – i se părea Paulei. În consecință, biata păpușă nu se gândea la ea ca și cum ar fi fost specială. De fapt, se gândea la ea ca și cum ar fi fost o păpușă banală. Într-o zi păpușica Paula a ajuns la licitație. Știți ce este aceea? S-ar putea să fi văzut licitații la TV unde mai mulți oameni doresc același lucru și fiecare dintre ei oferă bani până când cea mai mare ofertă este acceptată. Paula nu prea înțelegea cum ajunsese în postura respectivă și de mai multe ori s-a întrebat dacă făcuse ceva ca să ajungă acolo. Cumva, simțea că licitația nu era în regulă, dar Paula nu putea să facă nimic pentru a întrerupe ceea ce se întâmpla, și nu se simțea prea bine nici din acest motiv. Într-o parte a camerei era un bărbat care licita pentru păpușica Paula. Părea să fie un bărbat drăguț, cumsecade, care o dorea cu adevărat în casa sa cu el. În

cealaltă parte a camerei era o femeie care deasemenea licita pentru Paula. Și ea părea drăguță și cumsecade și era la fel de hotărâtă să o ducă pe Paula la ea acasă. Pe măsură ce fiecare își depunea oferta Paulei i se părea că îi aude pe fiecare zicând: “Haide și locuiește cu mine. Voi avea grijă de tine. Îți voi oferi tot ceea ce ai nevoie. Te vreau în casa mea”. Dacă o păpușă ar putea arăta tristă, atunci cu siguranță biata Paula ar fi arătat foarte tristă... pentru că așa se simțea. Nu-i plăcea să fie prinsă la mijloc, neștiind în ce casă să locuiască, simțind că nu prea are de ales, nedorind să facă alegerea respectivă, chiar dacă ar fi existat posibilitatea. Pe măsură ce bărbatul licita pe o parte și femeia pe cealaltă, păpușica Dolly a început să se gândească la alternative. Ce dragut ar fi, a început să se gândească, dacă ar fi împreună și așa putea locui cu amândoi. Dacă asta nu se va întâmpla poate așa putea locui o parte din timp cu unul dintre ei și altă parte cu celălalt. Poate există posibilitatea ca amândoi să fie fericiți. Bărbatul a început să vorbească mai tare când licita. Femeia a devenit mai disperată. Păpușica Paula a început să creadă ca ar fi mai bine dacă ar cădea de pe raftul pe care era expusă. Dacă ar fi fost crăpată sau spartă poate bătaia pe ea s-ar fi oprit. Apoi și-a dat seama că dacă lucrul acesta s-ar fi întâmplat nimeni nu ar fi fost fericit, nici măcar ea însăși. Oare de ce bărbatul vorbea așa de tare și femeia era așa de disperată, s-a întrebat. Era oare pentru că fiecare dintre ei o iubea așa de tare încât gândeau ca ar fi putut fi fericiți dacă ar fi fost unici posesori ai păpușii? Pe măsură ce a început să se gândească la faptul că ei o iubesc și o doresc, a început să se simtă mai bine. Nu conta cine câștiga și nu conta cu cine urma să meargă să trăiască, exista ceva ce urma să rămână neschimbat. Atât bărbatul cât și femeia licitau pentru că o doreau, pentru că era specială și unică, pentru că era iubită și prețuită. Orice s-a întâmplat în camera de licitație în ziua aceea, sau în zilele dinainte sau în zilele care au urmat, păpușica Paula știa că era – și că va rămâne întotdeauna – specială. Uneori uita, dar în acele momente era util să-și amintească sieși: S-ar putea să nu fie de acord unul cu celălalt, dar mă iubesc. Da, putea fi iubită și prețuită, și într-un anumit fel se simțea mai bine dacă își amintea lucrul acesta. A simțit mândrie pentru că era Paula Priscila, și s-a simțit confortabil pentru că era păpușica Paula – dar, mai important, s-a gândit ea, era faptul că se simțea foarte bine în propria piele.

Adaptat după 101 Healing Stories for Kids and Teens de G. W. Burns

I.2. EMOȚII- Inteligența emoțională la copiii mici

PROF. LOGOPED PĂDURARU LOREDANA

Inteligența emoțională la copiii mici



Țica- Emoția
(Oltea Paraschiv)

Floarea asta bunăoară,
O avem în inimioară.
În petale colorate
Sunt emoțiile, toate:
Bucuria zâmbitoare,
Uimirea cu « O » cel mare,
Furia cu dinții strânși,
Tristețea cu ochii plânși.
Rușinea-i îmbujorată
Iar Frica dârdâie toată!
Copii, spuneți fiecare:
Ce simțiți în inimioare?

Ce înseamnă inteligența emoțională la copii?

◆ 1. Conștientizarea propriilor emoții

Cum se manifestă	Exemplu
Copilul poate să răspundă la întrebarea: "Cum mă simt în această situație?"	Un coleg i-a luat un obiect ce-i aparținea și l-a stricat. Copilul poate să identifice că se simte furios și trist.

◆ 2. Gestionarea emoțiilor

Cum se manifestă	Exemplu
Copilul poate să răspundă la întrebarea: "Dat fiind cum mă simt acum, ce ar trebui să fac?"	El poate să aleagă între a se răzbuna agresiv pe cel care i-a stricat obiectul sau a-i spune că l-a deranjat gestul lui, știind care sunt consecințele fiecărei alegeri.

◆ 3. Auto-motivarea

Cum se manifestă	Exemplu
Copilul poate să își spună: "chiar dacă mă simt acum..., trebuie să procedez astfel:..."	Chiar dacă este furios și ar dori să strice și el un obiect colegului său, alege să-și exprime doar verbal nemulțumirea.

◆ 4. Identificarea emoțiilor celorlalți

Cum se manifestă	Exemplu
Copilul poate spune: "cred că știu cum te simți"	Când colegul își cere scuze că i-a stricat obiectul, copilul înțelege că acesta se simte vinovat sau rușinat .

◆ 5. Gestionarea relațiilor

Cum se manifestă	Exemplu
Copilul poate lua decizii cu privire la relațiile sale sociale	Copilul va decide singur cât de mult va relaționa pe viitor cu colegul care i-a stricat obiectul.

Puterea de a spune „NU”:

Povestea următoare vorbește despre puterea de a spune „Nu!” și în același timp de a te simți bine în propria persoană. Cei care își oferă ajutorul altora crezând că așa se vor face mai plăcuți, vor învăța că oricând pot alege refuzul.

Povestea – „Autobasculanta”*

A fost odată ca niciodată un autocamion autobasculant roșu. Acest tip de camioane este construit să care încărcături grele. Camionul cel roșu își facea treaba foarte bine. În trecut obișnuia să preia încărcătura altor camioane, pentru a le ușura munca. Lua din balastul unuia, sau din deșeurile altuia, și încerca să care totul, inclusiv încărcătura proprie. Voia să își ofere ajutorul și să-și facă prieteni. „Dacă le ajut, atunci mă vor îndrăgi și mă vor ajuta când voi avea nevoie” se gândea el.

Dar s-a întâmplat un lucru foarte ciudat. În loc să-l placă mai mult, celelalte camioane își băteau adesea joc de el. Spuneau:

- Ești cel mai lent camion din întreg grupul! Mereu ne încetinești și întârzi la muncă! Ai avut mai multe accidente decât oricare dintre noi și ai avut nevoie de mult mai multe reparații!

Mereu îl mustrau că intra în bucluc, chiar dacă problemele erau cauzate de încercările camionului roșu de a-i ajuta pe ceilalți. Oricum, chiar și atunci când erau răutăcioase cu el, camioanele așteptau să fie ajutate. Iar camionul roșu se simțea prost atunci când nu le ajuta sau când nu le câștiga recunoștința.

Într-o zi camionul roșu urca un deal foarte abrupt cu un semafor în vârf. Un alt camion urca alături de el. Era un uriaș cu optsprezece roți, capabil să care încărcături cu mult mai grele decât poate un autocamion basculant. Cunoștea multe lucruri despre transportul bunurilor. Așadar, uriașul l-a cercetat cu privirea pe celălalt și l-a întrebat:

- Știi că motorul tău scoate tot felul de zgomote ciudate? Cred că ți s-a cerut să duci o încărcătură mult prea mare. Ar trebui să te plângi cuiva. Nu e corect! Te vor distruge dacă te vor supraîncărca în felul acesta!

Camionul roșu i-a explicat că mereu transporta o încărcătură grea pentru că voia să ajute toate celelalte camioane. În acel fel ele nu mai trebuiau să muncească atât de mult. Atunci celălalt i-a cerut să tragă pe dreapta ca să poată discuta cu el.

El știa cum era să care încărcături foarte grele. A explicat că fiecărui camion îi corespundea o anumită greutate pe care o putea transporta. La fel, fiecare trebuia să care doar ceea ce îi era destinat prin construcție. Uriașul era uimit de faptul că toți îi cereau celui roșu să își depășească atribuțiile. Dar camionul basculant i-a explicat că el se oferea să facă mereu mai mult, tocmai pentru a avea o părere mai bună despre el însuși.

- Și ești împăcat cu tine însuși? A venit întrebarea.

Camionul roșu nu se gândise niciodată la asta.

- Dacă sunt împăcat cu mine însumi?... Nu! Și-a răspuns surprins.

Și-a dat seama că nu se simțea bine deloc. Și-a amintit că celelalte camioane au ajuns în timp să îi solicite ajutorul ca și când era ceva normal. Dar nu îl apreciau și credeau că era datoria lui să le ajute. De aceea nu se gândeau să ofere ceva în schimb. A rememorat cuvintele neplăcute spuse de tovarășele sale. Nu înțelegea de ce era tratat așa, când el nu încerca decât să își ofere ajutorul. Dar, de fapt, nu înțelegea că acel ajutor îl făcea să se simtă mai rău, nu mai bine.

Și atunci a decis să își care doar propria încărcătură, de altfel una destul de ușoară. După aceea, data următoare când camioanele așteptau să fie încărcate, tovarășele lui nu au stat până la capăt. Se așteptau ca restul de greutate să fie preluat de camionul roșu. „Nu și de data aceasta!”, și-a spus el. Celelalte camioane păreau nefericite. S-au înfuriat. Unele spuneau că le este teamă să își care propria încărcătură. Cu toate acestea, camionul roșu, amintindu-și vorbele uriașului, nu a mișcat nici măcar o roată. În cele din urmă, fiecare autocamion basculant își avea propria încărcătură.

Fiecare s-a îndreptat spre destinația stabilită. Micul camion roșu se simțea mai ușor decât fusese vreodată. Își îndeplinea sarcinile și avea încredere că și celelalte camioane făceau la fel. Pentru prima dată a reușit să ajungă la muncă la timp. A dus totul la capăt și nu a mai avut probleme mecanice sau accidente. Dar și celelalte camioane s-au descurcat bine. De fapt, fiecăruia i s-a dat o încărcătură pe care să o poată transporta. Nu a trebuit să împartă cu nimeni. Timpul a trecut și micul camion roșu a început să se descurce din ce în ce mai bine în ceea ce făcea deoarece nu mai prelua greutățile celorlalți. Își îndeplinea sarcinile într-un mod remarcabil. În consecință, celelalte camioane au început să îl respecte. Mai mult, camioanele aveau mai multă încredere în forțele proprii, de vreme ce știau că își pot duce singure greutățile. (* Povestea face parte din volumul *Povești terapeutice, Partea VII, autor Nancy Davis, Ph.D.*)

Întrebare: Care sunt situațiile în fața cărora tu nu poți spune „Nu”?

Metoda de abordare: Joc de rol: Metoda pălărilor gânditoare

Confecționați pălării (coifuri) din hârtie de culori diferite: albă, roșie, neagră, albastră verde sau pălării numerotate de la 1 la 5

Participanții își vor pune pe cap una dintre cele 5 pălării, atunci când va juca un anumit rol. Dacă familia este compusă din 5 membri, rolurile sunt exacte. Dacă familia este compusă din 3-4 membri, mama/tata pot juca 2 roluri (de ex. povestitor și criticul), iar copilul va fi cel care va purta pălăria roșie/albastră/verde în funcție de dezvoltarea lui emoțională.

Roluri:

- **Pălăria albă este povestitorul**, cel care redă pe scurt conținutul poveștii, exact cum s-a întâmplat acțiunea, este neutru. Informează.
- **Pălăria roșie își exprimă emoțiile, sentimentele, supărarea, nu se justifică—spune ce simte.**
- **Pălăria neagră este criticul**, reprezintă aspectele negative ale întâmplărilor, exprimă doar judecăți negative. Identifică greșeli.
- **Pălăria albastră este gânditorul**, care oferă soluții alternative, idei noi. Generează idei noi.
- **Pălăria verde este creativul**. Simbolul gândirii pozitive și constructive, explorează optimist posibilitățile.

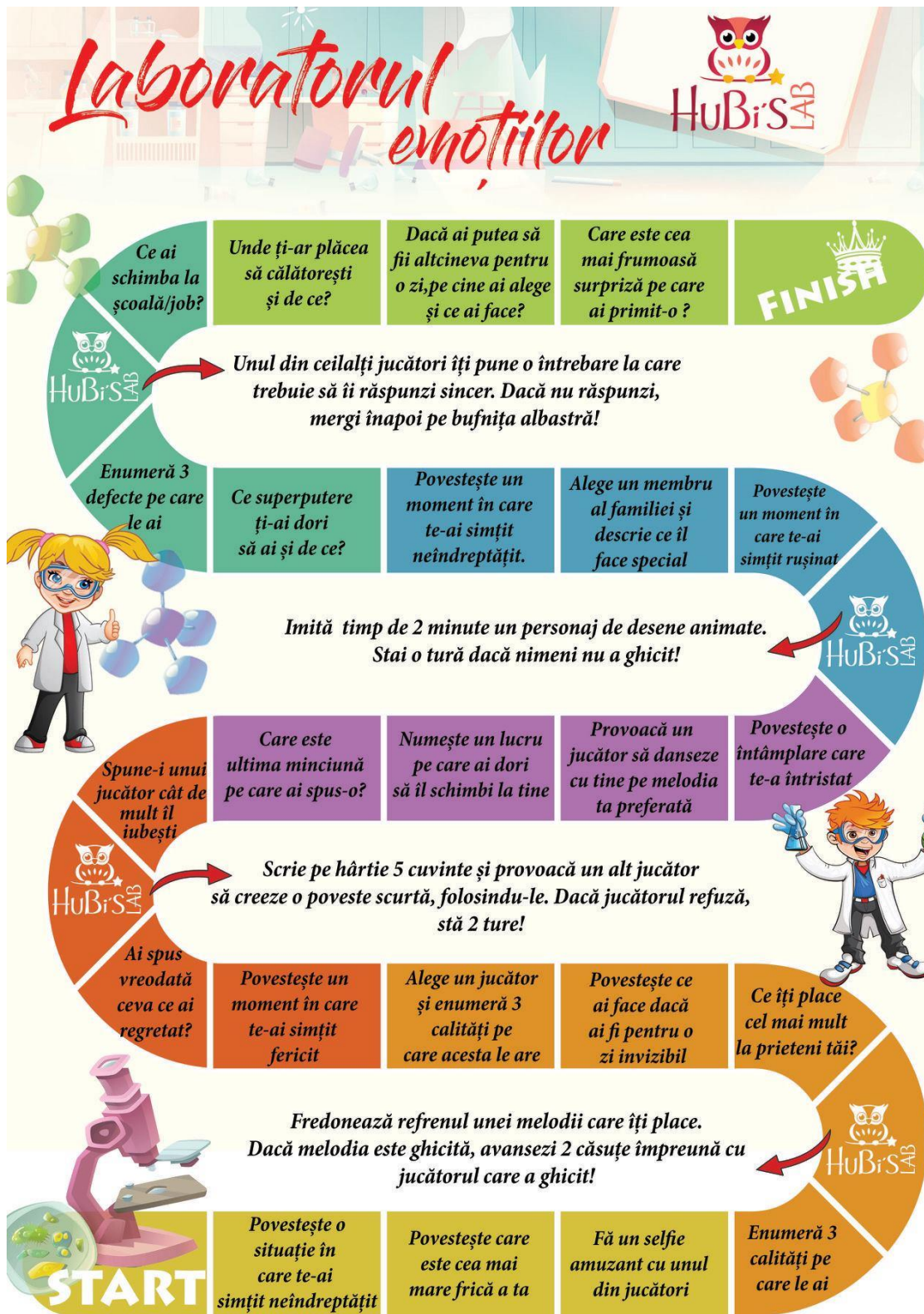
Sarcini:

- **Pălăria albă (povestitorul):** răsunde la întrebarea „**Despre ce este vorba în povestire?**” (prezinți pe scurt povestea camionului roșu).
- **Pălăria roșie (pălăria emoțiilor):** răsunde la întrebarea „**Ce a simțit camionul roșu?**” (ești de partea camionului roșu; exprimă-ți emoțiile, sentimentele, supărarea în legătură cu ceea ce i s-a întâmplat camionului roșu)
- **Pălăria neagră (criticul):** răsunde la întrebarea „**Cine și de ce a greșit?**” (ești foarte critic și prezinți aspectele negative ale întâmplărilor și ce anume a greșit fiecare personaj din poveste. Critică atât atitudinea camionului roșu cât și a celorlalte camioane).
- **Pălăria albastră (gânditorul):** răsunde la întrebarea „**Cum trebuie să se comporte camionul?**” (spune ce ai fi făcut în locul camionului roșu astfel încât acesta să obțină respectul și prietenia celorlalte camioane).
- **Pălăria verde (creativul):** răsunde la întrebarea „**Ce avem de învățat?**” (descrie finalul optimist al poveștii; cum ne influențează gândurile pozitive?)

Pentru învățarea gestionării emoțiilor- un joc pentru copiii mici și mari.

Ce trebuie să faci:

- ➡ printează pe o foaie A4 tabla de joc atașată;
- ➡ împrumută de la un alt joc un zar și câte un pion pentru fiecare jucător;
- ➡ intră în Laboratorul Emoțiilor și așează pionii pe căsuța marcată star;
- ➡ dă cu zarul și începe distracția!



I.3. TEHNICI DE ÎNVĂȚARE

PROF. SĂLĂVĂSTRU MARINA

CUM SĂ ÎNVĂȚ EFICIENT? STRATEGII ȘI TEHNICI DE ÎNVĂȚARE

Fișa nr 1.

- Câtă importanță acordați activității de învățare?

.....
.....
.....

- Care sunt motivele pentru care învățați? Bifați care sunt motivele pentru care învățați:

DE CE ÎNVĂȚ? ÎNVĂȚ PENTRU CĂ:

- vreau să fiu recompensat de părinți, familie
- vreau să ajung cineva în viață
- mă obligă părinții, familia
- vreau să le fac pe plac profesorilor
- vreau să-i fac fericiți pe părinți
- vreau să obțin numai note bune
- vreau să aflu lucruri noi
- îmi doresc să fiu cel mai bun din clasă
- vreau să mă pregătesc pentru profesie / meserie
- vreau să știu cât mai multe lucruri
- alte motive:

- Eu îmi pregătesc temele între orele.....
- Unde anume obișnuieți să învățați? În ce condiții învățați?

.....

.....

.....

.....

- Ai programul tău de învățare? Dacă aveți, care este acest program?

.....

.....

.....

Dacă nu aveți un astfel de program de învățare, vă rog să-l realizați și să-l scrieți mai jos:

.....

.....

.....

.....

Fișa nr 2.

Care este stilul de învățare al copilului tau?

Afla, împreună cu el, completând testul de mai jos:

- 1.) Învăț cel mai bine când:
 - A. văd informația _____
 - B. aud informația _____
 - C. experimentez (pun în practică) informația _____
- 2.) Îmi plac:
 - A. imaginile și grafica _____
 - B. audiobook-urile și poveștile istorisite de cei din jur _____
 - C. interacțiunile cu oamenii și mersul în excursii _____

- 3.) Pentru a ma relaxa, imi place sa:
- A. citesc _____
 - B. ascult muzica _____
 - C. fac sport sau sa petrec timp in aer liber _____
- 4.) Tind sa fiu:
- A. contemplativ _____
 - B. vorbaret _____
 - C. activ, dinamic _____
- 5.) Pentru a-mi aminti un numar de telefon:
- A. il scriu de cateva ori _____
 - B. il spun cu voce tare de cateva ori _____
 - C. il notez pe orice am la indemana _____
- 6.) La un curs, invat cel mai bine cand:
- A. am un manual bun, ajutoare vizuale (planse, ilustrate) si informatii scrise _____
 - B. profesorul spune lucruri clare si interesante _____
 - C. sunt implicat in anumite activitati _____
- 7.) Cand invat pentru un test:
- A. imi citesc notițele si scriu un rezumat _____
 - B. imi citesc cursurile cu voce tare si spun informatiile memorate _____
 - C. imi place sa studiez in grup si sa utilizez tabele _____
- 8.) Am:
- A. un simt estetic dezvoltat si sunt foarte atent la detaliile vizuale _____
 - B. o placere deosebita sa spun glume si sa povestesc _____
 - C. o placere deosebita sa construiesc lucruri si sa fiu activ _____
- 9.) Imi planuiesc saptamana viitoare:
- A. facand o lista si tinand un calendar detaliat _____
 - B. vorbind despre asta cu cineva _____
 - C. concepand un calendar pe calculator _____
- 10.) Cand ma pregatesc pentru un test la matematica:
- A. scriu formulele pe fise sau utilizez imagini _____
 - B. memorez formulele vorbind cu voce tare _____
 - C. utilizez cuburi, lego sau modele tridimensionale _____
- 11.) Adesea:
- A. imi amintesc chipurile dar nu numele _____
 - B. imi amintesc numele, dar nu chipurile _____
 - C. imi amintesc evenimentele, dar nu numele sau chipurile _____
- 12.) Memorez cel mai bine cand:
- A. citesc informatiile si ma folosesc de imagini _____
 - B. ascult informatiile si folosesc cuvinte care rimeaza _____
 - C. incerc sa fac lucrurile dupa principiul "incercare si eroare" _____
- 13.) Cand indrum pe cineva spre o adresa, spun ceva de genul:
- A. "Mergeti la dreapta, ajungeti la blocul galben, apoi o luati la stanga pana vedeti un stejar mare. Aveti clara imaginea?" _____
 - B. "Mergeti la dreapta, treceti de 3 blocuri, apoi la stanga pana la cabinetul psihologic. OK? Ati prins ce am spus?" _____

- C. "Urmati-ma!," dupa ce i-am aratat directia prin gesturi_____
- 14.) Cand merg printr-un oras nou, prefer:
- A. sa iau o harta si sa gasesc singur drumul_____
- B. sa ma opresc si sa intreb pe cineva_____
- C. sa ma plimb prin zona si sa-mi dau seama de unul singur_____

Cel mai mare punctaj (A, B sau C) indica stilul tau de invatare predominant.

- Cele mai multe raspunsuri "A" – stilul tau de invatare este predominant *vizual*.
- Cele mai multe raspunsuri "B" – stilul tau de invatare este predominant *auditiv*.
- Cele mai multe raspunsuri "C" – stilul tau de invatare este predominant *kinestezic*.

Fişa nr.3

După ce ați parcurs cu interes fişa nr 2, puteți rezolva fişa cu nr 3 "Dacă ar fi..."

- Dacă stilul meu de învățare ar fi un animal, ar fi
- Dacă stilul meu de învățare ar fi un instrument muzical, ar fi
- Dacă stilul meu de învățare ar fi un sport, ar fi
- Dacă stilul meu de învățare ar fi o floare, ar fi
- Dacă stilul meu de învățare ar fi o țară, ar fi
- Dacă stilul meu de învățare ar fi un anotimp, ar fi

Care stil de învățare îți place cel mai mult, din cele menționate mai sus?

Fişa nr.4

Numele meu este

Învăț la Școala

Învăț oriunde și oricând cu plăcere!

Proverbe despre învățătură

- Rădăcinile învățaturii sunt amare, dar fructele ei sunt dulci.
- Nimeni nu se naște învățat.
- Învățătura e lumina ce-ți face viața mai senină.
- Vremea învață pe cei ce n-au învățatură.
- Cu cât mai multe vezi, cu atât mai multe înveți.



Scrie cuvinte care fac parte din familia de cuvinte a cuvântului „învățare”:

.....

Unde înveți? Dă cât mai multe exemple.

.....

Ce îți place să înveți? Poezii ____

Cântece ____

Povești ____

Să calculezi ____

Să comunici ____

Să desenezi ____

Să lucrezi pe calculator _

Să faci diverse lucruri ____

Să te cunoști mai bine _

Când înveți,

- citesc singur/ă ____
- cer ajutorul mamei la teme ____
- cer ajutorul tatălui la teme ____
- am nevoie de liniște ____
- am nevoie de ordine ____
- mai întâi citesc, apoi scriu ____
- îmi place să citesc mai multe informații ____
- îmi fac desene, ca să înțeleg ____



NU UITA! ÎNVĂȚĂM ÎN FIECARE ZI! Ce ai învățat azi?

Fișa nr.5

FIȘĂ DE LUCRU "CUM ÎNVĂȚ"

Materii	Lb. română	Matematică	Geografie	Istorie
Sarcini				
Strategii de învățare				

POVESTEA FIULUI DE ÎMPĂRAT CE NU DOREA SĂ ÎNVEȚE

A fost odată ca niciodată un împărat dur și neînduplecat al cărui domeniu se numea „Împărăția neștiutorilor de carte”. În acest ținut îndepărtat, nici un supus nu avea voie să învețe carte, cu excepția familiei regale și a unor bătrâni cărturari, slujitori ai castelului, ce învățau noile generații domnești să scrie și să citească. Se înțelege deci că nici un slujitor din acest regat nu cunoștea tainele învățaturii. Ba mai mult, cine era prins că dorește să învețe să citească și să scrie era pedepsit prin ardere pe rug.

Dar, cum pe lume există și excepții, iată că în Împărăția neștiutorilor de carte trăia de foarte mult timp (că până și moartea uitase de existența ei) o vrăjitoare ce știa să scrie, să citească și chiar să facă tot felul de vrăji bune sau rele, după sufletul omului. Văzând că bătrânețile o apasă din ce în ce mai mult, vrăjitoarea înțeleaptă se hotărî să-și ia pe lângă ea un ucenic pentru a-l învăța taina cărților și care să ducă mai departe minunea cititului și scrisului. Din păcate, ucenicul s-a dovedit a fi un trădător; dorind să fie avansat în rang de către împărat, a dat-o pe bătrâna vrăjitoare în mâinile gărzilor castelului. Acestea, grăbite să execute ordinele împăratului, au pregătit rugul pe care să fie arsă a doua zi vrăjitoarea.

Împărăteasa, văzând pregătirile sumbre, i se făcu milă de bătrânețile vrăjitoarei și l-a rugat pe împărat să-i cruțe viața și să o păstreze în castel alături de slujitorii învățați ai castelului. Dar împăratul, neînduplecat, a hotărât executarea acesteia.

Dându-și seama că nu mai are scăpare, vrăjitoarea, înainte de a-și ispăși pedeapsa, a blestemat familia regală să aibă parte de un băiețel care, deși va fi foarte deștept, când va veni vremea să înceapă a desluși tainele învățaturii, să nu dorească cu nici un chip să învețe să scrie și să citească. Făcându-i-se milă de suferința din ochii împărătesei, vrăjitoarea a mai prezis că acest blestem va putea fi dezlegat doar de un copil din altă împărăție ce merge la școală, care după ce va vorbi cu fiul de împărat, îl va convinge pe acesta să învețe.

Iată că veni vremea și împărăteasa îl anunță pe împărat că vor fi părinți. Ce mare bucurie se așternu pe chipul împăratului care uitase demult de blestemul vrăjitoarei. Spusele bătrânei începuseră a se adevăra și împărăteasa născu un băiețel frumos și deștept, ce învăța cu atâta ușurință despre lucrurile din jur, de întrecu pe zece ca el, la un loc. Trecu un an, trecură doi, trecură șase și se apropia vremea când băiatul trebuia să înceapă pregătirea pentru carte. Dar copilul nici că se gândea la carte. El prefera mai mult să se joace prin grădinile interminabile ale castelului, să asculte poveștile bătrânilor slujitori, să facă tot felul de șotii dădacelor...dar de învățat, nici vorbă!

Tare se mai întrista împăratul când vedea că propriul său copil, atât de deștept și de drăgălaș refuza cu încăpățănare să învețe. Își aminti în cele din urmă de vorbele bătrânei vrăjitoare și înțelese cu durere că blestemul acesteia s-a împlinit. Dar își mai aminti și de vorbele legate de dezlegarea vrăjii, așa că se hotărî să cheme pe toți copiii știutori de carte din ținuturile cele mai apropiate până la cele mai îndepărtate și care să stea de vorbă cu copilul său în încercarea de a-l convinge să se apuce de învățat.

Exercițiu : după ce ați citit, imaginați-vă că sunteți chemați la marea adunare de către împăratul din țara neștiutorilor de carte. Gândiți-vă, ce ar spune copilului de împărat pentru a-l convinge să învețe și, astfel să rupă blestemul ce s-a abătut asupra familiei regale din acele ținuturi de poveste ?

Redactați o scrisoare, adresată fiului de împărat, prin care să îl convingeți să înceapă să învețe tainele scrisului și ale cititului.

POVESTEA STUPULUI DE ALBINE

a)-indicații terapeutice: -dificultăți în respectarea regulilor de grup;

b) efecte dorite:

-ameliorarea relațiilor într-o familie, clasă sau grup;

-favorizarea disciplinei în interiorul unei colectivități;

-stimularea asumării responsabilităților;

Într-un stup trăia o regină foarte preocupată de calitatea mierii produse de supusele sale. Multă vreme, mierea a fost de calitate superioară, dar, de la un timp, lucrurile au început să se schimbe: albinele au devenit mai superficiale, leneveau la umbra unei frunze sau se hârjoneau între ele.

Situația a început să se agraveze de la o zi la alta, cu toate observațiile reginei. Într-o zi, când toate albinele se odihneau, s-a produs un eveniment inexplicabil: stupul s-a răsturnat și toate albinele au fost aruncate afară. Din fericire, atât albinele cât și regina au scăpat nevătămate. Speriate, albinele s-au grupat în jurul reginei lor.

În ajutorul albinelor, a venit și regele bondarilor. Acesta a început să analizeze situația pentru a stabili cauza catastrofei. La sfârșit, concluzia a fost următoarea: nenorocirea s-a produs chiar din vina albinelor, deoarece acestea au muncit fără să fie atente astfel încât au depozitat toată mierea într-o singură parte a stupului și l-au dezechilibrat. Marele bondar a chemat toate albinele și le-a explicat cum au reușit să dezechilibreze stupul. Albinele și-au înțeles greșeala.

Din acel moment, regina a devenit mai hotărâtă și toate deciziile ei, au fost respectate întocmai. Foarte repede albinele au refăcut stupul, iar la festivalul mierii au câștigat marele premiu.

POVESTEA VÂNĂTORII DE COMORI

a) indicații terapeutice:

-dezinteres față de lecții;

b) efecte dorite:

-suscitarea unui interes crescut pentru lectură;

-stimularea curiozității pentru cunoaștere;

Jojo era o veveriță foarte jucăușă și sprintenă. Într-o frumoasă zi de toamnă, verișorii săi, care locuiau în Pădurea Fermecată, au invitat-o să participe la o vânătoare de comori, cu ocazia Sărbătorii Frunzelor.

Foarte bucuroasă că-și va reîntâlni rudele dragi, Jojo se gândea că nu i-ar strica să cucerească marele premiu, adică să găsească prima comoară. Ziua întrecerii a sosit. Conducătorul veverițelor dădu ultimele instrucțiuni și, după ce aliniă toți concurenții la linia de plecare, dădu startul. Din păcate, după nici o sută de metri, Jojose retrase din cursă pentru că nu era în stare să citească panourile îndacatoare, întrucât până acum nu i se păruse important cititul.

„Nu-i nimic, voi găsi comoara și fără să mă orientez după aceste panouri idioate” zise Jojo. Apoi, porni din nou la drum, dar într-o direcție greșită. Când ajunse în fața unei mlaștini de netrecut, ocuprinse disperarea și începu să plângă. Deodată, îi apărură în fața ochilor un spiriduș îmbrăcat în haine multicolore. Spiridușul, care știa tot, înțelese disperarea amiceii noastre și-i zise: „ Eu cunosc un secret care te va ajuta să găsești comoara, dar mai întâi va trebui să treci de câteva probe. Pentru început trebuie să înveți să recunoști literele fermecate pe care ți le voi arăta. Apoi, te vei reîntoarce la linia de plecare și dacă vei plasa corect câte una din literele mele magice sub fiecare panou, vei găsi indicații care te vor apropia de comoară.”

Jojo urmă instrucțiunile primite, astfel încât ajunse să știe alfabetul magic și în final să intre în posesia comorii. Jojo a fost tare mândră de ea, dar cea mai mare comoară pe care a descoperit-o, a fost să realizeze importanța cunoașterii cititului.

POVESTEA FURNICUȚEI MARIA

a) indicații terapeutice:

-lipsa motivație de a învăța sau a munci;

b) efecte dorite:

-valorizarea sarcinilor cotidiene;

-prevenirea abandonului școlar;

-încurajarea efortului de dezvoltare personală;

A fost odată o furnicuță care nu voia să muncească. Furnicuța Maria prefera să stea toată ziua lungită, să se joace saună alerge. În toate momentele zilei, toate scuzele erau bune pentru a nu munci. Din această cauză, ea se juca mai mult singură, deoarece colegile sale erau ocupate să muncească.

Într-o zi, în timp ce Maria era plecată în pădure să se joace, o zână veni la furnicar. Ea explică tuturor furnicilor că lansează un concurs pentru desemnarea celei mai bune furnici din lume.

Fiecare furnică va putea acumula puncte dacă muncește atunci când trebuie, se joacă în cel mai potrivit moment și, bineînțeles, are o mulțime de prieteni. Astfel, micuțele furnici se puseră pe treabă pentru că fiecare vroia să câștige. Când Maria se întoarse acasă, văzu că nimeni nu o bagă în seamă. Toate furnicile cântau, zâmbeau și transportau provizii. Maria se simți puțin dată la o parte. Până să se culce, reuși totuși să afle care era cauza acestor schimbări și de ce toată lumea era atât de grăbită. Atunci, Maria își zise că trebuie să câștige concursul, că este capabilă să fie prima. Din dimineață, furnicuța noastră se alătură suratelor sale. Lăbuțele sale erau foarte obosite pentru că Maria, nu era obișnuită cu munca, dar ea nu se descuraja deoarece voia să câștige concursul și să devină cea mai bună furnică din lume. Ea se juca acum împreună cu celelalte furnicuțe și acest lucru era deosebit de plăcut.

La sfârșitul concursului a constatat că avea o mulțime de prieteni. În așteptarea rezultatului concursului, toate furnicuțele erau anxioase. Zâna a anunțat în sfârșit marea câștigătoare:

„Pentru că a făcut multe eforturi și ameliorat rezultatele, o declară furnicuța Maria, câștigătoarea concursului”.

Toată lumea a aplaudat, iar Maria era foarte mândră de ea. Zâna i-a dat și o diplomă, precum și următoarele sfaturi: „Rămâi întotdeauna o furnicuță muncitoare și conștientă. Când îți veși lăbuțele obosite sau când curajul te va părăsi, respiră adânc de trei ori și vei vedea cum o lumină albastră te va înconjura și-ți va da forță și curajul de a continua. Această lumină va fi invizibilă pentru ceilalți, doar TU o vei putea vedea”.

POVESTEA PITICULUI CARE NU VREA NIMIC

a)-indicații terapeutice:

- negativism;
- lipsă de implicare în activitate, învățare;
- socializare scăzută;

b)-efecte dorite:

- înțelegerea noțiunii de , învățare, colaborare și acceptare;

Într-o pădure îndepărtată, trăia o familie formată din: tată,mamă și fiică. Fetița se obișnuise să spună „nu” la toate solicitările pe care i le adresau părinții. Dacă mama o ruga să facă ceva, fetița o refuza imediat, spunând că nu-și murdărește mâinile sau că nu are chef să se ridice din pat la ora aceea. Și azi așa, mâine așa, fetița i-a adus la disperare pe părinții săi, încât mama s-a rugat de spiritul pădurii să o ajute. Acesta, înduișat de rugămințile repetate ale femeii, luă înfățișarea unui pitic simpatic și se ascunse în pletele fetiței.

La ora mesei, mama o strigă pe fetiță spunându-i că i-a pregătit prăjitura ei preferată. Bucuroasă, fetița vru să răspundă chemării mamei, dar simți că nu mai poate scoate nici un sunet din gură, cu excepția unui „nu” răgușit. Situația se repeta ori de câte ori voia să spună „da”, din gura sa ieșea „nu”.

Tocmai când se simțea mai disperată, piticul îi apără în față și îi zise: „NU te speria, eu sunt piticul care te ajută să zici „nu”. Pentru că ai zis de prea multe ori „nu” m-am gândit că vrei să stai permanent cu tine.”

-Ce prostie! zice fetița. Eu vreau să pot spune și „da” când îmi place ceva.

-Atunci, trebuie să înveți să spui și „da”. Dacă vei continua să spui „da” numai când îți convine, vei rămâne blocată în această situație. Este important să îți cont și de dorințele celorlalți, mai zise piticul. Fetița a înțeles vorbele piticului și de atunci, nu a mai abuzat de „nu”.

I.4. COMUNICARE ȘI RELAȚII INTERPERSONALE - NIVEL PRIMAR

PROF. CONSILIER ȘCOLAR, NOVAC LOREDANA

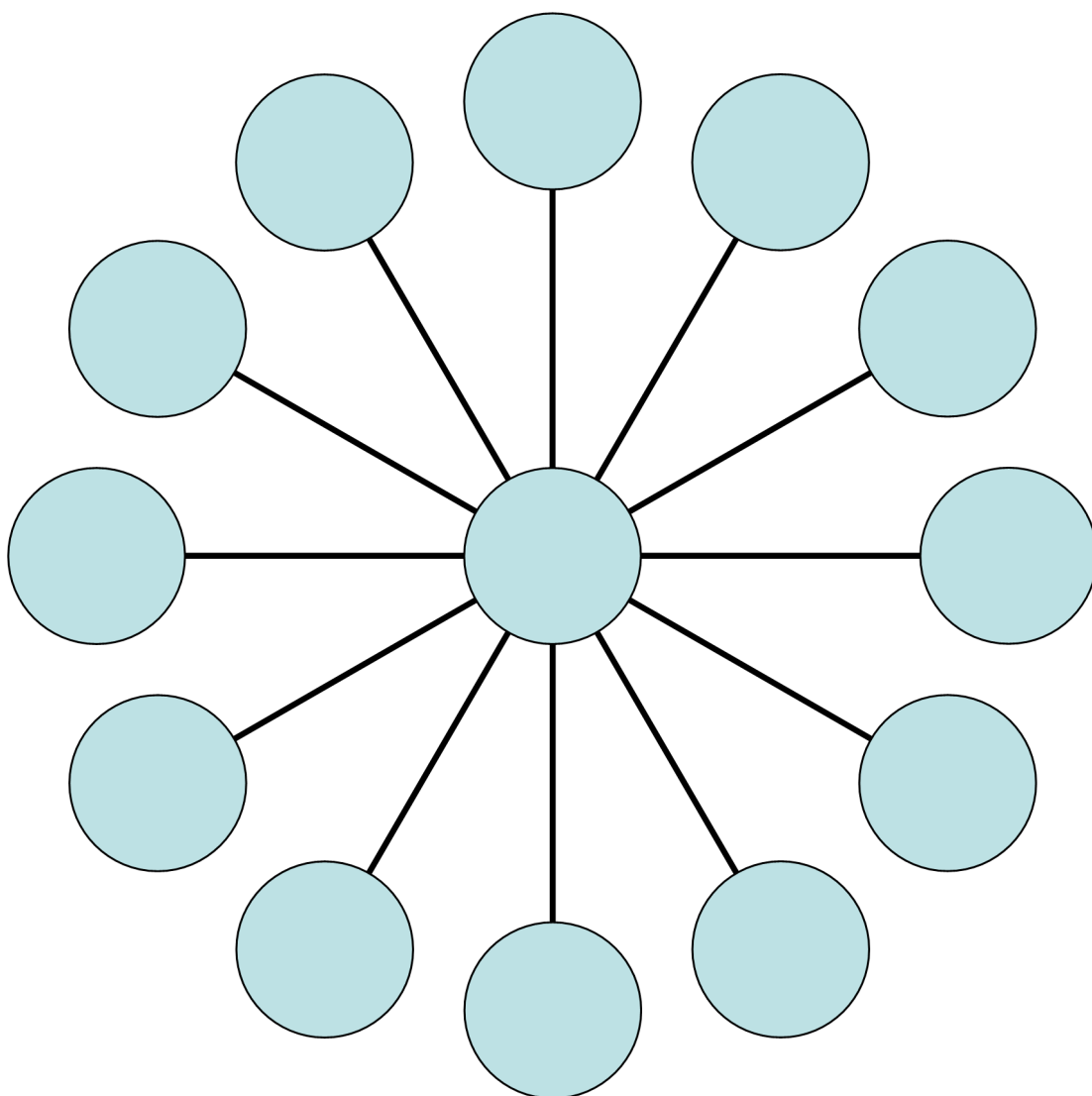
FIȘA NR.1

NIVEL: CLS. PREGĂTITOARE – IV

OBIECTIV: Identificarea relațiilor interpersonale din cadrul grupului clasă.

SARCINA:

Completează "Ciorchinele" pentru relațiile care se stabilesc între colegi în cadrul grupului clasă. În centru scrii numele propriu, iar în cele exterioare scrii numele colegilor. Apoi colorați cu roșu relațiile pozitive și cu albastru pe cele negative.



Colorează icon-ul în funcție de cum te-ai simțit în timpul realizării sarcinii!

FIȘA NR.2

NIVEL: CLS. A III-a / a – IV-a

OBIECTIV: Examinarea procesului de luare a deciziilor într-o situație de criză și observarea modului în care decidem prioritățile și valorile personale, precum și înțelegerea (acceptarea) valorilor altora.

TEMA: "INUNDAȚIA"

SARCINA:

Participanții trebuie să ia o decizie cu serioasă cu privire la lucrurile care sunt importante într-o situație de criză. Orice lucru care nu poate fi salvat va fi distrus. Hotărârile luate pot fi individuale/de grup (dacă se joacă împreună cu alți membri). Participanților li se citește următoarea situație:

"Când vii acasă din vacanță, afli că acolo unde locuiești plouă de trei zile. Exact când ajungi în preajma casei tale, te întâlnești cu polițiștii care anunță evacuarea zonei, înainte ca râul să rupă digul. Discuți cu polițistul pentru ca acesta să-ți permită să intri în casă pentru ați lua câteva lucruri dragi ție. Stai înăuntru, și îți dai seama că ai doar 5 minute pentru a decide care patru lucruri să le iei. Dacă ai timp, scrie câteva și alege 4 priorități".

Apoi se alege din lista exercițiului cele patru lucruri care pot fi luate. Se alege individual/colectiv. Pentru aceasta sunt rezervate 15 minute. Se discută asupra lucrurilor ce trebuiau salvate și de ce, cum s-a ajuns la acest consens.

Notă:

Lista exercițiului este următoarea:

- O poezie asupra căreia ai lucrat mai bine de două luni și care e gata pentru a fi prezentată în cadrul cercului literar din școala ta.
- Un album cu fotografii a primilor 3 ani de viață.
- Un aparat foto/video.
- Jurnalul tău personal.
- Un vaporeș din puzele 3D, pe care l-ai făcut la 6 ani, când ai stat 2 săptămâni în pat din cauza unei fracturi la picior.
- O chitară foarte scumpă pe care ai primit-o cadou.
- Perechea preferată de pantofi.
- Carnetul de note/dosarul tău personal de la școală.
- Carnețelul tău de notițe personal.
- Jocul tău preferat din copilărie.
- Bicicleta/rolele cu care te plimbi cu prietenii tăi în parc.
- Un atlas.

FIȘA NR.3

NIVEL: CLS. I -IV

OBIECTIV: Identificarea tipului de relație de prietenie prin metoda chestionarului.

SARCINA: Încercați să răspundeți sincer la următoarele întrebări. Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

CHESTIONAR “EȘTI PRIETEN BUN?”

- 1.Îți place să te joci singur?
- 2.Preferi să citești sau să mergi singur la un spectacol, în loc să te distrezi cu colegii?
- 3.Te superi dacă pierzi la unele jocuri?
- 4.Preferi să faci cadouri în loc să primești?
- 5.Păstrezi totdeauna secretele pe care ți le încredințează prietenii și colegii?
- 6.Îți place să pierzi uneori la un joc, chiar dacă ai putea să câștigi ușor, pentru a face o bucurie cuiva mai slab sau mai mic decât tine?
- 7.Crezi că ai cel puțin un prieten sincer?
- 8.Ești mulțumit de succesele prietenilor tăi apropiați, chiar și în situația în care tu ai mai puține șanse?
- 9.Ești capabil să suportți neplăcerile unei greșeli (nu foarte grave) pe care n-ai comis-o, pentru a nu pârî pe un prieten?
- 10.Când mănânci anumite lucruri care-ți plac foarte mult simți dorința să oferi și celor din jur, chiar dacă nu ai destul pentru tine?
- 11.După vacanță, ești bucuros de reînceperea școlii, întrucât ai prilejul să te reîntâlnești cu colegii și prietenii?
- 12.Te superi dacă ți se fac unele glume de către colegi?
- 13.Spui uneori neadevăruri supărătoare despre cineva pe care ești supărat pentru a-i face unele neplăceri?
- 14.Știi să cedezi într-o discuție cu un coleg foarte ambițios, chiar dacă ești convins că ai dreptate și îți dai seama că problema nu are prea mare importanță?
- 15.Accepți să împrumuți prietenilor și colegilor unele dintre obiectele tale, chiar dacă ții foarte mult la ele?
- 16.Ai răbdare să ascuți vorbind pe un prieten mai vorbăreț fără să-l întrerupi sau să-i spui că e pisălog?
- 17.Îți place să ții supărarea mult timp sau accepți să te împaci când te-ai liniștit?
- 18.Când izbucnește o ceartă între colegi cauți să-i împaci?
- 19.Ții apărarea celui mai slab în orice împrejurare, chiar dacă nu ești prieten cu el?

Interpretarea chestionarului:

- Se acordă câte **un punct** pentru fiecare răspuns **DA** la întrebările cu numărul: 4,5,6,7,8,9,10,11,15,16,17,18; precum și pentru fiecare răspuns **NU** dat la restul întrebărilor.
- Se adună punctele obținute și se trag concluziile următoare:
 - **dacă ai 19 puncte**, ești un prieten excelent și te vei bucura în viață de prieteni la fel de buni ca tine;
 - **dacă ai între 16 și 18 puncte**, poți considera că ești, de obicei, un prieten sincer;
 - **dacă ai 14-15 puncte**, spiritul tău de prietenie mai are unele rezerve. Este bine să fii ceva mai atent cu prietenii și colegii;
 - **între 10 și 13 puncte**, poți considera că ai lipsuri care te pot face să nu ai parte de prieteni sinceri. Recitește chestionarul și caută să-ți corectezi unele atitudini;
 - **sub 10 puncte**, încearcă să-ți schimbi părerile în mod sincer și serios despre cei din jur.

FIȘA NR.4

NIVEL: CLS. A III -a/ a – IV-a

OBIECTIV: Formarea abilităților de negociere. Identificarea stilului de negociere.

SARCINA: Rezolvați următoarea situație folosind metoda negocierii.

” Andrei și Ionel, doi colegi de bancă care se înțelegeau foarte bine, până în momentul în care Ionel s-a împrietenit cu un coleg de la altă clasă, Ștefan cu care era în echipa de fotbal. Andrei este supărat că Ionel nu este singurul prieten, ci mai are și alt prieten cu care petrece timpul liber. Ionel vrea să păstreze relația de prietenie cu Andrei pentru că sunt colegi din clasa întâi, dar și cu Ștefan pentru că sunt coechiperi la fotbal. ”

Ajută-i pe cei doi în procesul de negociere de petrecere a timpul liber. Pentru aceasta completează spațiile de mai jos:

Andrei vrea.....

Ionel vrea.....

Andrei se simte.....

Ionel se simte.....

Andrei știe că poate oferi.....

Ionel știe că poate oferi.....

Andrei nu vrea să dea mai mult
.....

Ionel nu vrea să primească mai puțin.....

Ionel spune că e prea puțin și vrea mai mult.....

Dar Andrei nu vrea să ofere mai mult pentru că.....

Atunci Andrei mai oferă.....

Si Ionel acceptă.....

AMÂNDOI SUNT MULȚUMIȚI

FELICITĂRI!

TIPUL DE NEGOCIATOR

Negociatorul blând	Negociatorul dur	Negociatorul de principiu
Sublimează faptul că participanții sunt prieteni	Sublimează faptul că participanții sunt adversari	Sublimează faptul că participanții sunt de acord cu rezolvarea problemelor
Are o atitudine calmă față de oameni și probleme	Are ca scop victoria	Judecă separat oamenii și problemele
Are încredere în ceilalți	Are o atitudine dură față de oameni și probleme	Se axează pe interese, nu pe poziții
Își schimbă poziția cu ușurință	Nu își schimbă poziția	Evită să aibă un cuvânt final
Face oferte	Face amenințări	Cercetează interesele
Caută un singur răspuns: cel care va fi acceptat de ceilalți	Își ascunde scopul final	Caută mai multe opțiuni din care să aleagă: decide mai târziu
Își face cunoscut scopul final	Caută un singur răspuns: cel care-i convine	Inventează soluții pentru câștiguri reciproce
Insistă asupra punerii de acord	Exercită presiune	Nu pune presiune

FIȘA NR.5

NIVEL: CLS. I - IV

OBIECTIV: Practicarea unei comunicări constructive.

TEMA: Construirea comunicării

SARCINA: Completați următoarele situații.

- Te afli în curtea școlii. Pe banca pe care vrei să te așezi persoana din urmă a pus picioarele. Cum îl vei face să înțeleagă că te deranjează?

.....
.....
.....

- Cineva în rând trece înaintea ta. De obicei, nu atragi atenția acestu fapt, dar astăzi vrei să-ți expui punctul de vedere. Ce vei spune?

.....
.....
.....

- De jumătate de oră stai cu mâna ridicată. Doamna învățătoare te ignoră și continua să-i liniștească pe elevii care fac gălăgie. Cum vei atrage atenția doamnei învățătoare?

.....
.....
.....

- Nu ai nimerit mingea de fotbal și unul din colegi te insultă. Tu nu dorești să ieși din joc. Cum îi vei spune că ai făcut tot ce ai putut și nu-ți place să fii insultat?

.....
.....

- Lucrezi împreună cu un grup de elevi. Cum numai încerci ceva să zici restul elevilor te întrerup. Cum poți spune grupului că dorești să fii ascultat?.....

.....
.....

POVEȘTI TERAPEUTICE

POVESTEA CURCUBEULUI

Nivel: Primar

Obiectiv: Dezvoltarea comunicării și relațiilor interpersonale pozitive

Cu mult timp în urmă, la începutul timpurilor, culorile lumii s-au certat. Fiecare dintre ele pretindea că era cea mai bună, cea mai frumoasă, cea mai importantă, cea mai folositoare, cea mai iubită.

Verdele spuse: „Uitați-vă la iarba, frunze și copaci. În mod evident vedeți și voi că sunt cea mai importantă culoare. Sunt culoarea vieții și a speranței. Uitați-vă în jur și o să vedeți că sunt peste tot.”

Albastrul l-a întrerupt și a exclamat: „Gândiți-vă la cer și la mare. Apa stă la baza vieții și fără mine nu ar exista cerul albastru. Fără mine nu ar exista nimic!”

Galbenul râse: „Eu sunt luminos și cald, iar tu ești atât de serios. De fiecare dată când te uiți la o narcisă galbenă sau la o floarea-soarelui zâmbești. Soarele, luna și stelele sunt galbene, frumusețea mea este atât de evidentă încât oricine mă vede rămâne uimit.”

Portocaliul începu să se laude: „Eu sunt culoarea mâncărilor sănătoase ce dau putere. Morcovul, portocala și dovleacul au multe vitamine. Si atunci cand portocaliul umple cerul, la răsărit sau la apus, frumusețea mea este atât de evidentă încât toți cei ce mă văd se opresc să mă privească cu admirație și uimire.

„Ei bine, roșul începu să strige: „Eu sunt conducătorul întregii vieți. Sângele este roșu și sângele înseamnă viață. Eu sunt culoarea pasiunii și a iubirii.”

Violetul se ridică în picioare și era foarte înalt. El vorbi dând foarte multă importanță spuselor sale: „Eu sunt culoarea imperială și a regilor. Oamenii puternici întotdeauna m-au ales pe mine deoarece eu sunt culoarea puterii și a înțelepciunii.” La sfârșit, cu o voce joasă și timidă, Indigoul spuse: „Cu greu mă observați, însă deși sunt tăcut, fără mine nu ați fi nimic. Aveți nevoie de mine pentru echilibru și contrast și pentru liniște interioară.”

Argumentările au continuat, fiecare culoare în parte lăudându-se, ridicându-se în slăvi și certându-se. Fiecare în parte considera ca este perfecțiunea întruchipată. În timp ce se certau din ce în ce mai tare, un fulger puternic lumina cerul. Începu să tune și să plouă cu găleata. Culorile tremurară de frică și se strânsură în brațe pentru a se liniști și proteja una pe alta. Apoi ploaia începu să vorbească: „Voi, culorilor, sunteți atât de nesăbuite. Vă certați care este cea mai bună, fiecare încercând să fie deasupra celorlate. Nu înțelegeți că fiecare în parte ați fost făcute cu un scop special, fiecare este unică și diferită? Luați-vă de mâini și urmați-mă!” Făcând ce le spuse ploaia, culorile se apropiară și se luară de mâini. „De acum încolo”, zise ploaia, „când plouă, fiecare dintre voi se va întinde de-a lungul cerului într-un superb semicerc colorat.

Curcubeul va fi un semn al păcii și al speranței.” Astfel, oameni buni, de fiecare dată când ploaia curăță pământul, cautați un curcubeu pe întinsul cerului. Când apare, țineți minte că fiecare dintre voi este special.

Lăsați culorile curcubeului să vă reamintească să vă apreciați pe voi înșivă și pe cei din jur!!!

***sursa <https://www.copilul.ro/povesti/curiozitati/Povestea-curcubeului-190.html>**

POVESTEA CUIELOR DIN UȘĂ

Nivel: Primar

Obiectiv: Conștientizarea vorbelor/gesturilor negative în relațiile cu ceilalți.

A fost odată un băiat nu foarte cuminte. Mai mereu făcea ceva ca părinții lui să fie supărați. Comportamentul lui nu se îndrepta și copilul mergea din rău în mai rău, iar părinții erau deznădăjduiți și obosiți de atâtea observații făcute odraslei lor. Într-o zi, aceștia i-au adus un săculeț plin de cuie și i-au spus ca pentru fiecare nemulțumire adusă lor, băiatul să bată câte un cui în ușa de la intrarea în casă. Fiul a promis să facă întocmai. Nu se sinchisea el de cuiele bătute în ușă. Săptămânile treceau, cuiele se înmulțeau. Privind totuși într-o zi ușa, băiatul a tresărit. Atât de mult să își supere părinții? Trebuia făcută o schimbare. Cu timpul a descoperit că mult mai bine este să te controlezi decât să-ți rănești părinții. Și a venit ziua când băiatul nu a mai bătut nici un cui în ușă. S-a dus prin urmare la mama sa ca să-i spună isprava lui și să-i făgăduiască îndreptarea. „E minunat ce faci, pentru fiecare faptă bună poți scoate câte un cui din ușă.” În scurtă vreme nu mai era nici un cui înfipt în lemnul ușii. Atunci, fericit, copilul s-a întors bucuros la mama sa pentru a-i da vestea cea mare.

Ea a zâmbit, după care i-a spus: „Da, e adevărat, cuiele au dispărut, însă urmele lăsate în ușă au rămas. Fii deci atent la oamenii din jurul tău. Silește-te pe cât poți să nu-i mâhnești fiindcă un cuvânt sau un gest nelalocul lor pot conta foarte mult. Și după aceea nimic nu va mai fi ca la început”.

* <https://ziarullumina.ro/repere-si-idei/cuiele-din-usa-90051.html>

POVESTEA GIRAFA și PRIETENIA

Nivel: Primar

Obiectiv: Dezvoltarea relațiilor pozitive de prietenie și exersarea acceptării de sine.

A venit, în cele din urmă, ziua cea mare. Toate animalele din pădure s-au trezit devreme pentru că era ziua marii curse de papuci! La ora nouă deja se strânseseră toți la lac.

De asemenea era și girafa, cea mai înaltă și frumoasă din pădure. Dar era atât de încrezută, că nu vroia să fie prietenă cu celelalte animale.

Nici nu se adunaseră bine toți la un loc, că girafa începu să râdă de ceilalți:

– Ha ha ha ha ... râdea de broasca țestoasă, că era atât de scundă și atât de lentă.

– Ho ho ho ho ... râdea de rinocer că era atât de gras.

– Heh heh heh heh ... râdea de elefant că avea trompa prea lungă.

Și apoi, a sosit timpul să înceapă cursa.

Vulpea purta papuci cu dungi galbene și roșii, Zebra, unii roșii cu funde foarte mari, Maimuța avea niște papuci verzi cu pete portocalii. Papucii broaștei țestoase erau albi ca niște norișori.

Și când era pe cale să înceapă cursa, girafa a început disperată să plângă.

Era atât de înaltă încât nu și-a putut lega șireturile de la papuci!

– Ahhh, Ahhhh, cineva să mă ajute! strigă girafa.

Toate animalele au rămas uitându-se la ea, numai vulpea a mers să vorbească cu ea și a zis:

– Tu râdeai de celelalte animale, deoarece acestea erau diferite. Adevărat, toți suntem diferiți, dar fiecare avem ceva bun și am putea fi prieteni și să ne ajutăm atunci când este nevoie.

Atunci girafa a cerut scuze tuturor pentru că a râs la ei. Apoi au venit furnicile, care au urcat rapid pe papucii girafei și i-au legat șireturile.

Și, în sfârșit toate animalele s-au așezat la linia de start. Pe locuri, fiți gata, start!

Când au terminat cursa, toată lumea a sărbătorit pentru că au câștigat un nou prieten, care, de asemenea, a învățat ce înseamnă prietenia.

Dacă doriți să aveți mulți prieteni, acceptați-i așa cum sunt!

***sursa:** <https://clicpsihologic.ro/girafa-si-prietenia/>

POVESTEA –IEPURAȘUL ȚUP ȚUP ȘI GÂNDURILE SALE

Nivel: Primar

Obiectiv: Exersarea unei comunicări deschise – soluția ideală pentru rezolvarea temerilor, a fricilor, a situațiilor tensionate.

Într-o zi călduroasă de aprilie, iepurașul Țup Țup se plimba liniștit prin pădure, admirând frunzulițele abia ieșite ale copacilor. Totul în jur era de un verde crud, presărat din loc în loc cu câte o pată de culoare, dată de florile parcă zâmbărețe, ce vesteau venirea primăverii.

Și cum țopăia așa fericit prin pădure, Țup Țup zări într-un cuib de leurdă abia răsărită, un coșuleț cu 10 ouă. Înaintă încet și temător, dar repede și-a dat seama că nu este nimeni în preajmă, așa că s-a apropiat încrezător către locul unde coșulețul fusese uitat. Fericit fără măsură, iepurașul sărea în toate direcțiile cu coșulețul în mână, deoarece se gândea cum cele 10 ouă găsite îi vor oferi un prânz pe cinste, cum de mult timp acesta visa. Plănuia o omletă gigant!

Și nu trecu mult timp de când acesta începu să sară de fericire, când un gând îi apăru în minte:

- Dar, stai puțin! Cum îmi fac eu omleta, când nu am nici tigaie, nici ulei și nici măcar chibritul să fac focul?

Și, gândindu-se Țup Țup cum să facă rost de tot ce-i trebuie, un alt gând își făcu apariția de îndată.

- Știu! Voi merge acasă la prietenul meu, Ursul! Acesta este gospodar și la el voi găsi sigur tot ce am nevoie!

Fără să mai piardă timp, începu să țopăie către casa ursului, ținând cu grijă coșulețul cu ouă. Și țopăia el așa, liniștit, când dintr-odată, în mintea lui începu să se audă voci, de parcă el și gândul lui purtau o conversație:

- Dar dacă merg la urs și-l rog să mă lase să fac omletă pe focul lui, în tigaia lui și cu ulei de la el, va trebui să-i dau și eu ceva în schimb!
- Îi voi da două ouă, să mănânce și el, că sigur îi va fi poftă, încercă gândul să-l liniștească.
- Dar bine, bine, și ce să facă un urs cu două ouă, la cât este el de mare, cu siguranță nu se va sătura.
- Atunci îi voi da cincă. Oricum eu sunt mai mic și nu va fi nici o problemă dacă mănânc mai puțin.

Și iepurașul se apropie de casa ursului, mai liniștit, că găsise soluția cea mai bună. Dar, în fața ușii, gândul lui Țup Țup apăru din nou:

- Și dacă este și ursoaica acasă? Va trebui să îi dau și ei ouă, doar nu va sta să se uite la noi cum mâncăm...

Supărat nevoie mare, iepurașul ciocăni la ușa ursului și, fără să salute sau să spună de ce a venit, acesta începu să țipe la urs:

- Ești un mâncăcios mare și urât, atât tu cât și soția ta! Nu am nevoie nici de focul tău, nici de tigaia ta și nici măcar de ulei. Mai bine vând ouăle decât să vi le dau vouă degeaba!

Și se îndepărtă țopăind spre adâncul pădurii, timp în care ursul a rămas încremenit în ușa casei, neînțelegând ce l-a apucat pe iepuraș!

MORALA: Nu te lăsa pradă temerilor! Situația poate fi mult mai simplă decât crezi! Vorbește și sigur vei găsi o soluție favorabilă!

***sursa:** <https://clipsihologic.ro/iepurasul-tup-tup-si-gandurile-sale/>

POVESTEA- Veverițele Mașa, Dașa și Sașa

Nivel: Primar

Obiectiv: Rezolvarea de probleme în mod rațional

Veverițele Mașa, Dașa și Sașa, trăiau odinioară în Marile Păduri, împărțind o locuință într-un copac bătrân și trainic. În fiecare toamnă, cozile lor deveneau tot mai stufoase și blănițele lor tot mai dese: atunci știau că a sosit momentul să pornească țopăind prin Marile Păduri, în căutarea de alune pe care să le mănânce în timpul iernii celei grele. Cum nu era destul loc în căsuța lor ca să încapă toate proviziile pe care le adunau, ascundeau mare parte din alune într-o scorbură de copac de pe partea cealaltă a pajiștii. Scorbura părea pustie și nelocuită, așa că era un depozit excelent pentru proviziile adunate. Într-o zi friguroasă de iarnă, Mașa, Dașa și Sașa se treziră flămânde, cu lumina soarelui palidă ca o lămâie pătrunzând în cămăruța lor. Se dezmeticiră bine, căsară și se strecurară din căminul lor cald în frigul necruțător al dimineții. "Mie e atât de foame, încât cred că aș fi în stare să mănânc un copac întreg plin de alune", spuse Mașa, plescăind demonstrativ.

"Mie mi-e atât de foame, încât aș mânca un cal" spuse și Dașa, topăind de aici colo. "Nu vorbi prosti: Veverițele nu au mâncat niciodată un cal, doar suntem vegetariene", spuse imediat Sașa. „Și mai ales, nu vom mânca nimic dacă tot stăm aici gândindu-ne la ce am putea mânca”, continuă ea, „Hai să ne mișcăm!” Acestea fiind spuse, Mașa, Dașa și Sașa porniră de-a lungul pajiștii înzăpezite înspre copacul lor cu hrană. Ajungând ele cam la jumătatea drumului, se opriră îngrijorate de o priveliște teribilă: niciodată nu le mai fusese dat să vadă așa ceva-atât de uriaș, de groaznic, de amenințător... Își dădură seama că drumul le era blocat de cel mai mare perete de zăpadă pe care l-au văzut vreodată: părea că ajunge până-n cer, fără început și cu siguranță fără de capăt. Problema cea mare era, firește, că partea cealaltă a zidului le părea de neatins. Și ce credeți că au făcut ele atunci? Ce vă trece prin minte că ar fi putut face ele? O să vă dau un indiciu: au avut fiecare o reacție diferită și, prin urmare, fiecare a făcut altceva. Mașa era deja furioasă. Se gândea: „Nu suport să văd zidul ăsta de zăpadă în fața ochilor! Nu ar trebui să se afle aici, nici n-a fost aici înainte. Nu suport să nu obțin ceea ce doresc. TREBUIE să ajung la alunele acelea! Le merit și ar trebui să le am. Oricine a pus zidul ăsta aici în calea mea ar trebui să fie distrus. La ce se Maria Dorina Pașca va mai ajunge aici pe pajiștea noastră dacă fiecare face după cum îl taie capul? Nu e drept ca zidul ăsta să fi apărut aici!” În timp ce Mașa gândea astfel, se tot învârtea în cerc până ce ameți, apoi începu să lovească peretele cu lăbuțele și cu capul, provocându-și dăruia durerea de cap. Dașa se deprima gândind: „Este groaznic și oribil că peretele ăsta a apărut aici. E cea mai groaznică treabă care mi s-ar fi putut întâmpla! N-o să mai ajung niciodată la alunele acelea. Adică... ce spun eu, probabil că nu voi mai ajunge vreodată să mănânc. Peretele va rămâne aici pentru totdeauna, eu voi muri de foame și totul e din vina mea. Ce prostie din partea mea să ascund alunele de partea cealaltă a pajiștii! Ar fi trebuit să-mi dau seama că așa ceva urma să se întâmple!” Dașa era așa de supărată pe ea însăși, încât se așeză în zăpadă în fața peretelui, plângând și smiorcăindu-se. „Nu-s bună de nimic! Chiar că nu-s bună de nimic!” Sașa începu să-și spună: „Hmmm, un perete, cât de ciudat! Mi-ar plăcea să nu fie aici, pentru că mi-e foame și aș vrea să mănânc niște alune, dar la urma-urmei e deja aici și nu văd de ce nu ar trebui să fie aici doar pentru că mie nu-mi place. E un ghinion și nu-mi convine să am peretele ăsta între mine și alune, dar bosumflându-mă din cauza asta nu îl voi face să dispară și cred că treburile ar putea sta și mai prost, de fapt.”

Astfel, Sașa decise să accepte că există peretele mai degrabă decât să se încăpățâneze în dorința ei ca acesta să dispară, cum făcuse Mașa, sau să facă din prezența lui o catastrofă, după cum reacționase Dașa. Ca urmare, ea nu s-a ales cu o durere de cap ca Mașa, de la lovitura dată în zid, nici cu degerături ca Dașa, din cauza șezutului în zăpadă. Era singură în stare să se gândească la ceea ce ar fi de făcut în situația dată. Câte soluții ai putea să găsești pentru această problemă? 1. Să aștepti până ce soarele va topi zăpada. 2. Să sapi o groapă pe sub perete. 3. Să sapi o gaură prin perete. 4. Să te cațeri de cealaltă parte a peretelui. 5. Să încerci să ocolești peretele. 6. Să cauți alune altundeva. 7. Să te întorci acasă să verifici dacă nu au mai rămas ceva resturi de mâncare pe acolo. 8. Să te muți în regiuni mai însorite, fără zăpadă. 9. Să faci un foc pentru a topi peretele de zăpadă. 10. Să începi să mănânci zăpadă. 11. Să adormi la loc, ca să vezi dacă nu cumva totul e doar un vis. 12. Să chemi alte veverițe ca să te ajute să sapi o gaură în perete.

Atunci Sașa le vorbi Mașei și Dașei: „Continuând în felul asta, nu vom face decât să înrăutățim situația! Nu vedeți că furia sau supărarea vă împiedică să găsiți o soluție la problemă?! Terminați și ajutați-mă la săpat!” Așadar, Mașa nu a mai lovit peretele, Dașa s-a oprit din plâns și cu toate au început să sape în zidul de zăpadă. În timp ce săpau, chițcăiau un cântec de lucru de-al veverițelor și aproape că începea să le facă plăcere munca aceasta. Mașa uită de furia ei, Dașa uită de supărare și Sașa rămase cu mintea trează și gata de a găsi soluția cea mai potrivită. Nu peste mult timp erau deja de cealaltă parte a peretelui, îmbulzindu-se spre copacul unde ascuseseră alunele. „Poate că totuși nu vom muri de foame astăzi” spuse Dașa. „Da, dar sper să învățați o lecție din întâmplarea asta” zise la rândul ei Sașa. „Pentru veverițe furioase sau care se supără, nici alune nu se scutură! Așa că dacă vreți de mâncare, stați calme și fiți raționale!”

*sursa: <http://bjmures.ro/bd/P/001/08/P00108.pdf>

FIȘE DE LUCRU ȘI POVEȘTI TERAPEUTICE

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL

II.1. AUTOCONTROL/ COMPORTAMENTE (ASERTIVITATE VS AGRESIVITATE)

PROF. CONSILIER ȘCOLAR LUCA DANIELA

Fișa nr. 1- Ce este stresul?

Obiectiv: clarificarea conceptului de stres

1. Imaginați-vă că nu există cuvântul stres în vocabular. Pornind de la această realitate prezumtivă, gândiți-vă la cuvinte sau expresii pe care ați putea să le utilizați pentru a exprima acest concept.

Componente ale stresului:

- surse de stres,
- reacții la stress,
- modalități de adaptare la stres

2. Gândiți-vă la o situație sau două în care v-ați simțit stresați. Descrieți:

- (a) ce v-a trecut prin minte atunci când s-au simțit stresați
(b) care au fost emoțiile pe care le-au trăit în acele momente
(c) ce au făcut în acele situații.

De exemplu, situația: înainte de testul la matematică:

- m-am gândit că poate iar voi lua notă mică și mă vor certa părinții
- m-am simțit agitat(ă) - mă tot plimbam prin clasă cu caietul în mână și îi întrebam pe colegi ce cred ei că vom primi ca sarcină la test).

Încercați să identificați caracteristicile definitorii ale stresului.

- Modul de manifestare a stresului - la nivel emoțional, cognitiv și comportamental
- Aceeași situație s-ar putea să provoace stres unora, în timp ce pentru alții nu reprezintă o sursă de stress.

Fișa nr. 2- Sursele de stres din viața mea

Identificați principalele surse de stres cu care vă confrunțați la școală, în familie, în relațiile cu prietenii și în relația cu voi înșivă. Organizați situațiile identificate în trei categorii:

1. care permit acțiuni imediate,
2. care permit acțiuni viitoare,
3. care merită/trebuie ignorate sau tolerate.

Analizați care este impactul stresului asupra calității vieții, care sunt acțiunile imediate ce pot fi întreprinse pentru a reduce impactul agenților stresori, cum pot fi tolerate unele din lucrurile care nu pot fi schimbate.

Fișa nr. 3 „Comportamente de risc pentru sănătate”

Citiți cu atenție următoarele propoziții:

- Ti se întâmplă frecvent să nu iei micul dejun?
- Ți se întâmplă frecvent să dormi mai puțin de 7 ore pe noapte?
- Consumi carne de porc sau vită de mai mult de 3 ori pe săptămână?
- Faci exercițiu fizic de mai puțin de 3 ori pe săptămână?
- Fumezi?
- Consumi alcool cel puțin o dată pe săptămână?
- Ți s-a întâmplat să fii pasager în mașina unui șofer care conducea sub influența alcoolului?
- Consumi alimente bogate în grăsimi (ex. chips-uri, ciocolată, înghețată, prăjituri cu cremă) de mai mult de 4 ori pe săptămână?

După citirea listei, răspundeți cu DA sau NU în dreptul fiecărei întrebări.

Remarcați faptul că toți avem obiceiuri care pe termen lung pot avea un impact negativ asupra sănătății. În lista pe care ați citit-o sunt câteva dintre cele mai importante astfel de obiceiuri.

Identificați modalități prin care aceste obiceiuri pot fi reduse sau modificate.

Fișa nr. 4- Managementul conflictului

Obiectiv Exersarea unor comportamente pozitive de a face față sentimentului de furie

1. Încercați să vă reamintiți o situație în care ați simțit furie față de cineva.

- Imaginează-ți că stai față în față cu persoana pe care ești nervos. Spune acestei persoane că te simți furios, începând cu "Eu..." sau "Mă simt nervos..."
- Evită să îl ameninți sau să îl jignești. Vorbește pur și simplu despre cât de mânios și de supărat te simți,
 - Cum reacționăm atunci când suntem furioși?
 - De ce este dificil să explici cuiva că ești furios pentru că te-a rănit?
 - Ce se poate întâmpla dacă spui cuiva că ești furios sau supărat pe el / ea?
 - De ce e important să învățăm să ne exprimăm sentimentele în mod adecvat, chiar dacă nu ni se cer scuze?

Fisa nr. 5- Ce să fac atunci când sunt furios?

Obiectiv: identificarea unor modalități constructive de exprimare a furiei

Desenați pe o foaie albă următoarea schemă și subliniați faptul că atunci când ne simțim răniți apare de multe ori furia, care este adesea exprimată într-un mod nepotrivit.

Mă simt rănit ► Furie - ► Violență (rănesc pealcineva)

- Izolarea, respingerea, disprețul, lipsa de respect sunt modalități prin care putem fi răniți. Furia apare adesea ca urmare a faptului că ne simțim răniți.
- Atunci când ne simțim răniți este adesea mai ușor să reacționăm prin furie decât să exprimăm faptul că am fost răniți, pentru că așa suntem obișnuiți.
- A arăta faptul că ești vulnerabil / rănit este văzut de multe ori ca un semn de slăbiciune, mai ales în cazul băieților. Ei refuză adesea să exprime aceste trăiri, recurgând în schimb la agresivitate ca modalitate de exprimare a mâniei.

Important este:

- să percepem diferența dintre *a fi rănit* și *a fi furios* și modalitățile de *exprimare* a acestor reacții.
- să identificăm modalități constructive și distructive de exprimare a furiei
- să înțelegem importanța utilizării unor modalități constructive de exprimare a furiei.

Fisa – TEST- POT FI LIDER?

Alege, prin încercuire varianta care te caracterizează cel mai bine:

1. Ce fel de persoană ai dori să fii:

- a) Un conducător;
- b) O persoană neimplicată, deoarece nu-mi plac responsabilitățile;
- c) O persoană neimplicată, deoarece sunt prea timid.

2. Ce fel de persoane respecti de obicei:

- a) O persoană care mă ajută și este alături de mine atunci când am o problemă;
- b) O persoană care are aceleași preocupări ca și mine;
- c) O persoană cu un comportament ireproșabil.

3. Cum reacționezi dacă observi că cineva de lângă tine a făcut o greșeală:

- a) Îl ajut să-și repare greșeala;
- b) Îl critic, amplificând urmările faptelor lui;
- c) Nu am nici o reacție, dacă greșeala lui nu mă afectează în mod direct.

4. Te afli într-un grup, în care trebuie luate anumite decizii la o problemă care te privește și pe tine. Cum reacționezi?

- a) Mă implic în luarea deciziilor, aducând argumente la soluția propusă;
- b) Îmi impun părerea, explicând clar de ce gândesc așa;
- c) Ascult părerile celorlalți și o aprob pe cea care mi se pare cea mai bună.

5. Ai o discuție în contradictoriu cu cineva din grupul tău și știi sigur că ceea ce spune nu este adevărat:

- a) Ascult cu atenție părerea celuilalt, cauți puncte de acord, iar dacă insistă îl rogi să

analizeze faptele și îi promiți că vei reflecta și tu la problema respectivă și că veți discuta mai târziu;

b) Îți spui direct că nu are dreptate și insiști să îl convingi că greșește;

c) Ești de acord cu el pentru că nu-ți place cearta și aștepti ca el să se convingă singur că greșește.

6. Dacă greșești, dar nu ești sigur că se va descoperi greșeala comisă, cum reacționezi?

a) Recunosc faptul că am greșit și încerc să-mi repar greșeala;

b) Încerc să ascund greșeala făcută, sperând că nu va fi descoperită;

c) Recunosc greșeala și încerc să o justific, fără a căuta o soluție.

7. Ai o problemă de rezolvat și ai nevoie de ajutor. Cum procedezi?

a) Discuți problema cu persoanele care crezi că te pot ajuta și îi rogi să te ajute;

b) Ceri ajutorul persoanelor capabile să te ajute;

c) Discuți problema cu persoanele care crezi că te pot ajuta și îi rogi să-și spună părerea cu privire la problema pe care o ai fără să le ceri ajutorul

INTERPRETAREA TESTULUI

Total punctaj varianta a)-...

Total punctaj varianta b)- ...

Total punctaj varianta c)-...

➤ Dacă predomină varianta a) ești o persoană cu un temperament puternic, agreabilă, care se poate face ușor înțeleasă, nu îți place critica, nu obișnuiești să te plângi atunci când ai o problemă căutând mai degrabă o soluție. Totodată ești o persoană responsabilă, de acțiune și îți face plăcere să te implicii în rezolvarea problemelor.- **EȘTI UN POSIBIL LIDER .**

➤ Dacă predomină varianta b) ești o persoană care adoră disensiunile, ești inflexibil, egoist, căutând să te impui în orice situație indiferent de conjunctură.- **EȘTI O PERSOANĂ PE CARE CEILALȚI CU GREU O TOLEREAZĂ.**

➤ Dacă predomină varianta c) ești o persoană timidă, influențabilă, căreia îi este dificil să ia o decizie, eviți disensiunile, te consolezi cu ceea ce ai și nu încerci să obții mai mult – **EȘTI O PERSOANĂ INDECISĂ.**

POVESTE DESPRE ARTA DE A TRĂI

Un profesor de filosofie dorind să vorbească studenților săi despre arta de a trai, stătea în fața clasei având pe catedră câteva lucruri.

Când ora a început, fără să spună un cuvânt, a luat un **borcan mare gol**, pe care l-a umplut cu **pietre de dimensiuni mari**. I-a întrebat pe studenți dacă borcanul este plin și aceștia au convenit că era plin.



Profesorul a luat atunci **o cutie cu pietricele** pe care le-a turnat în borcan, scuturându-l ușor. Pietricelele au umplut golurile dintre pietrele mari. I-a întrebat din nou pe studenți dacă borcanul era plin iar aceștia au fost din nou de acord că era.

Profesorul a luat după aceea **o cutie cu nisip** pe care l-a turnat în borcan. Firește, nisipul a umplut de tot borcanul. I-a întrebat din nou pe studenți cum stătea treaba iar aceștia au răspuns în cor "Pliiin!"

Profesorul a scos de sub catedră **două cești cu cafea** pe care le-a turnat în borcan, umplându-l de această dată definitiv. Studenții au râs. După ce hohotele s-au domolit profesorul a spus:

"Acum aș dori să înțelegeți că acest borcan reprezintă viața voastră, reprezintă arta de a trai. Pietrele mari reprezintă lucrurile importante din viața pentru voi: familia, copiii, sănătatea, prietenii și pasiunile voastre. Dacă totul ar fi pierdut în afară de acestea, viața voastră tot ar fi tot plină."

"Pietricelele sunt celelalte lucruri care contează pentru voi, serviciul, casa, mașina, partea financiară, însă nu atât de importante ca cele dintâi. "

"Iar nisipul e restul lucrurilor mărunte, care nici măcar mâine nu vor mai continua, agitația inutilă, stresul, etc"

"Dacă veți începe cu nisipul, apoi cu pietricelele nu veți mai avea unde să puneți pietrele mari."

"La fel și în viață, dacă îți irosești tot timpul și energia pentru lucrurile mici, nu vei avea niciodată timp pentru lucrurile importante pentru tine."

"Acordă atenție lucrurilor importante pentru fericirea ta. Stabilește-ți prioritățile, restul e doar nisip."

Unul dintre studenți a ridicat mâna interesându-se ce reprezentau cele două cești de cafea.

Profesorul a zâmbit *"Mă bucur că întrebi asta, ele vor doar să arate că, oricât de plină ar părea viața ta, e loc întotdeauna pentru două cești de cafea, împreună cu un prieten..."*

Arta de a trai este simplul mecanism în care trebuie să punem în viața noastră mai întâi lucrurile importante.

POVESTE DESPRE A REUȘI

Doi frați care trăiau în gospodării alăturate au avut un conflict. A început cu o mică neînțelegere și a luat amploare până când s-a produs dezbinare între cei doi. Totul a culminat cu un schimb de cuvinte dure, urmate de săptămâni de liniște...

Într-o dimineață, cineva a bătut la ușa fratelui mai mare. Când a deschis ușa a văzut un bărbat cu unelte de tâmplărie.

-“Caut de lucru pentru câteva zile, a zis străinul. Poate aveți nevoie de mici reparații aici, în gospodărie, eu v-aș putea ajuta”.

-“Da, a zis fratele mai mare. Am ceva de lucru pentru dumneata. Vezi acolo, pe partea cealaltă a râului, locuiește vecinul meu. Mă rog, de fapt este fratele meu mai mic. Vreau să construiesc un gard de doi metri înălțime, nu vreau să-l mai văd. Eu plec la câmp, la treburile mele, dar aș vrea ca până mă întorc diseară, dacă se poate, să fie gata”.

Tâmplarul a muncit mult, măsurând, tăind, bătând cuie. Aproape de asfințit, când s-a întors de la câmp fratele mai mare, tâmplarul tocmai terminase treaba. Uimit de ceea ce vede, fermierul a făcut ochii mari și a rămas cu gura căscată.

Nu era deloc un gard de doi metri. În locul lui era un pod care lega cele două gospodării peste râu. Tocmai în acel moment vecinul lui, fratele cel mic, venea dinspre casa lui și, copleșit de ceea ce vedea, și-a îmbrățișat fratele mai mare și i-a spus:

-“Ești un om deosebit, să te gândești tu să construiești un pod așa de frumos după tot ce ți-am spus și ți-am făcut! Iartă-mă, frate!”

Și s-au iertat.

Tâmplarul, văzându-și treaba terminată, începu să-și adune uneltele ca să plece într-ale sale.

- “Așteaptă, stai, i-a zis fratele cel mare. Mai stai câteva zile. Am mult de lucru pentru dumneata”.
- “Mi-ar plăcea să mai rămân, a spus tâmplarul, dar mai am multe poduri de construit...”

POVESTEA MAESTRUL ȘI FURNICA



La poarta unei mănăstiri de la poalele Himalayei bătu un pelerin:

– Doresc să vorbesc cu cel mai mare om din acest așezământ, fură primele lui cuvinte, în loc de bună ziua. Călugării îl măsurară din cap până-n picioare fără să spună un cuvânt și-l duseră la maestrul lor, care era adâncit în citirea unor scrieri. Fără să-și ridice ochii îl întrebă:

– Cu ce te pot ajuta?

– Vreau să-ți fiu discipol, maestre, să devin un om mare așa cum ești tu! Și preț de o jumătate de oră îmi vorbi despre dorințele sale.

Maestrul îl ascultă și după ce termină îi spuse:

– Fiule, tăcerea îți va ascuți auzul și-ți va înfrumuseța cuvintele. Vorbele multe îți cheltuiesc energia... atunci când nu spun nimic. Vrei să-mi fii discipol?

– Da!

– În curtea interioară, lângă fântână, este o piatră mare; te rog să mi-o aduci căci vreau să-mi fac un altar din ea.

Pelerinul se uită spre curte și văzu un bolovan foarte mare.
– Glumesti? Nici zece oameni nu o pot ridica... dar eu...Maestrul plecase deja, târându-și papucii pe lespezile de piatră. Pelerinul rămase trist. Se așază dezamăgit pe scările templului..

“Niciodată nu voi putea să fiu discipolul acestui mare om” își zise în gând. Oftând, cu capul plecat, începu să se gândească cum ar putea să ridice minunea de piatră mare cât un munte. Ochii îi căzură pe o furnică ce se oprise din drumul ei chiar în fata piciorului său... cara după ea o greutate de două ori mai mare. Se oprise în fața obstacolului și nu știa ce să facă. O privi curios și văzu că, după o mică ezitare, furnica împreună cu greutatea sa se urcă pe picior și-l traversă de-a latul, continuându-și drumul. “Ar fi putut să-mi ocolească piciorul, dar ea nu... nu s-a dat înapoi din calea obstacolului... cu îndrăzneală l-a depășit... câtă putere la o furnică!” gândi uimit pelerinul și se adânci și mai mult în tristețe.

Treceau zilele și pelerinul își făcuse obicei să urmărească cum acționează fiecare vietate în fața obstacolului – adică a piciorului său – și nici una nu avea curajul furnicii. Și mai observă că toate greutatețile cărate de furnică depășeau cu mult mărimea trupului ei firav. Într-o zi, maestrul îl văzu plângând. Se așază lângă el, și-l întrebă cu blândețe:

– S-a întâmplat ceva, dragul meu?

– Maestre, și furnica este mai mare decât mine. Sunt atât de mic...!!

– Mă bucur să te aud spunând asta. Ești pe drumul cel bun!

Înainte de a apuca să mai spună ceva, maestrul era deja departe. Pelerinul se gândi zile la rând cum să facă să ridice piatra și în același timp se gândea și la furnică, la puterea ei. “Voi reuși... voi reuși pentru că îmi doresc din tot sufletul să fiu discipolul maestrului”. Și-n același timp își dori să fie furnică, să aibă curajul și forța ei. Într-o zi se duse în fata pietrei, o privi cu atenție câteva secunde, respiră profund de trei ori, se interioriză preț de câteva clipe, desprinse brațele încet, încet, ca și când ar zbura și îmbrățișând-o, ridică piatra și o așază în fața camerei maestrului.

Văzând toate acestea, maestrul râse cu poftă și-i spuse:

– Ai învățat?

– Da, maestre, am aflat multe observând.

- În primul rând am aflat că maestru poate să-ți fie oricine, chiar și o furnică, dacă ești capabil să înțelegi lecția oferită.
- În al doilea rând, să nu-ți fie teamă de nici un obstacol, acceptă-l, „intră în el”, fii una cu el... conștientizându-l, îl poți trece cu bine.
- În al treilea rând, puterea unei ființe nu stă în forța mușchilor ei, ci în Sine; concentrându-mă asupra Sinelui, devenind una cu el, greutatea pietrei nu a mai fost un obstacol pentru mine; am putut s-o ridic, deși era de două ori mai grea decât mine...

- In al patrulea rând, să nu judeci pe nimeni după „mărimea” lui, ci după fapta lui... furnica este o vietate atât de mică, dar foarte puternică.
- Și-n al cincilea rând, să crezi... să crezi în Dumnezeu din tine, și atunci puterea ta va fi fără limite! Dar toate acestea nu aș fi putut să le învăț dacă nu aveam o motivație, un scop al vieții: să fiu precum maestrul meu.

– Dacă vei reuși să fii mereu ca și furnica, atunci ai înțeles unul dintre secretele vieții: nu există obstacol pe care să nu-l învingi atât timp cât ești cu sufletul curat și centrat în Inimă. Forța din tine poate muta și munții, iar credința ta îți va fi călăuză. Bine ai venit printre discipolii mei!

POVESTEA CELOR TREI PORȚI

Un rege avea un fiu deștept și curajos. Ca să-l pregătească pentru a înfrunta viața, îl trimise la un bătrân înțelept.

– Luminează-mă: ce trebuie să știu în viață?

– Vorbele mele se vor pierde precum urmele pașilor tăi pe nisip, dar o să-ți dau totuși câteva sfaturi. În drumul tău prin viață vei întâlni trei porți. Citește ce scrie pe fiecare dintre ele. O dorință mai puternică decât tine te va împinge să le urmezi. Nu încerca să te întorci, căci vei fi condamnat să rețrăiești din nou și din nou ceea ce încerci să eviți. Nu pot să-ți spun mai mult. Tu singur trebuie să treci prin asta, cu inima și cu trupul. Acum du-te! Urmează drumul acesta drept din fața ta.

Bătrânul înțelept dispăru și tânărul porni pe drumul vieții. Nu după mult timp, se găsi în fața unei porți mari, pe care se putea citi: SCHIMBĂ LUMEA. „Asta era și intenția mea”, gândi prințul, „căci chiar dacă sunt lucruri care îmi plac pe această lume, altele nu-mi convin deloc.” Atunci începu prima sa luptă. Idealul său, abilitatea și vigoarea să îl împinseră să se confrunte cu lumea, să întreprindă, să cucerească, să modeleze realitatea după dorința sa. El găsi plăcerea și beția cuceritorului, dar nu și alinarea inimii. Reuși să schimbe câteva lucruri, dar multe altele îi rezistară.

Anii trecură. Într-o zi îl întâlni din nou pe bătrânul înțelept care-l întreba:

– Ce-ai învățat tu pe acest drum?

– Am învățat să deosebesc ceea ce e în puterea mea de ceea ce îmi scapă, ceea ce depinde de mine de ceea ce nu depinde de mine.

– Bine, zise bătrânul. Utilizează-ți forțele pentru ceea ce stă în puterea ta și uită ceea ce-ți scapa printre degete. Și dispăru.

Puțin după această întâlnire, prințul se găsi în fața celei de-a doua porți pe care stătea scris: SCHIMBĂ-ȚI PE CEILALȚI. „Asta era și intenția mea”, gândi el. „Ceilalți sunt sursa de plăcere, bucurii și satisfacții, dar și de durere, necazuri și frustrări.” El se ridică deci contra a tot ce-l deranja sau nu-i plăcea la cei din jurul său. Încerca să le pătrundă în caracter și să le extirpeze defectele. Aceasta fu a doua luptă a sa.

Într-o zi, pe când medita asupra utilității tentativelor sale de a-i schimba pe ceilalți, îl întâlni din nou pe bătrânul înțelept, care-l întreabă:

– Ce ai învățat tu, deci, pe acest drum?

– Am învățat că nu ceilalți sunt cauză sau sursa bucuriilor sau necazurilor, a satisfacțiilor sau înfrângerilor mele. Ei sunt doar prilejul, ocazia care le scoate la lumină. În mine, prind rădăcina toate aceste lucruri.

– Ai dreptate, spuse bătrânul. Prin ceea ce ceilalți trezesc în tine, ei te descoperă în fața ta. Fii recunoscător celor care fac să vibreze în tine bucuria și plăcerea, dar și celor care fac să se nască în tine suferința sau frustrarea, căci prin ei viața îți arată ce mai ai încă de învățat și calea pe care trebuie s-o urmezi.

Nu după multă vreme, prințul ajunse în fața unei porți pe care scria: SCHIMBĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI. „Dacă eu sunt cauza problemelor mele, atunci înseamnă că asta îmi rămâne de făcut”, își zise el și începu lupta cu el însuși. El cauta să pătrundă în interiorul său, să-și combată imperfecțiunile, să-și înlăture defectele, să schimbe tot ce nu-i plăcea în el, tot ce nu corespundea idealului său.

După câțiva ani de luptă cu el însuși, după ce cunoscuse câteva succese, dar și eșecuri și rezistența, prințul îl întâlni iarăși pe bătrânul înțelept, care-l întreba:

– Ce ai învățat tu pe acest drum?

– Am învățat că există în noi lucruri pe care le putem ameliora, dar și altele care ne rezista și pe care nu le putem învinge.

– Așa este, spuse bătrânul.

– Da, dar m-am săturat să lupt împotriva a tot, a toți și chiar impotiva mea! Oare nu se termină niciodată? Îmi vine să renunț, să mă dau bătut și să mă resemnez.

– Asta va fi ultima ta lecție, dar înainte de a merge mai departe, întoarce-te și contemplă drumul parcurs, răspunse bătrânul și apoi dispăru.

Privind înapoi, prințul văzu în depărtare spatele celei de-a treia porți pe care stătea scris: ACCEPTĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI. Prințul se miră că n-a văzut cele scrise atunci când a pătruns prima dată prin acea poartă, dar în celălalt sens. „În lupta devenim orbi”, își spuse el. Și mai văzu zăcând pe jos, peste tot în jurul lui, tot ce a respins și a învins în lupta cu el însuși: defectele, umbrele, frică, limitele sale. Le recunoscuse pe toate și învățase să le accepte și să le iubească. Învățase să se iubească pe el însuși, fără să se mai compare, să se judece, să se învinovățească. Îl întâlni din nou pe bătrânul înțelept, care-l întreba:

– Ce-ai învățat în plus pe acest drum?

– Am învățat că urând sau detestând o parte din mine înseamnă să mă condamnez să nu fiu niciodată de acord cu mine însumi. Am învățat să mă accept în totalitate, necondiționat.
– Bine, acesta este primul lucru pe care nu trebuie să-l uiți în viață, acum poți merge mai departe.

Prințul zări în depărtare cea de-a doua poartă, pe spatele căreia scria ACCEPTĂ-I PE CEILALȚI. Și în jurul lui recunoscuse toate persoanele pe care le-a întâlnit în viața sa, pe cei pe care i-a iubit și pe cei pe care i-a urât, pe cei pe care i-a ajutat și pe cei pe care i-a înfruntat. Dar spre surpriza sa, acum era incapabil să vadă imperfecțiunile, defectele, lucrurile care altădată îl deranjau enorm și împotriva cărora luptase.

Bătrânul înțelept apărură din nou și-l întrebă:

– Ce-ai învățat mai mult decât prima dată pe acest drum?

– Am învățat că fiind în acord cu mine însumi, nu mai am nimic de reproșat celorlalți și nici nu mă mai tem de ei. Am învățat să-i accept și să-i iubesc așa cum sunt.

– Bine, acesta este cel de al doilea lucru pe care trebuie să-l ții minte. Continuă drumul. Prințul zări prima poartă, prin care trecuse cu mult timp în urmă, și văzu ceea ce era scris pe spatele ei: ACCEPTA LUMEA. Privi în jurul său și recunoscu acea lume pe care a dorit s-o cucerească, s-o transforme, s-o schimbe. Fu izbit de lumină și frumusețea tuturor lucrurilor, de perfecțiunea lor. Era totuși aceeași lume de altă dată. Oare lumea se schimbase, sau privirea să? Atunci se ivi bătrânul, care-l întreba:

– Ce-ai învățat pe drumul acesta?

– Acum am învățat că lumea este oglinda sufletului meu. Că eu nu văd lumea, ci mă văd în ea. Când sunt fericit, lumea mi se pare minunată, când sunt necăjit, lumea îmi pare tristă. Ea nu este nici veselă, nici tristă. Ea există, atât. Nu lumea mă necăjea, ci starea mea de spirit și grijile pe care mi le făceam. Am învățat să o accept fără să o judec, fără nici o condiție.

– Acesta este cel de al treia lucru important pe care nu trebuie să-l uiți. Acum ești împăcat cu tine, cu ceilalți și cu lumea! Ești pregătit să pornești spre ultima încercare: trecerea de la liniștea împlinirii, la împlinirea liniștii, spuse el și dispăru pentru totdeauna.

POVESTEA- DE CE ȚIPĂ OAMENII UNII LA ALȚII

Într-o zi, un înțelept din India puse următoarea întrebare discipolilor săi:

-De ce țipă oamenii când sunt supărați?

-Țipăm deoarece ne pierdem calmul, zise unul dintre ei.

-Dar de ce să țipi, atunci când cealaltă persoană e chiar lângă tine? Înrebă din nou înțeleptul

-Păi, țipăm ca să fim siguri că celălalt ne aude, încercă un alt discipol.

Maestrul întrebă din nou:

-Totuși, nu s-ar putea să vorbim mai încet, cu voce joasă?

Nici unul dintre răspunsurile primite nu-l mulțumi pe înțelept. Atunci el îi lămurii:

-Știți de ce țipăm unul la altul când suntem supărați? Adevărul e că, atunci când două persoane se ceartă, inimile lor se distanțează foarte mult. Pentru a acoperi această distanță, ei trebuie să strige, ca să se poată auzi unul pe celălalt. Cu cât sunt mai supărați, cu atât mai tare trebuie să strige, din cauza distanței și mai mari.

- Pe de altă parte, ce se petrece atunci când două ființe sunt îndrăgostite? Ele nu țipă deloc. Vorbesc încetșor, suav. De ce? Fiindcă inimile lor sunt foarte apropiate. Distanța dintre ele este foarte mică. Uneori, inimile lor sunt atât de aproape, că nici nu mai vorbesc, doar șoptesc, murmură. Iar atunci când iubirea e și mai intensă, nu mai e nevoie nici măcar să șoptească, ajunge doar să se privească și inimile lor se înțeleg.

Asta se petrece atunci când două ființe care se iubesc, au inimile apropiate. În final, înțeleptul concluzionă, zicând

-Când discutați, nu lăsați ca inimile voastre să se separe una de cealaltă, nu roștiți cuvinte care să vă îndepărteze și mai mult, căci va veni o zi în care distanța va fi atât de mare, încât inimile voastre nu vor mai găsi drumul de întoarcere.

II.2. EMOȚII

PROF. CONSILIER CAZACU MIHAELA

Fișa nr. 1

Fișă: Harta inimii– activitate creativă despre emoții

Te invit să îți cercetezi cu atenție inima și să realizezi **o hartă a inimii tale**. Experiența este una deosebită și te poate ajuta, copil sau adult, să înțelegi mai bine propriile emoții și sentimente și să împărtășești mai ușor ceea ce simți.

Modalități de realizare:

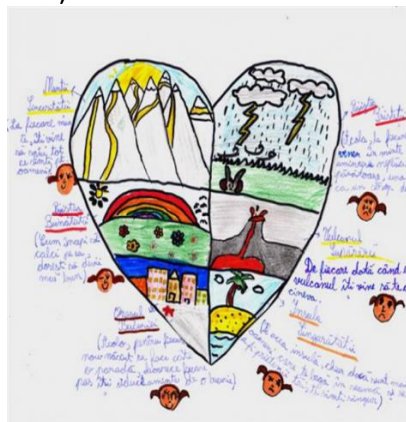
Imaginează-ți ca ești un explorator care pleacă într-o călătorie magică, iar teritoriul ce urmează să fie explorat nu era unul geografic, ci unul despre emoții și sentimente. Scopul acestei călătorii interioare este realizarea unei hărți a propriei inimi.

Călătoria emoțiilor și sentimentelor este una de auto-explorare și proiectare. Etapa de explorare- cea mai amplă și mai frumoasă este urmată de cea de realizare a hărților. Fiecare copil, prin instrumente specifice de auto-reflexie, auto-evaluare, auto-observare, poate face asocierile între formele de relief identificate și lista propriilor sentimente și emoții. Așa pot apărea pe harta inimii tale Munții Curajului sau Câmpia Prieteniei, Marea Iubirii și Pădurea Fricii, Insula Tristeții, Grotă Furiei și multe, multe altele. În conturul unei inimi, îți poți desena peisajul sentimentelor și poți realiza harta, care a fost însoțită de o amplă și extrem de sensibilă descriere, un fel de „ghid turistic” al unui teritoriu unic și irepetabil.

În inima fiecăruia dintre noi există bucurie, frică, iubire, încredere, curaj, teamă și uneori ură, tristețe, entuziasm, dezamăgire, curiozitate.

Este o activitate despre emoții în care îți pune valorificarea creativității, un exercițiu de auto-explorare în care îți poți exprima mai ușor emoțiile și sentimentele prin desen. Poți face acest exercițiu și împreună cu prietenii sau membrii familiei. Succes!

Iată câteva lucrări realizate de alți copii pentru a înțelege mai bine cerința.



„Pădurea Curajului- Primul popas îl vom face în această pădure. Dacă veți înfrunța primejdiile cu mult curaj, nu veți păți nimic. Dacă ieșiți cu bine din această pădure, veți fi bine găzduiți în Templul Iertării.” (Tudor) „Într-un colț al inimii mele se află Munții Curajului. Munții Curajului sunt atât de înalți, încât vârfurile lor se scaldă în nori. Am ales această formă de relief pentru curaj, deoarece munții sunt atât de înalți, încât trebuie să am curaj ca să-i escaladez. De exemplu dacă curajul ar sta într-o fântână, el ar putea ieși la iveală foarte greu.” (Andreea).

Experiența este una deosebită și te poate face să înțelegi mai bine propriile emoții și sentimente.

Fișa nr. 2

Fișa: Inima rănită

Obiectiv: Identificarea modului în care comportamentul nostrum afectează sentimentele celorlalți

Materiale: o inimă dintr-o coală A4, o listă cu afirmații jignitoare pe care le-a întâlnit sau auzit elevul(a).

De exemplu:

- Nu ai fost invitat (ă) la petrecere
- Tu nu înveți bine
- Ești îmbrăcat (ă) urât
- Ești plictisitor (e)
- Nu știi să joci fotbal
- Ai coșuri
- Ești gras
- Nu ești inteligent (ă)
- Nimeni nu te place
- Nu ai bani ca noi
- Spui lucruri banale
- Ne ești rușine cu tine la petrecere
- Am pierdut meciul din cauza ta
- Mănânci ca un rinocer
- Nu știi să dansezi



Se citește lista cu expresii neplacute și pentru fiecare expresie se rupe o parte din inimă până când se epuizează lista. La final se observă o inimă făcută bucăți ca urmare a jignirilor și atacurilor. Elevul(a) constientizează că orice jignire produce răni în sufletul celui atacat și o multitudine de emoții negative.

Fișa nr. 3

Fișa: Emoțiile negative și strategiile de modulare a emoțiilor negative (după Cohen, Mannarino & Deblinger, 2006):

Enumeră cele mai frecvente emoții negative simțite în ultima săptămână, situația care a determinat-o și amintește-ți cum ai reacționat

Emoția negativă	Situația	Comportament/reacție

Strategiile de modulare a emoțiilor negative (după Cohen, Mannarino & Deblinger, 2006)

Oprește-te din ceea ce făceai, închide ochii și respiră lent și adânc de 10 ori.

- Imaginează-ți că ești în „locul tău sigur”/spațiul tău de securitate.
- Ascultă muzica ta preferată.
- Ascultă, privește sau citește ceva distractiv.
- Aleargă pe loc timp de 5 minute.
- Leși și plimbă-te într-un loc sigur.
- Vorbește cu unul dintre părinți sau cu un adult care te ascultă și te înțelege.
- Cântă cu voce tare.
- Dansează.
- Fă ceva cu mâinile – împletește, croșetează, pictează, realizează un colaj etc.
- Spune-ți 5 lucruri bune despre tine.
- Vorbește despre ceea ce simți.
- Scrie ce simți într-un jurnal.
- Ajută pe altcineva.

Fișa nr. 4

Lumea emoțiilor

Scopul activităților este:

-să permită recunoașterea, identificarea, reflectarea asupra emoțiilor trăite în raport cu sine și cu ceilalți.

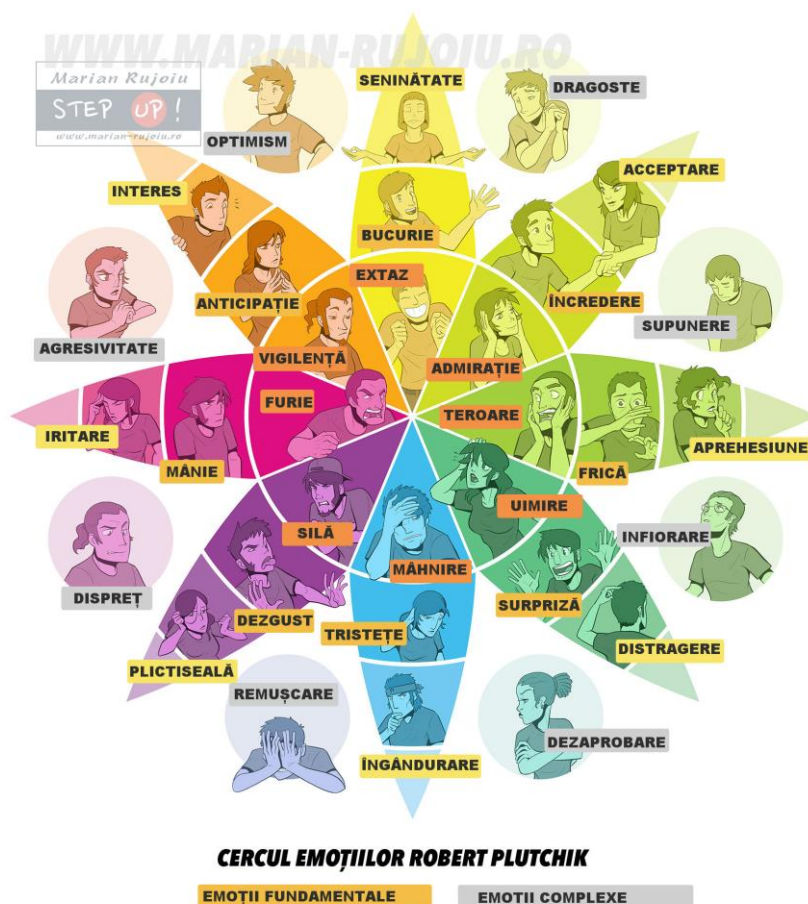
-să valideze o atitudine pozitivă față de exprimarea emoțiilor în mediul școlar dar și în afara școlii

-să faciliteze trecerea peste emoțiile negative asociate cu exprimarea propriilor trăiri (ex. rușine, ridicol, teama de a fi judecat).

Fișa: Emoții

Din figura de mai jos, *Cercul emoțiilor după Robert Plutchik*, alege:

- 3 emoții pozitive pe care le simți frecvent
- 3 emoții negative pe care le simți frecvent
- 3 emoții pe care nu le-ai simțit niciodată sau le-ai simțit foarte rar



Fișa nr. 5: Copacul emoțiilor

Unele emoții le prezentăm public, pe unele le exprimăm când suntem cu persoane cunoscute, iar pe altele le ținem doar pentru noi. Notează pe copac emoțiile corespunzătoare celor trei categorii. Emoțiile cu care te simți confortabil și pe care le poți prezenta/ exprima public scrie-le pe coroană, cele rezervate proximității sociale (familie, prieteni) pe trunchi și cele private, personale în zona rădăcinilor.

Poți realiza un copac al emoțiilor pentru ultima zi, ultima săptămână, o perioadă anume sau o zi anume din viața ta. Ce emoție/emoții te-ar caracteriza cel mai bine pe tine, în general? Poți folosi clasificarea emoțiilor (Human-MachineInteractionNetwork on Emotion (HUMAINE))



Emoții (Human-Machine Interaction Network on Emotion (HUMAINE))

Emoții negative
<ul style="list-style-type: none">▪ Gânduri negative: îndoială, invidie, frustrare, vinovăție, rușine,▪ Negative în afara zonei de control: anxietate, frică, jenă, neputință, neajutorare, îngrijorare▪ Negativ puternic: furie, supărare, dispreț, dezgust, iritație▪ Negativ pasiv: plictiseală, deznădejde, dezamăgire, suferință, tristețe▪ Agitație: stres, șoc, tensiune
Emoții pozitive
<p>Emoții pozitive și pline de viață: amuzament, încântare, euforie, excitare, fericire, bucurie, plăcere</p> <p>Gânduri pozitive: curaj, speranță, mândrie, satisfacție, încredere</p> <p>Pozitive și liniștitoare: calm, mulțumire, relaxare, ușurare, seninătate</p> <p>Grija: afecțiune, prietenie, empatie, dragoste</p> <p>Reactiv: interes, politețe, surprindere.</p>

„Cel puțin o dată în ultima săptămână m-am simțit ...”.

Alege din lista 6-8 emoții și inserează-le în propoziția „Cel puțin o dată în ultima săptămână m-am simțit ...”.

Cel puțin o dată în ultima săptămână m-am simțit	
Cel puțin o dată în ultima săptămână m-am simțit	
Cel puțin o dată în ultima săptămână m-am simțit	
Cel puțin o dată în ultima săptămână m-am simțit	
Cel puțin o dată în ultima săptămână m-am simțit	

Care sunt emoțiile care au apărut cel mai des în ultima săptămână? Emoțiile respective te caracterizează sau sunt specifice săptămânii trecute? Ce emoție/emoții te-ar caracteriza cel mai bine pe tine, în general?

Fișa nr. 6: Emoții -persoane –situații

Asociază emoțiile de mai jos cu persoane și situații

Emoții	Persoane	Situații
Simpatie		
Încredere		
Amuzament		
Fericire		
Rușine		
Entuziasm		
Repulsie		
Respingere		
Optimism		
Gelozie		
Mânie		
Ostilitate		
Uimire		
Apatie		
Fericire		
Dispreț		
Dezamăgire		
Surprindere		

Groază		
Vină		
Iritare		
Melancolie		
Plăcere		
Alertă		
Izolare		
Încântare		

Fișa nr. 7 : Ce păstrăm pentru noi, ce exprimăm în relațiile cu cei din jur?

- Ce păstrăm pentru noi și ce spunem celor din jur?
- Cum sunt emoțiile pe care le prezentăm public, mai degrabă pozitive sau negative?
- Putem să identificăm emoțiile celorlalți când nu le spun sau nu le exprimăm? Cum? Ce se întâmplă atunci când ținem în noi emoții puternice?
-

	Ce păstrăm pentru noi	Ce exprimăm în relațiile cu cei din jur
Emoții pozitive		
Emoții negative		

Fișa nr. 8 : Jurnalul emoțiilor

Pe parcursul următoarei săptămâni ține un jurnal sau o fișă a emoțiilor trăite în care vei asocia emoțiile cu situațiile determinante și persoanele implicate

Ziua	Emoția	Situații asociate emoțiilor	Persoane asociate emoțiilor
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Povestea- DUMA, DORA ȘI URSULEȚII (dacă frații se ceartă)

Ai observat vreodată ursuleții din grădina zoologică? Ai văzut cât de vesel se joacă? Dar dacă joaca devine mai dură, ursoiaca prinde blana micuților, o scutură bine și îi duce cât colo.

Duma și Dora sunt doi ursulețidrăgălași, dar nu poți să-i vizitezi în grădina zoologică, deoarece trăiesc departe, într-o frumoasă peștera. Duma e mai în vârstă, dar e și mare și mai puternic decât Dora. El poate ieși deja singur din bârlog, dar desigur nu poate pleca prea departe. Afară se joacă voios, trece peste bușteni idoborâți ori se scaldă în pârâu. Uneori urmăreștemuște, fluturi ori aleargă după frunze. Adeseori se tăvălește doar prin iarbă mormăind vesel. Are atâta minte deja să nu se îndepărteze de bârlog.

Uneori îi pare bine dacă vine și Dora cu el. Joaca uneori e mai frumoasă în doi. Însă de cele mai multe ori îl deranjează surioara. El joacă jocuri pentru care surioara e prea mică ori care sunt mai interesante de unul singur. În astfel de cazuri, Dora este nervoasă pentru că ar vrea să se joace cu fratele ei. Ea vrea să facă totul exact ca fratele ei, să primească ceea ce primeșteși fratele ei. Dacă nu se joacă cu mama ei, toată ziua stă pe capul lui Duma. Ilciupește în spate, îi ia fructele dulci sau strică castelul făcut din pietricele de Duma. Ursulețul este foarte mânios în astfel de situațiiși o „mângaie” cu botul puternic pe Dora. Dora plânge și fuge la ursoaică în bârlog. Aceasta o liniștește pe micuță. Dora se lipește strâns de ea. Dar peste puțin timp iar are chef de joacă. Se urcă pe spatele mamei, o trage de blană și îi ronțăie urechile, apoi se dă pe spatele ei ca pe-un tobogan. Ursoaica suportă cu mult calm.

Bun joc, și eu vreau să mă joc așa, se gândește Duma și se apropie. Sare pe spatele mamei cu un elan atât de mare încât o dă jos pe Dora. Acum Dora e supărată și îl mușca pe Duma. Duma strigă de durere și cade de pe spatele mamei. Dar imediat se scoală în picioare și-i administrează o palmă zdravănă Dorei, deoarece acum și el este deja furios. Dora își scoate ghearele și îl zgârie pe bot. Apoi... Apoi nimic, deoarece ursoaica pune capăt confruntărilor cu un mârâit amenințător.

Dacă puii se ciondănesc, mama nu se bagă, dar când amândoi se înfierbântă prea tare, atunci e nevoită să inter-vină. Ce să facă ursoaica cu puii ei supărăcioși? Îi iubește la fel și o doare dacă aceștiaîși fac rău.

Până la urmă îi cere sfat acvilei. Acvila are cuib în apropiere, pe un munte înalt. Ea știe multe deoarece este regina aerului și de sus vede tot ce se întâmplă pe pământ. Ursoaica îi povestește necazul.

-Îți dau un cristal din munte, spune acvila. Du-te înapoi în peștera ta. Vei vedea că te va ajuta cristalul.

Cu asta acvila și-a luat zborul fără să aștepte vreun răspuns.

Mare bucurie la întoarcerea ei în bârlog!

-Ce ne-ai adus? Unde ai fost? Povestește-mi! Nu, întâi mie să-mi povestești! Mie, eu am întrebat prima! Nu-i adevărat, că eu! Ești prost! Mamă, mi-a spus că-s prost! Ești, ești! Nu-i adevărat, tu ești proastă! și începe bătălia.

Ursoaica se întristează și vrea să intervină. Însă cristalul din munte strălucește puternic, de-ia ochii.Închide pleoapele și adoarme pe loc.

-Mamă, trezește-te! Duma e rău cu mine!

-Nu-i adevărat! Ea este de vină! Minte întotdeauna, mamă!

Dar ursoaica n-aude nimic din toate astea. Doarme adânc.

- Mi-e foame, mamă, se smiorcăie Dora. Cine-mi dă de mâncare? Trezește-te, mamă!
- De ce plângi imediat? Caută-ți afine. Poate găsim un stup. Atunci ne înfruptăm din miere. Stai, vin imediat! Își consolează sora Duma. Apoi se ling pe bot după bunătățile mâncate.
- Mă plictisesc. Vreau să mă joc. Mama doarme încă. Joacăte tu cu mine, Duma!
- N-am timp. Mă duc să rostogolesc pietre în râu. Tu încă nai voie, poate cazi în apă.
- Atunci rămăi, se smiorcăie din nou Dora.
- Hai, nu fii ca un bebeluș! Știiși tu să te joci singură. Inventează ceva. Și eu inventez tot felul de jocuri. Vei vedea cât de amuzant este. Mai târziu ne vom juca împreună.

Dora desigur nu vrea ca fratele ei să gândească despre ea căi bebeluș, de aceea inventează și ea un joc, ca și Duma.

Când se-ntoarce de la râu, Duma se bucură că Dora poate să se joace și singură.

-Chiar că nu mai eștibebeleş, o laudă pe sora lui. Acum se iau un pic la trântă, așa cum obișnuiesc să facă ursuleții. Doar așa, pentru distracție. Duma are grija ca să nu fie dur, dar nici Dora nu mai este chiar așa de sensibilă. Se tăvălesc, râd și când obolesc, se lipesc de mama lor, care doarme încă.

A doua zi dimineață se trezesc odihniți cu toții. Puii sunt foarte fericiți că mama lor se poate juca, poate vorbi din nou cu ei. Ce bine e când se ocupă de ei și nu doarme toată ziua.

-Să vezi minune! Ce ajutor ciudat am primit de la cristal. Ce ați mai făcut? V-ați certat rău?

-Duma a fost tare drăguț. A căutat de mâncare.

-Mamă, imaginează-ți că Dora s-a jucat singură ca un pui mare! Nu ne-am certat deloc.

-Inseamnă că ne-a ajutat cristalul. Dar nu vreau să adorm întotdeauna când voi vă ciondăniți. Cred că și vouă v-ar plăce să fiu trează. De aceea, veți putea să vă compor-tați ca ieri. Dacă iar începeți să vă certați, ceea ce între frați se întâmplă des, cristalul va lumina să vă atenționeze. Atunci nu va degenera cearteși eu nu voi adormi. E bine?

-Foarte bine! au răspuns imediat ursuleții.

Într-adevăr ursoaica n-a mai trebuit să doarmă o zi întreagă. Din când în când mai luminează cristalul, dar gata cu certurile urâte!

POVESTEA NETERMINATĂ

„-E gustos mărul tău? mă întreabă Livia văzându-mă că mănânc cu poftă.

-Îhî! ajunsei doar prin semne a-i spune.

-Atunci, termină-mi povestea.

-Care poveste? făcui eu mirată, lăsând mărul din mână.

-Cea cu mărul! Doar tu l-ai luat pe cel mai gustos. Hai, spune!

Nu știam ce poveste să-i mai spun Lिवiei. O priveam speriată.

-Stai, nu te necăji. Te ajut eu. Îți spun începutul:

„Din pom căzura trei mere: unul era al meu, altul al celui care ascultă și cel mai gustos, rămâne pentru cine termină povestea.”

Când te-am văzut că-l iei pe cel mai gustos, am știut c-o să-mi termini povestea. Te ascult. Începi?

Ochii Lिवiei păreau o poveste. Oare unde o pusesem? Ce? Povestea! Ajută-mă s-o găsec. Cum? E la tine în palmă? Ce bine!

Deschide palmele și să-i terminăm Lिवiei, povestea.

Era pe vremea.....

POVESTEA- PERLA FERMECATĂ

a) indicații terapeutice:

-copilul introvertit;

-copilul neînțeleș, singur;

b) efecte dorite:

-eliminarea negativismului din gândire;

-acceptarea celor din jur;

Cică, se povestește că odată trăiau pe malul mării, trei frați, toți pescari. Frați, frați, dar nu prea semănau între ei. Astfel, cel mare și mijlociul, erau lacomi și răi, dar cel mic avea inimă bună și se dovedea cel mai înțelept.

Într-o vreme, cei trei pescari-frați au auzit că pe fundul mării ar fi o scoică ce are într-însa, trei perle fermecate. S-au urcat cu toții într-o barcă, și s-au dus s-o pescuiască. Nu peste multă vreme au găsit-o și au adus-o la suprafață . Pe mal, se uitau cu toții la ea și nu știau cum s-o deschidă. Au încercat fel de fel de unelte și vorbe, dar scoica rămânea tot așa, închisă precum o găsiseră pe fundul mării.

Supărați, cei trei frați au început să întrebe pe bătrânii satului de pescari și-au aflat astfel că numai atunci când soarele va mângâia scoica, ea se va deschide. Șiașteptând momentul, cei trei frați pescari au văzut cum scoica se deschide singură și că în ea aveau adăpost trei perle. Precum erau diferiți cei trei frați pescari, așa erau și perlele, două erau colorate, strălucitoare și mari, pe când doar una era ștearsăși neînsemnată. Frații mai mari s-au repezit alegându-le pe cele mari și frumoase, iar cea ștearsă și mică a rămas fratelui mic.

S-au grăbit să ajungă cu ele acasă, mai ales frații cei mari, cerând grabnic mari și multe bucurii. Dar, spre supărarea lor, perlele le-au înghițit toate bogățiile ce le aveau, lăsându-i săraci.

Ajungând și el acasă, fratele cel mic n-a cerut nimic perlei, ci a mângâiat-o cu iubirea și gândul lui bun. Și-atunci, spre uimirea sa, din perla ștearsăși neînsemnată, a ieșit o fată frumoasă.

Îndrăgostindu-se de ea, fratele cel mic a luat-o de soțieși-au trăit amândoi, ani mulțiși buni în satul de pescari de la malul mării, rugând-o ca înainte de toate să-i schimbe pe frații lui, făcându-i buni și să le înapoieze bogățiile avute, aceștia spunând că n-o să mai fie răi și lacomi, niciodată.

POVESTEA- TEAMA ÎNVINSĂ (Copilul căruia îi este teamă)

Prima mea vacanță de vară petrecută la bunici a fost foarte frumoasă. Am descoperit o lume plină de farmec, de viață, de viețuitoare, dar mai ales, o lume în care trebuie să fii curajos.

Mi-ar fi plăcut să colind împrejurimile împreună cu copiii de seama mea, dar îmi era frică de furnici, de câinii de pe stradă, dar mai ales de puntea peste care trebuia să trec ca să ajung la prietenii mei de pe cealaltă uliță.

Era o punte îngustă, alcătuită mai rudimentar, din două leături sprijinite pe stâlpi, cu bârne pe curmeziș. Printre ele se vedea apa care curgea foarte repede și mi se părea foarte adâncă, o adevărată prăpastie. Încercasem odată să trec și m-am întors din drum. Te lua amețeași parcă puntea se legăna sub tălpi. Apa învolburată gălgâia, ierburile emanau răcoare și un miros reavăn, sănătos. Șitoți copiii treceau puntea fluierând și chicotind la adresa mea, căci eu...

Când a aflat bunicul despre această „ispravă” a mea, m-a momit (că nu m-aș fi dus dacă știam), în direcția pârâului.

Am trecut NOI puntea de mână, să nu-mi fie frică, dar când să ne întoarcem acasă spre seară, a ticluit dumnealui o mișcareisteață, așa încât m-a lăsat baltă chiar în mijlocul punții, SINGURĂ. Până să țip, bunicul ajunsese dincolo:

- Vino! Mi-a spus.
- Nu pot!
- Adică, eu pot la șaptezeci de ani și tu nu?
M-am ghemuit și nu cutezam să mă mai mișc.
- Ei, nu vii? m-a întrebat din nou.
- Nu.
- Atunci, noapte bună! N-am vreme de pierdut cu o fricoasă ca tine.

Și a plecat. Îl vedeam cu coada ochiului cum se depărta, fără să se uite înapoi. Oare nu mă mai iubea? Mă va lăsa aici?

Toate astea, m-au durut și m-au îndârjit. M-am ridicat, dar mă cuprinse un fel de amețeași m-am ghemuit din nou. Aș fi putut să trec, la urma urmei în patru labe, dar mi-era rușine.

Bunicul înainta semeț, măsurat și sigur. Mi-am luat inima în dințiși am pășitușor, atent, imitând mersul mândru al bunicului. Din zece pași am ajuns în partea cealaltă și din alți trei, l-am ajuns din urmă.

Toată întâmplarea asta a fost complet trecută cu vederea. Nu s-a mai pomenit despre ea niciodată, iar eu n-am văzut un om mai discret ca bunicul meu, și n-aveam pe-atunci decât ...ani.

POVESTEA – MICUȚA DOAMNĂ GRĂSUȚĂ (când părinții divorțează)

Părinții Veronicăi nu se mai iubesc. Așa că, după certuri nu mai urmează împăcări adevărate. Dacă nu se mai iubesc este mai înțelept să nu mai rămână împreună, oricât de tare s-ar întrista familia din cauza divorțului. Totuși, este mai ușor de suportat totul, dacă nu sunt certuri. Prin certuri poți provoca dureri inimaginabil de mari celui alt și mai ales copilului.

Din cauza aceasta, părinții Veronicăi s-au hotărât să divorțeze și tati se va muta de acasă. De-acum încolo Verinica va trăi împreună cu mama și fratele ei mai mare. Ar vrea să afle mai multe despre tati, dar nu vrea s-o necăjească pe mama, pentru că ori de câte ori o întreabă de tata, mama devine nervoasă ori tristă. La două săptămâni odată poate să-și viziteze tatăl și ea se bucură dinaintea de aceste ocazii. Însă nu poate să se bucure din plin, deoarece știe că trebuie să plece de la el. Ii este milă de tata, pentru că, la fel ca mama, este trist și abătut. Așa că nu-i pomenește de mama, iar mamei nu-i vorbește de tata.

După o astfel de vizită simte și mai apăsător lipsa lui tati. Dar, nu poate vorbi despre asta cu mama. Mama crede că vizitele la tata nu-i fac bine Veronicăi, pentru că după ele fetița este parcă altfel. Nu înțelege că Veronica este abătută și respingătoare pentru că este nevoită să-și ascundă dorul după tati.

Fratele nu pare a fi afectat de divorțul părinților. Tati nu-l mai cicălește cu temele. A devenit mult mai generos și cu banii de buzunar.

După o astfel de vizită Veronica stă tristă pe o bancă din parc. Se gândește oftând la tata. Dintr-odată lângă ea se aude o voce:

-Cum poate ofta atât de trist o fetiță într-o după masă atât de strălucitoare?

Veronica își ridică privirea și se întâlnește cu privirea binevoitoare a unei doamne micuțeșii durdulii. Înainte să poată răspunde, micuța doamnă continuă:

-Hai să mă prezint: sunt îngerul tău păzitor.

Veronica este convinsă că doamna își bate joc de ea, deoarece îngeri păzitori exista doar în povești și oricum nu arată ca doamna aceasta micuță și durdulie. Pare cunoscută, dar nicicum nu seamănă cu un înger păzitor.

Micuța doamnă grăsuță râde și când râde fața ei se rotunjește și mai tare, ochii îi lucesc veseli.

-Sigur ca tu ți-ai imaginat că îngerii păzitori sunt goi și au aripi, așa cum sunt pictați în biserici. Ingerul păzitor este un duh bun și de obicei nu are formă. Dar dacă este necesar să se arate, atunci ia forma unui om care a murit deja, dar de care vă leagă încă iubirea. Eu mai demult am fost îngerul păzitor al bunicii tale, mama tatălui tău. Aș vrea să te ajut așa, cum te-ar fi ajutat ea, dacă ar fi trăit.

Veronica abia acum își dă seama de ce i s-a părut atât de cunoscută micuța doamnă durdulie. Bunica Veronicăi a murit din păcate atunci când ea era încă în fașe, așa că n-are de unde să-și amintească de ea. A văzut multe fotografii, dar ea și-a format propria imagine despre bunica și de multe ori discută cu ea în minte. Ce interesant, că micuța doamnă grăsuță nu seamănă atât cu bunica din fotografii, ci mai mult cu bunica din imaginația ei.

-Oftatul tău trist m-a adus aici. Am apărut. Știu ce dureros e pentru tine că părinții trăiesc separat. Mai rău e că tu ești tamponul dintre tata și mama. Nu poți vorbi cu mama despre tata, nici cu tata despre mama și nu poți să le arăți cât de mult îl iubești pe celălalt. Crezi că i-ai supăra și i-ai face geloși. Important este ca tu să fii bucuroasă, deoarece pe tine amândoi te iubesc și nu-i vei pierde niciodată. Dacă tu te bucuri se vor bucura și părinții și li se va stinge gelozia. Hai să ne plimbăm și să discutăm puțin! Poate ne va veni ceva în minte ce putem să facem să nu-ți fie așa dor de tata.

Micuța doamnă durdulie o ia de mână pe Veronica și pornesc într-o plimbare prin parc. Povestește Veronicăi că tati n-a fost tocmai un copil ascultător, de multe ori s-a încăpățânat și făcea multe poante. Ingerul bunicii știe tot felul de întâmplări despre tata. Povestește și despre dulăul vecinilor, Lăbuș, pe care tata, copil fiind, îl ducea adesea la plimbare. Ii plăcea câinele și a fost cel mai bun tovarăș de joacă pentru el. Tati a plâns mult când vecinii s-au mutat și l-au luat cu dânșii pe Lăbuș. Mult timp nu și-a putut învinge tristețea. Bunica l-a ajutat să se resemneze: în fiecare seară i-a povestit câte o poveste despre Lăbus, dulăul mare, negru și flocos, astfel încât măcar amintirea a rămas copilului.

Veronica asculta cu atenție povestirea micuței doamne. Râde când vine vorba de poantele lui tati, dar cel mai mult îi plac întâmplările cu Lăbus. Niciodată nu-și putea imagina cum a fost tati când era mic. Devine mai veselă în timp ce discută despre tati. Și află atâtea lucruri noi despre el. Acum îl simte foarte aproape, simte ca aparțin unul altuia. Parcă a luat vântul tristețea ei.

-Știu cum pot să te ajut, spune micuța doamnă grăsuță. Cam așa vom proceda cum l-a ajutat bunica ta pe tati atunci când îi era dor de Lăbuș. Dacă în gând îți poți relua întâmplările despre el, atunci te vei simți foarte aproape de el și nu-i vei simți atât de mult lipsa.

-Dar mie nu-mi povestește nimeni despre tata, se plânge Veronica.

-Cum să nu! Orice este în legătura cu el, orice loc, orice obiect la care ține, orice persoană îți poate vorbi despre el. Poate că nu auzi cu urechile, dar imaginația te va ajuta. Să ne gândim numai!

-Știu deja! stigă Veronica cu bucurie. Tati are un breloc cu un cristal de munte. Dacă bate soarele, strălucește în mii de culori. L-a cumpărat într-o excursie în Tatra. Bunica s-a născut în munți, de aceea mergeam pe acolo.

Tata obișnuia să spună că acest cristal îi aduce aminte de bunica, pentru că ei îi plăceau pietrele frumoase. De mult timp el poartă un alt breloc. Acesta cu cristalul este într-un sertar cu lucruri care nu se mai folosesc. Il voi ruga să-mi dea mie brelocul. Cândva a fost foarte important pentru el, așa că acest obiect îmi va putea povesti multe despre tata, despre bunica și despre vacanțele noastre împreună.

-Ce idee genială! Văd că ai înțeles la ce m-am gândit. Vei vedea că nu va mai fi atât de dureros dorul de tata pentru că te va ajuta cristalul să te simți foarte-foarte aproape de el. Of! Ce repede trece timpul! Acum trebuie să-mi iau rămas bun de la tine. -Mă părăsești? Te rog, nu pleca! o roagă Veronica speriată.

-Cum poți să crezi că te părăsesc? Știi bine că sunt îngerul tău păzitor și sunt mereu lângă tine. Imi vei simți prezența, chiar dacă nu mă vei putea vedea sau atinge ca acum. Imaginează-ți ce îngheșuală ar fi pe pământ dacă fiecare înger s-ar întruchipa și așa ar rămâne, spune zâmbind micața doamnă grăsuță și strânge mâna Veronicăi.

-Ssss, a și dispărut! Veronica simte încă strânsoarea caldă a mâinii ei și zâmbetul voios și drag parcă ar învălui-o.

La următoarea vizită la tata, Veronica îl roagă să-i dea ei brelocul cu cristal.

-Vreau să am ceva care să-mi amintească mereu de tine, explică Veronica.

Tata se bucură foarte mult, caută prin sertar, găsește brelocul, îl ia în mână și o puternică, apoi strânge în palmă și mână Veronicăi

-Vezi, acum îmi pun toată dragostea mea pentru tine în acest cristal și o închidem cu mâinile noastre împreunate. Poți să știi întotdeauna că noi aparținem unul altuia. Și eu îți sunt aproape.

Veronica în timpul zilei ține brelocul agățat de cordonul pantalonașilor, iar noaptea și-l pune sub pernă. Când îi este dor de tata îl ia în mână, îl ține în razele soarelui, se minunează de mulțimea de culori și își povestește întâmplări despre tata. Câteodată i se pare că aude vocea micuței doamne grăsuțeși este convinsă că ea este cea care-i șoptește frumoasele povești de consolare despre tata.

Ce obiect de amintire ai alege tu dacă ți-ar fi dor de cineva? La cine te-ai gândi? Cum ți-ai imagina forma pământescă a ingerului tău păzitor? Desenează!

POVESTEA - FRUNZA DE NISIP (Acceptarea)

Lucia e buna mea prietenă. O știi de când aduna castane toamna și-mi aducea frunze de nisip. De unde?

-Nu-ți spun! și mă prinse de mâini.

Mă uitam la ochii ei ca albăstrelele și mă-ntrebam de ce mă pedepsește oare? Și-am început:

-Dar dacă...

-Chiar vrei să știi? și Lucia mă-nconjură sărind de trei ori într-un picior. Ei, bine, atunci ascultă: „ Într-o seară n-am vrut să adorm fără poveste. Și-atunci, Buna-bună s-a așezat pe marginea patului și-a început să-mi spună că, odată, tare demult, era un copac bătrân. Atât de bătrân, ce-ncepuse să se facă de piatră. Crengile-i semănau cu drumurile, iar florile erau de stâncă.

Treceau peste ele și vânturile și ploile, dar nimic nu-l făcea să zâmbească. Oare pietrele nu râd niciodată?

Și-atunci, soarele se sfătui cu luna să-l lase mai mult pe cer. Poate așa, de atâta lumină, copacul va începe să se facă iar tânăr. Și nu știu cum se întâmplă, dar o frunză prinse drag de soare. Și începu să se facă tot mai mică și mai mică, să se împartă și despartă.

-Până când? murmurai eu.

-Așa, se pomeni iar Lucia privindu-mă, până când începu să se facă din piatră ... nisip. Se desprinse ușorși porni spre soare. Atunci, copacul se smulse din pietrele lui și vru s-o prindă. Dar ea, se lăsă dusă de lumină și se prefăcu în boabă aurie.

-Și copacul?

-Copacul! De supărare, se spune că începu să fie iar tânăr și cu flori. Vezi, doar umbra frunzei de nisip mi-a mai rămas în palmă. Așa a făcut și Buna-bună. Mi-a arătat palma ei. Numai eu știam urma”.

Și Lucia-mi lăsă urma frunzei de nisip în palmă. Doar, numai noi știam, adică noi și ...frunza de nisip.

II.2. EMOȚII

PROF. CONSILIER PÎNTEA MARINELA

Materiale- online:

- scurtă poveste despre sentimente (<http://www.youtube.com>)
- Aventura emoțiilor (<http://www.youtube.com>)
- Jocuri de dezvoltare emoțională: Ghicește ce emoție sunt? (<http://www.itsybitsy.ro>)
- 4 jocuri de explorare a emoțiilor (<http://www.itsybitsy.ro>)
- Jocuri pentru dezvoltarea emoțională a copilului preșcolar (<https://www.revistamargot.ro>)
- Ghici ce emoție sunt? (<https://www.jucarii-vorbarete.ro>)
- 10 jocuri pentru copii folosind cartonașe cu emoții (www.resurseparinti.ro)
- Emoții de bază. Jocuri didactice pentru dezvoltarea personală (clasamea.eu)
- Emoțiile pentru copii- Ce este emoția- cum să faci un emoticon din plastilină(<http://www.youtube.com>)
- Emoția este prietena ta! CriCriCri#cântece pentru copii (<http://www.youtube.com>)
- Cele șase emoții (<https://youtu.be>)
- Poveste Emoții (<https://ro.scribd.com>)
- Gândacii invizibili (www.learn2b.ro)
- Comoara Anitei- o poveste magică (<https://opovestemagica.ro>)
- Șoricelul Sibil (<https://opovestemagica.ro>)
- Povestea creionului (<http://www.youtube.com>)
- Povestea celor trei fluturi (<http://www.youtube.com>)
- Emoții (<http://www.youtube.com>)
- Gestionarea emoțiilor (<https://youtu.be>)
- Iepurașul Țup Țup și gândurile sale (<https://clicpsihologic.ro>)
- Povești terapeutice sau cum pot vindeca poveștile copiii (<https://www.florinbadea.ro>)
- 101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți (<https://www.slideshare.net>)
- Culegere de exerciții de dezvoltare personală

II.3. TEHNICI DE ÎNVĂȚARE

PROF. CONSILIER ȘCOLAR, DICU DIANA

DESPRE ÎNVĂȚARE

Învățarea este....

- un proces complex
- achiziționarea, schimbul reciproc de informații, cunoștințe, abilități, atitudini
- transformarea în vederea adaptării școlare și sociale



Învățarea.....

1. nu este niciodată completă
2. este individuală
3. este un proces social
4. este activă, înseamnă schimbare
5. implică beneficii



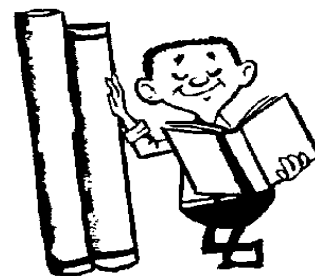
În procesul învățării se disting **două etape**:

- rezolvarea unei “probleme” (a unei dificultăți) – în această etapă rolul principal îl are gândirea, organizând percepția, memoria, imaginația;
- fixarea, consolidarea “soluției”, rolul central avându-l memorarea inteligentă.

REGULI, PRINCIPII, LEGI ALE UNEI ÎNVĂȚĂRI EFICIENTE

a) Curba învățării

- etapa de acomodare/ familiarizare cu conținutul învățării
- etapa asimilării rapide și în cantități mari a cunoașterii
- etapa de relativă stagnare/ regres



b) Curba uitării

- Imediat după învățare apare uitarea.
- În cazul învățării “**în asalt**”, a memorării forțate, în primele trei zile după examen/ lecție, dacă nu repetăm cunoștințele, uităm 60% din ele.

Repetăți în a treia zi ceea ce ați învățat în prima zi!
Cine învață doar pentru examen/pentru lecția de a doua zi, uită repede ceea ce a învățat!



c) Curba atenției

- Gradul de concentrare al atenției voluntare crește treptat pe parcursul unei ore de activitate și atinge nivelul maxim între 25 – 35 minute.
- După 40 – 50 minute de concentrare intensă a atenției întrerupeți activitatea și faceți o pauză de 10 minute pentru refacerea potențialului intelectual.



d) Învățați logic, nu mecanic, gândiți materialul de studiu!

- Învățați logic, creativ, inteligent (nu mecanic, reproductiv)
- Învățați corect de prima dată ceea ce trebuie să rețineți
- Repetați ceea ce ați învățat, folosind cuvintele proprii
- Organizați materialul de studiu într-o anumită ordine
- Învățați folosind experiența proprie, cunoștințele personale
- Realizați planul de idei
- Consultați de fiecare dată dicționare, manuale pentru a preveni învățarea mecanică



e) Stabiliți-vă un program de studiu!

Alegerea momentelor de studiu se face în concordanță cu perioadele de eficiență maximă ale unei persoane. La majoritatea oamenilor, orele de maximă eficiență sunt situate dimineața între 8 – 12 și după-amiaza între orele 16 – 18. Aceste perioade de eficiență, însă, variază în funcție de persoană.

Ce trebuie să știți despre modul de utilizare a timpului de studiu:

- Începeți cu subiecte sau materii mai ușoare, după care treceți la cele mai dificile și păstrați pentru sfârșit ceva plăcut;
- Evitați planificarea unor sesiuni de studiu de tip maraton;
- Alegeți un loc propice pentru învățare, cu cât mai puțini distractori: *televizor, telefon, zgomot*;
- Alegeți o poziție care să vă mențină treaz, activ;
- Stabiliți un program de studiu pe care să-l comunicați și altora; *(eventual afișat chiar pe ușa camerei)*;
- Învățați să spuneți NU eventualelor tentații *(de a ieși cu un prieten care v-a sunat, de a vă uita la televizor chiar dacă nu este emisiunea preferată)*;
- Monitorizați modul de utilizare a timpului *(punând întrebări legate de eficiența utilizării timpului)*.



CUM SĂ MEMOREZ MAI REPEDE?

- a) Intensificarea activității de învățare a materialul de memorat

- Nu simpla citire te va ajuta ci înțelegerea materialului
- Fragmentarea materialului
- Alcătuirea planului de idei principale
- Stabilirea asemănărilor, deosebirilor între idei

b) Stabilirea unor **puncte de sprijin**: scris pictografic (subliniere, îngroșare, colorare, litere mari de tipar), scheme grafice, “nod la batistă” (alte semne, obiecte care să-ți amintească că ai de făcut ceva anume).

c) Fixarea conștientă a scopului acțiunii – trebuie să știi pentru cât timp memorez, exactitatea celor memorate, succesiunea de memorare.

d) Sistematizarea cunoștințelor

- Ordonarea, ierarhizarea lor
- Segmentarea pe unități de sens

e) Sistemul motivațional – atitudinal: interesele, aspirațiile asigură trăinicia și selectivitatea memoriei (emoțiile sunt reținute mai bine, la fel și acțiunile tensionate ce implică căutări, explorări)

f) Cu cât sunt antrenate mai multe simțuri, cu atât memorarea sporește.

Reținem: 10% - citind
 20% - auzind
 30% - văzând
 50% - auzind și văzând
 80% - verbalizând
 90% - verbalizând și făcând



ÎNVĂȚAREA UNUI TEXT AMPLU ȘI DIFICIL

- Focalizați-vă întreaga atenție asupra a ceea ce vreți să rețineți.
- Familiarizați-vă cu textul – o lectură rapidă a întregului material pentru orientare.
- Scrieți informațiile pe care vreți să le memorați.
- Căutați să găsiți întotdeauna semnificația lucrurilor pe care doriți să le memorați.
- Aprofundarea ideilor:



- se fragmentează textul după temele principale - grupați în clase semnificative ideile de reținut
 - citiți având întotdeauna un pix de culoare roșie în mână, subliniind lucrurile care merită să fie memorate - întocmiți un plan de idei, fișă, conspect (cuvintele cheie subliniate)
 - realizați vizualizări picturale, vizualizați în mod pictural pagina respectivă.
 - lămuriți problemele, dificultățile întâmpinate (se caută în dicționare, se documentează)
- Reluarea fiecărui fragment în vederea unei memorări analitice (memorăm ceva ce n-am reținut și revedem fișele).
 - Învățarea pe capitole sau secțiuni este mai bună decât învățarea globală.
 - Fixarea în ansamblu – recapitularea întregului material, cu schema în față.
 - Memorați prin repetare intensivă sau folosind stilul de învățare propriu.
 - Nu încercați să memorați ceva dacă vă simțiți obosit, bolnav, tensionat sau nervos.

MOTIVAȚIA ÎNVĂȚĂRII

1. Evaluați pe o scală de la 1 la 5, gradul în care sunteți de acord cu următoarele afirmații:

- 1 – total dezacord
- 2 - parțial dezacord
- 3 - nu mă pot pronunța
- 4 – parțial acord
- 5 – total acord

- a) În ziua de azi școala nu te ajută la nimic!
- b) N-ai carte, n-ai parte!
- c) Poți ajunge să ai bani fără să te omori prea mult cu învățatul.
- d) Dacă vrei, în viață să fii respectat, trebuie să înveți cât mai mult.
- e) A învăța este o pierdere de vreme.
- f) Poți reuși în viață doar învățând.



2. CUM ÎNVĂȚ?

Completați următoarele propoziții:

Învăț greu atunci când	
Învăț ușor atunci când	
Cred că învățarea este ușoară atunci când	
Cred că învățarea este grea atunci când	
În grup, învăț	
Singur/ă învăț	
Din cărți învăț	
Învăț ușor de la o persoană care	
Învăț greu de la o persoană care	
Învăț rapid și cu plăcere atunci când	

Sloganul personal pentru învățare este.....

3. AUTOEVALUAREA STILULUI DE ÎNVĂȚARE

Încercuțiți răspunsul **a, b, sau c**. Nu există un răspuns corect sau unul care să fie mai bun decât celelalte.

1. Când înveți ceva nou, preferi.....

- a. să folosești diagrame, postere, demonstrații
- b. să primești instrucții verbale
- c. să acționezi pur și simplu, să încerci găsirea soluțiilor

2. Când citești ceva, îți place.....

- a. să vizualizezi în mintea ta pasajele descriptive
- b. să te bucuri de dialogul personajelor
- c. uneori să te bucuri de cărți de aventuri, acțiune, dar ai prefera să nu citești

3. Când scrii ceva, încerci.....

- a. să «vezi» cuvintele
- b. să auzi cuvintele înainte de a le scrie
- c. să scrii cuvintele pe o ciornă pentru a vedea dacă este corect

4. Când te concentrezi asupra unei sarcini, te simți.....

- a. distras/ă de mișcare și forfota din jurul tău
- b. distras/ă de zgomote acolo unde înveți

c. în dificultate dacă stai o perioadă lungă de timp pe scaun

5. Când rezolvi o problemă, alegi.....

- a. să notezi datele problemei și să desenezi soluțiile pentru a le vizualiza
- b. să vorbești cu cineva (sau cu tine însuși/însăși)
- c. să folosești obiecte concrete pentru a găsi soluții

6. Dacă lucrezi într-o echipă, tu preferi.....

- a. să urmărești instrucțiunile și să te ghidezi după imagini
- b. să auzi explicațiile pentru ceea ce ai de făcut prin mijloace audio/video
- c. să ignori sarcinile și să acționezi direct

7. Când îți amintești numele persoanelor, îți amintești.....

- a. fețele persoanelor, dar nu și numele lor
- b. numele persoanelor, dar nu și cum arată
- c. situația clară/contextul în care te-ai întâlnit cu acestea

8. Când indică direcția pentru cineva, tu.....

- a. vizualizezi traseul sau desenezi o hartă
- b. dai informații clare și precise
- c. îți miști corpul, poziția, gesticulezi pentru a o îndruma

9. Când ai nevoie de ajutorul cuiva (fișe, teme, etc.) tu ai dori.....

- a. să-ți arate imagini, diagrame, desene, în explicarea soluțiilor
- b. să-ți explice cum se rezolvă
- c. să te încurajeze în acțiunile tale concrete până vei reuși

10. Îți poți aminti cel mai bine o listă de cuvinte dacă tu.....

- a. ai notat-o
- b. ai repetat-o
- c. ai folosit degetele, numărându-le

Majoritatea răspunsurilor :

Cel mai mare total indică stilul vostru de învățare predominant.

1 – stil de învățare vizual

2 – stil de învățare auditiv

3 – stil de învățare practic/kinestezic

Învățarea nu este despre a fi inteligent. Învățarea este despre strategii de învățare.

Stilul de învățare vizual are următoarele puncte tari:

- Își amintesc ceea ce scriu și citesc.
- Le plac prezentările și proiectele vizuale.
- Își pot aminti foarte bine diagrame, titluri de capitole și hărți.
- Înțeleg cel mai bine informațiile atunci când le văd.

Strategii pentru stilul de învățare vizual

Luați notițe! Cea mai eficientă cale pentru o învățare de lungă durată.

Priviți persoana cu care vorbiți! Vă ajută la concentrare asupra sarcinii de învățare.

Alegeți un loc de învățare liniștit! Dacă este necesar puteți folosi căști, pentru a nu vă distrage atenția din cauza zgomotului. Unele persoane preferă în timp ce învață să asculte în fundal, o muzică liniștită «soft».

Cei mai mulți cu acest stil de învățare învață cel mai bine singuri.

Când învățați luați multe notițe și explicați-le detaliat, în josul paginii.

Dacă folosiți notițele altcuiva, rescrieți-le, dați-le o notă personală! Îți vei aminti mult mai bine!

Utilizați marcatoarele, culorile pentru a sublinia ideile principale!

Înainte de a începe o sarcină/ temă pentru acasă stabiliți-vă obiectivele și scrieți-le.

Afișează-le! Să fie cât mai vizibile, să vă atragă atenția, să fie ușor de citit.

Înainte de a citi un capitol sau o carte, treceți în revistă, “scanăți” imaginile, fotografiile, schemele, titlurile etc.

Plasați-vă spațiul de învățare (birou, bancă, masă de lucru) departe de ușă și ferestre și în fața clasei.

Dacă este posibil, folosiți diagrame, hărți, postere, filme, video, programe computere, atunci când studiați, când aveți de pregătit o temă sau când faceți o prezentare.

Stilul de învățare auditiv prezintă următoarele puncte tari:

- Își amintesc ceea ce aud și ceea ce se spune.
- Își pot aminti foarte bine instrucțiunile, sarcinile verbale/orale.
- Înțeleg cel mai bine informațiile când le aud.

Strategii pentru stilul de învățare auditiv

Studiați cu un prieten(ă)! Astfel puteți discuta cu acesta despre materialul de învățat, vă auziți unul pe celălalt, vă clarificați.

Recitați/ spuneți cu voce tare informațiile pe care doriți să vi le amintiți mai mult timp.

Înregistrați casete audio cu punctele importante pe care vreți să vi le amintiți o și ascultați-le în mod repetat. Este foarte folositor pentru învățarea materialelor în vederea participării la teste.

Când citiți, parcurgeți rapid de la un capăt la altul textul, priviți imaginile, titlurile capitolelor, alte indicii și spuneți cu voce tare ce idei sunt transmise în carte.

Confecționați cartonașe colorate cu ideile de bază pe care doriți să le învățați și repetați-le cu voce tare. Folosiți culori diferite care să vă ajute memoria.

Citiți cu voce tare ori de câte ori este posibil! Aveți nevoie să auziți cuvintele pe care le citiți pentru a le înțelege mai bine sensul.

Când faceți calcule matematice, utilizați foi de matematică pentru a încadra corect coloanele și a efectua corect rezultatele, calculați cu voce tare.

Folosiți culori diferite și imagini în notițele pe care le luați, în exercițiile din carte, în fișe de lucru.

Stilul de învățare tactil-kinestezic se remarcă prin punctele tari:

- Își amintesc ceea ce fac și experiențele personale la care au participat cu mâinile și întreg corpul (mișcări și atingeri).
- Le place folosirea instrumentelor sau preferă lecțiile în care sunt implicați activi/participarea la activități practice.
- Își pot aminti foarte bine lucrurile pe care le-au făcut o dată, le-au exersat și le-au aplicat în practică (memorie motrică).
- Au o bună coordonare motorie.

Strategii pentru stilul de învățare tactil-kinestezic

Pentru a memora, plimbați-vă și spuneți cu voce tare ceea ce aveți de învățat, folosind notițele.

Când citiți o scurtă povestire sau un capitol dintr-o carte, încercați “abordarea întregului ca o parte”. Aceasta înseamnă că este de dorit să respectați următoarea succesiune: să urmăriți imaginile, să citiți titlurile capitolelor, să citiți primul și ultimul paragraf și apoi să identificați “emoțiile și sentimentele” transmise. Puteți de asemenea să treceți în revistă scurta povestire/capitolul, de la sfârșit la început, paragraf cu paragraf.

Dacă sunteți o fire agitată, nervoasă, nu-i deranjați pe cei din jurul vostru. Faceți exerciții pentru mâini, degete, picioare, tălpi, părțile corpului, practicați un sport, jucați-vă cu o minge de tenis, strângeți în pumn o minge elastică sau ceva similar.

Este posibil ca nu întotdeauna să studiați cel mai bine la birou sau în bancă. De aceea, încercați să studiați într-un spațiu adecvat, folosind un scaun confortabil, chiar un șezlong cu o pernă de sprijin, unde vă și puteți relaxa în același timp.

Studiați cu muzică în fundal (de ex. muzica barocă, clasică este cea mai recomandată față de o muzică zgomotoasă, de ex. heavy-metal).

Decorați mediul în care lucrați cu hârtie colorată. De asemenea puteți să vă acoperiți banca, biroul, masa. Alegeți culoarea favorită care vă ajută să vă concentrați. Această tehnică este numită fond de culoare, “engl. colour grounding.

Luați frecvent mici pauze! Dar asigurați-vă că vă întoarceți repede la lucru. Un orar eficient cuprinde 15-25 minute de studiu, 3-5 minute de pauză.

Ca tehnică de învățare și memorare, țineți ochii închiși și scrieți ideea în aer sau pe o suprafață, de ex. pe bancă cu degetul. Găsiți imaginea și sunetul cuvintelor în minte. Mai târziu, când vreți să vă amintiți informația, închideți ochii și încercați să vedeți cu ochii minții și să auziți ideile învățate anterior.

Când învățați o nouă informație, confecționați cartonașe colorate în care să includeți ideile esențiale, cuvintele cheie.

4. PENTRU CINE STUDIEZI?

Pentru mine însumi – eu sunt propriul meu “*arhitect al dezvoltării personale*”. Important este să vrei să crești și să te dezvolti, să te provoci permanent și să scoți tot ceea ce este mai bun din tine. Tu ești povestitorul propriei tale vieți și doar tu ești cel care creează sau nu legende despre tine.

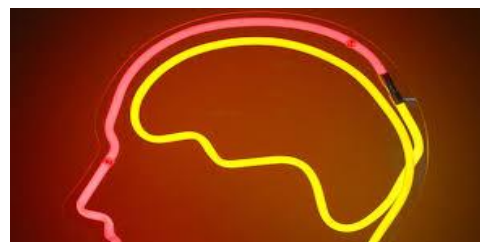
Pentru cei din familie - ajutându-mă pe mine, pot apoi să-i ajut pe ceilalți. Mai mult decât atât, pot să-i ajut să se ajute pe ei înșiși.

Pentru societate - societatea nu este "ceva" separat de noi, fiecare are un loc important și valoros în ea.

Pentru omenire - nimeni nu îți poate garanta că nu poți face ceva care va rămâne în istorie.

Tu pentru cine studiezi? Motivează răspunsul tău?

.....
.....



5. CUM SĂ STUDIEZI PERMANENT?

Fii treaz! - menține permanent conștiința trează și fii atent la tot ceea ce se întâmplă în jurul tău. Fii conștient de tot ceea ce faci și trage învățămintele necesare.

Fii stresat ! - menține permanent acel nivel de stres care te îndeamnă să înveți, să cunoști, să-ți pui întrebări și, mai ales, să găsești răspunsuri la aceste întrebări.

Pune-ți mereu întrebări și caută răspunsuri la ele! - nu neaparat în experiența sau în cunoștințele existente la un moment dat, ci în ceea ce mintea ta poate să creeze.

Descoperă lucruri noi! - fortează-ți mintea să iasă din barierele cunoscutului pentru a sonda imensul ocean al necunoscutului și neînțeleșului (încă!!!).

Exploatează greșelile - tratează greșelile ca pe oportunități de a învăța ceva nou, nu ca pe niște eșecuri.

Dezvoltă o filosofie a schimbării! - fă în așa fel încât schimbarea să fie ceva obișnuit și natural pentru tine. Învață să dorești permanent să te schimbi.

Adoptă o atitudine pozitivă! - nu respinge nimic până când nu te-ai convins că nu-ți folosește la nimic.

Vezi, întreabă, ascultă! - fii tot timpul "în priză". Fii ca un burete care absoarbe tot. Menține legătura cu realitatea în care trăiești.

Învață să înveți! - analizează permanent modul propriu de a învăța și perfecționează ceea ce deja ai.

Permite-ți să te provoci vizavi de ceea ce ești și ce faci ! - asta te ajută să te pui mereu sub semnul întrebării.

Depășește-ți limitele ! - cele care ne sunt impuse de familie, școală, societate etc. Nu uita că limitele există doar dacă tu vrei să existe.

Exersează ! - nu te rezuma doar la citit și analizat, pune în practică !

6. Fișa personală

Atuuri și limite personale în învățare

	Situația de care sunt foarte mulțumit și pentru care am fost lăudat .	Situația pe care o consider un eșec personal în învățare.
Situația memorabilă de învățare	<p>Situația</p> <p>Ce trebuia să învăț?</p> <p>Cum am învățat?</p> <p>Care a fost rezultatul?.....</p>	<p>Situația</p> <p>Ce trebuia să învăț?</p> <p>Cum am învățat?</p> <p>Care a fost rezultatul?.....</p>
Factori de succes/insucces	<p>Factori fizici</p> <p>Factori psihici</p> <p>Factori de mediu</p>	<p>Factori fizici</p> <p>Factori psihici</p> <p>Factori de mediu</p>
Ce am învățat?	Din situația de succes:	Din situația de eșec:
Ce fac în viitor?	<p>O situație de viitor pe care știu că o rezolv bine.....</p> <p>O calitate personală pe care mă bazez.....</p>	<p>Ce strategie aplic.....</p>

Factorii învățării:

🕒 **psihologici**

- ✓ pregătirea anterioară pentru învățare
- ✓ interes, motivație, atitudine
- ✓ aptitudini generale (inteligență cognitivă, afectivă, socială etc.) și specifice
- ✓ starea personală (frustrare, curiozitate, plictiseală etc.)
- ✓ diferențe individuale

🕒 **fiziologici**

- ✓ sănătate
- ✓ hrană adecvată
- ✓ odihnă suficientă

🕒 **de mediu socio-culturali**

- ✓ condiții culturale
- ✓ așteptările din partea grupului
- ✓ așteptările din partea persoanelor semnificative
- ✓ relațiile cu membrii familiei

Filme on-line:

<https://youtu.be/QBC5QXfw8Po> - Cum să înveți ușor și rapid

<https://youtu.be/D4xrV-DVAN4> -Cum sa memorezi mai simplu si rapid pentru Admitere sau Bacalaureat

<https://www.youtube.com/watch?v=WWYLVMOZJQ> – 10 tehnici de e învața mai ușor

II.4. COMUNICARE ȘI RELAȚII INTERPERSONALE

PROFESOR CONSILIER AILINCĂI ANCA

Fișa de lucru 1

Completați propozițiile neterminale pentru a observa modalitățile în care este percepută familia.

1. Părinții mei.....
2. Cred că orice părinte.....
3. Un copil model.....
4. Cel mai adesea mi se reproșează.....
5. Nu-mi place când părinții.....
6. În familie mă simt bine când.....

Fișa de lucru 2

Se pun într-un bol bilețele cu obiceiuri de comunicare (pozitive și negative). Prin extragere copilul va trebui să plaseze obiceiul în categoria potrivită (pozitiv sau negativ).

Obiceiuri negative de comunicare :

« Fă-ți tema imediat !«	a da ordine
« Ești un leneș !«	critică
« Tu niciodată nu mă ascuți !«	generalizare
Ridică vocea când vorbește cu părintele	nervozitate
« Dacă aș fi în locul tău as face... «	oferirea de sfaturi
« Mă vei termina !«	reproș
« Prostii, nu știi ce vorbești !«	ridiculizare
« Ceea ce vrei tu ...«	ghicire
« Până și tu ai putut să o faci !«	ironie
«Nu te mai gândi la ce s-a întâmplat. Hai să	abatere

vorbim despre ceva mai plăcut. »	
----------------------------------	--

Obiceiuri pozitive de comunicare:

« Mă bucur mult că te am ca prieten/ă ! “	preuire
« Mă simt ca și cum aș fi centrul universului «	exprimarea emoțiilor
« Mă simt rănit când faci acest lucru«	responsabilizarea sentimentelor
« Care dintre soluții crezi că ar fi cea mai bună ?«	discutarea posibilelor rezultate
«Ești supărat ?...Mi se pare că te deranjez ! «	ascultarea reflectivă
« Care ar fi alternativele acestei probleme ?«	explorarea alternativelor
« Ce decizie ai luat ?«	obținerea unui angajament
« Mă deranjează când vorbești urât cu mine !«	descrierea comportamentului
«Ai lucrat foarte bine azi ! «	apreciere
« Sunt stânjenit când vorbești despre notele mele de față cu ... «	exprimarea emoțiilor
Vorbește pe un ton calm	respect

Fișa de lucru 3

Comunicarea în familie

1. Cum reacționezi când părinții te cicălesc (îți fac morală) ?

2. Ce ai dori să se schimbe în comportarea părinților tăi ?

3. Care este cel mai plăcut moment care îți vine în minte referitor la comunicarea cu părinții tăi ?

4. Care este cel mai neplăcut moment care îți vine în minte referitor la comunicarea cu părinții tăi ?

5. Ce fel ar trebui să-ți vorbească cei din jur pentru ca tu să te simți bine ?

Sunteți un bun ascultător ?

Bifați răspunsul corespunzător fiecărei situații:

Nr. crt.	Întrebări	Da	Nu
1	Într-o încăpere vă plasați astfel încât să fiți sigur că veți auzi clar ?		
2	Ascultați pentru a vă verifica sentimentele, ideile, faptele ?		
3	Nu țineți cont de modul în care arată un vorbitor și sunteți atent doar la ideile pe care le prezintă ?		
4	Priviți către vorbitor și ascultați ce spune el ?		
5	Țineți seama de propriile concepții și sentimente când judecați mesajul celui care vorbește ?		
6	Sunteți atent permanent la temă și urmăriți șirul de idei care este prezentat ?		
7	Încercați să înțelegeți logica și raționamentele celor ce s-au spus ?		
8	Vă întrerupeți ascultarea când auziți o părere pe care dumneavoastră o considerați greșită ?		
9	În discuții, permiteți interlocutorului să aibă ultimul cuvânt ?		
10	Încercați să fiți sigur că luați în considerare și punctul de vedere al celeilalte persoane înainte de a comenta, a răspunde sau a nu fi de acord ?		

Fișa de lucru 5

Chestionar

1. Când mă simt ..., mă ajută ...

- Când sunt nervos, mă ajută _____
- Când mă simt amenințat de ceva, mă ajută _____
- Când sunt trist, mă ajută _____
- Când sunt nemulțumit, mă ajută _____

2. Ce fel de ajutor ai putea primi de la alte persoane dacă ești într-un moment de stres și dorești să te simți mai bine ?

3. Care sunt persoanele care te pot ajuta când ai nevoie de cineva alături ?

4. Scrie ce simți în următoarele situații:

- Ajuți pe cineva care este trist sau nemulțumit de el

- Încerci să ajuți pe cineva, dar acesta te respinge

- Ai dori să ajuți pe cineva, dar nu știi cum

➤ SITUAȚIA 1.

➤ ▪ Prietenul tău mereu vrea să știe unde ești, ce faci și cu cine ești. Dacă nu sunteți împreună te sună în mod constant. Dacă nu răspunzi la telefon, vine să te caute și se supără că nu i-ai spus unde ești. Îți iubești cu adevărat partenerul dar el vrea să-și petreacă tot timpul cu tine. Nu te mai întâlnești cu prietenii. În ultima perioadă partenerul ți-a spus că nu îi plac prietenii tăi și că nu mai ai voie să vorbești cu ei. Simți că această persoană are prea mult control asupra vieții tale și acest lucru te deranjează...

➤

➤

➤ Rezolvați conflictul de mai sus, utilizând strategia orientată spre agresivitate. Prezentați strategia printr-un joc de rol!

➤

➤

➤ Strategie orientată spre agresivitate

➤

➤ - reprezintă o tehnică ce presupune utilizarea abuzivă a puterii, încercarea de a domina celelalte persoane implicate în conflict. Descrie o dorință de a-și satisface propriile nevoi fără a lua în considerare așteptările, nevoile și sentimentele celorlalți. Cu alte cuvinte, se maximizează interesul propriu și se minimizează interesul celuilalt.

➤ → Pe termen scurt, forța poate reduce conflictul, dar efectele nu sunt favorabile pe termen lung.

➤

➤

➤

➤

➤

➤

➤ SITUAȚIA 2.

➤ ▪ Prietenul tău mereu vrea să știe unde ești, ce faci și cu cine ești. Dacă nu sunteți împreună te sună în mod constant. Dacă nu răspunzi la telefon, vine să te caute și se supără că nu i-ai spus unde ești. Îți iubești cu adevărat partenerul dar el vrea să-și petreacă tot timpul cu tine. Nu te mai întâlnești cu prietenii. În ultima perioadă partenerul ți-a spus că nu îi plac prietenii tăi și că nu mai ai voie să vorbești cu ei. Simți că această persoană are prea mult control asupra vieții tale și acest lucru te deranjează...

➤

➤

➤

➤ Rezolvați conflictul de mai sus, utilizând strategia orientată spre evitare. Prezentați strategia printr-un joc de rol!

➤

➤

➤ Strategie orientată spre evitare

➤

➤ - strategia orientată spre evitare se caracterizează prin faptul că, deși părțile aflate în conflict recunosc existența acestuia, nu doresc să se confrunte. Prin urmare această strategie este caracteristică persoanelor care nu au încredere în ele și care nu riscă să fie puse în situația de a face față unui conflict manifest, deoarece nu posedă deprinderile necesare rezolvării acestuia.

➤ → evitarea (ocolirea) conflictelor poate fi un răspuns înțelept, mai ales dacă oponentul este puternic; totuși eficiența acestei strategii este limitată, deoarece deși contribuie la reducerea stresului generat de conflict, în realitate nu schimbă situația prea mult, conflictul rămânând în stare latentă.

➤

➤

➤

➤ SITUAȚIA 3.



➤ ▪ Prietenul tău mereu vrea să știe unde ești, ce faci și cu cine ești. Dacă nu sunteți împreună te sună în mod constant. Dacă nu răspunzi la telefon, vine să te caute și se supără că nu i-ai spus unde ești. Îți iubești cu adevărat partenerul dar el vrea să-și petreacă tot timpul cu tine. Nu te mai întâlnești cu prietenii. În ultima perioadă partenerul ți-a spus că nu îi plac prietenii tăi și că nu mai ai voie să vorbești cu ei. Simți că această persoană are prea mult control asupra vieții tale și acest lucru te deranjează....



➤ Rezolvați conflictul de mai sus utilizând strategia orientată spre acomodare. Prezentați strategia printr-un joc de rol !



➤ Strategie orientată spre acomodare



➤ - acest stil de rezolvare se întâlnește atunci când una dintre părți este dispusă să satisfacă interesele celeilalte părți, în dauna propriilor sale interese, fie pentru a obține un credit din partea celorlalți, fie pentru că armonia și stabilitatea este vitală în relație. Este un act voluntar al uneia dintre părți care consideră necesar a pune imediat capăt conflictului prin a acorda celeilalte părți ceea ce dorește. O situație în care o parte este dispusă să se auto-sacrifice.



➤ SITUAȚIA 4.



➤ ▪ Prietenul tău mereu vrea să știe unde ești, ce faci și cu cine ești. Dacă nu sunteți împreună te sună în mod constant. Dacă nu răspunzi la telefon, vine să te caute și se supără că nu i-ai spus unde ești. Îți iubești cu adevărat partenerul dar el vrea să-și petreacă tot timpul cu tine. Nu te mai întâlnești cu prietenii. În ultima perioadă partenerul ți-a spus că nu îi plac prietenii tăi și că nu mai ai voie să vorbești cu ei. Simți că această persoană are prea mult control asupra vieții tale și acest lucru te deranjează....



➤ Rezolvați conflictul de mai sus utilizând strategia orientată spre compromis. Prezentați strategia printr-un joc de rol !



➤ Strategie orientată spre compromis



➤ - reprezintă căutarea satisfacției parțiale la nivelul tuturor persoanelor implicate. Apare când fiecare parte este dispusă să cedeze ceva, să facă unele compromisuri necesare, prin urmare ambele părți obțin oarecare satisfacție. Compromisul este de fapt o soluție superficială de împăcare a tuturor părților care presupune sacrificarea convingerilor și uneori a raționalității.



➤ -este tehnica negocierii

➤ SITUAȚIA 5.



➤ ▪ Prietenul tău mereu vrea să știe unde ești, ce faci și cu cine ești. Dacă nu sunteți împreună te sună în mod constant. Dacă nu răspunzi la telefon, vine să te caute și se supără că nu i-ai spus unde ești. Îți iubești cu adevărat partenerul dar el vrea să-și petreacă tot timpul cu tine. Nu te

mai întâlnești cu prietenii. În ultima perioadă partenerul ți-a spus că nu îi plac prietenii tăi și că nu mai ai voie să vorbești cu ei. Simți că această persoană are prea mult control asupra vieții tale și acest lucru te deranjează....



➤ Rezolvați conflictul de mai sus utilizând strategia orientată spre colaborare. Prezentați strategia printr-un joc de rol !



➤ Strategie orientată spre colaborare (cooperare)



➤ - reprezintă tehnica ce presupune rezolvarea tuturor doleanțelor prin lucrul împreună și găsirea unor soluții optime din care toată lumea are de câștigat. Accentul se pune pe o situație de tip *câștig-câștig* în care se presupune că soluționarea conflictului poate aduce ambele părți într-o situație mai bună. Reprezintă singură cale de rezolvare definitivă a conflictului.

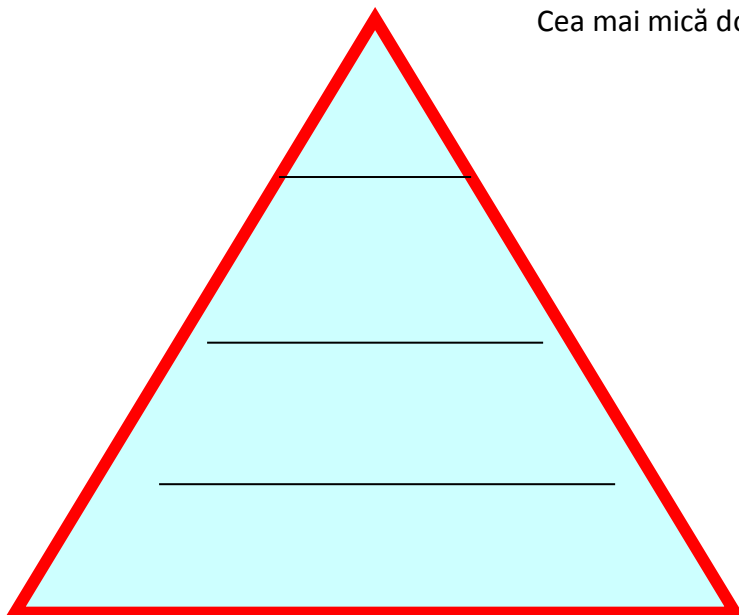


➤ -Este cea mai eficientă strategie.



A. Ce doresc părinții mei de la mine

Cea mai mică dorință



_____ Cea mai mare dorință

B. Ce doresc eu de la părinții mei

Cea mai mică dorință

Cea mai mare dorință

Întrebări

1. Există diferențe între cele 2 piramide?
2. Care dintre dorințele părinților este mai greu de îndeplinit? Dar mai ușor?
3. Cum v-a ajutat acest exercițiu?

Concluzii:

Prin completarea celor două piramide, se pot corela propriile așteptări cu cele ale părinților. Este un exercițiu util pentru conștientizarea raportului cerere-ofertă în relația cu părinții, cât de mult se așteaptă de la părinți, și în același timp cât de mult se oferă din ceea ce așteaptă părinții de la adolescenți.

POVESTE CU TÂLC DESPRE COMUNICARE

În Grecia antică, Socrate era foarte mult lăudat pentru înțelepciunea lui.

Într-o zi, marele filozof s-a întâlnit întâmplător cu o cunoștință care alerga spre el agitat și care i-a spus:

–Socrate, știi ce-am auzit tocmai acum, despre unul dintre studenții tăi?

–Stai o clipă, îi replică Socrate.

–Înainte să-mi spui, aș vrea să treci printr-un mic test. Se numește *Testul celor Trei*.

–Trei?

–Așa este, a continuat Socrate.

–Înainte să-mi vorbești despre studentul meu, să stăm puțin și să testăm ce ai de gând să-mi spui. Primul test este cel al *Adevărului*. Ești absolut sigur că ceea ce vrei să-mi spui este adevărat?

–Nu, spuse omul.

–De fapt doar am auzit despre el.

–E-n regulă, zise Socrate.

–Așadar, în realitate, tu nu știi dacă este adevărat sau nu. Acum să încercăm testul al doilea, testul *Binelui*. Ceea ce vrei să-mi spui despre studentul meu este ceva de bine?

–Nu, dimpotrivă...

–Deci, a continuat Socrate, vrei să-mi spui ceva rău despre el, cu toate că nu ești sigur că este adevărat?

Omul a dat din umeri, puțin stânjenit. Socrate a continuat.

–Totuși mai poți trece testul, pentru că există o a treia probă – filtrul *Folosinței*. Ceea ce vrei să-mi spui despre studentul meu îmi este de folos?

–Nu, nu chiar...

-Ei bine, a concis Socrate, dacă ceea ce vrei să-mi spui nu este nici Adevărat, nici de Bine, nici măcar de Folos, atunci de ce să-mi mai spui?

POVESTE- DĂ-I MÂNA TA

Un om se scufundase într-o mlaștină în partea de nord a Persiei. Numai capul îi mai ieșea încă din mocirlă. Striga din toate puterile după ajutor. Curând se adună o mulțime de oameni la locul accidentului. Unul se hotărâ să încerce să îl salveze pe bietul om. „Dă-mi mâna, îi striga. Te scot eu din mlaștină”. Dar cel vârat în noroi continua doar să strige după ajutor și nu făcea nimic să-i îngăduie celui alt să-l ajute. „Dă-mi mâna” îi ceru omul de mai multe ori. Dar răspunsul era mereu doar un strigăt jalnic după ajutor. Atunci altcineva se apropie și spuse: „Nu vezi că nu îți va da mâna niciodată? Trebuie ca tu să îi dai mâna ta. Atunci îl vei putea salva.

POVESTE- IEȘIREA LA LUMINĂ

Odată a fost un băiețel pe care-l chema Moby. Ei a fost nevoit să facă o călătorie foarte lungă. Când a început-o, drumul pe care mergea era teribil de întunecat și complet pustiu, așa că nu era absolut nimeni și nimic de la care ar fi putut afla sau învăța câte ceva. Nu se vedeau nici măcar copaci sau flori. Drumul era mai întunecat decât dacă ar fi fost miezul nopții. Din

cauza acestei întunecimi Mobi trebuia să fie extrem de atent. Își deschidea larg ochii și ciulea urechile ca să afle și să învețe orice se putea, dar mai ales ar fi vrut să știe cum să pună capăt acestei călătorii forțate. Numai că din cauza întunericului, nu prea putea să afle nimic. De multe ori se întâmpla ca Mobi să audă în beznă răcnete de animale care se băteau, sau alte zgomote ciudate, și toate astea îl făceau să-i fie foarte frică. Pe lângă că avea de străbătut drumul acela atât de întunecat, mai era și frica aceasta, care îl împiedica și mai mult pe Mobi să învețe și să crească mare.

Totuși, la un moment dat, drumul pe care avea de mers, parcă a început să se lumineze, ca și cum soarele s-ar fi hotărât în sfârșit să răsară. Acum Mobi începea să zărească de o parte și de alta a drumului câte ceva. La început a văzut niște copaci, apoi niște flori și curînd după aceea chiar un pic de cer albastru. Mobi era plin de încântare și nu se mai teme. Numai că, pe lângă încântare el a început să observe că este singur și să resimtă nevoia de a se împrieteni cu cineva. Cîtă vreme fusese complet în întuneric, el nu prea băgase de seamă că e singur, dar acum singurătatea îl deranja tot mai mult.

Din cînd în cînd se mai iveau alți copii în drumul lui Mobi, dar în afara faptului că uneori îl salutau cu indiferență, alteori se întâmpla că își băteau joc și se purtau rău cu el. Pentru că Mobi călătorise atîta vreme numai prin întuneric, el nu știa decît să amenințe, să înjure sau să țipe la acești nesuferiți. Cînd și ei îl amenințau sau îl loveau, Mobi o lua la fugă plîngînd foarte nefericit. Odată, cînd tocmai se întîmplase una ca asta, iar Mobi bătut de niște copii mergea smiorcăindu-se de unul singur, a trecut pe lângă o vulpiță roșcovană. Mai întîi Mobi s-a speriat de ea, dar apoi a observat că vulpița era prietenoasă. A mîngîiat-o, s-a așezat lângă ea și a întrebat-o suspinînd:

"De ce nu pot fi copiii aceia pe care i-am întîlnit la fel de prietenoși ca și tine?"

Vulpița i-a spus; "Prietenii sunt foarte prețioși în viață. Este un adevărat dar și un talent să știi cum să ți-i faci și cum să-i păstrezi."

"Eu am mers așa de multă vreme pe un drum foarte întunecos" s-a plîns Mobi. De atîtea ori m-am speriat de fiarele sălbatice care urlau bătîndu-se, așa că nu am avut de unde să învăț cum să-mi fac prieteni". Apoi ridicînd din umeri adăugă: "De altfel nici nu-mi pasă de ei!"

"Ei, nu mă păcălești tu pe mine" i-a spus zîmbind vulpița. "După ochii tăi triști se vede că totuși îți pasă".

"Dar este așa de greu să înveți cum să-ți faci prieteni" s-a plîns Mobi, aplecîndu-și cu tristețe capul. "N-am cine să mă învețe acest lucru și pe mine."

Privindu-l drept în ochi, vulpița i-a spus lui Mobi: "Ca să înveți cum să fii prietenul cuiva, trebuie mai întîi să fii prieten cu tine însuși. Trebuie să-ți placă, să te împaci cu tine însuși și să nu-ți faci rău de unul singur. După ce o să-ți dai seama tu despre tine însuși ce calități ai, se vor găsi și alții cărora să le placă de tine."

"Nu înțeleg cum vine asta, să fii prieten cu tine însuși" a răspuns mai liniștit Mobi, în timp ce ochii i se umeziseră de lacrimi.

"Știu cum pot să te învăț acest lucru" i-a răspuns vulpița zîmbind și i-a condus ușurel pe Mobi lângă un lac mititel, în a cărui undă strălucitoare și limpede orice se reflecta ca într-o oglindă. "Asta este un lac fermecat" a continuat vulpița să-i explice. "Cînd privești în apa lui, vezi propria ta imagine și descoperi ce inimă bună și ce suflet bun ai. După ce ai să-ți vezi clar sufletul și propria inimă, vei înțelege că poți să ții la tine însuși, să te împaci și să-ți fii propriul prieten. Apoi vei ști cum să te împrietenești cu alții".

Lui Mobi îi era un pic frică, dar când s-a apropiat de lac, s-a văzut pe sine însuși, ce ciudat, ÎN CU TOTUL ALT FEL! Apoi a reușit să-și vadă propria inimă, iar când s-a uitat la chipul lui, a simțit în tot corpul un fel de mulțumire și a mai simțit că-i place de el însuși așa cum era.

Vulpița și Mobi au mai vorbit unul cu altul multă vreme. Mobi n-a mărturisit nimănui exact tot ce a discutat cu vulpița atunci, dar nu mult după aceea, vulpița l-a condus pe Mobi înapoi pe drumul lui. Mergînd mai departe, Mobi a întîlnit iarăși copii, așa cum se mai întîmplase altădată. Numai că acum, pentru că de data asta știa cum să fie prieten cu el însuși, Mobi a înțeles ce trebuie să facă pentru ca să se împrietenească cu acei copii, știa să vorbească frumos cu ei și după scurtă vreme rîdea și se zbenguia deja împreună cu ei, de parcă ar fi tăcut toată călătoria numai împreună.

Vulpița s-a uitat zîmbind cum se depărtează pe drum Mobi, însoțit de acesta dată de noii lui prieteni. Fiind foarte înțeleaptă, vulpița știa că dacă ai o inimă zîmbitoare și bună, dacă ești bun cu tine însuși, atunci îi vei face să zîmbească și pe cei din jurul tău.

***NOTĂ: Dacă spunei povestea unei fetițe, eroina principală va fi o fetiță.**

POVESTEA- GHICITORUL

O poveste înțeleaptă și bine-cunoscută spune că, odată în trecut, un sultan a visat că a pierdut toți dinții lui.

După ce s-a trezit, el a chemat un ghicitor pentru a-i interpreta visul.

Spune ghicitorul:

- Ce păcat, domnule! Fiecare dinte căzut reprezintă pierderea unei rude a maiestății voastre.
- Ce tupeu! Cum îndrăznești să-mi spui așa ceva? Luați-l de aici! – Strigă sultanul înfuriat.

El a chemat gardienii și le-a ordonat să-i dea 100 de lovituri de bici. Apoi a dat ordin să-i aducă un alt ghicitor care să-i dezlege visul. Acesta a ascultat cu atenție sultanul și după ce a terminat i-a spus:

– Preaînaltule doamne! Îți este rezervată o mare fericire. Visul înseamnă că vei trăi mai mult decât toate rudele tale.

Fizionomia sultanului s-a schimbat și se aprinse un zâmbet și a poruncit să i se dea 100 de monede de aur pentru deslușirea visului. Când a plecat de la palat, unul dintre curteni i-a spus cu admirație:

– Cum este posibil! Interpretarea ta a fost la fel ca a colegului dinainte. Nu înțeleg de ce pe el l-a pedepsit cu 100 de biciuri și pe tine cu 100 de monede de aur...

A spus ghicitorul:

– Amintește-ți, prietenul meu, că totul depinde de modul de a spune. Una dintre provocările cu care se confruntă umanitatea este de a învăța arta de a comunica. De comunicare depinde de multe ori, fericirea sau nenorocirea, pacea sau războiul. Adevărul trebuie să fie spus, în orice situație, fără îndoială. Dar modul în care este comunicat provoacă, în anumite cazuri, probleme majore.

Adevărul poate fi asemănat cu o piatră prețioasă. În cazul în care este lăsată pe mâna cuiva, se poate răni, provocând durere. Cu toate acestea, în cazul în care este ambalată delicat, și oferită cu duioșie, acesta va fi cu siguranță acceptate cu bucurie

POVESTEA- SUPĂ DE PIETRE

Cu mulți ani în urmă, 3 soldați înfomețați și oboșiți de atâtea lupte, au ajuns într-un mic sătuc. Țăranii de aici abia supraviețuiau de la o zi la alta ca urmare a unei recolte sărace și a multor ani de război. S-au adunat repede în piața satului să-i întâmpine pe soldați însă au făcut-o cu mâna goală. Au început să se plângă că nu le-a mai rămas nimic și că sunt muritori de foame.

Soldații au schimbat repede între ei câteva vorbe. Apoi s-au întors către bătrânii satului. Primul soldat le-a spus:

“Pământul vostru sărăcit v-a lăsat fără nimic de oferit, dar vă vom împărtăși noi din puținul pe care îl avem: Secretul cu ajutorul căruia poți face supă din pietre.”

Bineînțeles că țăranii au fost intrigați de spusele soldatului. Au aprins focul și au pus cel mai mare vas cu apă la fiert. Soldații au aruncat în apă trei pietricele.

“Aceasta va fi o supă foarte bună”, zise al doilea soldat, “dar un pic de sare ar face-o minunată”. În acel moment o țărană s-a ridicat și a spus “Ce noroc! Tocmai mi-am amintit unde a mai rămas câțeva.” S-a întors repede și a mai adus și un șorț de bucătărie, un pătrunjel și o gulie. În timp ce acestea au fost puse la fiert și altor țărani li s-a mai îmborsădit memoria. În curând în oală au fost puse orz, morcovi, carne de vacă și smântână. Până să fie gata supa, a mai apărut și o sticlă de vin.

Tot satul alături de cei trei soldați s-au pus să se ospăteze. Au mâncat, au dansat, au cântat până târziu în noapte cum nu s-a mai întâmplat de mult.

Dimineața când cei trei soldați s-au trezit, toți sătenii stăteau în fața lor. La picioare aveau pus un rucsac cu cea mai bună pâine și brânză. “Ne-ați împărtășit cel mai mare secret, acela de a face supă din pietre, a spus un țăran soldaților, și pentru aceasta nu vă vom uita”. Auzind acestea, al treilea soldat s-a întors către mulțime și a spus:

“Nu e nici un secret, însă un lucru rămâne mereu adevărat: doar împărțind poți face o mare sărbătoare.”