



Un set de instrumente
pentru viață și educație
„Optimist, sănătos
și fericit”

Ghid de activități

Sprijin psihosocial (SPS) pentru profesori,
părinți, tutori și copii în perioada
pandemiei de COVID-19



Regional Psychosocial Support Initiative (REPSSI) [Inițiativa regională de sprijin psihosocial]

PO Box 23076, Randburg West

2167 266 West Avenue,

Cnr Republic Road Unit 2

Waterfront Office Park,

Randburg 2194, Africa de Sud

<https://repssi.org/>

info@repssi.org

Twitter: @REPSSI

Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

Citat propus: *Un set de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit”.*

Ghid de activități. Sprijin psihosocial (SPS) pentru profesori, părinți, tutori și copii în perioada pandemiei de COVID-19. Africa Psychosocial Support Institute (APSSI) [Institutul de Sprijin Psihosocial din Africa], REPSSI, Johannesburg, 2021.

Prima ediție: 2021



**Un set de instrumente
pentru viață și educație
„Optimist, sănătos**

și fericit”

Ghid de activități

Sprijin psihosocial (SPS) pentru profesori,
părinți, tutori și copii în perioada
pandemiei de COVID-19

Această broșură a fost creată pentru părinți, tutori, profesori și copiii este concepută pentru a oferi îndrumare și inspirație pentru bunăstarea psihosocială din familie, în fața provocărilor reprezentate de pandemia de COVID-19.

Broșura poate fi folosită și în alte contexte nefavorabile.

Setul de instrumente pentru viață și educație, „Optimist, sănătos și fericit”, a fost elaborat de REPSSI, MHPSS.net [Sănătate Mintală și Sprijin Psihosocial] și Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR [Federația Internațională a Societăților de Cruce Roșie și Semilună Roșie] (Centrul PS), cu sprijinul fondului Education Cannot Wait [Educația nu poate aștepta]. Sunt trei instrumente în acest set. Acestea sunt: (1) Ghidul pentru profesori „Optimist, sănătos și fericit”, (2) Ghidul pentru părinți și tutori „Optimist, sănătos și fericit” și (3) Ghidul de activități de sprijin psihosocial pentru profesori, părinți și copii „Optimist, sănătos și fericit”. Setul de instrumente este conceput pentru a facilita acordarea de sprijin tuturor celor afectați de pandemia de COVID-19, dar poate fi util oricui, oriunde și oricând.

Mulțumiri

Autor principal: Mark Kluckow, APSSI

Mulțumiri speciale:

Revizori: Palesa Mphohle, Berenice Meintjes, Eloise Leher, Melanie Friend, Victor Nkambule, Thenjiwe Germann și Joanna Conolly

Revizori internaționali utilizatori finali:

Viviane Matowanyika (Zimbabwe), Karen Williams (Zimbabwe), Raviro Mutamba (Zimbabwe), Khaled Hamidi (Libia), Juliana Bonatto (Brazilia), Faisal Jaafreh (Iordania), Aline Fabron (Brazilia), Ghada Zaidan (Fâșia Gaza)

Echipa de implementare:

Carmel Gaillard, Mark Kluckow, Jonathan Morgan, Ea Suzanne Akasha, Ahlem Cheffi, Pia Tingsted Blum, Ananda Galappatti și Marcio Gagliato

Consultant dizabilități: Palesa Mphohle

Consultant persoane strămutate în interiorul țării (PSI): Ahlem Cheffi

Corector: Wendy Ager

Ilustrații: Carol Howes

Prezentare: Candice Turvey, Spiritlevelstudio

Traduceri și adaptări

Vă rugăm să contactați REPSSI pentru traduceri și alte formate ale acestei publicații. Toate traducerile și versiunile aprobate vor fi postate pe site-ul REPSSI. În cazul în care realizați o traducere sau o adaptare, vă rugăm să rețineți că trebuie să contactați REPSSI pentru aprobare, dacă doriți să vă adăugați propriul logo pe produs. Indiferent de contextul în care acest manual este utilizat, nu trebuie să se sugereze că REPSSI susține o anumită organizație sau anumite produse sau servicii. Adăugați următoarea declinare a responsabilității în limba în care traduceți: „Această traducere/ adaptare nu a fost realizată de REPSSI. REPSSI nu este responsabil pentru conținutul sau acuratețea acestei traduceri.”

Citat propus: *Un set de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit”. Ghid de activități. Sprijin psihosocial (SPS) pentru profesori, părinți, tutori și copii în perioada pandemiei de COVID-19.* APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.

Cuvânt înainte

Un set de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit”

Pandemia de COVID-19 a îngreunat viața familiilor și comunităților școlare de pe tot globul. În multe țări, școlile au fost închise pentru perioade mai scurte sau mai lungi de timp și în multe dintre ele s-a adoptat predarea în sistem online pentru toți elevii. Măsurile de izolare din timpul perioadelor cu interdicții de circulație și de deplasare au avut consecințe și asupra copiilor, împiedicându-i să-și petreacă timpul în aer liber, făcând exerciții fizice și desfășurând alte activități recreative. Cu excepția personalului din prima linie, toată lumea a fost izolată în case, iar părinții și tutorii s-au găsit în situația de a avea o responsabilitate suplimentară, aceea de a sprijini procesul de învățare al copiilor lor. Pentru un număr considerabil de copii, pandemia a avut efecte profunde asupra bunăstării psihosociale atât a lor, cât și a familiilor lor. Este posibil să fi avut părinți, tutori, frați sau rude apropiate care și-au pierdut locul de muncă și locuința. Este posibil ca unii copii să fi văzut membri ai familiei îmbolnăvindu-se și suferind de COVID-19, iar unii chiar să-i fi pierdut pe cei dragi din această cauză. A fost o perioadă de mare incertitudine.

Educația nu poate aștepta. Setul de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit” a fost dezvoltat de REPSSI și Centrul de referință pentru sprijin psihosocial al FISCR (Centrul PS), cu sprijinul MHPSS.net, drept răspuns la pandemie. Am alcătuit un set de

materiale destinate copiilor, părinților, tutorilor și profesorilor din diferite medii, care promovează bunăstarea psihosocială și care sunt conectate cu abilități de viață importante, pentru a consolida învățarea socială și emoțională. Sunt trei instrumente în acest set, care includ Ghidul pentru profesori „Optimist, sănătos și fericit”, Ghidul pentru părinți și tutori „Optimist, sănătos și fericit” și Ghidul de activități de sprijin psihosocial pentru profesori, părinți și copii „Optimist, sănătos și fericit”.

Ghidul pentru profesori a fost conceput pentru ca aceștia să le ofere sprijin copiilor la revenirea la școală, în urma pandemiei. Acesta se deschide cu un set de exerciții generale de consolidare a grupului, urmate de activități tematice care se concentrează pe 16 abilități de viață importante, care susțin dezvoltarea cognitivă, socială și emoțională a copiilor. Exercițiile sunt potrivite pentru o gamă largă de grupe de vârstă, de la preșcolari până la liceeni. Exercițiile ar putea fi, de asemenea, combinate cu activități sportive și recreative, în cluburi sau centre comunitare și în spații sigure pentru copiii din mediile umanitare.

Ghidul pentru părinți și tutori prezintă șase familii fictive, din diferite colțuri ale lumii, care se confruntă cu provocări în viața lor cotidiană, în timpul pandemiei de COVID-19. Sunt oferite mesaje pozitive pentru a încuraja părinții și tutorii să aibă grijă de copiii lor în această perioadă dificilă, cum ar fi structurarea zilei, alocarea de timp petrecut împreună, utilizarea unei discipline pozitive, discuții despre pierderile suferite,



gestionarea stigmatizării și protejarea copiilor în mediul online. La sfârșitul ghidului este o listă de verificare utilă pentru toți membrii familiei, care îi va ajuta să reflecteze asupra modului în care se descurcă, ca familie. Tot acolo găsiți și un set de sugestii pentru familiile care doresc să creeze o carte cu eroi ai pandemiei de COVID-19.

Ghidul de activități de sprijin psihosocial pentru profesori, părinți și copii cuprinde activități distractive pentru copii acasă, la școală sau pentru învățarea la distanță. De exemplu, într-un mediu de învățare de acasă, activitățile se pot desfășura într-un grup de frați și surori. Pentru fiecare activitate se indică dacă este mai potrivită pentru un grup sau dacă poate fi adaptată pentru un singur copil. Activitățile au fost atent concepute pentru a implica copiii în învățarea socială și emoțională cu privire la conștientizare de sine, autogestionare, conștientizarea socială, abilități de relaționare și luarea deciziilor.

Sperăm că educația nu poate aștepta. Setul de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit” oferă resurse utile familiilor și comunităților școlare pentru situația actuală, în contextul pandemiei COVID-19. Considerăm că are o acoperire mai largă, fiind la fel de relevant pentru orice fel de criză sau urgență în încercarea de a oferi sprijin pentru sănătatea, fericirea și speranța comunităților oriunde s-ar afla.

Introducere

Acest Ghid de activități SPS pentru profesori, părinți și copii conține activități distractive și captivante, care pot fi desfășurate acasă și în mediul școlar, de către copii cu vârste cuprinse între 4 și 18 ani.

Toate activitățile au relevanță psihosocială pentru copiii aflați în situația actuală, a pandemiei de COVID-19, în sensul că se concentrează pe componentele de bază ale bunăstării psihosociale. În prezent, este acceptat și recunoscut pe scară largă faptul că persoanele tinere fac eforturi semnificative să se adapteze la schimbările substanțiale pe care COVID-19 le-a adus în viața lor și a familiilor lor. O mare parte din ceea ce ei „luau de-a gata” în ceea ce privește viața lor de zi cu zi s-a schimbat, inclusiv prezența regulată la școală.

Aceste schimbări au dus la un nivel ridicat de incertitudine și la lipsa de contact social cu prietenii, ceea ce, la rândul lor, duc la anxietate, nefericire și un sentiment general de lipsă de speranță în ceea ce privește viitorul. Aceste

sentimente intense și constante reprezintă o provocare pentru tineri și, dacă sunt lăsate nesupravegheate și nerezolvate, pot duce la probleme mai grave de sănătate mintală.

Activitățile au fost concepute cu atenție, pentru a vă ajuta să interacționați cu copiii în moduri distractive și active care se învârt în jurul unor abilități sociale și emoționale de bază. Fiecare dintre aceste abilități are relevanță pentru viață în general, dar abilitățile sunt importante și pentru că sprijină sănătatea, fericirea și speranța (optimismul) copiilor în timpul crizei de COVID-19.

Activitățile sunt grupate pe teme din următoarele cinci domenii de învățare socială și emoțională:

1. Conștientizare de sine
2. Autogestionare
3. Conștientizare socială
4. Abilități de relaționare
5. Luarea deciziilor





UTILIZAREA GHIDULUI

Deși aceste activități sunt concepute pentru a fi utilizate cu copiii într-un cadru de grup, majoritatea dintre ele pot fi adaptate pentru părinții și tutorii care lucrează cu copiii într-un mediu de învățare de acasă.

Pentru mediul de învățare de acasă, activitatea de grup poate fi realizată împreună cu tutorii și frații sau, în cazul unui singur copil, activitatea de grup poate fi omisă sau adaptată în funcție de necesități. În primele două activități, puteți găsi un exemplu de adaptare a activităților pentru utilizare acasă, la distanță sau la școală.

Pentru fiecare activitate se indică dacă poate fi adaptată pentru un singur copil sau dacă este mai potrivită pentru un grup.

Dacă sunteți un părinte sau un tutore care lucrează cu propriii copii într-un mediu de învățare de acasă, este important să evitați să dați prea multe instrucțiuni în timp ce interacționați cu copiii. Încercați să fiți deschis(ă) și implicat(ă), fără a da prea multe sfaturi despre ceea ce ar trebui să facă, să simtă sau să gândească. Lăsați activitatea să se desfășoare în mod natural și încercați să fiți mai degrabă un „ascultător activ” a ceea ce spun copiii, decât „ascultător receptiv”.

Ascultarea activă înseamnă a asculta pentru a înțelege. Ascultarea receptivă înseamnă a asculta pentru a răspunde. Prin aceste activități veți avea șansa, importantă, de a le permite copiilor dumneavoastră să își împărtășească sentimentele și gândurile cu privire la problemele importante ale vieții. Ceea ce au nevoie cel mai mult de la dumneavoastră în aceste momente este empatie și înțelegere.

Cuprins

PRIMA SECȚIUNE: CONȘTIENTIZARE DE SINE

PAGINĂ	ACTIVITATE	VÂRSTĂ	DURATĂ	PUNCT CENTRAL
11	1. Eu sunt eu	12-18	60 de minute	Să ajute la consolidarea înțelegerii despre ce este conștientizarea de sine, de ce este importantă și cum pot copiii să o dezvolte
13	2. Eu sunt eu	8-11	60 de minute	Să ajute la consolidarea înțelegerii despre ce este conștientizarea de sine, de ce este importantă și cum pot copiii să o dezvolte
14	3. Dacă aș fi...	4-7	30 de minute	Să-i ajute pe copii să devină mai conștienți de sine
15	4. Sentimentele sunt prieteni	12-18	90 de minute	Să înțeleagă importanța gestionării emoțiilor puternice
18	5. Împrietenește-te cu acest sentiment	8-11	60 de minute	Să înțeleagă importanța gestionării emoțiilor puternice
20	6. Jocul cu oglinzi	4-7	30 de minute	Să încurajeze împărtășirea și exprimarea sentimentelor și să promoveze înțelegerea faptului că oamenii au sentimente și emoții diferite
21	7. Nimeni nu știe	12-18	30 de minute	Să consolideze stima de sine și încrederea în sine prin împărtășirea abilităților personale cu ceilalți
22	8. Cred în mine	8-11	30 de minute	Să înțeleagă cât de important este să creadă în ei și să aibă o atitudine pozitivă față de viață
23	9. Paharul pe jumătate plin	4-7	30 de minute	Să înțeleagă cât de important este să creadă în ei și să aibă o atitudine pozitivă față de viață

A DOUA SECȚIUNE: AUTOGESTIONARE

PAGINĂ	ACTIVITATE	VÂRSTĂ	DURATĂ	PUNCT CENTRAL
24	10. Pasageri într-un autobuz	12-18	60 de minute	Să înțeleagă pericolul de a lăsa stresul să se acumuleze în viața lor și necesitatea de a rezolva problemele pe măsură ce apar, atunci când este posibil
26	11. Pasageri într-un autobuz	8-11	60 de minute	Să înțeleagă pericolul de a lăsa stresul să se acumuleze în viața lor și necesitatea de a rezolva problemele pe măsură ce apar, atunci când este posibil
27	12. O pungă grea	4-7	30 de minute	Să înțeleagă importanța faptului de a vorbi cu cineva despre lucrurile care îi îngrijorează
28	13. Misiune posibilă	8-18	60 de minute	Să compună tinerii o declarație de misiune care să îi ghideze și să le ofere motivație
29	14. Care este superputerea ta?	8-18	90 de minute	Să înțeleagă importanța faptului de a rămâne motivați
30	15. Baschet cu hârtia de reciclat	4-7	30 de minute	Să înțeleagă importanța faptului de a rămâne motivați
31	16. Obiective inteligente (SMART)	12-18	90 de minute	Să înțeleagă importanța stabilirii obiectivelor și cum să stabilească obiective inteligente (SMART)
33	17. Râul vieții	8-11	60 de minute	Să îi încurajeze pe copii să reflecteze asupra vieții lor, trecutului, prezentului și viitorului, în moduri care să le cinstească realizările și să stabilească obiective pentru viitor
35	18. Dacă aș fi	4-7	30 de minute	Să încurajeze imaginația, visurile și speranțele copiilor și să-i ajute să identifice modalități practice de a se îndrepta spre obiectivele lor
36	19. Întrebarea de 86.400 de dolari	12-18	60 de minute	Să-i ajute pe copii să înțeleagă importanța gestionării eficiente a timpului
37	20. Întrebarea de 86.400 de dolari	8-11	60 de minute	Să-i ajute pe copii să înțeleagă importanța gestionării eficiente a timpului
39	21. UMLE BORCANUL	4-7	30 de minute	Să se concentreze asupra importanței gestionării timpului
40	22. Coarda de sărit gigantică	8-18	60 de minute	Să se concentreze asupra importanței controlului impulsurilor
41	23. Menținem baloanele în aer	4-7	30 de minute	Să se concentreze asupra importanței controlului impulsurilor

A TREIA SECȚIUNE: CONȘTIENȚIZARE SOCIALĂ

PAGINĂ	ACTIVITATE	VÂRSTĂ	DURATĂ	PUNCT CENTRAL
43	24. Traversarea râului cu crocodili	12-18	90 de minute	Să îi ajute pe tineri să înțeleagă importanța luării de perspectivă în viață
44	25. Lucruri pe care le avem în comun	8-11	30 de minute	Să recunoască individualitatea fiecărei persoane și punctele comune dintre ele
45	26. Ce este un prieten?	4-7	30 de minute	Să exploreze semnificația prieteniei și de ce sunt importanți prietenii
46	27. Trec linia de demarcație	12-18	90 de minute	Să stimuleze discuțiile și să aprofundeze înțelegerea în jurul rolului empatiei în managementul social
48	28. Trec linia de demarcație	8-11	60 de minute	Să-i ajute pe copii să înțeleagă elementele de bază ale empatiei și de ce este empatia atât de importantă în viață
50	29. Ghemul de ață	4-7	30 de minute	Să încurajeze incluziunea tuturor celor din grup și să demonstreze cum suntem conectați cu toții

A PATRA SECȚIUNE: ABILITĂȚI DE RELAȚIONARE

PAGINĂ	ACTIVITATE	VÂRSTĂ	DURATĂ	PUNCT CENTRAL
51	30. Spune-mi o poveste	12-18	60 de minute	Să înțeleagă importanța ascultării și a primirii de feedback ca o modalitate de a-și îmbunătăți abilitățile de comunicare
53	31. Sunt un bun ascultător atunci când...	8-11	30 de minute	Să identifice abilitățile principale de ascultare
54	32. Simon spune	4-7		Să învețe importanța faptului de a fi atenți și de a asculta bine instrucțiunile
55	33. Portocala Ugli	12-18	90 de minute	Să se concentreze pe abilitățile de negociere și cooperare, care reprezintă o parte importantă a managementului social și al relațiilor
56	34. Munca în echipă	8-12	60 de minute	Să le atragă atenția copiilor asupra beneficiilor colaborării și muncii în echipă
58	35. Scaune muzicale în cooperare	4-7	30 de minute	Să învețe cum putem coopera pentru a-i include pe ceilalți.

59	36. O treabă riscantă	12-18	90 de minute	Să atragă atenția asupra pericolului de a se supune presiunii negative a colegilor
61	37. Balon într-o sticlă	8-11	30 de minute	Să atragă atenția asupra realității presiunii colegilor
62	38. Oglinda din cutie	4-7	30 de minute	Să dezvolte încrederea în sine și respectul de sine și să-i ajute pe copiii mici să fie ei înșiși și să nu se supună presiunii negative a colegilor
63	39. Sens pozitiv	12-18	90 de minute	Să se colaboreze cu tinerii pentru a descoperi modalități de rezolvare eficientă a neînțelegerilor și a conflictelor
64	40. Bufnița înțeleaptă	8-11	60 de minute	Să se colaboreze cu copiii pentru a descoperi diferitele moduri în care abordăm conflictele
66	41. Măgarii înfomețați	4-7	30 de minute	Să înțeleagă modalitățile de rezolvare a neînțelegerilor

A CINCEA SECȚIUNE: LUAREA DECIZIILOR ÎN MOD RESPONSABIL

PAGINĂ	ACTIVITATE	VÂRSTĂ	DURATĂ	PUNCT CENTRAL
67	42. Rătăcit în deșert	12-18	90 de minute	Să le prezinte tinerilor o modalitate eficientă de a face alegeri înțelepte
69	43. Naufragiat pe o insulă pustie	8-11	60 de minute	Să le prezinte tinerilor o modalitate eficientă de a face alegeri înțelepte
71	44. Rezolvarea problemelor	4-7	30 de minute	Să le prezinte tinerilor o modalitate eficientă de a face alegeri înțelepte

ANEXĂ CU FIȘELE DE LUCRU - 72

SECȚIUNEA
1

Conștientizare de sine

Conștientizarea de sine pentru copii și tineri se referă la capacitatea lor de a se adapta și de a-și înțelege emoțiile, gândurile și valorile, precum și cine sunt din punct de vedere fizic, în moduri care să le consolideze încrederea și sentimentul de scop în viață. Această secțiune conține activități concepute pentru a-i ajuta pe copii și tineri să înțeleagă importanța conștientizării de sine și pentru a-i ajuta să se dezvolte în acest domeniu important.

Activitatea 1: Eu sunt eu

SCOP: Să ajute la consolidarea înțelegerii despre ce este conștientizarea de sine, de ce este importantă și cum pot copiii să o dezvolte

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 12-18 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Copii necompletate cu stema din anexă



Sunt trei moduri în care profesorii pot facilita această activitate:

1. Ghidarea prin această activitate a unui grup sau a unei clase de elevi la școală.
2. Utilizarea unei aplicații de comunicare video, cum ar fi Zoom, pentru a ghida prin această activitate un grup de elevi care învață de acasă.
3. Furnizarea de instrucțiuni scrise pentru ca elevii să lucreze individual acasă (activitate autodidactă).

1 Pentru profesorii, părinții și tutorii care facilitează activitatea pentru unul sau mai mulți copii acasă sau la școală, în mod fizic

EXPLICAȚI-LE elevilor sau copilului (copiilor):

Conștientizarea de sine înseamnă să ajungi să știi cine ești, ca persoană unică. Este vorba despre sentimentele tale, gândurile tale, valorile tale și cine ești din punct de vedere

fizic. Conștientizarea de sine corectă dezvoltă încredere și un sentiment de scop în viață și vă poate ajuta să călătoriți cu succes prin lumea complexă în care trăim.

ACTIVITATE:

- Arătați-le copiilor o copie a stemei țării dumneavoastră și folosiți-o ca exemplu, pentru a le arăta modul în care o stemă reflectă aspectele importante ale țării.
- Distribuți copiile necompletate ale stemei și cereți-le elevilor să-și creeze propria stemă personală. Fiecare secțiune trebuie completată, inclusiv imaginile, textul și motto-ul sau declarația de misiune din panglica de la baza scutului.
- Elevii ar trebui să-i adauge imagini sau cuvinte care să reflecte cele mai importante lucruri din viața lor, cum ar fi lucrurile la care se pricep, ceea ce simt cu tărie și cine vor să devină ca persoane.
- Cereți-le elevilor să-și arate unul altuia stema, descriind ce conține aceasta despre ei. Dacă facilitați această activitate pentru un singur copil/ elev, cereți-i să împărtășească cu dumneavoastră acest lucru.

DISCUȚIE:

- Stema voastră personală reflectă conștientizarea voastră de sine.
- O conștientizare de sine corectă vă va permite să faceți schimbări și să vă consolidați punctele forte, precum și să identificați domeniile în care ați dori să faceți îmbunătățiri.
- A deveni mai conștient de sine are mai multe beneficii, cum ar fi:
 - Relații pozitive
 - Stări de spirit pozitive
 - Gândire pozitivă

- Obiective pozitive de viață și abilități de luare a deciziilor
- Comunicare pozitivă.

2 Adaptări pentru facilitarea la distanță de către profesori

Afișați pe ecran stema necompletată. Cereți-le elevilor să o folosească pentru a-și crea propria stemă.

3 Adaptări pentru activitatea autodidactă acasă

Profesorii pot include o activitate „Stema mea personală” ca parte a unui set de teme pentru acasă. Includeți un exemplu de stemă a unei țări, cu o explicație pentru fiecare dintre elementele stemei. De asemenea, includeți o stemă necompletată cu sugestii scrise despre ce ar trebui să includă elevii în stema lor personală. Cereți-le elevilor să scrie un paragraf în care să își descrie sau să își explice stemele personale. Lipiți punctele de discuție de mai sus pe spatele paginii cu stema necompletată și sugerați-le elevilor să le citească după ce au scris paragraful în care își explică stema personală.

Activitatea 2: Eu sunt eu

SCOP: Să ajute la consolidarea înțelegerii despre ce este conștientizarea de sine, de ce este importantă și cum pot copiii să o dezvolte

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-12 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Copii necompletate cu stema din anexă



Sunt două moduri în care profesorii pot facilita această activitate:

1. Ghidarea prin această activitate a unui grup sau a unei clase de elevi la școală
2. Utilizarea unei aplicații de comunicare video, cum ar fi Zoom, pentru a ghida prin această activitate un grup de elevi care învață de acasă

1 Pentru profesorii, părinții și tutorii care facilitează activitatea pentru unul sau mai mulți copii acasă sau la școală, în mod fizic

EXPLICAȚI-LE elevilor sau copilului (copiilor):

Conștientizarea de sine înseamnă să vă cunoașteți propriile sentimente personale, gândurile, ceea ce credeți cu tărie și cine sunteți din punct de vedere fizic. Să vă cunoașteți bine pe voi înșivă vă poate ajuta să credeți mai mult în voi și să aveți încredere în voi.

ACTIVITATE:

- Arătați-le copiilor o copie a stemei țării dumneavoastră și folosiți-o ca exemplu, pentru a le arăta modul în care o stemă reflectă aspectele importante ale țării.
- Distribuți copiile necompletate ale stemei și cereți-le elevilor să-și creeze propria stemă personală. Fiecare secțiune trebuie completată, inclusiv imaginile, textul și motto-ul sau declarația de misiune din panglica de la baza scutului.
- Copiii ar trebui să-i adauge imagini sau cuvinte care să reflecte cele mai importante lucruri din viața lor, cum ar fi lucrurile la care se pricep, ceea ce simt cu tărie și cine vor să devină ca persoane.
- Cereți-le elevilor să-și arate unul altuia stema, descriind ce informații conține aceasta despre ei. Dacă facilitați această activitate pentru un singur copil/ elev, cereți-i să împărtășească cu dumneavoastră acest lucru.

DISCUȚIE:

Stema voastră personală spune o poveste despre cine sunteți și ce este important pentru voi.

Faptul că știți mai multe despre cine sunteți vă poate ajuta în privința relațiilor, a stărilor de spirit și a modului în care vă înțelegeți cu alte persoane, cum ar fi familia și prietenii.

Activitatea 3: Dacă aș fi...

SCOP: Să-i ajute pe copii să devină mai conștienți de sine

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup



ACTIVITATE:

Prima parte

- Citiți-le aceste întrebări copiilor și cereți-le să vă răspundă cu voce tare. Amintiți-le să nu se tachineze și să nu-și spună lucruri răutăcioase unul altuia:
 - Dacă ai fi o culoare, ce culoare ai fi? De ce?
 - Dacă ai fi un animal, ce animal ai fi? De ce?
 - Dacă ai putea fi un sportiv celebru, ce sport ai alege? De ce?
 - Dacă ai putea cânta la orice instrument muzical foarte bine, care ar fi acela? De ce?
 - Dacă ai putea avea orice profesie când vei fi mare, care ar fi aceea? De ce?
 - Dacă ai putea fi un supererou, care ar fi superputerea ta? De ce?
- Încercați să vă asigurați că toți copiii răspund la cel puțin o întrebare.
- Spuneți-le copiilor: „Întotdeauna este amuzant să ne imaginăm toate lucrurile pe care am vrea să le facem și tipul de oameni care ne-am dori să fim, dar cine suntem cu adevărat este,

de asemenea, uimitor, chiar dacă nu suntem supereroi sau sportivi celebri.”

Partea a doua

- Citiți-le aceste întrebări copiilor și cereți-le să vă răspundă cu voce tare. Amintiți-le să nu se tachineze și să nu-și spună lucruri răutăcioase unul altuia.
 - La ce te pricepi cu adevărat?
 - La ce nu te pricepi prea bine?
 - Ce îți place cu adevărat la tine?
 - Ce ai schimba la tine dacă ai putea?
 - Ce îți place la școală?
 - Ce nu este atât de grozav la școală?
- Spuneți-le copiilor: „Primele întrebări au fost despre lucruri imaginare. Al doilea set de întrebări a fost despre lucruri reale. Este important să știm multe despre cine suntem cu adevărat. Când știm cine suntem cu adevărat, putem fi mândri de multe lucruri și știm ce trebuie să facem pentru a fi mai buni.”

Activitatea 4: Sentimentele sunt prieteni

SCOP: Să înțeleagă importanța gestionării emoțiilor puternice

DURATĂ: 90 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 12-18 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Posterul NAIL IT, plus cinci cartonașe goale și un pix pentru fiecare copil



EXPLICAȚI-LE copiilor:

Emoțiile noastre sunt ceea ce simțim, și cu toții avem o mulțime de sentimente în fiecare zi. Uneori, aceste sentimente pot fi foarte puternice și, dacă nu le gestionăm bine, ne pot cauza probleme în viață. Prin practică, putem învăța să ne recunoaștem emoțiile și să le controlăm, astfel încât să nu se ajungă să ne controleze ele pe noi.

ACTIVITATE:

- Spuneți-le copiilor: „*Haideți să enumerăm cât mai multe sentimente la care ne putem gândi! Când se menționează un sentiment, folosiți-vă de mimica feței pentru a arată acel sentiment. Cine ar vrea să descrie într-un singur cuvânt cum se simte astăzi?*”
- Împărțiți clasa în grupuri mici, de trei-cinci copii, și dați fiecărui copil cinci cartonașe.
- Spuneți-le copiilor: „*Gândiți-vă la cinci emoții puternice pe care le-ați avut în ultima săptămână și scrieți câte una pe fiecare cartonaș.*”
- Adunați toate cartonașele și puneți-le cu fața în jos pe o masă sau pe podea, unde le poate vedea toată lumea. Amestecați-le.

- Cereți fiecărui copil să aleagă două cartonașe la întâmplare.
- Cereți fiecărui copil, pe rând, să își arate cartonașele și să descrie situația în care a simțit ultima dată emoția scrisă pe cartonașul respectiv și cum a reacționat la ea.
- Spuneți-le copiilor: „*O metodă utilă de a învăța să vă gestionați emoțiile este metoda în patru pași NAIL IT.*”

Afișați posterul NAIL IT (engl: am reușit!) din anexă și explicați ce reprezintă literele din cuvântul **NAIL**

N este de la „numește”: Când trăiți o emoție puternică, faceți o pauză și întrebați-vă care este emoția reală pe care o simțiți. Încercați să numiți emoția cât mai exact posibil.

A este de la „acceptă”: Sentimentele sunt lucruri foarte importante, deoarece ne spun că se întâmplă ceva important în viața noastră. Fără sentimente, nu am fi prieteni sau membri ai familiei foarte buni. Cu toții avem sentimente puternice, și trebuie să învățăm să ne ascultăm

sentimentele. Încercați să nu considerați emoția ca fiind bună sau rea, sau pe voi înșivă ca fiind buni sau răi pentru că simțiți emoția respectivă. Arătați compasiune față de voi înșivă și acordați-vă timp pentru a simți acest sentiment, fără să vă judecați. Observați unde simțiți acea emoție în corpul vostru. Este caldă, sau rece, sau nervoasă, sau ascuțită - cum se simte în interior? Atingeți acel sentiment și spuneți-vă că este în regulă să simțiți acel sentiment. S-ar putea chiar să vă spuneți: „Este în regulă să mă simt trist/ furios/ speriat/ supărat. Este în regulă.”

I este de la „investighează”: Acum investigați sau puneți-vă întrebări despre acest sentiment. Fiți propriul vostru cercetător sau om de știință, investigându-vă sentimentele! Întrebați-vă de ce vă simțiți așa. Puteți spune ceva ca de exemplu „Simt... pentru că...”. Sentimentele nu sunt niciodată greșite, ele ne spun lucruri importante despre viața noastră și despre lucrurile importante care se întâmplă în viața noastră. Întrebați-vă dacă emoția este prea puternică pentru situația respectivă; de exemplu, poate că ați exagerat la un lucru neînsemnat. Ne comportăm toți astfel (reacționăm exagerat cu sentimente puternice la lucruri neînsemnate). Dar acest lucru ne oferă informații importante despre ceea ce ar putea sta la baza acestei situații. Când vă dați seama de motivul pentru care ați avut un sentiment puternic, spuneți „Aha!” Nu uitați să fiți înțelegători cu acel sentiment și cu voi înșivă, chiar dacă ați avut o reacție extremă. Când sunteți pregătiți, întrebați-vă dacă vă controlează această emoție pe voi sau dacă o controlați voi pe ea. Cât de folositor sau de nefolositor este să vă agățați de emoție? Trebuie să acționați pe baza acestui sentiment?

L este de la „las-o baltă”: Dacă aveți nevoie să acționați în funcție de acest sentiment, odată ce v-ați liniștit, o puteți face. De exemplu, uneori vă ajută dacă ieșiți din cameră și sunteți singuri. Uneori vă ajută dacă vă plimbați. Uneori vă ajută dacă loviți o pernă (niciodată o persoană sau ceva valoros!). Ce vă ajută să vă eliberați de un sentiment puternic? De foarte multe ori însă, odată ce ați auzit, simțit și înțeles cu adevărat acel sentiment și de unde provine, vă veți da seama că nu este nevoie să acționați în funcție de emoție și că este în regulă să-l **lăsați baltă și să mergeți mai departe!** Spuneți-vă că această emoție nu vă ajută în respectivul moment și că, dacă nu o lăsați să dispară, vă va cauza probleme.

Exersați metoda NAIL IT:

Spuneți-le copiilor: „*Vom face acest exercițiu în liniște, în mintea noastră. Gândiți-vă la un moment din ultima săptămână în care ați avut un sentiment nu prea puternic; poate să fie ceva neînsemnat, nu prea important sau dificil. Cum ar fi un moment în care ai fost puțin iritați, triști sau îngrijorați. Vă rog să nu alegeți acum un sentiment important, puternic, pentru că doar exersăm. În regulă, v-ați amintit de sentimentul vostru nu prea puternic? Haideti să parcurgem pașii NAIL împreună (citiți-i din nou, mai rar).*”

Apoi întrebați grupul:

- Cum a fost?
- Unde ați simțit sentimentul vostru și ce ați simțit?
- Ați fost înțelegători cu voi înșivă în legătură cu acel sentiment? V-ați gândit la un lucru bun pe care să vi-l spuneți despre acel sentiment?
- Ați fost buni investigatori? V-ați ascultat cu atenție sentimentul? Ați învățat ceva nou despre voi înșivă?

- Ce ați simțit că vreți să faceți cu acel sentiment?
- Ce vă ajută să faceți față atunci când aveți un sentiment puternic? Încercați să vă gândiți la comportamente sănătoase, care nu implică rănirea cuiva sau distrugerea a ceva.
- Dați-i fiecărui copil un feedback pozitiv cu privire la ceea ce a împărtășit, de exemplu: „John, am fost impresionat(ă) că ai reușit să te calmezi când ai fost furios.” Sau „Nelisiwe, mi s-a părut interesant când ai spus că ai simțit o apăsare în piept, pentru că și mie mi se întâmplă asta.”

SCHIMB DE ROL:

Cereți câtorva voluntari să interpreteze o situație în care au fost implicate emoții puternice.

Un exemplu ar putea fi:

Voluntar: „Am avut recent o ceartă urâtă cu părinții mei pentru că am vrut să mă întâlnesc cu niște prieteni și să ne uităm împreună la un film, purtând măști și ținând cont de distanțarea socială. Părinții mei au spus nu, pentru că era periculos și ar fi încălcat regulile COVID-19. Și eu le-am sus că toată lumea o face, așa că de ce să nu o fac și eu? Am ajuns să țipăm unii la alții și eu am ieșit din cameră, după ce le-am spus niște lucruri destul de răutăcioase.”

Facilitator: „În regulă, haideți să interpretăm un joc de rol despre această situație. Tu îți vei interpreta propriul rol, și să vedem cine va veni să îi interpreteze pe mama ta și pe tatăl tău.”

Permiteți-le voluntarilor să interpreteze situația în fața întregului grup.

Facilitator: „Mulțumesc. Trebuie să fi fost o situație grea prin care ați trecut cu toții. Așadar, haideți să ne întoarcem la ea și să ne concentrăm asupra ei. În

mintea ta, întoarce-te la acea zi. Care a fost primul sentiment pe care l-ai avut după ce părinții ți-au spus nu?”

Voluntar: „M-am simțit foarte furios pe ei, pentru că m-au tratat ca pe un copil și nu m-au lăsat să iau propriile decizii. Am 18 ani, nu mai sunt un copil. Știu ce pot face în siguranță și ce nu!”

Facilitator: „În regulă, mulțumesc. Furia este adesea prima emoție pe care o simțim atunci când nu obținem ceea ce vrem. Care ar putea fi unele dintre celelalte emoții pe care le-ai simțit, dar de care poate că nu erai conștient, pentru că furia îți stătea în cale?”

Voluntar: „Dezamăgit, neînțeles, singur, frustrat. Invidios pe prietenii mei, care au voie să facă tot ce vor. Sunt sătul până peste cap de izolare și urăsc COVID-19 pentru că mi-a distrus viața!”

Facilitator: „Se pare că ai o bună înțelegere a emoțiilor tale. Lucrurile sunt foarte dificile în această perioadă. Probabil că ai purtat acea furie cu tine zile întregi, nu-i așa? Și restul familiei tale a trebuit să suporte situația. Să aplicăm metoda NAIL IT la situația prin care ai trecut și să vedem dacă te-ar fi putut ajuta să previi cearta dintre tine și părinții tăi.

Prezentați grupului fiecare etapă a metodei NAIL IT, așa cum se aplică scenariului. Concentrați-vă asupra modului în care ar fi ajutat la aplanarea conflictului dacă tânărul și-ar fi alocat timp pentru a-și controla răspunsul emoțional.

DISCUȚIE:

- Este posibil să fim conștienți de ceea ce simțim și să ne împrietenim cu aceste sentimente, astfel încât ele să nu ne scape de sub control.

- Data viitoare când aveți o emoție puternică, luați o pauză și spuneți-vă că o puteți controla fără ca ea să vă controleze pe voi.
- Amintiți-vă că nu este o problemă dacă aveți o emoție puternică. Problema ar putea fi ceea ce faceți cu acest sentiment.

- Nu uitați să vă ascultați cu atenție sentimentele; ele sunt un ghid important pentru ceea ce se întâmplă în viața noastră. Sentimentele nu sunt niciodată greșite; ele ne îndeamnă să le ascultăm.

Activitatea 5: Împrietenește-te cu acest sentiment

SCOP: Să înțeleagă importanța gestionării emoțiilor puternice

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-12 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Cinci cartonașe goale și un pix pentru fiecare copil



EXPLICAȚI-LE copiilor:

Emoțiile noastre sunt ceea ce simțim, și cu toții avem o mulțime de sentimente în fiecare zi. Uneori, aceste sentimente pot fi foarte puternice și, dacă nu le controlăm, ne pot cauza probleme în viață. Prin practică, putem învăța să ne recunoaștem emoțiile și să le controlăm, astfel încât să nu se ajungă să ne controleze ele pe noi.

ACTIVITATE:

- Spuneți-le copiilor: „Cine ar vrea să descrie într-un singur cuvânt cum se simte astăzi? Care sunt cele mai frecvente sentimente pe care le au

oamenii? Haideți să facem o listă și să vedem câte putem găsi.”

- Împărțiți clasa în grupuri mici, de trei-cinci copii, și dați fiecărui copil cinci cartonașe.
- Spuneți-le copiilor: „Gândiți-vă la cinci emoții puternice pe care le-ați avut în ultima săptămână și scrieți câte una pe fiecare cartonaș.”
- Adunați toate cartonașele și puneți-le cu fața în jos pe o masă sau pe podea, unde le poate vedea toată lumea. Amestecați-le.
- Cereți fiecărui copil să aleagă două cartonașe la întâmplare.
- Cereți fiecărui copil, pe rând, să își arate cartonașele și să descrie situația în care a

simțit ultima dată emoția scrisă pe cartonașul respectiv, ce a provocat-o și cum a reacționat la ea.

- Spuneți-le copiilor: „*O metodă utilă de a învăța să vă gestionați emoțiile este metoda în patru pași NAIL IT.*”

Explicați ce reprezintă literele din cuvântul **NAIL**:

N este de la „numește”: Când aveți un sentiment puternic, opriți-vă și întrebați-vă care este sentimentul real. Încercați să numiți sentimentul, cum ar fi furia, tristețea sau frica.

A este de la „acceptă”: Încercați să nu vă simțiți vinovați pentru că aveți acel sentiment și nu vă spuneți lucruri cum ar fi „sunt prost că mă simt așa” sau „greșesc că mă simt așa”. Doar acceptați-l și spuneți-vă că este în regulă să vă simțiți așa.

I este de la „investighează”: Acum investigați sau puneți-vă întrebări despre acest sentiment. Întrebați-vă dacă emoția este corectă și adecvată pentru situația respectivă. Nu cumva reacționați exagerat? Vă controlează emoția pe voi, sau voi controlați emoția? Cât de folositor sau de nefolositor este să vă agățați de emoție? Trebuie să acționați pe baza acestui sentiment?

L este de la „las-o baltă”: Dacă aveți nevoie să acționați în funcție de acest sentiment, odată ce v-ați liniștit, o puteți face. De foarte multe ori, însă, după ce ați aplicat metoda, vă veți da seama că nu este nevoie să acționați în funcție de emoție și că este în regulă să o **lăsați baltă și să mergeți mai departe!** Spuneți-vă că această emoție nu vă ajută în momentul respectiv și că, dacă nu o lăsați să dispară, vă va cauza probleme.

Pe măsură ce deveniți investigatori mai buni și prieteni ai sentimentelor voastre, observați dacă aveți același tip de sentiment puternic destul de des. De exemplu, poate că simțiți o furie puternică o mare parte din timp. Sau poate simțiți o teamă puternică, tristețe sau singurătate (vă simțiți excluși). Cu toții avem tendința de a simți unele sentimente mai des decât altele. Pe măsură ce ajungeți să cunoașteți aceste sentimente, găsiți un nume drăguț sau amuzant pentru ele. De exemplu, puteți spune: „*Of, iar apare Mihnea Mâniosu' mârâind din nou!*” sau puteți spune: „*Of, iată-l pe Relu Tremurelu' cât e de fricos din nou.*”. Faceți cunoștință cu sentimentele voastre și împrieteniți-vă cu ele.

DISCUȚIE:

- Este posibil să fim conștienți de ceea ce simțim și să controlăm aceste sentimente, astfel încât acestea să nu ne scape de sub control.
- Data viitoare când aveți o emoție puternică, luați o pauză și spuneți-vă că o puteți controla fără ca ea să vă controleze pe voi.
- Aveți același tip de sentiment destul de des? Puteți găsi un nume amuzant și prietenos pentru acest sentiment?

Activitatea 6: Jocul cu oglinzi¹

SCOP: Să încurajeze împărtășirea și exprimarea sentimentelor și să promoveze înțelegerea faptului că oamenii au sentimente și emoții diferite. Să încurajeze cooperarea și susținerea reciprocă în cadrul familiei

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

DURATĂ: 30 DE MINUTE

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup



ACTIVITATE:

- Cereți-le copiilor să formeze două rânduri, stând în picioare. Dacă aveți doar un singur copil, el este un rând și dumneavoastră sunteți al doilea.
- Explicați-le copiilor că un rând va fi „oglinzile”, iar celălalt rând va fi actorii.
- Alegeți o emoție pozitivă, cum ar fi tăria de caracter, curajul, îndrăzneala, fericirea, pacea interioară, și cereți-le actorilor să o interpreteze.
- Cereți-le oglinzilor să încerce să copieze actorul în fiecare detaliu.
- Repetați procesul de mai multe ori, folosind diferite emoții pozitive și permițându-le rândurilor să-și schimbe rolurile, și să fie pe rând actori și oglinzi.

DISCUȚIE:

- Emoțiile sunt sentimentele oamenilor. Am văzut o varietate de emoții în jocul care tocmai s-a încheiat.
- Sentimentele se pot schimba în funcție de ceea ce se întâmplă în viața voastră. Este normal să aveți sentimente diferite.
- Nu ar trebui să ne simțim mereu furioși sau triști. Există șase emoții de bază: bucuria, tristețea, furia, frica, dezgustul și surpriza. Peste tot în lume, oamenii experimentează și simt aceleași emoții de bază. Este complet uman!

1. <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/pss20and20learning20kits20for206-132c20covid-19-20somalia.pdf>

Activitatea 7: Nimeni nu știe²

SCOP: Să consolideze stima de sine și încrederea în sine prin împărtășirea abilităților personale cu ceilalți. Această activitate întărește, de asemenea, coeziunea și respectul grupului, prin ascultarea cu atenție și concentrarea asupra celor spuse de ceilalți

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 12-18 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți



ACTIVITATE:

- Cereți-le copiilor să formeze două cercuri: un cerc interior și un cerc exterior, fiecare cu același număr de copii. (Dacă aveți un număr impar de copii, profesorul poate face parte dintr-un cerc.) Cereți-le copiilor din cercul interior să stea cu fața spre cei din cercul exterior și celor din cercul exterior să stea cu fața spre cei din cercul interior.
- Fiecare copil trebuie să spună, pe rând, copilului din fața sa ceva ce el crede că acel copil nu știa despre el. Ar trebui să fie o calitate, abilitate sau caracteristică pozitivă. Dați un exemplu: „*Nimeni nu știe că eu pot să... îmi cos singur hainele.*”
- După ce copiii din prima pereche și-au împărtășit unul altuia câte o informație, bateți din palme sau faceți un alt sunet pentru a indica că este timpul pentru următoarea pereche să facă acest lucru: Cercul interior rămâne nemișcat, iar cercul exterior se deplasează cu un copil spre dreapta. Continuați să faceți acest lucru până când toți cei din cercul interior au vorbit cu toți cei din cercul exterior.
- În continuare, cereți-le copiilor să formeze un singur cerc, mare. Cereți-le să împărtășească un lucru pe care l-au aflat despre altcineva. Nu se poate repeta același lucru, și fiecare copil trebuie să fie menționat. Ați putea lua pe rând copiii din cerc, unul câte unul, întrebându-l pe fiecare în mod specific: „*Ce ai aflat despre X?*”, astfel încât să nu fie nimeni ultima alegere a grupului.
- După ce toți au fost menționați, continuați cu aceste întrebări:
 - Cum v-ați simțit când ați vorbit despre o calitate sau o abilitate pe care o aveți?
 - Au fost unele calități sau abilități noi despre care ați auzit și pe care ați vrea să le învățați?
 - Au fost calități sau abilități pe care le-ați auzit de la altcineva și pe care v-ați dat seama că le aveți și voi?

2. <https://resourcecentre.savethechildren.net/countries/kyrgyzstan>

DISCUȚIE:

- Alocați-vă puțin mai mult timp pentru a reflecta împreună cu copiii la faptul că toată lumea are puncte forte și calități pozitive. Nu este nimeni bun la TOATE. Fiecare dintre noi are diferite tipuri de abilități și calități.
- Când ne punem împreună toate calitățile noastre pozitive, atunci ne putem ajuta și sprijini reciproc într-un mod favorabil.
- Câteodată poate să ne fie rușine să vorbim despre calitățile noastre pozitive, dar este important să recunoaștem care sunt lucrurile bune cu privire la noi și să recunoaștem calitățile pozitive ale celorlalți.

REȚINEȚI:

Este posibil ca unii copii să fie reticenți să vorbească despre calitățile lor pozitive sau să nu-și poată identifica calități pozitive cu ușurință. În calitate de facilitator, este posibil să fie nevoie să încurajați și să ajutați copiii să identifice și să împărtășească o calitate pozitivă, adecvată vârstei lor și contextului, cum ar fi: „*Nimeni nu știe că pot face o tumbă*”. Sau „*Nimeni nu știe că îi pot cânta frățiorului meu ca să adoarmă*.” Sau „*Nimeni nu știe că mă pricep la spus bancuri*.”

Activitatea 8: Cred în mine

SCOP: Să ajute copiii să înțeleagă cât de important este să creadă în ei și să aibă o atitudine pozitivă față de viață

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-12 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Copii ale fișei de lucru „Eu sunt eu” din anexă



ACTIVITATE:

Distribuiți copii ale fișei tuturor copiilor și cereți-le să le completeze.

DISCUȚIE:

- Este dificil să ne simțim plini de speranță și optimiști în legătură cu viața noastră, dar cu puțin exercițiu putem deveni buni la a face acest lucru.

- Trebuie să fim atenți la ceea ce ne spunem în mintea noastră. Uneori, nu este cel mai dăunător ceea ce cred alții despre noi, ci ceea ce gândim noi despre noi înșine.
- Nu putem avea întotdeauna controlul asupra lucrurilor care ne bucură sau ne întristează, dar putem alege să încercăm să fim fericiți și optimiști chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum vrem noi.

Activitatea 9: Paharul pe jumătate plin

SCOP: Să ajute copiii să înțeleagă cât de important este să creadă în ei și să aibă o atitudine pozitivă față de viață

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Sticle de apă din plastic și pahare transparente din plastic (fiecare pahar trebuie să aibă o linie de mijloc de jur împrejur, trasată cu un marker permanent)



ACTIVITATE:

- Grupați copiii în perechi și distribuiți fiecărei perechi un pahar transparent din plastic și o sticlă din plastic, plină cu apă. Asigurați-vă că au la dispoziție o masă sau o altă suprafață adecvată pe care să lucreze.
- Cereți-le copiilor să pună apă în pahar până la linia de mijloc.
- Cereți-le să decidă între ei dacă paharul este pe jumătate plin sau pe jumătate gol.

DISCUȚIE:

- Cereți perechilor să își împărtășească răspunsurile și să spună de ce au ales acel răspuns.
- Au fost perechi în care elevii nu au fost de acord la început?
- Discutați despre faptul că în viață vedem uneori lucrurile pe jumătate goale, când am putea să le vedem pe jumătate pline, chiar dacă nivelul lichidului din pahar este același!

- Uneori ne gândim la propriile noastre abilități ca fiind pe jumătate goale, în loc să fie pe jumătate pline.
- Când ne gândim că abilitățile noastre sunt pe jumătate goale, s-ar putea să nu avem energia necesară pentru a încerca să umplem paharul.
- Când ne vedem viețile pe jumătate pline, este posibil să avem energia necesară pentru a umple paharul sau de a accepta acest nivel ca fiind suficient de bun.
- Cereți-le copiilor să-și spună cu voce tare unul altuia: „Acest pahar este pe jumătate plin. Să-l umplem până sus.”
- Cereți fiecărei perechi să își umple paharul.
- Cereți-le copiilor din fiecare pereche să vă împărtășească povești despre lucruri pe care le văd pe jumătate goale, în loc să le vadă pe jumătate pline.
- Dați-le exemple din viața dumneavoastră.

SECȚIUNEA
2

Autogestionare

Abilitățile bune de autogestionare îi ajută pe copii și tineri să își controleze gândurile, sentimentele și acțiunile în așa fel încât să fie motivați să își stabilească și să își atingă obiectivele, să ia decizii bune și să își folosească timpul cu înțelepciune. Această secțiune conține activități concepute pentru a-i ajuta pe copii și tineri să înțeleagă importanța autogestionării și pentru a-i ajuta să se dezvolte în acest domeniu important.

Activitatea 10: Pasageri într-un autobuz

SCOP: Să îi ajute pe tineri să înțeleagă pericolul de a lăsa stresul să se acumuleze în viața lor și necesitatea de a rezolva problemele pe măsură ce apar, atunci când este posibil.

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 12-18 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți

MATERIALE: Bilețele autoadezive (bilețele pentru notițe, adezive, din hârtie)



EXPLICAȚI-LE copiilor:

- Un mod de a vă gândi la stres este să vă imaginați evenimentele specifice din viața voastră ca fiind pasagerii unui autobuz pe care îl conduceți. Autobuzul reprezintă călătoria vieții voastre. În această călătorie sunt lucruri pe care vreți să le realizați, locuri în care vreți să mergeți și experiențe pe care vreți să le trăiți.
- În drumul vostru, lăsați un număr de pasageri să urce în autobuz. Acești pasageri reprezintă sentimentele, gândurile, atitudinile și comportamentele voastre.

- Unii dintre acești pasageri vă plac, pentru că reprezintă amintiri fericite, ale unor lucruri plăcute pe care le-ați făcut, sau gânduri pozitive pe care le-ați avut. Aceștia sunt pasagerii care vă dau o stare de bine!
- Dar mai sunt și pasageri care nu sunt atât de grozavi și pe care vă doriți să nu-i fi lăsat să urce în autobuz, pentru că vă fac probleme. Aceștia pot fi înspăimântători, răutăcioși și pur și simplu nesuferiți.

ACTIVITATE:

- Formați grupuri de câte șase copii. După aceea, cereți-le să aleagă cine va fi șoferul, iar ceilalți cinci vor fi pasagerii. Trei dintre pasageri sunt problematici, iar ceilalți doi sunt pasageri buni.
- Grupul trebuie să decidă ce reprezintă pasagerii. De exemplu, pasagerii problematici ar putea fi îngrijorarea, frica, furia sau vinovăția. Pasagerii buni ar putea fi fericirea, speranța, încrederea sau motivația. Distribuți-le pasagerilor bilețele autoadezive, pe care să le lipească pe tricouri sau pe bluze și pe care să scrie cine sunt.
- Șoferul trebuie să le comunice pasagerilor destinația dorită, cum ar fi absolvirea liceului, includerea într-o echipă sportivă, sau admiterea la facultate. Șoferul își notează destinația pe bilețelul autoadeziv.
- În continuare, cereți-le grupurilor să interpreteze fiecare dintre următoarele scenarii:

Scenariul unu: Cearta/îmbrânceană

În acest scenariu, copilul-șofer va fi un șoferul de autobuz care își conduce vehiculul prin încăperea în timp ce pasagerii îl urmăresc peste tot. Dar de-a lungul traseului, se opresc să se certe și să se îmbrânceană, țipând la șofer și unul la celălalt. Cereți-le copiilor-pasageri să se comporte ca niște pasageri răi, care îl deranjează, îl necăjesc și, în general, se comportă agresiv cu șoferul, pentru a încerca să îl împiedice să ajungă la destinație. Lăsați acest exercițiu să se desfășoare timp de câteva minute.

Scenariul doi: Cedarea

În acest scenariu, șoferul cedează și se predă în fața pasagerilor, fiind de acord cu ceea ce îi cer aceștia.

Șoferul încearcă să se împace cu fiecare pasager, permițându-i să-i impună unde să meargă cu autobuzul. Lăsați acest exercițiu să se desfășoare timp de câteva minute.

Scenariul trei: Deschiderea

Cereți-i șoferului să adopte un răspuns de deschidere. Aici s-ar include: să observe și să le acorde atenție pasagerilor în loc să încerce să ignore, să le mulțumească pasagerilor pentru observațiile și sugestiile lor, să-i întâmpine cu bucurie în autobuz, să le permită să rămână în autobuz, dar să precizeze foarte clar cine conduce, cine este la comandă și care este destinația finală. Lăsați acest exercițiu să se desfășoare timp de câteva minute.

DISCUȚIE:

- Sunt trei moduri în care putem răspunde la stresul din viața noastră: luptându-ne cu el, cedând în fața lui sau confruntându-ne cu el.
- Cum v-ați simțit să fiți pasagerii din autobuz?
- Cum v-ați simțit să fiți șoferul?
- Vă puteți gândi la momente în care v-ați luptat cu grijile sau v-ați predat în fața lor?
- Cum puteți să le confrunțați și să le rezolvați pe măsură ce apar?
- Este foarte multă incertitudine în jurul COVID-19 în aceste zile și nu știm încotro se îndreaptă totul sau unde se va termina. Dar îngrijorarea cu privire la viitor poate ajunge să ne deprime cu adevărat dacă nu suntem atenți.
- Uneori trebuie doar să ne continuăm călătoria și să ne conducem autobuzul cu încredere, chiar dacă nu știm întotdeauna ce ne așteaptă după fiecare colț.

Activitatea 11: Pasageri într-un autobuz

SCOP: Să îi ajute pe copii să înțeleagă pericolul de a lăsa stresul să se acumuleze în viața lor și necesitatea de a rezolva problemele pe măsură ce apar, atunci când este posibil

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-12 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți

MATERIALE: Bilețele autoadezive



EXPLICAȚI-LE copiilor:

- Cu toții ne facem griji în legătură cu o mulțime de lucruri și cu toții ne speriem uneori. Este un lucru normal. Uneori ne facem griji pentru lucruri pe care nu le putem schimba și alteori ne speriem de lucruri de care nu trebuie să ne fie teamă. Faptul de a fi îngrijorați și speriați ne poate face să ne simțim foarte nefericiți și poate pune stăpânire pe viața noastră.

ACTIVITATE:

- Formați grupuri de câte patru copii. După aceea, cereți-le să aleagă cine va fi șoferul, iar ceilalți trei vor fi pasagerii. Fiecare pasager trebuie să reprezinte un lucru care îi îngrijorează pe copii.
- Distribuți-le pasagerilor bilețele autoadezive, pe care să le lipească pe tricouri sau pe bluze și pe care să scrie ce reprezintă.
- Șoferul trebuie să spună încotro se îndreaptă autobuzul. S-ar putea să fie în drum spre

școală sau să meargă să se joace cu prietenii.

- Cereți-i șoferului să pornească la drum, iar pasagerilor să încerce să-i strice călătoria, vorbind despre lucrurile pentru care șoferul își face griji sau de care se teme.
- Cereți-i șoferului să oprească autobuzul, să vorbească cu pasagerii și să le ceară să facă liniște sau să coboare din autobuz. De asemenea, șoferul le poate explica de ce nu este înspăimântat sau înfricoșat de lucrurile pe care le reprezintă aceștia.

DISCUȚIE:

- Cum s-au simțit șoferii care se aflau într-o călătorie distractivă când a fost stricată de pasagerii care încercau să îi streseze?
- Vă puteți gândi la unele situații din viața voastră în care lucrurile bune sunt stricate de îngrijorare și frică?
- Ce ați putea face pentru a rezolva problema acestor pasageri nedoriți?

- Este foarte multă incertitudine în jurul COVID-19 în aceste zile și nu știm încotro se îndreaptă totul sau unde se va termina. Dar îngrijorarea cu privire la viitor poate ajunge să ne deprime cu adevărat dacă nu suntem atenți.
- Uneori trebuie doar să ne continuăm călătoria și să ne conducem autobuzul cu încredere, chiar dacă nu știm întotdeauna ce ne așteaptă după fiecare colț.

Activitatea 12: O pungă grea

SCOP: Să îi ajute pe tineri să înțeleagă importanța faptului de a vorbi cu cineva despre lucrurile care îi îngrijorează

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Pungă rezistentă din plastic, pentru fiecare copil



EXPLICAȚI-LE copiilor:

Astăzi vom juca un joc despre lucrurile care ne îngrijorează și despre motivele pentru care ar trebui să vorbim cu părinții noștri sau cu tutorii (cei care ne îngrijesc) despre lucrurile care ne îngrijorează.

ACTIVITATE:

- Creați o scurtă cursă cu obstacole din mese, scaune, bănci sau orice obiect pe care copilul îl poate ocoli în siguranță, peste care poate să treacă sau pe sub care poate să treacă.
- Dați fiecărui copil o pungă rezistentă din plastic.
- Cereți-i fiecărui copil să parcurgă cursa cu obstacole. Întrebați-i dacă le-a fost ușor.
- Apoi, cereți-le să-și pună un obiect greu în pungă, cum ar fi o carte sau un alt obiect voluminos. Dacă aveți acces la spațiile din afara clădirii, și pietrele pot fi o opțiune. În continuare, cereți-le să parcurgă traseul pe rând, cărând punga grea, pe care nu au voie să o pună jos. Întrebați-i dacă le-a fost tot ușor.
- După aceea, cereți-le să-și pună alte câteva obiecte grele în pungă sau să încerce să țină în echilibru câteva obiecte în mâini și repetați procesul.
- Continuați să faceți acest lucru până când devine dificil pentru ei să termine cu ușurință cursa cu obstacole.

DISCUȚIE:

- Când nu cărăm lucruri grele sau nu încercăm să ținem în echilibru o mulțime de lucruri, ne putem deplasa rapid și ușor.
- Obiectele grele pe care le punem în pungile noastre sunt ca lucrurile care ne îngrijorează și de care ne este frică.
- Dacă nu vorbim cu cineva despre lucrurile care ne îngrijorează, ele nu dispar, iar „punga” noastră devine din ce în ce mai grea.
- Care sunt câteva dintre lucrurile care vă îngrijorează?
- Cu cine puteți vorbi astfel încât punga voastră să nu devină prea grea?

- Este foarte multă incertitudine în jurul COVID-19 în aceste zile și nu știm încotro se îndreaptă totul sau unde se va termina. Dar îngrijorarea cu privire la viitor poate ajunge să ne deprime cu adevărat dacă nu suntem atenți.
- A ne face griji pentru viitor este la fel cu a pune o piatră mare și grea în ghiozdan și a refuza să o scoatem.
- Trebuie să ne scoatem din ghiozdan piatra cea mare a îngrijorării și să ne continuăm călătoria, chiar dacă nu știm întotdeauna ce ne așteaptă după fiecare colț.

Activitatea 13: Misiune posibilă

SCOP: Să compună elevii o declarație de misiune care să îi ghideze și să le ofere motivație

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-18 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Copii ale fișei de lucru „Declarația mea personală de misiune” din anexă

ACTIVITATE:

- Distribuți fișa de lucru intitulată „Declarația mea personală de misiune” și cereți-le elevilor să se gândească câteva minute la fiecare întrebare și apoi să scrie răspunsurile cât mai atent posibil.



DISCUȚIE:

- Discutați despre importanța autogestionării și despre modul în care aceasta poate contribui la consolidarea motivației pentru ca tinerii să reușească în misiunea lor.

Activitatea 14: Care este superputerea ta?

SCOP: Să înțeleagă importanța faptului de a rămâne motivați

DURATĂ: 90 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-18 ANI (Când este posibil, desfășurați această activitate cu copii de o vârstă similară)

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Copii ale fișei cu întrebări „Care este superputerea ta” din anexă



EXPLICAȚI-LE copiilor:

- Supereroii există, de obicei, doar în cărțile de benzi desenate sau în filme. Ei au superputeri și pot face aproape orice. Astăzi vreau să vă imaginați că sunteți un supererou!

ACTIVITATE:

Împărțiți-vă în grupuri mici, de trei sau mai mulți elevi, și răspundeți pe rând la întrebările de pe fișa cu întrebări.

DISCUȚIE:

- Spuneți-le copiilor: „Doi dintre cei mai mari supereroi din toate timpurile au fost Superman și Superwoman, care aveau puteri impresionante. Dar exista un metal de pe planeta lor natală, Krypton, numit kriptonită, care putea să le ia toate puterile. Care ar fi kriptonita voastră dacă ați fi un supererou? De exemplu, unii oameni se tem foarte tare de înălțimi sau de șerpi, sau de vorbitul în public.”
- Ce situații din viață vă iau puterile?

- Motivația este, de fapt, un fel de superputere. Ne oferă capacitatea de a:
 - ne atinge obiectivele cele mai dificile și pline de provocări
 - refuza să renunțăm sau să ne retragem atunci când lucrurile devin dificile
 - ne depășim limitele și de a nu ne lăsa limitați de provocările cu care ne confruntăm
 - ne impulsiona pe noi înșine, pentru că nimeni altcineva nu o va face pentru noi
 - face lucrurile la timp, pentru că uneori mai târziu devine adesea niciodată
 - ieși din zona noastră de confort și de a acționa pe loc
 - ne insuflă nouă înșine hotărârea de a nu ne opri decât atunci când am terminat
 - realiza faptul că greu nu înseamnă imposibil
 - ne descoperi punctele forte
 - ne crea oportunități pentru a ne concentra asupra obiectivelor, nu asupra obstacolelor.

- Ce ați putea face pentru a încerca să vă creșteți motivația?
- Ce ați vrut să realizați, dar nu ați avut motivația necesară?
- Cum veți fi mai conștienți de kriptonita voastră și cum veți găsi modalități de a o neutraliza (de a-i bloca puterea asupra voastră)?

Activitatea 15: Baschet cu hârtia de reciclat

SCOP: Să înțeleagă importanța faptului de a rămâne motivați

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți

MATERIALE: Un coș de gunoi pentru reciclat hârtia sau o găleată, hârtie colorată



EXPLICAȚI-LE copiilor:

- Acest joc vă ajută să învățați cum să vă motivați în mod adecvat pe voi înșivă și pe coechipierii voștri, într-un mediu stresant.

ACTIVITATE:

- Mutați mesele/ băncile în părți opuse ale încăperii și cereți-le copiilor să se așeze acolo. Așezați un coș mare sau o găleată între mese.
- Distribuți fiecărei echipe câte o foaie de hârtie, în culori diferite, astfel încât scorurile lor să poată fi calculate cu ușurință.
- Cereți echipelor să facă mingi din hârtie și să încerce să vadă câte mingi pot băga în coș într-un anumit interval de timp. Fiecare copil trebuie să aibă o încercare.
- Copiii pot folosi diferite strategii pentru a arunca hârtia în coș. Se pot mototoli mai multe foi împreună, pentru a face mingile mai grele. Se pot face mingi mai mici, dintr-o singură foaie de hârtie, pentru a putea arunca mingea cu precizie.
- În primele cinci minute, spuneți-le că nu au voie să vorbească sau să comunice în vreun fel unul cu celălalt și că trebuie să se uite în față, nu unul la celălalt. Ar trebui să fie o liniște totală.
- În a doua parte a activității, spuneți-le că pot vorbi și pot comunica unul cu celălalt. Ar trebui să se încurajeze reciproc, să ovaționeze când cineva înscrie un punct și să se încurajeze reciproc atunci când mingea nu intră în coș.

DISCUȚIE:

- Cum v-ați simțit în prima parte? A simțit vreunul dintre voi că vrea să renunțe? De ce?
- Cum v-ați simțit când vi s-a permis să vă încurajați unul pe celălalt?
- Nu a fost ușor să aruncați mingile în coș, dar ați continuat să încercați.
- Cât de mult v-a ajutat să fiți încurajați de prietenii voștri?

- Uneori trebuie să ne străduim să nu renunțăm, chiar și atunci când simțim că nu ne descurcăm prea bine.
- Vă puteți gândi la momente în care ați renunțat și mai târziu v-ați dorit să fi încercat în continuare?
- Vă puteți gândi la un moment în care ați continuat să încercați și în cele din urmă ați reușit și v-ați simțit bine?

Activitatea 16: Obiective inteligente (SMART)

SCOP: Să înțeleagă importanța stabilirii obiectivelor și cum să stabilească obiective inteligente (SMART)

DURATĂ: 90 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 12-18 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Poster, plus hârtie și pixuri pentru fiecare elev



ACTIVITATE:

- Gândiți-vă împreună cu grupul la unele dintre cele mai frecvente obiective pe care și le stabilesc oamenii pentru viața lor, de exemplu, să aibă rezultate bune la școală pentru a putea fi admiși la universitate sau pentru a obține un loc de muncă bun. Scrieți obiectivele pe un flipchart sau pe o tablă.
- În continuare, cereți-le tuturor să se gândească mai specific la obiectivele pe care le au ei pentru propria viață. Formați grupuri de câte cinci copii și discutați timp de 20 de minute. Cereți-i fiecărui membru al grupului

să se gândească la trei obiective personale pe care ar dori să le atingă în următorii cinci ani, pe care să le împărtășească apoi celorlalți copii din grup.

- Cereți-le tuturor să își aloce câteva minute pentru a alege unul dintre obiectivele din lista lor, pentru care să elaboreze un plan de acțiune personal.
- Familiarizați clasa cu metoda de obiective inteligente SMART, afișând posterul cu obiective inteligente SMART din anexă și explicându-le copiilor fiecare pas.

Lată ce reprezintă literele din acronimul SMART (engl: inteligent):

S este de la „specific”: Obiectivul vostru ar trebui să fie cât se poate de specific. Dacă este prea vag, vă va fi greu să elaborați un plan de acțiune detaliat. De exemplu, „*Vreau să obțin un loc de muncă bun după ce termin școala sau facultatea*” este prea general.

M este de la „măsurabil”: Poate fi măsurat obiectivul vostru? De exemplu, puteți preciza cât timp va dura până să-l atingeți, care va fi costul, dacă va exista un cost, cum veți ști dacă faceți progrese și, evident, cum veți ști când obiectivul a fost atins cu succes?

A este de la „atins”: Cât de probabil este să vă atingeți acest obiectiv? Experții ne spun că obiectivele bune ar trebui să fie greu de atins, dar nu imposibile. Obiectivele care sunt prea ușoare sau extrem de dificile pot duce la plictiseală sau frustrare. Este posibil să fie nevoie să vă împărțiți obiectivul mare în etape mai mici, care pot fi realizate.

R este de la „realist”: Este obiectivul relevant și realist pentru viața voastră? Înseamnă mult pentru voi? Va avea un efect pozitiv asupra vieții voastre? Este ceea ce vă doriți voi cu adevărat, sau ceea ce vrea altcineva pentru voi? În acest moment, acordați-vă câteva clipe pentru a vorbi despre importanța asumării obiectivelor și de a fi dispuși să discutați cu părinții și alți adulți despre ceea ce își doresc cu adevărat de la viață.

T este de la „timpul potrivit”: Este acesta un obiectiv oportun (care este la timpul potrivit) pentru voi în acest moment și veți putea să vă

atingeți obiectivul în timp util? Este un plan pe termen lung sau un plan pe termen scurt?

- Cereți-le tuturor să lucreze în perechi timp de 15 minute pentru a parcurge metoda de obiective inteligente SMART și să o aplice la obiectivul pe care l-au ales, pentru a vedea dacă este un obiectiv bun. Perechile ar trebui să își adreseze unul altuia întrebări dificile și să reflecteze la cât de SMART sunt obiectivele lor.
- Fiecare copil ar trebui să încheie activitatea scriindu-și declarația de obiectiv folosind metoda SMART.

DISCUȚIE:

- Obiectivele nu sunt întotdeauna ușor de atins și, de multe ori, viața ne pune piedici, cum ar fi COVID-19, care ne pot încetini și chiar bloca atingerea obiectivelor.
- Nu veți putea anticipa unele obstacole și va trebui să găsiți modalități de a le depăși pe parcurs.
- Cu toate acestea, puteți anticipa alte obstacole, și pentru acestea puteți planifica moduri de a le depăși sau de a le ocoli.
- Organizați-vă în grupuri de câte cinci și discutați între voi despre obstacolele specifice pe care le puteți întâmpina în încercarea de a atinge obiectivul pe care vi l-ați propus.
- Fiți dispuși să auziți ce ar putea vedea alții ca fiind obstacole în calea obiectivelor voastre. Deseori, ceilalți văd lucruri pe care noi nu le vedem.
- Scrieți două sau trei obstacole și modurile prin care ați putea să le depășiți și includeți numele persoanelor care v-ar putea ajuta să le depășiți.

- Stabilirea și atingerea obiectivelor personale de viață vă poate ajuta:
 - să aveți un sentiment de scop în viață
 - să vă concentrați pe ceva specific
 - să descoperiți moduri de a vă debloca potențialul
 - să găsiți moduri de a fi realiști cu privire la punctele voastre forte.
 - Puneți-vă declarația de obiectiv într-un loc de unde să o puteți vedea în fiecare zi.
- Pe măsură ce vă străduiți să vă atingeți obiectivul, nu uitați să continuați să îl îmbunătățiți în moduri care îl vor face relevant și semnificativ.
- Este posibil să trebuiască să parcurgeți metoda SMART de câteva ori pe parcurs, pentru a vă menține obiectivul pe drumul cel bun.

Activitatea 17: Râul vieții³



SCOP: Să îi încurajeze pe copii să reflecteze asupra vieții lor, trecutului, prezentului și viitorului, în moduri care să le cinstească realizările și să stabilească obiective pentru viitor.

DURATĂ: 60 DE MINUTE

Această activitate se poate desfășura

pe parcursul mai multor sesiuni, astfel încât trecutul, prezentul și viitorul să fie abordate în sesiuni separate. Acest lucru poate funcționa bine în cazul copiilor mici, astfel încât să puteți desfășura și exerciții active, de mișcare, și alte activități în fiecare sesiune.

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-12 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Pixuri (sau creioane colorate și carioci) și hârtie A4 (trei coli de hârtie lipite împreună în format landscape, pe orizontală) pentru fiecare copil

ACTIVITATE:

- Cereți-le copiilor să se așeze într-un cerc și distribuiți-le creioanele colorate/ cariocile și hârtia.
- Cereți-le copiilor să scrie titlul „trecutul” pe prima pagină, „prezentul” pe pagina din mijloc și „viitorul” pe pagina a treia.
- Fiecare copil trebuie să deseneze un râu

3. Rețeaua de inovare în domeniul sănătății mintale; Proiect de activități pentru spații adecvate copiilor <https://www.mhinnovation.net/>

de-a lungul hârtiei, care traversează toate cele trei pagini: trecutul, prezentul și viitorul. Râul reprezintă viața fiecărui copil.

- După aceea, cereți-i fiecărui copil să marcheze pe această linie lucrurile pe care le consideră importante în viața sa. Pot scrie sau desena imagini în fiecare secțiune (trecut, prezent, viitor), pe rând.
- Începeți cu trecutul. Lucrurile care sunt importante în viața lor pot fi evenimente, persoane sau locuri, precum și realizările pe care consideră copilul că le-a făcut în viață. Încurajați-i pe copii să se gândească la lucrurile pozitive din viața lor și la lucrurile de care sunt cei mai mândri. Cereți-le copiilor să prezinte clasei câteva dintre desenele sau compunerile lor despre trecut, înainte de a trece la secțiunea următoare.
- În continuare, treceți la prezent. Cereți-le copiilor să deseneze sau să scrie despre lucrurile importante din viața lor în prezent - oameni, locuri sau lucruri pe care le apreciază; ceea ce le place să facă; moduri în care se simt susținuți în prezent. Cereți-le copiilor să prezinte clasei câteva dintre desenele sau compunerile lor despre prezent, înainte de a trece la secțiunea următoare.
- În continuare, treceți la viitor. Cereți-le copiilor să deseneze sau să scrie despre ceea ce este important pentru viitorul lor, inclusiv despre speranțe și visuri. După ce au terminat, cereți-le să prezinte clasei câteva dintre desenele și compunerile lor despre viitor.
- După ce și-au terminat desenele, reflectați cu copiii asupra desenelor lor.
- După ce timpul de reflecție s-a încheiat, acordați-le copiilor încă aproximativ 10 minute pentru a-și finaliza desenele. Este posibil ca aceștia să dorească să mai adauge lucruri la cronologia lor, inspirați de discuția în grup.

REFLECȚIE:

Adresați-le copiilor următoarele întrebări, pentru a-i ajuta să reflecteze asupra râului vieții:

- **Realizări:** Până acum, care au fost cele mai bune lucruri din viața voastră? Care este lucrul de care sunteți cei mai mândri?
- **Să învățăm din experiențele trecute:** Care sunt cele mai importante lucruri pe care le-ați învățat până acum în viață? Ce ați vrea să faceți diferit în viitor?
- **Îndeplinirea obiectivelor:** Ce măsuri ați putea lua pentru a vă atinge obiectivele pentru anul următor? Ce măsuri ați putea lua pentru a vă atinge obiectivele pentru următorii cinci ani?

REȚINEȚI:

Formulați întrebări simple și încurajați-i pe copii să se concentreze asupra unor lucruri concrete de pe râurile lor. Pentru pagina cu viitorul, cereți-le să se concentreze asupra viitorului lor pe termen scurt.

Nu uitați că această activitate le poate trezi amintiri dureroase copiilor care au fost nevoiți să-și părăsească locuințele sau care au pierdut persoane dragi în trecut. Această activitate poate fi puțin mai complicată pentru copiii care trăiesc într-o situație dificilă în prezent, cum ar fi cei din tabere. Fiți sensibil(ă) și înțelegător(oare) și oferiți sprijin oricărui copil care ar putea avea nevoie de el. Ați putea reflecta asupra punctelor lor forte vizibile, de exemplu: „Sunt impresionat(ă) de faptul că ai reușit să...”, chiar și atunci când a trebuit să...” sau „Ce mă impresionează în timp ce îți spui povestea este cât de mult ți-a păsat de familia ta și cât de mult te-au iubit”. De asemenea, puteți încuraja grupul să reflecteze întrebând: „Ce vă impresionează la povestea lui X?” sau „Ce

„ați observat că a făcut X bine?” sau „Ce lucru util putem învăța din povestea lui X?”

Atunci când lucrați cu trecutul, prezentul și viitorul, țineți cont de faptul că diferă culturile în ceea ce privește plasarea trecutului la stânga sau la dreapta. În această versiune a acestui exercițiu, copiii desenează sau scriu pe bucăți separate de hârtie, dar își pot expune desenele într-o linie care poate merge de la stânga la

dreapta sau de la dreapta la stânga, în funcție de cultură.

Variante:

De asemenea, pe râuri pot fi lipite obiecte mici, cum ar fi pietricele, flori, bețe, pene, ațe, nasturi etc. Obiectele pot reprezenta diferite lucruri pentru copii și pot face parte din povestea vieții lor.

Activitatea 18: Dacă aș fi

SCOP: Să încurajeze imaginația, visurile și speranțele copiilor și să-i ajute să identifice modalități practice de a se îndrepta spre obiectivele lor

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Creioane colorate și hârtie pentru fiecare copil



ACTIVITATE:

- Spuneți-le copiilor că tuturor ne place să visăm și să ne imaginăm lucruri pe care am vrea să le facem sau să le avem. De exemplu, unora le place să își imagineze că sunt supereroii lor preferați. Alora le place să-și imagineze că sunt animalul lor preferat.
- Cereți-le copiilor să se grupeze în perechi. Folosind imagini sau simboluri, luați pe rând fiecare dintre sugestiile de mai jos și cereți-le copiilor să își spună unul altuia răspunsurile. Dacă vor, pot să își deseneze răspunsurile.

De asemenea, le puteți cere copiilor să își împărtășească răspunsurile întregului grup, înainte de a trece la următoarea sugestie.

Dacă aș fi o pasăre, aș

Dacă aș fi puternic, aș

Dacă aș fi bogat, aș cumpăra

Dacă aș fi adult, aș

Dacă aș fi Superman, aș

Dacă aș fi o persoană invizibilă, aș

Dacă aș putea fi orice persoană din lume, aș fi

Dacă aș putea avea un vis care să devină realitate, acesta ar fi

DISCUȚIE:

- Care au fost câteva dintre visurile sau speranțele voastre?
- Ce ați putea face pentru a contribui la realizarea unora dintre visurile voastre?
- Cine vă poate ajuta să vă transformați speranțele în realitate?

Activitatea 19: Întrebarea de 86.400 de dolari!

SCOP: Să-i ajute pe tineri să înțeleagă importanța gestionării eficiente a timpului

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 12-18 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: O foaie de hârtie A4 și un pix pentru fiecare copil



ACTIVITATE:

- Spuneți-le copiilor:
„Vești bune!! Tocmai ați câștigat un concurs al cărui premiu cel mare este în valoare de 86.400 de dolari! Uau!”
- Explicați-le copiilor faptul că premiul are anumite reguli, care trebuie respectate, cu privire la modul în care cheltuiesc câștigătorii banii.
- Spuneți-le copiilor:
„Regula numărul unu: aveți la dispoziție 86.400 de dolari doar pentru 24 de ore și îi

puteți cheltui doar pe experiențe, nu pe produse precum case, mașini, telefoane mobile, etc. De exemplu, experiențele pot fi călătoriile sau înscrierea la anumite cursuri etc.”

„Regula numărul doi: La sfârșitul perioadei de 24 de ore, toți banii rămași, care nu au fost cheltuiți, sunt pierduți și nu vor fi putea fi folosiți în ziua următoare. Pierdeți toți banii pe care nu-i cheltuiți.”

- Cereți-le copiilor să scrie fiecare pe o bucată de hârtie cum ar cheltui cei 86.400 de dolari.

DISCUȚIE:

- Cereți-le copiilor să vă spună cum au cheltuit banii. Tot grupul trebuie să discute despre modul în care fiecare copil a folosit premiul în bani.
- După aceea, explicați-le copiilor că avem la dispoziție 86.400 de secunde pe care le putem folosi sau investi în fiecare zi (24 de ore x 60 de minute x 60 de secunde).
- Discutați despre modul în care timpul investit cu înțelepciune va aduce beneficii pe termen lung în ceea ce privește sănătatea, abilitățile, cunoștințele și relațiile. Nu îl puteți „economisi” direct, dar îl puteți „cheltui” cu înțelepciune în fiecare zi, astfel încât toate aceste „investiții” să se adune.
- Adresați aceste întrebări:
 - Care sunt unele dintre lucrurile din viața voastră care necesită mult timp?
 - Cât de bine vă pricepeți la gestionarea timpului?
 - Cum vă afectează o proastă gestionare a timpului?
 - Cum v-ar ajuta o mai bună gestionare a timpului?

- Care sunt câteva modalități prin care vă gestionați eficient timpul?

Încheiați prin a rezuma:

- Gestionarea timpului este mai puțin despre gestionarea timpului nostru și mai mult despre gestionarea vieții noastre.
- Dacă nu deprindem de mici abilități de gestionare a timpului, riscăm să devenim „procrastinatori” (persoane care amână) pe tot parcursul vieții. Un procrastinator este o persoană care amână pentru mâine un lucru pe care l-ar putea face astăzi. Să amânăm până în ultimul minut posibil să facem ce trebuie făcut poate să ne creeze probleme, de la niveluri ridicate de stres până la probleme în relații.
- Un bun punct de plecare în ceea ce privește gestionarea timpului este să decidem ce este important și ce este urgent. Acest lucru ar putea însemna să nu cădem în capcana de a ne ocupa de lucrurile urgente și de a nu ajunge niciodată la cele importante. Multe lucruri pe care le considerăm urgente nu sunt de fapt atât de importante.

Activitatea 20: Întrebarea de 86.400 de dolari!

SCOP: Să-i ajute pe tineri să înțeleagă importanța gestionării eficiente a timpului

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-12 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: O foaie de hârtie A4 și un pix pentru fiecare copil



ACTIVITATE:

- Spuneți-le copiilor:
„Vești bune! Tocmai ați câștigat un concurs al cărui premiu cel mare este în valoare de 86.400 de dolari! Uau!”
- Explicați-le faptul că premiul are anumite reguli, care trebuie respectate, cu privire la modul în care cheltuiesc banii.
- Spuneți-le copiilor:
„Regula numărul unu: aveți la dispoziție cei 86.400 de dolari doar pentru 24 de ore și îi puteți cheltui doar pentru a face lucruri amuzante, cum ar fi vizitarea unui muzeu sau o călătorie undeva departe, pentru a vizita un prieten. Banii nu pot fi cheltuiți pentru a cumpăra lucruri, precum telefoane sau haine noi.”
„Regula numărul doi: La sfârșitul perioadei de 24 de ore, toți banii rămași, care nu au fost cheltuiți, sunt pierduți și nu vor fi putea fi folosiți în ziua următoare. Pierdeți toți banii pe care nu-i cheltuiți.”
- Cereți-le copiilor să scrie fiecare pe o foaie de hârtie toate modurile în care ar cheltui cei 86.400 de dolari într-o perioadă de 24 de ore.

DISCUȚIE:

- Cereți-le copiilor să vă spună cum au cheltuit banii. Tot grupul trebuie să discute despre modul în care fiecare copil a folosit premiul în bani.

- După aceea, explicați-le copiilor că avem la dispoziție 86.400 de secunde pe care le putem folosi sau investi în fiecare zi (24 de ore x 60 de minute x 60 de secunde).
- Discutați despre modul în care timpul investit cu înțelepciune va aduce beneficii pe termen lung în ceea ce privește sănătatea, abilitățile, cunoștințele și relațiile. Nu îl puteți „economisi” direct, dar îl puteți „cheltui” cu înțelepciune în fiecare zi, astfel încât toate aceste „investiții” să se adune.

Încheiați prin a rezuma:

- Dacă nu învățăm bune abilități de gestionare a timpului atunci când suntem tineri, pe măsură ce îmbătrânim, vom fi mai puțin capabili să ne atingem obiectivele.
- Să amânăm până în ultimul minut posibil să facem ce trebuie făcut poate să ne creeze probleme, de la stres până la situații neplăcute.
- Un bun punct de plecare în ceea ce privește gestionarea timpului este să decideți ce este important și trebuie realizat.
- Data trecută am vorbit despre importanța stabilirii obiectivelor. Gestionarea timpului este strâns legată de stabilirea obiectivelor. Fără obiective, este greu să știm căror lucruri să le acordăm timp.

Activitatea 21: Umple borcanul⁴

SCOP: Să se concentreze asupra importanței gestionării timpului

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Câteva borcane mici și câteva pietre de diferite forme și mărimi, mari și mici



ACTIVITATE:

- Cereți-le copiilor să se grupeze în perechi și dați fiecărei perechi câte un borcan.
- Toate pietrele, mari și mici, trebuie să fie într-o cutie mare, pe masă.
- Cereți-le copiilor să umple borcanele până la capacitate maximă astfel încât toate pietrele mari să fie folosite primele.
- Explicați-le că borcanul trebuie să conțină și pietre mari și pietre mici.
- După mai multe încercări, majoritatea copiilor vor reuși să folosească toate pietrele mari, dar și câteva pietre mici pentru a umple borcanul.

DISCUȚIE:

- Explicați-le copiilor că pietrele mari sunt ca toate lucrurile importante pe care trebuie să le facă în fiecare zi, cum ar fi activitățile de la școală și treburile casnice. Pietrele mari nu

sunt întotdeauna cele mai amuzante lucruri de făcut!

- În continuare, explicați-le că pietrele mici sunt similare lucrurilor care nu fac o mare diferență în umplerea zilei - cum ar fi vizionarea programelor TV.
- Fiți pregătit(ă) să răspundeți la o mulțime de întrebări despre activități importante și mai puțin importante.
- Întrebați care sunt lucrurile importante din fiecare zi și care sunt cele mai puțin importante.
- Întrebați-i pe copii ce se întâmplă când borcanul este atât de plin de pietre mici încât nu mai este loc pentru pietrele mari.
- Explicați-le că, în viață, trebuie să punem mai întâi pietrele mari și numai după aceea putem umple restul borcanului cu pietrele mici.

4. <https://flintobox.com/blog/child-development/teach-kids-time-management-skills>

Activitatea 22: Coarda de sărit gigantică

SCOP: Să se concentreze asupra importanței controlului impulsurilor

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-18 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de 6 sau mai mulți participanți

MATERIALE: O bucată de frânghie din nailon sau bumbac, cu o lungime de 20 m și o grosime de 20 mm



ACTIVITATE:

- Spuneți grupului că acest joc implică săritura cu coarda.
- Alegeți doi dintre cei mai puternici membri ai clasei, sau adulți, care să țină fiecare capăt al frânghiei, creând astfel o coardă de sărit de aproximativ 15 m lungime; trebuie să înceapă să o învârtă într-o buclă înaltă și lentă, cum ar face cu o coardă de sărit obișnuită.
- Obiectivul activității este ca toți membrii grupului să treacă dintr-o parte în alta a frânghiei, fără ca aceasta să îi lovească în timp ce este învârtită încet.
- Singura regulă este că trebuie să treacă pe sub frânghie, nu au voie să o ocolească sau să treacă prin spatele persoanelor care învârt frânghia.
- Copiii vor trebui să urmărească cu atenție frânghia și să își dea seama când să înceapă să alerge, dacă vor să treacă pe sub frânghie în momentul în care aceasta se află în punctul cel mai înalt.
- Dacă frânghia atinge un copil în timp ce

acesta încearcă să treacă pe sub ea, întreaga echipă trebuie să o ia de la capăt, chiar și cei care au reușit să treacă în siguranță.

- Stabiliți un interval de timp pentru această parte a activității și spuneți grupului că obiectivul este de a vedea câți dintre ei pot trece dincolo în 10 minute.

Note pentru facilitator:

- Majoritatea tinerilor nu-și vor ține în frâu impulsul de a fugi. Cel mai probabil, aceștia vor încerca să treacă pe sub frânghie prea repede. Prin urmare, vor fi atinși, și vor trebui să se întoarcă și să încerce din nou.
- Cei care așteaptă, urmăresc cu atenție și cronometrează mișcarea frânghiei vor ști când să fugă pentru a trece pe sub ea.
- Cu toate acestea, adevăratul secret al acestui joc este că, dacă cineva încearcă să treacă dincolo pe lângă una dintre cele două persoane care învârt frânghia, la oricare dintre cele două capete, poate trece cu ușurință pe sub ea, fără a fi lovit. Dar acest

lucru necesită o gândire și o observație atentă și capacitatea de a ține în frâu impulsul puternic de a fugi.

DISCUȚIE:

- Ce ați observat la această activitate? Unii au fugit imediat pentru a încerca să treacă dincolo, iar alții au așteptat - este corect?
- Ce s-a întâmplat cu cei mai mulți dintre aceia care au alergat repede, fără a se opri să se

gândească la trebuie făcut pentru a-și atinge scopul?

- Cine a fost primul copil care a trecut - cel mai rapid sau cel mai grijuliu?
- Cine și-a dat seama că este foarte ușor să treci pe sub frânghie dacă te duci mai degrabă la capăt decât la mijloc?
- Ce legătură are această activitate cu viața reală? Ce ar putea reprezenta frânghia pentru voi?

Activitatea 23: Menținem baloanele în aer

SCOP: Să se concentreze asupra importanței controlului impulsurilor

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de 6 sau mai mulți participanți

MATERIALE: Cinci baloane care au fost umflate

ACTIVITATE:

- Împărțiți clasa în două grupuri: echipa albastră și echipa roșie.
- Cereți-le să stea într-un cerc, în picioare sau așezați.
- Explicați-le că membrii echipei roșii își vor pasa baloanele între ei, în timp ce echipa albastră privește. Nu are voie nimeni din echipa albastră să atingă baloanele, altfel va fi eliminat.
- Acest lucru este foarte greu pentru copii și va necesita o mare doză de autocontrol!



- Lăsați echipa roșie să se joace un interval de timp, cu toate baloanele în aer, apoi va fi rândul echipei albastre să se joace. De această dată, nu are voie echipa roșie să atingă baloanele. Dar, înainte de începerea jocului, discutați strategii cu echipa roșie pentru ca membrii acesteia să nu atingă baloanele. Acestea ar putea fi: să-și pună mâinile în buzunare, să-și închidă ochii, să se

așeze pe mâini și să cânte ceva în gând etc. Propuneți-le elevilor să-și găsească strategii proprii de a-și controla impulsul.

- În continuare, echipa albastră poate să înceapă jocul, iar echipa roșie să-și încerce strategiile de a nu atinge baloanele!

DISCUȚIE:

- Care strategii de a nu atinge balonul au funcționat pentru voi, atunci când nu era rândul vostru să vă jucați?
- Ce nu a funcționat?
- Ce alte strategii ați încerca data viitoare? Ce ați simțit în corp când v-ați controlat impulsul de a atinge balonul?

SECȚIUNEA
3

Conștientizare socială

Această secțiune conține activități care îi ajută pe copii și tineri să devină mai conștienți din punct de vedere social. O conștientizare socială eficientă le oferă tinerilor abilitatea de a adopta perspectiva celorlalți și de a empatiza cu ei, inclusiv cu cei care provin din medii și culturi diferite. Este abilitatea de a înțelege normele sociale și etice de comportament, și de a recunoaște resursele și sprijinul familiei, ale școlii și ale comunității.⁵

Activitatea 24: Traversarea râului cu crocodili



SCOP: Să îi ajute pe tineri să înțeleagă importanța luării de perspectivă în viață

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 12-18 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

DURATĂ: 90 DE MINUTE

MATERIALE: Copii ale fișei de lucru „Traversarea râului cu crocodili” din anexă

ACTIVITATE:

- Dați fiecărui copil o copie a poveștii. Un copil trebuie să citească cu voce tare povestea, astfel încât să îl audă întregul grup.
- După terminarea poveștii, vă rugăm să urmați instrucțiunile pentru activitatea de grup de pe spatele fișei cu povestea. În continuare,

5. www.casel.org

cereți-le copiilor să formeze grupuri mici, având la ei fișa cu tabelul de punctaj.

- Cereți-le să completeze activitatea de pe fișă.

DISCUȚIE:

- Fiecare grup trebuie să își prezinte clasei punctajul și să explice pe scurt de ce a obținut acel punctaj.
- Ce ați luat în considerare atunci când ați făcut clasamentul?
- De ce a fost atât de greu și poate chiar imposibil să cădeți de acord asupra unui singur punctaj pentru întregul grup?
- Ce ați învățat despre voi din acest exercițiu?
- Cum influențează acest exercițiu modul în care luați decizii care vouă vi se par corecte, dar alții sau legea spun că sunt greșite?

Încheiați prin a rezuma:

- Punctul de plecare pentru a deveni conștient din punct de vedere social (a avea

conștientizare socială) este conștientizarea de sine.

- Conștientizarea socială este importantă, deoarece vă influențează reacțiile la oameni și la situații.
- Conștientizarea socială implică acceptarea celorlalți și respectul față de ei, recunoscând în același timp diferențele și unicitatea noastră individuală.
- Conștientizarea socială se concentrează pe recunoașterea și înțelegerea sentimentelor celorlalți, precum și a propriilor sentimente și a modului în care acestea interacționează.
- În loc să vă plângeți de oamenii care nu vă înțeleg nevoile, concentrați-vă mai degrabă pe creșterea capacității voastre de a fi conștienți din punct de vedere social în legătură cu nevoile celorlalți.
- Stephen Covey spune: „Caută mai întâi să înțelegi, apoi să fii înțeles”.

Activitatea 25: Lucruri pe care le avem în comun⁶

SCOP: Să recunoască individualitatea fiecărei persoane și punctele comune dintre ele

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-12 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți

MATERIALE: Se desfășoară în cerc, pe scaune ori pe podea



6. Rețeaua de inovare în domeniul sănătății mintale; Proiect de activități pentru spații adecvate copiilor <https://www.mhinnovation.net/>

EXPLICAȚI-LE copiilor:

- Spuneți-le copiilor:
„Există lucruri care sunt unice pentru fiecare dintre noi. În această activitate, vom afla ce avem în comun unii cu alții.”

ACTIVITATE:

- Copiii trebuie să stea în cerc, așezați direct pe podea sau pe scaune. Dacă veți folosi scaune, trebuie să aveți cu un scaun mai puțin decât numărul de copii, astfel încât un copil să stea în picioare.
- Explicați elevilor că un copil începe activitatea. Se plimbă în jurul cercului, spunând lucruri adevărate despre sine, cum ar fi „Am doi frați” sau „Îmi place culoarea roșie.” Dacă și alți copii ar putea spune același lucru despre ei înșiși, se pot ridica și i se pot alătura prietenului lor, mergând în jurul cercului pe exterior.
- Subliniați faptul că ar trebui să se spună lucruri adevărate, care nu sunt jignitoare sau lipsite de respect față de cineva. În calitate

de facilitator, ați putea să începeți printr-o demonstrație, afirmând ceva asemănător cu: „Îmi place să merg cu bicicleta” sau „Știu să fac prăjituri.”

- Copiii se plimbă în cerc până când facilitatorul spune „Stop!”. În timp ce copiii se plimbă pe exteriorul cercului, facilitatorul poate pune muzică sau copiii pot să bată toți din palme.
- Când se strigă „Stop!”, copiii trebuie să găsească un loc pentru a se așeza în cerc (de exemplu, un scaun gol sau un loc liber în cercul de pe podea). Un copil va rămâne în picioare și va fi următorul care va spune lucruri care sunt adevărate pentru el.
- Continuați acest exercițiu până când majoritatea copiilor au avut ocazia să spună ceva adevărat despre ei.

DISCUȚIE:

Cum a fost să descoperiți că erau multe lucruri pe care fiecare dintre voi le avea în comun cu ceilalți din grup?

Activitatea 26: Ce este un prieten?⁷

SCOP: Să exploreze semnificația prieteniei și de ce sunt importanți prietenii

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Creioane și foi de hârtie pentru fiecare copil



7. <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/pss20and20learning20kits20for206-132c20covid-19-20somalia.pdf>

EXPLICAȚI-LE copiilor:

Explicați că această activitate este despre prietenie și ce înseamnă aceasta.

ACTIVITATE:

- Începeți prin a adresa întrebări despre prietenie. Alegeți întrebări din lista de mai jos, în funcție de evoluția discuției. Asigurați-vă că elevii au șansa de a răspunde la fiecare întrebare înainte de a trece la următoarea.
- Întrebări despre prietenie:
 - Ce este un prieten?
 - De ce avem prieteni?
 - Cum ne poate ajuta un prieten?
 - Cum începe o prietenie? Spuneți-mi trucurile și strategiile pe care le-ați folosit pentru a vă face prieteni, chiar dacă erați într-o situație nouă, în care nu aveți prieteni.
- Ce se întâmplă dacă faceți ceva care vă supără un prieten?
- Puteți fi în continuare prieteni cu cineva chiar dacă nu sunteți întotdeauna de acord sau dacă nu vă plac exact aceleași lucruri?
- Ce vă place să faceți cu prietenii?
- În continuare, distribuiți fiecărui copil creioane și foi de hârtie, asigurați-vă că toți copiii au spațiu suficient, și cereți-le să se gândească la prietenie și la ceea ce înseamnă aceasta pentru ei, și să facă un desen despre prietenie.
- Încheiați activitatea cerându-le copiilor să se grupeze în perechi și să discute unul cu celălalt despre desenele lor.

Activitatea 27: Trec linia de demarcație

SCOP: Să stimuleze discuțiile și să aprofundeze înțelegerea în jurul rolului empatiei în conștientizarea socială

DURATĂ: 90 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 12-18 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți

MATERIALE: Bandă adezivă lipită pe podea, lungă de 10 m



EXPLICAȚI-LE copiilor:

- Explicați-le că este important ca această activitate să se desfășoare în liniște deplină,

fără râsete sau discuții. Se poate să apară sentimente puternice, cum ar fi tristețea sau furia. Toate sentimentele sunt valide

și importante. Explicați-le copiilor că toată lumea trebuie să fie respectuoasă și atentă la sentimentele celorlalți, astfel încât toți să se simtă în siguranță în timpul acestei activități.

ACTIVITATE:

- Cereți-le tuturor să meargă lângă linia de bandă adezivă de pe podea și să rămână în picioare în spatele ei, toți cu fața în aceeași direcție.
- Explicați cum se va desfășura activitatea: Spuneți-le copiilor:
„ Voi rosti numele unei experiențe și, dacă ați avut acea experiență, vă rog să treceți linia și să vă întoarceți cu fața la elevii de pe partea cealaltă a liniei. Dacă nu vă simțiți în largul vostru să treceți linia de demarcație, chiar dacă ați avut această experiență, este în regulă. Puteți să rămâneți acolo unde sunteți și să vă observați sentimentele pe care le aveți. După câteva momente, le voi cere celor care au trecut linia de demarcație să se întoarcă la locul lor inițial, astfel încât să stăm din nou cu toții împreună”.
- Începeți activitatea citindu-le copiilor experiențele care vi se par cele mai potrivite din listă. Citiți-le pe rând și așteptați ca elevii să treacă linia și să se întoarcă cu fața spre ceilalți elevi.
- Apoi spuneți-le copiilor: *„Acum observați cum vă simțiți când treceți voi linia de demarcație și observați cum vă simțiți când îi priviți pe ceilalți cum trec linia de demarcație (pauză.) Observați cine este cu voi (pauză). Observați cine nu este cu voi (pauză).”*
- Cereți-le tuturor să își reia locul în spatele benzii.

LISTĂ DE EXPERIENȚE

Treceți linia de demarcație dacă...

- ați călătorit într-o țară în care se vorbește o altă limbă decât limba voastră
- recent, v-ați simțit singuri sau triști
- aveți un prieten sau un membru al familiei pentru care vă faceți griji
- vă faceți griji pentru viitorul vostru
- ați fost vreodată victima bullyingului (violenței psihologice) la școală
- aveți părinți sau bunici care nu s-au născut în... (oricare ar fi țara în care vă aflați)
- aveți o dificultate de învățare
- aveți un părinte vitreg
- luați zilnic medicamente din motive de sănătate
- ați fost dezamăgiți într-o relație
- uneori vă simțiți speriați și fără speranță
- v-ați surprins judecând pe cineva înainte de a-l cunoaște
- ați crescut animale sau ați cultivat legume sau fructe pentru consumul propriu
- cunoașteți o persoană care a fost agresată sexual sau violată
- ați fost urmăriți într-un magazin în timp ce vă faceți cumpărăturile
- ați fost ținta unui comentariu rasist sau sexist
- ați fost implicați într-o bătaie
- v-a murit cineva apropiat
- aveți un prieten sau un membru al familiei care a încercat să se sinucidă
- cineva pe care îl iubiți suferă din cauza dependenței de alcool sau droguri
- vă simțiți în largul vostru dacă mergeți pe stradă ținându-vă de mână cu cineva
- știți pe cineva cu o boală care îi pune viața în pericol.

DISCUȚIE:

- Ce sentimente ați avut în timpul acestei activități?
- Care a fost cea mai grea parte pentru voi?
- Ce ați învățat despre voi înșivă? Dar despre ceilalți?
- Ce vreți să vă amintiți despre experiența prin care tocmai am trecut?
- Ce vreți să le spuneți celorlalți despre această experiență, dacă este cazul?"

Încheiați prin a rezuma:

- O metodă de a explica empatia este expresia „a se pune în pielea cuiva”, sau „în locul cuiva”: imaginați-vă cum ar fi să petreceți 10 ore fiind altcineva și să vedeți cum este viața din perspectiva lor.
- Când ne concentrăm atenția emoțională asupra încercării de a înțelege sentimentele și/ sau comportamentul altor persoane,

nu avem timp să le judecăm sau să le condamnăm.

- A judeca și a condamna se află la baza multor „-isme”, cum ar fi rasismul, sexismul, tribalismul (loialitate extremă de grup) și clasismul (discriminare de clasă socială), deoarece toate „-ismele” se bazează pe judecată și critică.
- Trăim într-o lume din ce în ce mai diversă și mai complicată, care trece prin vremuri foarte grele din cauza COVID-19. Empatia este o abilitate principală pentru a supraviețui și a prospera în această nouă lume plină de provocări. Alternativa este izolarea, amărăciunea și nefericirea.
- Fără o capacitate puternică de empatie, vă va fi greu să vă gestionați relațiile interpersonale.
- În această săptămână încercați să exersați empatia cu cât mai multe persoane.

Activitatea 28: Trec linia de demarcație

SCOP: Să-i ajute pe copii să înțeleagă elementele de bază ale empatiei și de ce este empatia atât de importantă în viață

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-12 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți

MATERIALE: Bandă adezivă lipită pe podea, lungă de 10 m



EXPLICAȚI-LE copiilor:

Explicați-le că este important ca această activitate să se desfășoare în liniște deplină, fără

râsete sau discuții. Se poate să apară sentimente puternice, cum ar fi tristețea sau furia. Toate sentimentele sunt în regulă și importante.

Explicați-le copiilor că toată lumea trebuie să fie respectuoasă și atentă la sentimentele celorlalți, astfel încât toți să se simtă în siguranță în timpul acestei activități.

ACTIVITATE:

- Cereți-le tuturor să meargă lângă linia de bandă adezivă de pe podea și să rămână în picioare în spatele ei, toți cu fața în aceeași direcție.
- Explicați cum se va desfășura activitatea: *„Voi spune cu voce tare ceva ce s-ar putea să vi se fi întâmplat și vouă. Dacă vi s-a întâmplat acest lucru, vă rog să treceți linia de demarcație și să vă întoarceți cu fața către grupul aflat de cealaltă parte a liniei. Dacă nu vă simțiți în largul vostru să treceți linia de demarcație, chiar dacă ați avut această experiență, este în regulă. Puteți să rămâneți acolo unde sunteți și să vă observați sentimentele pe care le aveți. După câteva momente, le voi cere celor care au trecut linia de demarcație să se întoarcă la locul lor inițial, astfel încât să stăm din nou cu toții împreună”.*
- Începeți activitatea citindu-le copiilor experiențele care vi se par cele mai potrivite din lista de mai jos. Citiți prima experiență și așteptați ca elevii să treacă linia și să se întoarcă cu fața spre ceilalți elevi.
- Apoi spuneți-le copiilor: *„Acum observați cum vă simțiți când treceți voi linia de demarcație și observați cum vă simțiți când îi priviți pe ceilalți cum trec linia de demarcație (pauză.) Observați cine este cu voi (pauză). Observați cine nu este cu voi (pauză).”*
- Cereți-le tuturor să își reia locul în spatele benzii.

LISTĂ DE EXPERIENȚE

Treceți linia de demarcație dacă...

- ați călătorit într-o țară în care se vorbește o altă limbă decât limba voastră
- recent, v-ați simțit singuri sau triști
- v-ați simțit foarte speriați de ceva ce nu puteți controla
- aveți un prieten sau un membru al familiei pentru care vă faceți griji
- vă faceți griji pentru viitorul vostru
- vă confrunțați cu o problemă pe care nu o puteți rezolva
- ați fost vreodată victima bullyingului (violenței psihologice) la școală
- aveți o dificultate de învățare
- luați zilnic medicamente din motive de sănătate
- ați fost dezamăgiți de un prieten
- ați judecat pe cineva înainte de a-l cunoaște
- știți pe cineva care a fost lovit sau rănit de altcineva
- ați fost judecați pe nedrept pe baza faptului că sunteți băieți sau fete
- ați fost implicați într-o bătaie
- v-a murit cineva apropiat
- știți pe cineva cu o boală care îi pune viața în pericol.

DISCUȚIE:

- Ce sentimente ați avut în timpul acestei activități?
- Cum v-ați simțit privindu-i pe unii dintre colegi trecând linia de demarcație?
- Cum v-ați simțit când ați trecut linia și ați văzut că tot grupul se uită la voi?
- Care a fost cea mai grea parte pentru voi?
- Ce ați învățat despre voi înșivă? Dar despre ceilalți?

- Ce vreți să vă amintiți despre experiența prin care tocmai am trecut?
- Ce vreți să le spuneți celorlalți despre această experiență, dacă este cazul?

Activitatea 29: Ghemul de ață⁸

SCOP: Să încurajeze incluziunea tuturor celor din grup și să demonstreze cum suntem cu toții conectați

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți

MATERIALE: Un ghem de ață



ACTIVITATE:

- Cereți copiilor să se așeze în cerc pe podea și spuneți: „Vom face o pânză de păianjen folosind acest ghem de ață; aceasta este ca o pânză care ne leagă pe toți.”
- Explicați-le că acela care ține în mână ghemul de ață trebuie să numească ceva ce poate să le ofere altora.
- Apoi, ținând de firul de ață, acel copil va rostogoli ghemul până la altcineva din cerc, care va face același lucru. Jocul continuă până când ghemul de ață a creat legături între toți participanții.
- Începeți dumneavoastră, ținând în mână ghemul mare de ață și spunându-le copiilor ce puteți oferi, cum ar fi „un zâmbet”, „atenția”, etc.
- În continuare, rostogoliți ghemul către unul dintre participanți, fără a da drumul capătului firului de ață. Cereți-i acelui copil să spună ce poate oferi altora.
- După ce toată lumea a numit ceva, cereți-le copiilor să se ridice în picioare, ținând în continuare ața, pentru a crea o pânză de păianjen în aer. Explicați-le cum această pânză este un simbol al modului în care grupul este conectat, cât de mult pot oferi membrii grupului unul altuia și cum toată lumea trebuie să colaboreze, lucrând în echipă, pentru a se încuraja reciproc.
- În continuare, cereți-le câtorva copii să dea drumul firului de ață. Întrebați grupul ce se întâmplă cu pânza atunci când unii dintre copii renunță să mai țină de ață. Reflectați împreună cu copiii asupra faptului că pânza devine mai slabă atunci când nu toată lumea este conectată la ghemul de ață.

DISCUȚIE:

- Explicați grupului că atunci când cineva nu este inclus, pânza (rețeaua) este mult mai slabă și nu funcționează atât de bine pe cât ar putea. Subliniați faptul că fiecare are un rol de jucat în sprijinirea reciprocă.

8. Rețeaua de inovare în domeniul sănătății mintale; Proiect de activități pentru spații adecvate copiilor <https://www.mhinnovation.net/>

SECȚIUNEA 4

Abilități de relaționare

Această secțiune conține o serie de activități concepute pentru a ajuta copiii și tinerii să își dezvolte abilitățile de relaționare. Aceste abilități se concentrează asupra modurilor în care se pot începe și păstra prietenii sănătoase și pozitive, cu o varietate de persoane și grupuri diferite. Abilitățile de relaționare abordate în această secțiune includ comunicarea, negocierea, rezistența la presiunea negativă a colegilor și rezolvarea conflictelor.

Activitatea 30: Spune-mi o poveste



SCOP: Să-i ajute pe tineri să înțeleagă importanța ascultării și a primirii de feedback ca o modalitate de a-și îmbunătăți abilitățile de comunicare

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ : 12-18 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți

MATERIALE: Copii ale fișei de lucru „Spune-mi o poveste” din anexă

ACTIVITATE:

- Grupați în două echipe câțiva voluntari (până la șase copii în fiecare echipă). Dați-i fișa de punctaj unui alt voluntar, care va fi observator. Observatorul va calcula punctajul pentru poveste la finalul activității.
- Cereți celor două echipe să iasă din încăpere și să aștepte până când vor fi chemate înapoi înăuntru.
- După ce echipele au ieșit, explicați-le celorlalți copii că Echipa Unu își va trimite un membru înapoi în sală, căruia i se va citi o singură dată o poveste, de către cineva cu o voce puternică și clară. Nu vor fi permise întrebări și nici comentarii din partea cititorului sau cea a ascultătorului, iar povestea va fi citită o singură dată.
- Alegeți un cititor din grupul rămas în sală.
- În continuare, cereți-i Echipei Unu să-și trimită un membru căruia să i se citească povestea. După terminarea poveștii, chemați în sală un al doilea membru al Echipei Unu.

În continuare, primul membru al Echipei Unu trebuie să-i relateze povestea celui de-al doilea membru al echipei, pe cât de bine și-o poate aminti. Nu sunt permise întrebări și nu trebuie să existe nicio interacțiune între membrii echipei.

- După aceea, chemați-l în sală pe cel de-al treilea membru al Echipei Unu și cereți-i celui de-al doilea membru al echipei să-i relateze povestea pe cât de bine și-o amintește. Continuați tot așa, până când cel de-al cincilea membru al echipei îi spune povestea celui de-al șaselea membru al echipei. Din nou, fără întrebări sau interacțiuni.
- Ultimul membru al echipei care aude povestea trebuie apoi să o relateze întregii clase. În acest moment, observatorul ar trebui să calculeze punctajul pentru poveste pe fișa de punctaj, în funcție de câte dintre cele 15 detalii și-a amintit ultimul membru al echipei.
- În continuare, reluați această activitate cu Echipa Doi, exact în același mod, cu excepția unei diferențe esențiale. Membrii Echipei Doi li se permite să adreseze întrebări de clarificare și să interacționeze cu povestitorul oricât de mult vor, după ce intră în sală.
- După ce ultimul membru al Echipei Doi a auzit povestea, o va relata întregii clase, pe cât de bine și-o poate aminti. Din nou, observatorul va calcula câte dintre cele 15 detalii și-a amintit ultimul membru al Echipei Doi.
- În mod normal, Echipa Doi va obține un punctaj mult mai mare decât Echipa Unu.

DISCUȚIE:

- Cum s-a simțit Echipa Unu când nu a putut să adreseze întrebări de clarificare sau să interacționeze în vreun fel?
- Cum s-a simțit cel care relatează povestea?
- Ce ați observat în timpul interacțiunii dintre membrii Echipei Unu?
- Ce ați observat la Echipa Doi?
- Vă amintiți vreun moment în care comunicarea nu a funcționat pentru că a fost foarte unilaterală?
- Sunt momente în care nu le oferiți celorlalți posibilitatea de a vorbi?
- Știți pe cineva care adresează întotdeauna întrebări de clarificare și arată un interes real pentru ceea ce spuneti? Cum vă simțiți când sunteți în preajma acelei persoane?
- Vă puteți gândi la câteva persoane pe care ați vrea cu adevărat să încercați să le ascultați și cu care ați vrea să interacționați în această săptămână? Cine și de ce?

Încheiați prin a rezuma:

- Pe măsură ce familiile lucrează împreună din greu în timpul pandemiei pentru a-și gestiona relațiile, astfel încât acestea să fie plăcute și productive, un domeniu principal de atenție trebuie să fie comunicarea eficientă.
- O comunicare eficientă presupune să vorbiți clar, să ascultați cu atenție și să puneți întrebări relevante, pentru a vă asigura că ați auzit și înțeles mesajul transmis, și că și ceilalți au auzit mesajul pe care îl transmiteți.
- Când ascultăm cu adevărat pe cineva, trimitem un mesaj foarte clar că prețuim acea persoană, dar numai dacă ascultăm pentru a înțelege și nu doar pentru a răspunde.

Activitatea 31:

Sunt un bun ascultător atunci când...

SCOP: Să identifice abilitățile principale de ascultare

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-12 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Flipchart, foi de hârtie, pixuri sau markere



ACTIVITATE:

- Împărțiți clasa în grupuri mici. Distribuiți fiecărui grup foi de hârtie și markere/ pixuri.
- Cereți grupurilor să-și noteze ideile care răspund la afirmația: „Sunt un bun ascultător atunci când...”. Trebuie să încerce să se gândească la cât mai multe răspunsuri. De exemplu, ar putea scrie:
Sunt un bun ascultător atunci când...
 - nu întrerup
 - ascult cu atenție
 - mă concentrez la ceea ce se spune
 - privesc spre persoana care vorbește
 - păstrez liniștea
- După aproximativ 10 minute, cereți-le membrilor fiecărui grup să împărtășească în fața clasei, pe rând, ceea ce au scris.

DISCUȚIE:

- Cât de bine îi ascultați, de obicei, pe ceilalți oameni?
- Este uneori în regulă să întrerupeți pe cineva? Când este în regulă?
- Ce v-a făcut să realizați această activitate despre propriile abilități de ascultare?
- Cum vă simțiți când împărtășiți lucruri altora, care vă ascultă cu adevărat?
- Pe care persoane din viața voastră ați vrea să începeți să le ascultați mai mult?
- Cine ați vrea să vă asculte mai mult?

Activitatea 32: Simon spune

SCOP: Să învețe importanța faptului de a fi atenți și de a asculta bine instrucțiunile

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup



ACTIVITATE:

- Cereți-le copiilor să se ridice în picioare, lăsând spațiu de mișcare între ei.
- Spuneți-le că jocul presupune să le dați o instrucțiune să facă ceva, cum ar fi „Simon spune să-ți atingi nasul”, iar ei trebuie să urmeze instrucțiunea cât mai repede posibil.
- Exersați acest lucru de câteva ori, folosind instrucțiuni simple.
- În continuare, spuneți-le că trebuie să vă urmeze doar instrucțiunile care încep cu „Simon spune”; dacă nu spuneți „Simon spune” în instrucțiune, ei trebuie să nu o urmeze și să stea nemișcați.
- Exersați din nou, dând câteva instrucțiuni rapide care încep cu „Simon spune”, urmate de una care nu începe cu „Simon spune”.
- Unii dintre copii vor urma instrucțiunea-capcană. Lăsați-i pe toți să se amuze și apoi continuați.
- Acest joc presupune ca, pentru fiecare instrucțiune, copiii să fie atenți la două detalii:
 - dacă trebuie sau nu să urmeze instrucțiunile
 - ceea ce trebuie să facă.

- Pentru a face activitatea mai amuzantă, transformați-o într-o competiție, cerându-le copiilor să se așeze pe scaun dacă urmează o instrucțiune-capcană, pentru a vedea care sunt ultimii doi copii care rămân în picioare.
- Câteva idei excelente de acțiuni pot fi găsite aici:
<https://empoweredparents.co/simon-says-ideas/>

DISCUȚIE:

- Uneori ne este greu să ascultăm cu atenție și ajungem să nu facem ceea ce trebuie. Își amintește cineva când i s-a întâmplat acest lucru?
- Ce puteți face pentru a vă asigura că ascultați bine?
- Care sunt câteva dintre persoanele importante pe care ar trebui să le ascultați în fiecare zi?
- Dacă nu ați auzit bine, puteți oricând să-i cereți persoanei respective să vă spună din nou ce vrea să faceți.

Activitatea 33: Portocala Ugli

SCOP: Să se concentreze pe abilitățile de negociere și cooperare, care reprezintă o parte importantă a managementului social și al relațiilor

DURATĂ: 90 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 12-18 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți

MATERIALE: Copii ale fișei de lucru „Portocala Ugli” din anexă



ACTIVITATE:

- Împărțiți clasa în grupuri mici. Fiecare grup trebuie să se împartă în două echipe: echipa doctorului Smith și echipa doctorului Jones.
- Distribuți echipelor copiile fișei: Asigurați-vă că fiecare copil din echipa doctorului Smith primește doar partea din fișă cu textul „Fișa unu: Instrucțiuni confidențiale pentru echipa dr. Smith” fiecare copil din echipa doctorului Jones primește doar partea din fișă cu textul „Fișa doi: Instrucțiuni confidențiale pentru echipa dr. Jones”.
- Acordați-le grupurilor 15 minute să-și citească fișele și să elaboreze o strategie de negociere, pentru a obține portocalele de care au nevoie. Asigurați-vă că echipele de negociere sunt suficient de departe unele de celelalte, astfel încât să nu se poată auzi strategiile de negociere.
- După 15 minute, cereți-le echipelor să se reunească, pentru a începe să negocieze între ele. Spuneți-le că, după alte 15 minute, fiecare echipă va împărtași întregii clase

acordul final la care au ajuns în urma negocierilor.

Unele echipe nu-și vor da seama că echipa doctorului Smith are nevoie doar de suc și echipa doctorului Jones are nevoie doar de coajă. Ambele echipe pot avea efectiv toate portocalele pe care și le doresc, deoarece au nevoie de părți diferite ale portocalei.

DISCUȚIE:

- Care dintre echipe și-a dat seama că au nevoie de părți diferite ale portocalei, astfel încât ambele echipe să poată avea toate portocalele?
- Pentru cei care nu au observat acest lucru: ce s-a întâmplat în grupul vostru?
- Odată ce v-ați dat seama că vă sunt necesare părți diferite ale fructului, ce diferență a făcut acest lucru în negocierile voastre?
- Pentru cei care nu au observat șiretlicul: cât de dificile au fost negocierile? Ce v-ați hotărât să faceți în cele din urmă?

Încheiați prin a rezuma:

- Când cei mai mulți dintre noi intrăm în negocieri, avem tendința de a ne dezvălui doar pozițiile noastre și de a ne ascunde interesele.
- În activitatea „Portocala Ugli”, poziția ar fi că echipa voastră are nevoie de portocale și va face tot ce trebuie să facă pentru a licita mai mult decât partea adversă. Cu toate acestea, interesul echipei doctorului Jones era pentru coajă, în timp ce acela al echipei doctorului Smith era doar pentru sucul de portocale.
- Atunci când ne dezvăluim la negocieri doar poziția, nu putem obține decât o situație de câștig sau de pierdere.
- Pentru o negociere de succes este necesar să aprofundăm informațiile, și să vedem care sunt interesele fiecărei părți. Odată ce am stabilit care sunt interesele și valorile, putem începe să căutăm modalități de cooperare și să ne îndreptăm spre o situație avantajoasă pentru ambele părți (engl: win-win).
- Vă puteți gândi la negocieri pe care le-ați avut recent, în care nu ați aprofundat informațiile, și astfel nu ați ajuns la o situație avantajoasă pentru ambele părți?
- Dar exemple de situații în care ați aprofundat informațiile și ați început să cooperați în jurul unor interese comune?
- Sunt negocieri pe care le-ați putea purta săptămâna aceasta în care ați putea exersa aprofundarea informațiilor, vorbind nu doar despre poziția voastră, ci și despre interesele și valorile voastre?
- Negociem în fiecare zi din viața noastră. Nu toate aceste negocieri sunt importante, dar multe dintre ele sunt. Când învățăm să împărtășim și să căutăm interese și valori comune în negocierile noastre, putem ajunge mult mai des la soluții avantajoase pentru ambele părți.

Activitatea 34: Munca în echipă

SCOP: Să le atragă atenția copiilor asupra beneficiilor colaborării și muncii în echipă

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-12 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți

MATERIALE: Mingi de fotbal, mingi de netball sau alte obiecte voluminoase, dar ușoare, cum ar fi jucării de pluș sau găleți mici din plastic



ACTIVITATE:

- Creați o cursă cu obstacole simplă și scurtă, cu scaune și mese sau alte obiecte din gospodărie sau din clasă pe care copiii trebuie să le ocolească sau să le depășească în siguranță.
- Împărțiți grupul de copii în perechi și dați-le câte un obiect. Explicați-le că trebuie să transporte obiectul prin cursa cu obstacole fără să îl scape, dar că nu își pot folosi mâinile. Își pot folosi orice altă parte a corpului, dar obiectul trebuie să fie transportat de ambii copii, și amândoi trebuie să folosească aceeași parte a corpului, cum ar fi:
 - cot la cot
 - umăr la umăr
 - bărbie la bărbie
 - genunchi la genunchi
 - deget la deget
 - palmă la palmă
 - spate în spate
 - frunte la frunte
 - obraz la obraz
 - șold la șold
 - cap la cap
- Cereți-i primei perechi să înceapă cursa. După ce aceasta termină cursa, poate să o înceapă următoarea pereche, dar membrii ei nu au voie să folosească aceleași părți ale corpului ca prima pereche.

- Scopul este ca toate perechile să parcurgă cursa cu obstacole fără a scăpa obiectul, fiecare pereche folosind o parte diferită a corpului.
- Dacă o pereche scapă obiectul, trebuie să se întoarcă și să o ia de la capăt.
- Încheiați activitatea întrebând grupul dacă ar dori să încerce să ducă cu toții împreună un obiect prin cursa cu obstacole. De data aceasta, își pot folosi mâinile, dar toți copiii trebuie să fie în contact cu obiectul în permanență.

DISCUȚIE:

- Cum a fost să nu vă puteți folosi mâinile?
- A fost ușor sau dificil să cooperați?
- Când învățăm să cooperăm mai bine, ne simțim întotdeauna mai bine. Sunt multe lucruri pe care le puteți face de unul singur, dar și multe lucruri care ar fi mult mai ușoare și mai distractive dacă ați găsi modalități de a le face împreună cu ceilalți, prin cooperare.
- Vă puteți gândi la momente în care ați putea coopera mai mult acasă, la școală sau cu prietenii?
- Vă puteți gândi la o persoană cu care ați vrea să învățați să cooperați în această săptămână?

Activitatea 35: Scaune muzicale în cooperare⁹

SCOP: Să învețe cum pot coopera pentru a-i include pe ceilalți

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți

MATERIALE: Un scaun sau un ziar pentru fiecare copil, muzică



ACTIVITATE:

- Așezați scaunele sau ziarele într-un cerc. La început, ar trebui să fie câte un scaun sau un ziar pentru fiecare copil. Ziarele sunt bune pentru a face această activitate în aer liber.
- Această activitate este ca jocul cu scaunele muzicale. Puneți muzică și cereți-le copiilor să meargă în salturi în jurul scaunelor. Explicați-le că trebuie să găsească un scaun/ziar pe care să se așeze atunci când muzica se oprește.
- Înainte de a doua rundă, luați unul dintre scaune/ziare. De data aceasta, explicați-le copiilor că trebuie să fie creativi când muzica se oprește, și să se ajute reciproc, pentru a avea un loc unde să se așeze - de exemplu, doi copii vor trebui să se înghesuie pe un scaun sau pe un ziar.
- Repetați rundele de cât mai multe ori posibil. Încurajați copiii să găsească o modalitate de

a se juca astfel încât nimeni să nu fie lăsat pe dinafară. Nu oferiți nicio soluție - lăsați-i pe copii să se descurce singuri. Aceștia vor descoperi rapid că pot împărți un scaun/ziar, stând unul în poala celuilalt sau stând în picioare împreună.

- Continuați să înlăturați câte un loc pentru fiecare rundă, pentru a face jocul tot mai dificil. Când pare că un copil a ieșit din joc (de exemplu, dacă nu se poate înghesuie pe un scaun sau pe un ziar), jocul se încheie.
- Reluați jocul de la început de câteva ori, pentru a le oferi copiilor mai multe ocazii de a găsi soluții creative pentru a-i include pe toți.
- Nu uitați să-i felicitați pe copii pentru creativitatea lor atunci când reușesc să rămână în joc, incluzându-i și nu excluzându-i pe ceilalți!

9. Adaptat din Woodcraft Folk. http://globalvillage2006.org/en/do_something_about/co_operatives/co_operative_chairs, consultat pe 18 martie 2008.

DISCUȚIE:

- Cum vi s-a părut jocul?
- A încercat cineva să vă facă loc lângă el, în timpul jocului? Cum v-a făcut să vă simți acest lucru?
- Ați jucat vreodată jocul cu scaunele muzicale? Cum este diferit acest joc de acela?
- Ați încercat să-i ajutați pe alții în timpul jocului? Ce ați făcut?
- Ce puteți face pentru a-i include pe ceilalți când vă jucați?
- Care sunt alte lucruri pe care le putem face în fiecare zi pentru a-i include pe ceilalți?

REȚINEȚI:

Amintiți-vă că, în multe culturi, această activitate nu ar fi potrivită pentru un grup mixt, deoarece copiii pot fi foarte apropiați fizic unul de celălalt. Dacă fetele nu se simt în largul lor într-o activitate, ele se pot autoexclde din ea, și pot să-și reducă participarea sau chiar să nu se mai întoarcă. O opțiune ar putea fi să împărțiți clasa în două cercuri, unul de fete și celălalt de băieți, dacă sunt suficienți copii; sau puteți să desfășurați acest exercițiu în sesiuni separate, pentru fete și pentru băieți.

Activitatea 36: O treabă riscantă!

SCOP: Să atragă atenția asupra pericolului de a se supune presiunii negative a colegilor

DURATĂ: 90 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 12-18 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Fișe cu o rețetă pentru unul dintre felurile dumneavoastră preferate de mâncare, care are cinci sau șase ingrediente diferite. Foi goale de hârtie pentru fiecare copil și creioane sau pixuri



ACTIVITATE:

- Întrebați-i pe copii ce ar descrie ei ca fiind un comportament riscant sau periculos. Ce face ca un comportament să fie sigur, spre deosebire de unul nesigur sau periculos?
- Distribuți tuturor fișele cu rețeta și spuneți-

le: „Aceasta este o rețetă preferată de-a mea. Toate ingredientele ei, combinate împreună într-un anumit mod, creează un fel de mâncare delicios. Dacă se modifică vreun ingredient sau vreo etapă a procesului, felul de mâncare nu va ieși așa cum ar trebui. Ați

omis vreodată un ingredient atunci când ați gătit, astfel încât rezultatul final să nu fie prea bun?"

- În continuare, dați fiecărei persoane două foi goale de hârtie și un pix sau un creion și cereți-le să-și creeze propriile „rețete” pentru succes.
- Explicați-le că una dintre foi este pentru o rețetă care descrie comportamente sănătoase și productive. Cereți-le copiilor să scrie o rețetă care să includă toate sentimentele, acțiunile și gândurile pe care le consideră necesare pentru o viață sănătoasă. De exemplu, să ajute la treburile casnice, să studieze o oră pe zi, să facă exerciții fizice în mod regulat, să mănânce bine, să doarmă suficient, să fie optimiști. Acestea îi vor ajuta pe copii să aibă succes în fiecare zi.
- Explicați-le că cealaltă foaie este pentru o rețetă care descrie comportamente riscante, nesănătoase. Cereți-le copiilor să scrie o rețetă care să includă toate sentimentele, acțiunile și gândurile care cred ei că duc la o viață nesănătoasă. De exemplu, să nu mănânce bine, să nu învețe, să se certe cu familia lor, să aibă un comportament riscant.

DISCUȚIE:

- Cereți-le câtorva copii să-și împărtășească rețetele în fața clasei.
- Care sunt câteva dintre similarități?
- Cum vă veți pune în aplicare rețetele pentru succes și cum veți evita rețetele pentru eșec?

Încheiați prin a rezuma:

- O conștientizare de sine sănătoasă vă poate ajuta să vă dați seama când sunteți expuși riscului de presiune negativă din partea colegilor, astfel încât să vă puteți autogestiona și să vă îndepărtați de presiunea negativă din partea prietenilor sau să o refuzați.
- Oamenii care nu sunt conștienți de sine nu se opresc să se gândească la consecințele comportamentului lor. Ei doar acționează, și apoi trebuie să se confrunte cu consecințele. Pentru ei, popularitatea este mai importantă decât faptul de a fi inteligenți și în siguranță.
- Un nivel ridicat de conștientizare socială vă permite să recunoașteți când alte persoane exercită presiuni asupra voastră din motive greșite.
- Abilitățile voastre sociale sau relaționale vă permit să vă afirmați în aceste situații și să luați atitudine pentru ceea ce este corect.
- Odată ce prietenii voștri știu că nu sunteți genul de persoană care cedează la presiunea colegilor, vor înceta în cele din urmă să vă mai preseze.
- Fiți mereu sinceri cu voi înșivă. Nu-i dați puterea voastră personală cuiva care să ia decizii importante cu privire la acțiunile voastre.
- Și nu uitați niciodată că ceea ce fac sau nu fac prietenii voștri este alegerea lor. Ceea ce faceți voi, este alegerea voastră!

Activitatea 37: Balon într-o sticlă

SCOP: Să atragă atenția asupra realității presiunii colegilor

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-12 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: O sticlă de apă din plastic, folosită, și un balon pentru fiecare pereche



ACTIVITATE:

- Împărțiți grupul în perechi și dați-i fiecărei perechi o sticlă și un balon dezumflat.
- Un copil din pereche umflă balonul, dar nu-l leagă.
- Celălalt copil desenează o față zâmbitoare mare pe balonul umflat, apoi îl dezumflă.
- Unul dintre ei scrie „presiunea colegilor” pe partea exterioară a sticlei.
- În continuare, vor introduce balonul dezumflat în sticla goală de apă și vor trage capătul (gura) balonului peste gura sticlei, astfel încât balonul să atârne în interiorul sticlei.
- După aceea, cereți-le să încerce să umfle balonul în timp ce acesta se află în sticlă.
- Balonul nu se va umfla.
- După ce au încercat toți și au eșuat, cereți-le să scoată balonul din sticlă, să-l umfle și să-l lege.

DISCUȚIE:

- Întrebați-i pe copii dacă pot face o legătură între această activitate și ideea de presiune

din partea colegilor. Explicați-le acest lucru, spunând: „Balonul sunteți voi, iar sticla este presiunea colegilor. Când sunteți în afara „sticlei” de presiune a colegilor, puteți deveni persoana care vreți să fiți. Când sunteți în sticlă, presiunea colegilor nu vă va permite să deveniți propria voastră persoană. Presiunea colegilor vă poate împiedica să vă dezvoltați”.

- Vă puteți gândi la moduri în care presiunea colegilor v-a făcut pe voi sau pe alții să nu vă mai dezvoltați?
- Puteți să vă gândiți la modalități de a nu vă lăsa puși într-o sticlă de presiune din partea colegilor?
- Explicați-le copiilor că există câteva modalități de a evita presiunea colegilor:
 - Petreceți timp cu oameni care se pricep să spună nu presiunii colegilor.
 - Învățați cum să spuneți și voi nu.
 - Cereți ajutorul unui părinte, al unui prieten sau al unui profesor dacă nu reușiți să rezistați presiunii colegilor.
 - Chiar dacă vă aflați deja într-o situație neplăcută, puteți să vă îndepărtați de

presiunea colegilor și să-i întoarceți spatele.

- Alegeți-vă cu atenție prietenii. Nu stați în preajma celor care încearcă să vă forțeze să fiți cine nu sunteți.
- Gândiți-vă din timp, și evitați să fiți într-o situație în care știți că ați putea fi puși sub presiune.
- Conștientizați că este în regulă și sănătos să fiți uneori singuri și că nu trebuie să faceți întotdeauna parte dintr-un grup.

Încheiați activitatea, spunând:

„Odată ce prietenii voștri știu că nu sunteți genul de persoană care cedează la presiunea colegilor, vor înceta în cele din urmă să vă mai preseze. Fiți mereu sinceri cu voi înșivă. Nu-i dați puterea voastră personală cuiva care să ia decizii importante cu privire la acțiunile voastre. Și nu uitați niciodată că ceea ce fac sau nu fac prietenii voștri este alegerea lor. Ceea ce faceți voi, este alegerea voastră!”

Activitatea 38: Oglinda din cutie

SCOP: Să dezvolte încrederea în sine și respectul de sine și să-i ajute pe copiii mici să fie ei înșiși și să nu se supună presiunii negative a colegilor.

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: O cutie din carton, cu capac. O oglindă lipită pe fundul cutiei, în interior.



ACTIVITATE:

- Cereți-le copiilor să se așeze în cerc. Puneți cutia în mijlocul cercului, asigurându-vă că este închis capacul.
- Explicați-le copiilor că se vor duce pe rând la cutie pentru a vedea ce este înăuntru.
- Spuneți-le că trebuie să se uite unul câte unul în interiorul cutiei și apoi să închidă din nou capacul.
- Cereți-le să nu le spună prietenilor lor ce se află în cutie, și să păstreze surpriza pentru toată lumea.
- După aceea, spuneți-le copiilor: „Această cutie conține imaginea unei persoane cu adevărat UNICE, prețioase și importante pe care trebuie să o respectați și de care trebuie să aveți mare grijă”.
- În continuare, copiii pot merge, pe rând, să se uite în cutie. Ei își vor vedea propria reflexie în oglindă. După ce s-au uitat în cutie, copiii trebuie să se întoarcă în cerc.

DISCUȚIE:

- Cum vi s-a părut acest exercițiu?
- Pe cine ați văzut în cutie? Ați fost surprinși?
- Fiecare dintre noi a văzut ceva diferit în cutie. Nimeni nu a văzut același lucru.
- Sunteți speciali și unici, nu există nimeni altcineva ca voi în lume.
- Vă puteți imagina cât de ciudat ar fi dacă v-ați uita în oglindă și ați vedea fața celui mai bun prieten al vostru!
- Uneori, alte persoane, chiar și prietenii, pot încerca să vă forțeze să faceți ceva ce nu vreți să faceți, pentru că nu vă definește.
- Amintiți-vă de oglinda din cutie. Fiți voi înșivă și nu lăsați pe nimeni altcineva să încerce să vă schimbe, să vă facă cine nu sunteți.
- Vă puteți gândi la momente în care s-a întâmplat acest lucru?

Activitatea 39: Sens pozitiv

SCOP: Să se colaboreze cu tinerii pentru a descoperi modalități de rezolvare eficientă a neînțelegerilor și a conflictelor

DURATĂ: 90 DE MINUTE

GRUPA DE VÂRSTĂ: 12-18 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE:

- Coli de hârtie pentru flipchart
- Carioci, pixuri, copii pentru fiecare echipă ale fișelor de lucru „Întrebări pentru discuțiile de informare din echipă” și ale fișei de lucru „Tipuri de conflict” din anexă
- Distribuți fișa de lucru sau scrieți întrebările pe flipchart.



PRIMA PARTE A ACTIVITĂȚII:

- Împărțiți grupurile mari în echipe mai mici, formând cel puțin trei echipe, și dați fiecărei echipe o coală de hârtie de flipchart, câteva carioci colorate, pixuri și fișa de lucru.
- Cereți-le membrilor echipelor să discute între ei ce înțeleg prin cuvântul „conflict” și apoi să scrie definiția asupra căreia au convenit, **fără a folosi termeni negativi**, pe coala de flipchart, și să adauge și un desen pentru a ilustra cuvântul.
- După ce toate echipele au terminat, chemați fiecare echipă, pe rând, să își prezinte ideile în fața clasei. Afișați colile de flipchart pe perete.

DISCUȚIE:

- Cât de dificil a fost să încercați să dați un sens pozitiv conceptului de conflict?
- Sunteți de acord că avem tendința de a vedea conflictul ca fiind un lucru rău?
- Dar acum avem toate aceste afișe care ne arată și partea pozitivă a conflictului.
- Care sunt câteva concepții negative cu privire la conflict?
- Este posibil să rezolvăm un conflict dacă ne gândim la el doar ca la un lucru negativ?

PARTEA A DOUA A ACTIVITĂȚII:

- Cereți-le echipelor să citească fișa „Tipuri de conflict” și să urmeze instrucțiunile date.

DISCUȚIE:

- Cereți echipelor să se reunească.
- Cum a fost când ați încercat să vă gândiți ce animal reprezentați?
- Uneori ne schimbăm animalul, în funcție de conflict. Vă puteți gândi la exemple?
- În general, ar trebui să încercăm să acționăm ca bufnița înțeleaptă în situațiile de conflict.
- Dacă este gestionat în mod pozitiv, conflictul poate fi un puternic agent de schimbare în viața voastră.
- Sunt momente în care unele dintre aceste modalități v-ar fi folositoare? Dar momente în care v-ar fi nefolositoare?
- Care sunt principalele motive pentru care oamenii evită conflictele în loc să le înfrunte?

Activitatea 40: Bufnița înțeleaptă

SCOP: Să se colaboreze cu copiii pentru a descoperi diferitele moduri în care abordăm conflictele

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-12 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Imprimați o pagină de dimensiunile unui poster cu imaginile broaștei țestoase, ursulețului de pluș, rechinului și bufniței din fișa „Tipuri de conflict”, sau desenați imaginile pe tablă



ACTIVITATE:

- Împreună cu copiii, uitați-vă la imaginile broaștei țestoase, ursulețului de pluș, rechinului și bufniței. Explicați că, în situații de

conflict, majoritatea oamenilor au tendința de a se comporta ca unul dintre aceste animale, după cum urmează:

- **Broasca țestoasă** se teme de conflicte, și își

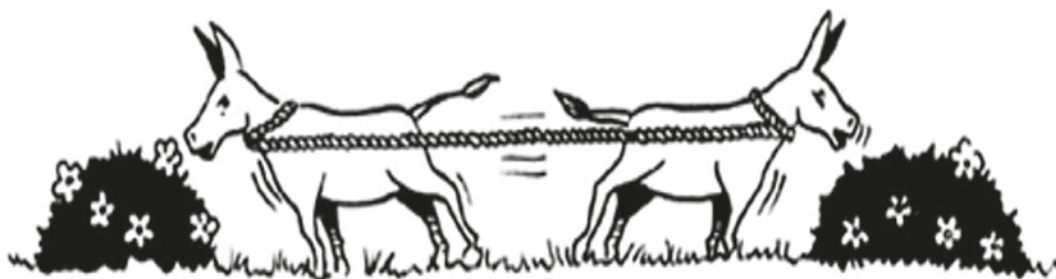
va băga capul înăuntru și se va ascunde de îndată ce apare un conflict.

- Nici **ursulețului de pluș** nu-i plac conflictele, și vrea să fie prieten cu toată lumea, așa că va ceda întotdeauna în timpul unui conflict. Ursulețul de pluș va face orice pentru a fi pace și va renunța chiar și la propriile sale nevoi și dorințe.
- **Rechinul** vrea întotdeauna să se impună și va lupta pentru acest lucru. Rechinului nu-i place să cedeze și va insista că are dreptate și îi va forța pe ceilalți să fie de acord cu el.
- **Bufnița** încearcă să coopereze și ascultă pentru a înțelege care este cauza conflictului și caută modalități de a rezolva conflictul într-un mod pașnic, în care toată lumea să fie mulțumită de rezultat.
- Împărțiți clasa în grupuri de câte patru copii și creați pentru fiecare echipă câte un scenariu diferit, despre o neînțelegere. De exemplu, copiii ar putea să nu cadă de acord cu privire la casa căruia dintre ei să meargă să vadă un film, sau ce să se joace, sau unde să mănânce etc. Spuneți-le că toți trebuie să vrea să facă ceva diferit și să nu se poată decide asupra unui lucru.
- În continuare, cereți-le să joace un joc de rol pentru a rezolva neînțelegerea, dar fiecare membru trebuie să acționeze ca unul dintre animale. Broasca țestoasă pur și simplu se retrage din discuție, ursulețul de pluș este de acord cu toată lumea, rechinul încearcă să forțeze pe toată lumea să-i accepte propunerea, iar bufnița încearcă să vadă dacă există o cale prin care să fie toți de acord.
- Rând pe rând, fiecare grup își va prezenta în fața clasei sceneta cu rezolvarea conflictului.

DISCUȚIE:

- Cum s-au simțit broaștele țestoase? Dar ursuleții de pluș? Dar rechinii? Dar bufnițele?
- Cu care dintre aceste animale credeți că semănați cel mai mult într-o ceartă?
- Uneori este bine să fiți ca o broască țestoasă, un ursuleț de pluș sau un rechin, dar în general, dacă problema este importantă, este mai bine să încercați să fiți ca o bufniță.
- Iată câteva sfaturi pentru a fi o bufniță:
 - Ascultați cu atenție toate părțile și arătați-le că ideile lor sunt importante pentru voi.
 - Nu țipați și nu vă pierdeți cumpătul.
 - Cereți-i broaștei țestoase să iasă din carapace și să vorbească despre ceea ce își dorește cu adevărat.
 - Cereți-i ursulețului de pluș să fie cu grijă pentru a nu ceda întotdeauna, dar și să își împărtășească gândurile cu privire la ceea ce își dorește cu adevărat.
 - Cereți-i rechinului să se liniștească și să-i asculte pe ceilalți, pentru a vedea dacă există vreo modalitate de a coopera.
 - Întrebați toți copiii dacă există lucruri la care ar putea să cedeze pentru a găsi o cale de merge mai departe pentru toată lumea, rămânând prieteni.
- Să ne gândim cu toții în această săptămână la moduri în care putem coopera cu familia și prietenii noștri și să găsim modalități de a ne rezolva neînțelegerile fără a fi o broască țestoasă, un ursuleț de pluș sau un rechin. Să încercăm cu toții să fim bufnițe săptămâna aceasta și să vedem cum ne simțim.

Activitatea 41: Măgarii înfomețați



SCOP: Să înțeleagă că oamenii au nevoi diferite, și cum acest lucru poate crea conflicte.

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

PARTICIPANȚI: Poate fi adaptată pentru un singur copil sau poate fi folosită ca activitate de grup

MATERIALE: Posterul „Măgarii înfomețați” din anexă

ACTIVITATE:

- Afișați posterul „Măgarii înfomețați” din anexă și spuneți-le copiilor povestea:

„Un fermier a legat doi măgari unul de celălalt, pentru a-i împiedica să se îndepărteze prea mult unul de altul. Un măgar vede o zonă cu iarbă delicioasă într-un loc, iar celălalt vede o zonă cu iarbă delicioasă într-un alt loc. Amândoi încearcă să meargă în direcții diferite pentru mânca iarba, dar nu pot ajunge la ea pentru că sunt legați unul de celălalt. O pasăre isteță zboară pe lângă ei și le spune: „Dacă mergeți pe rând, puteți mânca amândoi!” Măgarii ascultă sfatul și în curând sunt amândoi foarte fericiți, mâncând iarbă delicioasă”.

DISCUȚIE:

- Întrebați-i pe copii dacă au fost într-o situație similară cu aceasta. Ascultați câteva exemple oferite de copii și discutați despre modul în care le-au rezolvat.

SECȚIUNEA
5

Luarea deciziilor în mod responsabil

Această secțiune conține activități concepute pentru a-i ajuta pe copii și tineri să înțeleagă importanța de a lua decizii sănătoase și de a-și dezvolta abilități eficiente de rezolvare a problemelor.

Activitatea 42: Rătăcit în deșert

SCOP: Să le prezinte tinerilor o modalitate eficientă de a face alegeri înțelepte

DURATĂ: 120 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 12-18 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți

MATERIALE: Copii ale fișei de lucru „Rătăcit în deșert” și un poster sau un desen cu metoda STEPS



ACTIVITATEA UNU:

- Împărțiți clasa în echipe și dați fiecărei echipe câte o copie a fișei de lucru „Rătăcit în deșert”.
- Cereți-le să citească instrucțiunile și apoi întrebați-i dacă au nelămuriri.
- De îndată ce au înțeles toți activitatea, acordați-le 30 de minute pentru a o desfășura.
- Cereți-le copiilor să se reunească, formând din nou un singur grup, și să citească clasamentul pe rând, câte un copil din fiecare echipă.

După ce și-au citit cu toții clasamentul, afișați un poster cu „Clasamentul experților” și analizați-l împreună cu elevii.

- Explicați-le că toți experții spun că este mai bine să rămânem pe loc și să așteptăm să fim salvați, ceea ce explică clasamentul lor.
- Lăsați copiii să discute pe baza clasamentului experților.

DISCUȚIE:

- Ce s-a întâmplat în grupul vostru? Cine a condus procesul de luare a deciziilor?

- Vi s-a ascultat opinia?
- Cum au fost făcute alegerile?
- S-a votat în vreun grup?
- Când s-a ivit o neînțelegere, cum a fost rezolvată?

ACTIVITATEA DOI:

- Spuneți-le copiilor: *„Să sperăm că nu vă veți rătăci niciodată prin deșert și nu va trebui să decideți ce să faceți pentru a supraviețui. Sunt șanse foarte mari ca acest lucru să nu vi se întâmple vreodată. Dar vă veți confrunta cu unele decizii foarte importante în viața voastră, care vor avea efecte de anvergură. Mulți oameni nu se pricep să ia decizii înțelepte. Fie evita să ia o decizie și speră că aceasta se va rezolva de la sine, ceea ce rareori se întâmplă, fie iau o decizie impulsivă și pripită pe baza unor informații greșite. Rezultatul este că mulți oameni sunt prinși într-un ciclu de decizii greșite, care are drept rezultat consecințe negative și multe regrete.”*
- Explicați-le că există o rețetă, simplă, pentru a face alegeri înțelepte. Deși este simplă, foarte puțini oameni folosesc această metodă. Se numește metoda STEPS (engl: pași). Aceasta funcționează astfel:

Afișați posterul cu metoda STEPS din anexă

Explicați fiecare pas, după cum urmează:

1 Spune cu voce tare

Când vă confrunțați cu o decizie dificilă, este util să vorbiți despre ea cu voce tare. Faceți-o reală. Discutați-o cu alții. Scrieți-o pe o foaie de hârtie. Când vorbiți cu adevărat despre o decizie importantă, aceasta devine reală, nu mai

rămâne ceva vag în mintea voastră. Când vorbiți despre o decizie importantă care trebuie luată, vă responsabilizați să luați o decizie bună.

2 Gândește-te la opțiunile tale

Întotdeauna există opțiuni care trebuie să fie luate în considerare atunci când se ia o decizie. În acest pas, vă gândiți bine la toate modurile în care ați putea acționa. Să mergeți la stânga, să mergeți la dreapta, să mergeți înainte, să mergeți înapoi. Să rămâneți unde sunteți! Multe opțiuni. În acest pas, nu faceți decât să vă gândiți la cele mai logice opțiuni pe care le aveți.

3 Explorează consecințele

Odată ce aveți toate opțiunile, explorați-le pe fiecare și puneți-vă întrebarea dificilă: ce se va întâmpla dacă voi face această alegere? Gândiți-vă bine în acest pas, deoarece acum stabiliți ce alegere veți face. Fiți sinceri și exacti în ceea ce privește consecințele deciziei voastre. Acest pas este cel care îi aduce pe mulți oameni în situații dificile, deoarece nu își fac timp să se gândească la rezultatul final al unui anumit comportament.

4 Alege una

După ce ați analizat cu atenție toate opțiunile, alegeți-o pe cea mai bună. Aceasta este o parte cu adevărat dificilă în luarea unei bune decizii, deoarece, odată ce ne-am făcut alegerea, toate celelalte alegeri trebuie să fie eliminate, iar nouă nu ne place acest lucru. Ne place să avem disponibile cât mai multe opțiuni posibil! Acest lucru afectează procesul decizional. Să aveți o mulțime de opțiuni, dar să nu acționați niciodată în funcție de ele. Nu este o rețetă bună pentru dezvoltare, schimbare și progres în viața voastră.

Deci alegeți doar una!

5 Acționează

După ce ați ales ceea ce considerați a fi cea mai bună opțiune, este timpul să acționați. Ieșiți cu încredere afară din gândurile voastre și puneți-vă în aplicare decizia, fără regrete în legătură cu

alegerile la care a trebuit să renunțați. Și iați partea bună a lucrurilor: dacă alegerea voastră nu funcționează, puteți oricând să vă întoarceți și să regândiți totul, folosind metoda celor cinci pași.

Activitatea 43: Naufragiat pe o insulă pustie

SCOP: Să le prezinte tinerilor o modalitate eficientă de a face alegeri înțelepte

DURATĂ: 60 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 8-12 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți

MATERIALE: Hârtie și pixuri, și posterul cu metoda STEPS din anexă



ACTIVITATE:

- Cereți-le copiilor să se organizeze în grupuri mici și dați-le următoarele instrucțiuni:
- Din păcate, nava voastră de croazieră a lovit un banc de nisip și a eșuat. Reușiți să vă salvați, vâslind o barcă mică spre o insuliță din apropiere.
- Nu se știe pentru cât timp veți fi naufragiați.
- De pe navă puteți duce cu voi pe insulă doar câte un singur obiect fiecare, și aveți doar câteva minute la dispoziție.
- Decideți ce veți lua cu voi și împărtășiți cu restul grupului ce anume și de ce ați decis să luați acel lucru. Vorbiți despre ceea ce vreți să faceți cu obiectul vostru.

- După ce toată lumea și-a numit obiectele, instruiți grupurile să se gândească la modul în care își pot îmbunătăți șansele de supraviețuire, combinând obiectele în moduri creative sau convingându-i pe ceilalți să aducă ceva diferit.
- Acordați-le între zece și cincisprezece minute pentru brainstorming și apoi cereți fiecărui grup să își prezinte ideile.

DISCUȚIE:

- „Să sperăm că nu veți naufragia niciodată pe o insulă pustie și nu va trebui să decideți ce să faceți pentru a supraviețui. Sunt șanse foarte mari ca acest lucru să nu vi se întâmple vreodată.

- Dar vă veți confrunța cu unele decizii foarte importante în viața voastră, care vor avea efecte de anvergură.
- Mulți oameni nu se pricep să ia decizii înțelepte. Fie evită să ia o decizie și speră că aceasta se va rezolva de la sine, ceea ce rareori se întâmplă, fie iau o decizie impulsivă și pripită pe baza unor informații greșite.
- Rezultatul este că mulți oameni sunt prinși într-un ciclu de decizii greșite, care are drept rezultat consecințe negative și multe regrete.”
- Cu toate acestea, există o rețetă simplă pentru a face alegeri înțelepte. Deși este simplă, foarte puțini oameni folosesc această metodă. Se numește metoda STEPS (engl: pași). Haideti să o examinăm.
- Metoda STEPS funcționează astfel:

Afișați posterul sau desenul cu metoda STEPS

Explicați fiecare pas, după cum urmează:

1 Spune cu voce tare

Când vă confrunțați cu o decizie dificilă, este util să vorbiți despre ea cu voce tare. Faceți-o reală. Discutați-o cu alții. Scrieți-o pe o foaie de hârtie. Când vorbiți cu adevărat despre o decizie importantă, aceasta devine reală, nu mai rămâne ceva vag în mintea voastră. Când vorbiți despre o decizie importantă care trebuie luată, vă responsabilizați să luați o decizie bună.

2 Gândește-te la opțiunile tale

Întotdeauna există opțiuni care trebuie să fie luate în considerare atunci când se ia o decizie. În acest pas, vă gândiți bine la toate modurile în care ați putea acționa. Să mergeți la stânga, să mergeți la dreapta, să mergeți înainte, să mergeți

înapoi. Să rămâneți unde sunteți! Multe opțiuni. În acest pas, nu faceți decât să vă gândiți la cele mai logice opțiuni pe care le aveți.

3 Explorează consecințele

Odată ce aveți toate opțiunile, explorați-le pe fiecare și puneți-vă întrebarea dificilă: ce se va întâmpla dacă voi face această alegere? Gândiți-vă bine în acest pas, deoarece acum stabiliți ce alegere veți face. Fiți sinceri și exacti în ceea ce privește consecințele deciziei voastre. Acest pas este cel care îi aduce pe mulți oameni în situații dificile, deoarece nu își fac timp să se gândească la rezultatul final al unui anumit comportament.

4 Alege una

După ce ați analizat cu atenție toate opțiunile, alegeți-o pe cea mai bună. Aceasta este o parte cu adevărat dificilă în luarea unei bune decizii, deoarece, odată ce ne-am făcut alegerea, toate celelalte alegeri trebuie să fie eliminate, iar nouă nu ne place acest lucru. Ne place să avem disponibile cât mai multe opțiuni posibil! Acest lucru afectează procesul decizional. Să aveți o mulțime de opțiuni, dar să nu acționați niciodată în funcție de ele. Nu este o rețetă bună pentru dezvoltare, schimbare și progres în viața voastră.

Deci alegeți doar una!

5 Acționează

După ce ați ales ceea ce considerați a fi cea mai bună opțiune, este timpul să acționați. Ieșiți cu încredere afară din gândurile voastre și puneți-vă în aplicare decizia, fără regrete în legătură cu alegerile la care a trebuit să renunțați. Și iată partea bună a lucrurilor: dacă alegerea voastră nu funcționează, puteți oricând să vă întoarceți și să regândiți totul, folosind metoda celor 5 pași.

Activitatea 44: Rezolvarea problemelor¹⁰

SCOP: Să le prezinte tinerilor o modalitate eficientă de a face alegeri înțelepte

DURATĂ: 30 DE MINUTE

GRUPĂ DE VÂRSTĂ: 4-7 ANI

PARTICIPANȚI: Necesită un grup de șase sau mai mulți participanți



ACTIVITATE:

- Veți avea nevoie de șase sau mai mulți elevi. Ceilalți copii pot privi sau pot forma un alt grup.
- Cereți-i unui copil să se îndepărteze de grup și să închidă ochii.
- Restul grupului va forma un cerc, ținându-se de mână. Ținându-se în permanență de mână, membrii grupului trebuie să încerce să formeze un nod uriaș. Pot face acest lucru trecând peste și pe sub brațele celorlalți.
- Cereți-i copilului care nu este în cerc să-și deschidă ochii și să încerce să „descâlcească” brațele colegilor, pentru a forma din nou un cerc. Copiii care formează cercul trebuie să se țină de mână tot timpul.

DISCUȚIE:

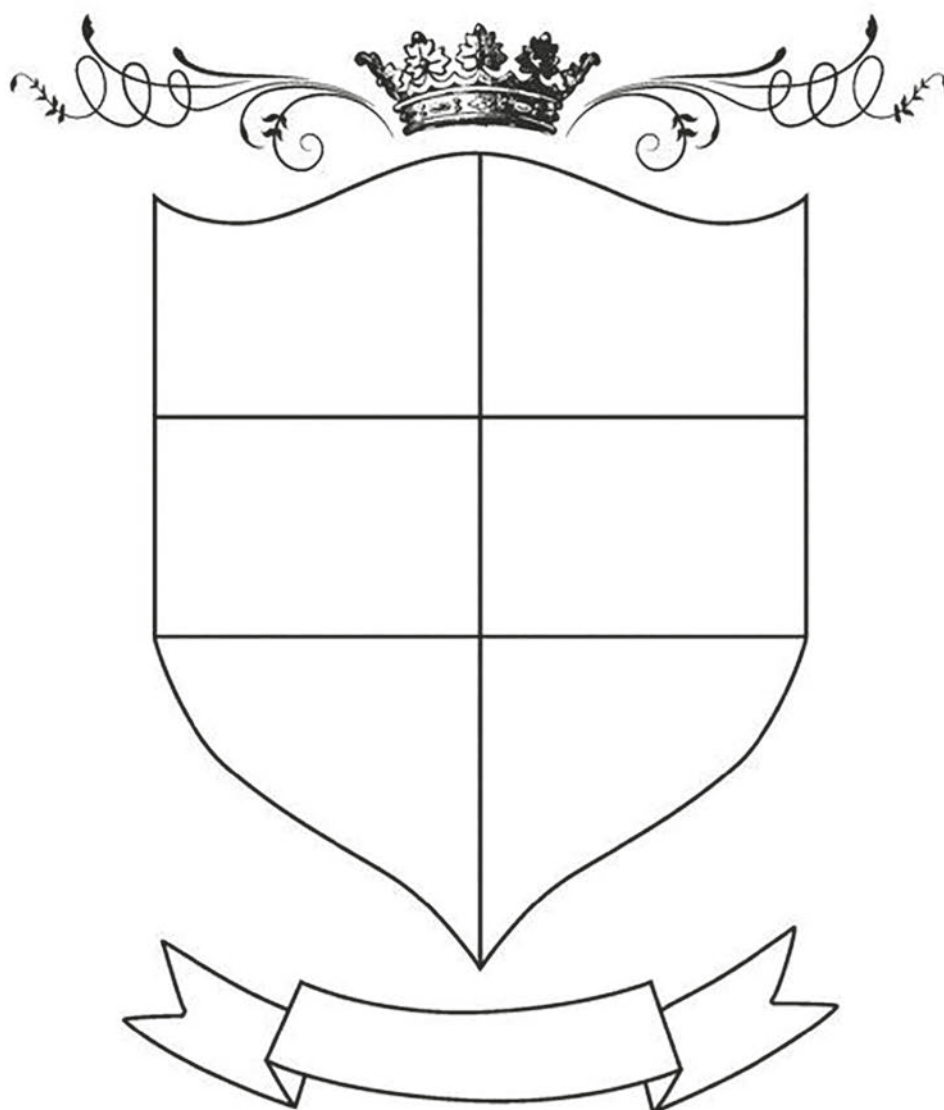
- Ce ai făcut pentru a desface nodul?
- Poți să compari acest nod cu rezolvarea problemelor din viața ta?
- De obicei, cum îți rezolvi problemele?
- Astăzi am învățat cum să rezolvăm probleme în grup. Nu este întotdeauna ușor, dar împreună putem găsi o soluție.

10. <https://www.unicef.org/southsudan/media/2271/file>

Anexă:
Fișe de lucru

Activitatea 1 și 2: Eu sunt eu

PERSONAL COAT OF ARMS



Activitatea 4: Sentimentele sunt prieteni

NAIL IT!

Numește

Aceptă

Investighează

Las-o baltă!

Activitatea 8: Cred în mine

Declarații personale

1. Cel mai bun prieten al meu este:

2. Uneori îmi doresc să pot:

3. Întotdeauna mă simt mai bine când:

4. Îmi place foarte tare să:

5. Cred cu adevărat că:

6. Mă simt puternic atunci când:

7. Familia mea este mândră de mine pentru că:

8. Mă pricep la:

9. Aștept cu nerăbdare să:

10. Luna aceasta, cea mai mare realizare a mea este:

11. Astăzi, sunt recunoscător pentru:

Dialogul interior nociv

Dialogul interior nociv este atunci când ne spunem lucruri negative și neadevărate din nou și din nou, cum ar fi: „Sunt prea prost ca să învăț bine la școală” sau „Nu sunt un om bun și nu voi avea niciodată prieteni adevărați”.

Scrie trei lucruri negative pe care ți le spui uneori și care îți sunt nocive:

1. _____

2. _____

3. _____

Acum gândește-te la un mod diferit, pozitiv, de a gândi despre cele trei lucruri de pe lista ta, cum ar fi: „Uneori sunt trist, dar sunt o persoană prietenoasă și amabilă” sau „Uneori mă sperii, dar voi încerca să fiu curajos și optimist”.

Scrie trei lucruri pozitive pe care ți le poți spune în locul celor negative:

1. _____

2. _____

3. _____

Activitatea 13:

Declarația mea personală de misiune

1. Visurile mele mărețe pentru viața mea sunt:

2. Vreau ca viața mea să reprezinte:

3. Sunt singurul capabil să realizez aceste lucruri dacă îmi pun mintea și inima la contribuție:

4. Mă pricep la:

5. Cred că scopul sau misiunea mea în viață este:

Activitatea 14:

Care este superputerea ta?

Fișă cu întrebări

1. Dacă ai fi un supererou, care ar fi numele tău?

2. Care ar fi superputerile tale?

De ce?

3. Pentru ce probleme ai lupta cel mai mult în calitate de supererou?

De ce?

4. Cât de mult crezi că ți-ar plăcea să faci fapte bune, chiar dacă nu ar ști nimeni că ești responsabil de ele?

5. Ai fi dispus să ajuți pe cineva de care nu îți place?

6. Faptul că ai o superputere ar schimba ceea ce simți despre tine?

În ce fel?

Activitatea 16: Obiective inteligente (SMART)

Obiective inteligente (SMART)

Specific

Măsurabil

Atins

Realist

Timpul potrivit

Activitatea 24:

Traversarea râului cu crocodili

Poveste

Au fost odată doi prieteni buni care se numeau John și David. Ei locuiau în sate diferite, separate de marele râu Crocodile River, care era atât de infestat de crocodili, încât era periculos chiar și să te apropie de el. Dar băieții treceau podul peste râu în fiecare zi, să se întâlnească după școală.

Într-o zi, John și David explorau pădurea de lângă casa lui John când au descoperit un cuțar ascuns în adâncul unei peșteri. Era străvechi și plin de monede de aur, care valorau mai mulți bani decât își puteau imagina. Băieții au decis să țină comoara ascunsă până când termină școala. Voiau ca, după absolvirea școlii, să o folosească pentru a cumpăra câteva camioane mari, cu care să-și înființeze o firmă de transport. Și-au promis unul altuia că vor păstra secret locul unde este comoara și că nu vor spune nimănui altcuiva despre ea.

În acel an, o inundație puternică a distrus podul de peste râul cu crocodili, iar din această cauză, din păcate, John și David nu s-au mai putut întâlni. Construcția unui nou pod a durat ani de zile. A trecut mult timp, și cei doi prieteni și-au simțit foarte mult lipsa. De multe ori, își făceau cu mâna unul altuia de pe partea lor de râu și își aminteau de visul lor de a-și începe într-o zi propria afacere și de a fi oameni bogați și de succes.

În satul lui John locuia un om înșelător și nesuferit, pe nume Peter. El era singura persoană care avea o barcă suficient de mare, și abilitățile necesare, pentru a traversa râul cu crocodili. Într-o zi, Peter l-a întrebat pe John dacă ar vrea să-l ducă pe cealaltă parte a râului, pentru a se întâlni cu prietenul său David. John a fost încântat de posibilitatea de a-l revedea pe David, dar Peter i-a cerut o mulțime de bani pentru a-l trece râul, bani pe care John nu-i avea.

John s-a gândit mult timp la acest lucru și, în cele din urmă, a luat decizia de a-și încălca promisiunea făcută lui David. S-a hotărât să-i spună lui Peter despre comoară și să se ofere să-i dea o parte din ea, dacă Peter va trece râul și îl va aduce pe David pe partea lui John. John hotărâse că era timpul ca el și David să ia comoara și să călătorească spre un oraș mare din apropiere, unde să-și înceapă noua afacere. John i-a dat lui Peter o scrisoare pentru David, în care și-a explicat planul. Spre bucuria lui, a doua zi David a venit cu Peter. A fost o reîntâlnire grozavă, iar cei doi prieteni au petrecut ore întregi depănând amintiri și plănuiind cum să se mute în marele oraș.

A doua zi, s-au dus în pădure să-și ia comoara, dar au descoperit că Peter a furat totul și a dispărut cu barca sa în amonte (a vâslit pe râu în sus). Băieții și-au dat seama că Peter l-a urmărit în secret pe John și a descoperit singur unde era îngropată comoara.

David a fost furios pe John pentru că și-a încălcat promisiunea și i-a spus că nu va mai avea niciodată încredere în el și că nu vrea să-l mai vadă niciodată. I-a spus câteva lucruri foarte urâte lui John și a plecat, fără să-l mai vadă vreodată.

John era foarte trist și confuz și nu știa ce să facă. Așa că a vorbit cu o bătrână din sat, pe nume Katherine cea Înțeleaptă, și i-a spus întreaga poveste. I-a spus că era atât de supărat încât îi venea să-l caute pe Peter și să-l arunce în râul cu crocodili după ce îl găsește. A întreat-o pe Katherine cea Înțeleaptă ce ar trebui să facă. Katherine, care știa ce om rău era Peter și se temea de el, i-a răspuns lui John că povestea lui nu are nimic de-a face cu ea și că ar trebui să facă ce crede el că este corect, apoi l-a alungat.

Astfel că John a început să-l caute pe Peter. Într-o zi l-a găsit, în barca lui. S-au certat aprig, iar John l-a lovit pe Peter, care s-a împiedicat din greșeală și a căzut din barcă direct în râul cu crocodili. A fost mâncat de viu!

Un alt băiat din sat, pe nume Timothy, care știa că Peter este o persoană rea și că a furat lucruri de la mulți oameni, inclusiv comoara lui John și David, i-a văzut pe John și Peter certându-se în acea zi. A văzut cum Peter a căzut în râu și a fost mâncat de crocodili. Timothy a raportat incidentul la poliție, iar polițiștii l-au arestat pe John și l-au închis pe viață.

David nu l-a iertat niciodată pe John și a trăit tot restul vieții sale ca o persoană nefericită, tristă și furioasă.

Tabel de punctaj

În grup, va trebui să decideți care dintre cele cinci persoane din această poveste s-a comportat cel mai rău, ținând cont de motivele comportamentului lor și de consecințele acțiunilor lor. Evaluați fiecare persoană de la 1 la 5 în tabelul de mai jos. Acordați 1 punct pentru comportamentul cel mai puțin rău și 5 puncte pentru comportamentul cel mai rău. Toți trebuie să fiți de acord cu punctajul final.

Personaj	Punctaj
John	
David	
Peter	
Katherine	
Timothy	

Activitatea 30:

Spune-mi o poveste

Poveste

Un fermier care cultiva ananas în deșert a construit un hambar mare, cu un acoperiș puternic din tablă, pentru a-și depozita fructele înainte ca acestea să ajungă pe piața din oraș. Însă, o furtună puternică de praf și vânt i-a spulberat complet acoperișul hambarului. A fost îndoit și deformat iremediabil. Un prieten, care era inginer, i-a sugerat să împacheteze acoperișul distrus și să-l vândă fabricii de mașini Toyota din orașul vecin, Northwind City, pentru că auzise că acolo se cumpără fier vechi la un preț excelent. Fermierul a împachetat acoperișul distrus într-o ladă de lemn, foarte mare. A trimis-o la fabrica Toyota, cu o adresă clară de retur, imprimată pe ladă, pentru a fi sigur că cei de acolo îi vor putea trimite plata. Au trecut 12 săptămâni și fermierul nu a primit nimic. Era îngrijorat și se pregătea să le scrie celor de la Toyota, când a primit o scrisoare prin poștă de la ei, în care i se spunea:

„Stimate domnule, nu știm ce a lovit Toyota dumneavoastră, dar o vom repara și va fi gata până pe data de 15 a lunii viitoare”.

Fișă de punctaj

Detaliu	Echipa Unu	Echipa Doi
Un fermier care cultiva ananas		
Deșert		
Un hambar mare pentru depozitat fructe		
Un acoperiș puternic din tablă		
Furtună puternică de praf și vânt		
Îndoit și deformat iremediabil		
Un prieten, care era inginer		
Fabrica de mașini Toyota		
Northwind City		
La un preț excelent		
Într-o ladă de lemn, foarte mare		
Adresă clară de retur, imprimată		
Au trecut 12 săptămâni		
Se pregătea să le scrie		
Până pe data de 15 a lunii viitoare Toyota dumneavoastră va fi reparată		
Total răspunsuri corecte		

Activitatea 33: Portocala Ugli

Fișa unu: Instrucțiuni confidențiale pentru echipa dr. Smith

Echipa ta lucrează pentru doctorul Smith, un om de știință angajat la o companie farmaceutică din Mega City. El a descoperit o substanță chimică prin care se vindecă virusul COVID-19, care se obține din portocala Ugli. Doar aproximativ 4.000 de astfel de portocale rare au fost cultivate anul acesta în întreaga lume, de către un fermier pe nume domnul Green. Dacă ai putea cumpăra toate cele 4.000 de portocale Ugli, echipa ta ar putea produce suficient ser din sucul acestor portocale pentru a ajuta la salvarea a sute de mii de persoane, în special a celor în vârstă, care sunt mai predispuse la infecția cu COVID-19. Cu toate acestea, ți s-a spus că și un anumit doctor Jones, de la o companie farmaceutică concurentă, din Ultra City, vrea să cumpere de urgență portocalele Ugli ale dlui fermier Green. Dr. Jones are nevoie de portocalele Ugli pentru un tratament pe care l-a descoperit, care vindecă o formă rară de cancer, care ucide multe mii de oameni în fiecare an.

Echipa ta a fost autorizată de companie să îl abordeze pe dl Green pentru a cumpăra cele 4.000 de portocale Ugli. Ți s-a spus că fermierul le va vinde celui care oferă cel mai mult. Compania ta te-a autorizat să licitezi până la 100.000 de dolari pentru cele 4.000 de portocale disponibile. Înainte de a-l aborda pe dl Green, ai decis să vă întâlniți cu echipa dr. Jones pentru a încerca să negociați o înțelegere cu ei. Gândește-te cu grijă la informațiile pe care ești dispus să le comunici celeilalte părți, și la cele pe care nu le vei dezvălui.

Fișa doi: Instrucțiuni confidențiale pentru echipa dr. Jones

Echipa ta lucrează pentru doctorul Jones, un om de știință angajat la o companie farmaceutică din Ultra City. El a descoperit un tratament prin care se vindecă o formă rară de cancer, care ucide multe mii de oameni în fiecare an.

Serul pe care l-ați descoperit pentru vindecarea cancerului se obține din portocala Ugli, care este un fruct foarte rar, doar 4.000 de astfel de portocale fiind cultivate anul acesta în toată lumea. Ți s-a spus că un fermier, domnul Green, are 4.000 de portocale Ugli de vânzare. Dacă ați putea cumpăra toate cele 4.000 de portocale Ugli, echipa ta ar putea produce suficient ser din coaja acestor portocale pentru a vindeca cancerul mortal al multor oameni, care altfel ar fi murit. Cu toate acestea, ți s-a spus că și un anumit doctor Smith, de la o companie farmaceutică concurentă, din Mega City, vrea să cumpere de urgență portocalele Ugli ale domnului Green. Dr. Smith are nevoie de portocalele Ugli pentru un tratament pe care l-a descoperit pentru vindecarea infecției cu COVID-19.

Tu și echipa ta ați fost autorizați de companie să îl abordați pe dl Green, pentru a-i cumpăra cele 4.000 de portocale Ugli. Ți s-a spus că fermierul le va vinde celui care oferă cel mai mult. Compania ta te-a autorizat să licitezi până la 100.000 de dolari pentru cele 4.000 de portocale disponibile. Înainte de a-l aborda pe dl Green, ai decis să vă întâlniți cu echipa dr. Smith pentru a încerca să negociați o înțelegere. Gândește-te cu grijă la informațiile pe care ești dispus să le comunici celeilalte părți, și la cele pe care nu le vei dezvălui.

Activitatea 39:

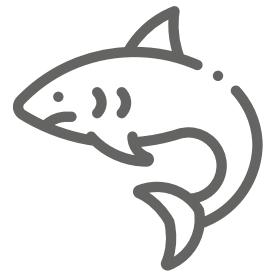
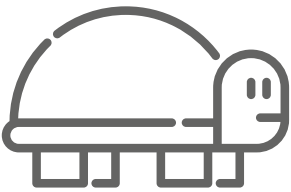
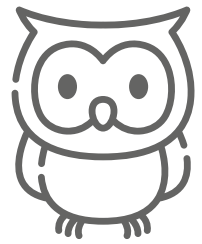
Sens pozitiv

Tipuri de conflict

Majoritatea oamenilor abordează conflictul într-unul din următoarele patru moduri:

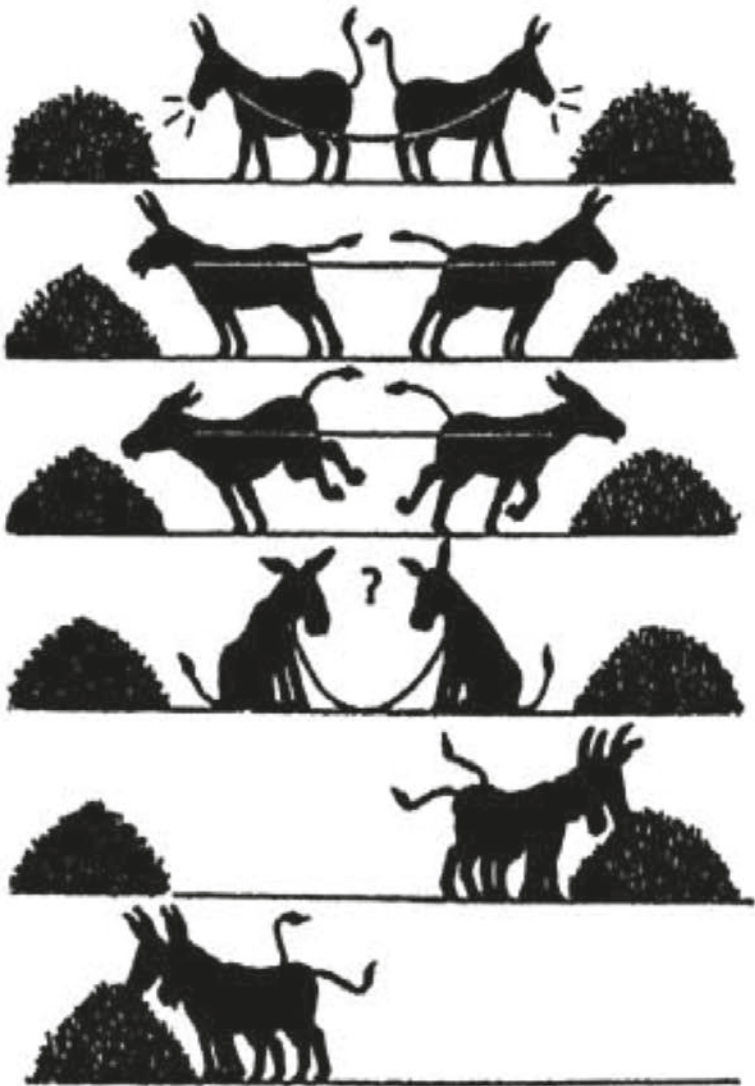
1. **Broasca țestoasă:** Broasca țestoasă se teme de conflicte, și își va băga capul înăuntru de cele mai multe ori, și se va ascunde de îndată ce apare un conflict.
2. **Ursulețul de pluș:** Nici ursulețului de pluș nu-i plac conflictele, și vrea să fie prieten cu toată lumea, așa că va ceda întotdeauna în timpul unui conflict. Ursulețul de pluș va face orice pentru a fi pace și va renunța chiar și la propriile sale nevoi și dorințe.
3. **Rechinul:** Rechinul vrea întotdeauna să se impună și va lupta pentru acest lucru. Rechinului nu-i place să cedeze și va insista că are dreptate și îi va forța pe ceilalți să fie de acord cu el.
4. **Bufnița înțeleaptă:** Bufnița încearcă să coopereze, și ascultă pentru a înțelege care este cauza conflictului, și caută modalități de a rezolva conflictul într-un mod pașnic, în care toată lumea să fie mulțumită de rezultat.

Discutați și decideți care animal se potrivește cel mai bine cu abordarea cu privire la gestionarea conflictelor a fiecărei persoane din grup. Scrieți-le numele persoanelor în căsuța în care se află imaginea cu animalul ales de voi:



Cu mulțumiri către Freepik pentru imagini

Activitatea 41: Măgarii înfomețați



Activitatea 42: Rătăcit în deșert

Faci parte dintr-o excursie școlară științifică, într-un deșert din apropierea orașului tău. Ați mers tot pe drumuri neasfaltate încă de la răsăritul soarelui, iar șoferul autobuzului tocmai a recunoscut că s-a rătăcit complet! La ora 12:00, șoferul încearcă să treacă albia unui râu uscat, dar vehiculul este prea greu și se scufundă până la osii în nisipul râului, rămânând blocat. Vehiculul nu mai poate merge nicăieri!

Nu aveți semnal la telefonul mobil, și nici telefon prin satelit. Orașul din care veneați se află la aproximativ 100 de kilometri de locul în care vă aflați acum, dar nimeni nu știe cum să se întoarcă acolo. Nimeni din oraș nu știe cu exactitate unde vă aflați și nu sunteți așteptați înapoi decât peste trei zile.

Zona din jurul vostru este foarte uscată, iar temperatura în timpul zilei va depăși cu mult 40°C, ceea ce va face ca temperatura la suprafață să fie de peste 45°C. Noaptea, temperatura va coborî sub zero grade, iar voi sunteți îmbrăcați cu toții în haine subțiri. Primul lucru pe care îl face grupul tău este să caute prin autobuz; găsiți douăsprezece obiecte care v-ar putea fi de folos pentru a supraviețui.

Sarcina grupului tău este de a clasifica în tabelul de mai jos cele 12 obiecte găsite în autobuz, în funcție de importanța lor pentru supraviețuire.

Intervalul este de la nr. 1, care este cel mai important obiect, la nr. 12, care este cel mai puțin important obiect pentru supraviețuire.

Poziție	Obiect pentru supraviețuire	Poziție	Obiect pentru supraviețuire
	O hartă precisă a zonei		O cutie mare cu chibrituri
	O busolă magnetică		O bucată de prelată rezistentă, din plastic, cu dimensiunea de 5m x 5m
	Oglinda retrovizoare a autobuzului		O carte despre plantele din deșert
	Un cuțit mare		O jachetă, de persoană
	O lanternă (cu patru baterii)		O bucată de prelată transparentă, din plastic, cu dimensiunea de 2m x 1m, de persoană
	Un pistol încărcat, de calibrul 38		O sticlă de doi litri, din plastic, plină cu apă, de persoană

Un grup de experți în supraviețuire a întocmit următorul clasament: (Împărtășiți copiilor aceste informații numai după ce grupul își termină clasamentul)

POZIȚIE	OBIECT PENTRU SUPRAVIEȚUIRE	EXPLICAȚIE
12	O busolă magnetică	Nu este necesară, deoarece nu trebuie să încercați să plecați pe jos de la locul defectiunii
11	O hartă precisă a zonei	Nu este necesară, deoarece nu trebuie să încercați să plecați pe jos de la locul defectiunii
10	O carte despre plantele din deșert	Foamea nu va fi o problemă; setea va fi cea mai mare provocare, deci o carte despre plante nu este esențială
9	Un pistol încărcat de calibrul 38	Acesta este un obiect periculos de ținut prin preajmă, din cauza stresului fizic și emoțional al grupului
8	O lanternă	Acest lucru nu este necesar, de cele mai multe ori, dar ar putea fi util pentru a atrage atenția pe timp de noapte, sau pentru cei care ar putea fi nevoiți să meargă prin deșert noaptea
7	O bucată de plastic rezistent, cu dimensiunea de 5m x 5m	Poate fi folosită în timpul zilei pentru umbră, pentru a preveni deshidratarea, iar pe timp de noapte pentru a colecta apă
6	O cutie mare cu chibrituri	Aceasta este utilă pentru a aprinde un foc mare pe timp de noapte, pentru a oferi căldură, a ține departe prădătorii și a atrage atenția potențialilor salvatori
5	Un cuțit mare	Deoarece sunt cactuși în zonă, puteți folosi cuțitul pentru a-i tăia și a-i folosi pentru a obține umiditate, care să vă mențină hidratați
4	O bucată de prelată transparentă pentru fiecare persoană	Aceasta poate fi folosită pentru a colecta apă de condensare (rouă) pe timp de noapte
3	Un sticlă plină cu apă, pentru fiecare persoană	Este esențial să rămâneți hidratați până la sosirea salvatorilor
2	O jachetă pentru fiecare persoană	Cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să încercați să restricționați fluxul de aer din jurul corpului vostru, pentru a reduce cantitatea de apă evaporată, care duce la deshidratare și moarte
1	O oglindă retrovizoare	La soare, oglinda poate reflecta o lumină incredibil de puternică, care poate fi văzută de la 50 de kilometri distanță și poate fi folosită pentru a atrage atenția potențialilor salvatori

Activitățile 42 și 43: Rezolvarea problemelor în cinci pași (STEPS) și procesul de luare a deciziilor



Regional Psychosocial Support Initiative (REPSSI)

[Inițiativa regională de sprijin psihosocial]

PO Box 23076, Randburg West

2167 266 West Avenue,

Cnr Republic Road Unit 2

Waterfront Office Park,

Randburg 2194, Africa de Sud

<https://repssi.org/>

info@repssi.org

Twitter: @REPSSI

Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

