



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Tool 1

Same or Different, Still Equal

Overview

Objectives

- Elevii vor identifica diferențele vizibile și invizibile dintre indivizi.
- Elevii vor exersa ascultarea și vorbirea cu respect în timpul discuțiilor pe teme sensibile.
- Elevii vor reflecta asupra modului în care prejudecățile sau presupunerile pot duce la excludere.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

- Recunoașterea și aprecierea diferențelor dintre oameni
- Practicarea comunicării respectuoase
- Provocarea stereotipurilor și presupunerilor
- Colaborarea cu colegi din medii diverse

Context

Format: Grup mic
Cadru: Interior (sală de clasă sau spațiu circular)

Grupul țintă

Vârste cuprinse între 13 și 15 ani, grupuri mici mixte

Duration: 45–50 minutes

Tool 1

Outline

1. Profesorul introduce conceptul de diferențe „vizibile și invizibile”.
2. Elevii participă la o plimbare în tăcere sau la o activitate cu cartonașe pentru a explora identitatea personală.
3. În grupuri, ei împărtășesc povești sau experiențe în care s-au simțit diferiți sau judecați.
4. Fiecare grup creează o „Cartă a respectului” cu reguli pentru un comportament incluziv.
5. Grupurile prezintă și discută valorile comune dincolo de diferențe.

Materiale utile

- Cărți de identitate sau fișe „Cine sunt eu?” (de exemplu, nume, limbă, interese, provocări, tradiții)
- Flipchart sau hârtie pentru postere
- Marcaje
- Model tipărit al Cartei respectului
- Amenajarea unui spațiu sigur (cerc de scaune sau perne de podea)



Instrucțiuni

1. Începeți cu o discuție în clasă: „Ce ne diferențiază pe oameni și ce ne unește?” Prezentați ideea că diversitatea include cultura, credințele, aspectul fizic, interesele, stilurile de învățare și experiențele de viață.

2. Împărțiți cardurile de identitate „Cine sunt eu?” (sau lăsați elevii să își creeze propriile carduri). Rugați-i să completeze secțiuni precum:

Ceva de care sunt mândru

Ceva ce alții ar putea să nu știe despre mine

Un moment în care m-am simțit neînțeles

3. În grupuri de 4-5 persoane, elevii împărtășesc ceea ce se simt confortabil să împărtășească din cărțile lor. Puneți accentul pe ascultarea activă, fără întreruperi și fără judecăți.

4. Fiecare grup primește un model de Cartă a respectului. Ei lucrează împreună pentru a crea 5 reguli sau valori privind modul în care să îi trateze pe ceilalți în mod corect, în special atunci când apar diferențe.

Exemple: „Ascultăm fără să întrerupem.” / „Nu râdem de originea sau limba cuiva.”

5. Grupurile decorează și prezintă Clasa respectivă Carta respectului. Discutați temele comune care au apărut în toate grupurile și modul în care aceste valori contribuie la crearea unor săli de clasă sigure și incluzive.

Întrebări de reflecție:

Când te-ai simțit exclus sau diferit și cum te-ai simțit?

Ce ai aflat despre altcineva care te-a surprins sau te-a inspirat?

Cum poți contribui la transformarea școlii într-un spațiu mai respectuos pentru toată lumea?



Tool 2

Bridges, Not Walls: Building Respectful Connections

Overview

Objectives

- Pentru a ajuta elevii să exerseze comunicarea respectuoasă în cazul diferențelor de opinie sau al neînțelegerilor.
- Consolidarea respectului reciproc și a capacității de a înțelege perspectiva celuilalt prin dialog cooperativ.
- Pentru a încuraja incluziunea activă și aprecierea diversității în contexte de grup.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

- Dezacordul respectuos și dezamorsarea conflictelor.
- Capacitatea de a privi lucrurile din perspectiva altora și deschiderea către noi idei.
- Cooperare și comunicare constructivă.
- Recunoașterea și contestarea prejudecăților cu respect.

Abilitate vizată: Toleranță și respect

Context

Format: Grupuri mici (4–6 elevi).

Cadru: Interior (sală de clasă sau cerc) – spațiu deschis pentru mișcare și dialog.

Grupul țintă

Vârste cuprinse între 13 și 16 ani, lucrând în grupuri mici.

Duration: 45 minutes

Tool 2

Outline

- Introducere (5 min): Explorați ce înseamnă „respectul” în practică.
- Provocarea scenariului (10 min): Grupurile primesc cărți cu conflicte sociale din viața reală.
- Construirea punților (15 min): Elevii discută și planifică un răspuns respectuos pentru fiecare scenariu.
- Împărtășire și discuție (10 min): Grupurile prezintă „podurile” lor clasei.
- Reflecție (5 min): Discutați despre lecțiile învățate despre respect, toleranță și ascultare.

Materiale utile

- „Cărți cu scenarii de punte” tipărite (exemple incluse în anexă).
- Tablă albă sau flipchart cu inscripția „Construirea de punți”.
- Pixuri, markere și hârtie.
- Opțional: poduri mici din hârtie sau sfori pentru a simboliza conexiunea.

Instrucțiuni

1. Introducere: Respectul în acțiune (5 minute)

Începeți cu întrebarea:

„Cum arată respectul – nu doar cum sună?”

„Este posibil să nu fii de acord și totuși să arăți respect?”

Scrieți ideile cheie ale elevilor pe tablă, în două coloane:

Comportamente respectuoase (ascultare, ton calm, empatie) vs.
Comportamente lipsite de respect (întrerupere, judecare, ignorare).

Explicați:

Toleranța înseamnă să îi accepți pe ceilalți chiar și atunci când gândesc, arată sau cred altfel.

Respectul înseamnă să îi tratăm pe ceilalți ca pe niște persoane valoroase, indiferent de diferențele dintre noi.

2. Provocarea scenariului: Când apar diferențe (10 minute)

Împărțiți elevii în grupuri mici și dați fiecărui grup o carte cu scenariul „Punte” care descrie o neînțelegere sau un dezacord realist.

Exemple de scenarii (a se vedea anexa pentru detalii):

- Doi colegi de clasă se ceartă pe tema unei idei pentru un proiect de grup.
- Cineva face o glumă pe seama accentului unui alt elev.
- Un student refuză să lucreze cu cineva dintr-o altă cultură.
- Prietenii nu sunt de acord cu postările sau opiniile de pe rețelele sociale.

Fiecare grup discută:

- Ce emoții sunt implicate?
- Ce a mers prost în comunicare?
- Cum ar putea arăta un răspuns respectuos?

3. Construirea de punți: de la conflict la conexiune (15 minute)

Explicați metafora:

„De fiecare dată când alegem respectul, construim o punte.”

Fiecare grup creează propria „soluție punte” – un scurt joc de rol, dialog sau prezentare vizuală care arată cum ar putea fi gestionată situația cu respect.

Încurajați-i să includă:

- Ascultarea activă
- Ton calm și limbajul corpului
- O soluție echitabilă sau scuze
- O frază care „creează o legătură” (de exemplu, „Înțeleg punctul tău de vedere”, „Să găsim un numitor comun”).

Opțional: Elevii pot desena un „pod” simbolic și pot scrie pe el mesajul lor cheie privind toleranța.

Instrucțiuni

4. Împărtășire și discuție în clasă (10 minute)

Fiecare grup prezintă soluția sa pentru pod.

După fiecare, întrebați clasa:

„Ce a făcut ca acest răspuns să fie respectuos?”

„Cum au dat dovadă de toleranță sau înțelegere?”

Rezumați pe tablă: Podurile se construiesc cu ascultare, bunătate și corectitudine.

5. Reflecție și concluzii (5 minute)

Încheiați cu un cerc de reflecție calmă:

„Ce îți vei aminti data viitoare când nu vei fi de acord cu cineva?”

„Cum poți fi un „constructor de punți” în școala sau comunitatea ta?”

Încurajați elevii să aleagă o mică acțiune respectuoasă pe care o vor practica în această săptămână.

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

1. Cum schimbă rezultatul manifestarea respectului în timpul unei dezacorduri?
2. Ce obiceiuri de comunicare contribuie la consolidarea înțelegerii între oameni?
3. Ce înseamnă să „construiești o punte” în loc de un zid în viața de zi cu zi?

SFATURI DE ADAPTARE

- Pentru elevii mai mici (11–13 ani): Folosiți scenarii mai simple și mai ludice (de exemplu, împărțirea jucăriilor, așteptarea rândului) și construiți poduri de hârtie pe care să scrieți cuvinte frumoase.
- Pentru elevii mai mari (16–18 ani): Faceți legătura între discuții și rețelele sociale, dezbaterile culturale sau subiectele legate de incluziune. Adăugați jurnale despre experiențe reale.
- Pentru grupuri mari: Alocați un scenariu fiecărui grup și rotiți-le pentru a vedea diferite răspunsuri respectuoase.
- Pentru contextul digital: Utilizați săli de discuții separate; fiecare grup scrie o scurtă „Cartă a respectului” online, folosind diapozitive comune sau Jamboard.

ANEXĂ: CARDURI CU SCENARIII PUNTE

Scop:

Pentru a ajuta elevii să exerseze toleranța și comunicarea respectuoasă prin exemple realiste.

Scenariul 1 – Conflict în cadrul unui proiect de grup

Doi colegi de clasă nu sunt de acord cu privire la modul de realizare a unui proiect de grup. Unul insistă să se procedeze după ideile lui, iar celălalt se simte ignorat.

Cum pot amândoi să se simtă ascultați și respectați?

Podul nostru: _____

Scenariul 2 – O glumă jignitoare

Cineva face o glumă despre aspectul fizic sau accentul unui alt elev. Clasa râde, dar o persoană se simte jignită.

Cum ar arăta un răspuns respectuos în acest caz?

Podul nostru: _____

Scenariul 3 – Convingeri diferite

Doi prieteni se ceartă pe tema credințelor culturale sau religioase. Fiecare se simte neînțeleș.

Cum pot să asculte și să găsească un teren comun?

Podul nostru: _____

Scenariul 4 – Dezacord online

O postare pe rețelele sociale provoacă tensiuni între colegii de clasă. Unii elevi comentează în mod grosolan, alții rămân tăcuți.

Ce ai putea scrie sau spune pentru a păstra respectul online?

Podul nostru: _____

Scenariul 5 – Exclus

Un elev este exclus dintr-un joc sau dintr-o activitate pentru că este „diferit”.

Cum pot ceilalți să dea dovadă de incluziune și bunătate?

Podul nostru: _____

Disclaimer

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Authors

© MAY 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project 'YOUR BEST VERSION', number 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA): You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

Attribution – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

ShareAlike – If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

No additional restrictions – you may not apply legal terms.



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Tool 1

Say It with Strength, Not Silence Overview

Objectives

- Studenții vor face distincția între stilurile de comunicare pasiv, agresiv și asertiv.
- Elevii vor exersa exprimarea opiniilor sau a refuzului într-un mod respectuos.
- Elevii vor dobândi încredere în sine pentru a se apăra pe ei înșiși, respectând în același timp și pe ceilalți.

Care sunt comportamentele/abilitățile care

- Exprimarea clară a opiniilor, nevoilor și limitelor
- Gestionarea dezacordurilor cu respect
- A spune „nu” fără să te simți vinovat
- Folosirea unui limbaj corporal și a unui ton care inspiră încredere

Context

Format: Lucru în perechi sau în grupuri mici
Cadru: Interior (sală de clasă, spațiu deschis sau sală de teatru)

Grupul țintă

Vârste cuprinse între 13 și 17 ani, grupuri mici sau perechi



Duration: 45–50 minutes

Tool 1

Outline

1. Profesorul introduce conceptul de asertivitate folosind definiții și exemple simple.
2. Elevii analizează scenarii scurte și decid ce stil de răspuns este prezentat.
3. În perechi sau grupuri, ei exersează reformularea răspunsurilor într-un mod asertiv.
4. Exercițiile de joc de rol ajută elevii să exerseze limbajul asertiv și postura corporală.
5. Cursul se încheie cu o reflecție și cu completarea opțională a jurnalului.

Materiale utile

- Cărți cu scenarii tipărite care prezintă răspunsuri pasive, agresive și asertive
- Lista de verificare pentru comunicarea asertivă (limbajul corpului, tonul, alegerea cuvintelor)
- Spațiu pentru jocuri de rol (scaune, recuzită opțională)
- Tabla albă sau proiector (opțional)
- Cronometru



Instrucțiuni

1. Începeți prin a explica cele trei stiluri principale de comunicare – pasiv, agresiv și asertiv – folosind exemple relevante din viața reală. Subliniați faptul că asertivitatea înseamnă exprimarea nevoilor în mod sincer și respectuos, fără a încălca drepturile altora.

2. Prezentați 2-3 scenarii exemplificative întregii clase. Pentru fiecare dintre ele, întrebați:

„Ce stil este utilizat aici?”

„Cum ar putea fi schimbat pentru a deveni mai asertiv?”

3. Împărțiți elevii în grupuri mici sau perechi. Distribuiți cartonașele cu scenarii (de exemplu, „Prietenul tău îți copiază mereu temele” sau „Ți se acordă prea multe responsabilități într-un proiect de grup”).

4. Elevii interpretează pe rând atât versiunea originală (pasivă sau agresivă), cât și versiunea reformulată, asertivă. Încurajați-i să se concentreze pe:

Ton calm al vocii

Contact vizual direct

Afirmații cu „eu” (de exemplu, „Mă simt inconfortabil când...”)

Postură corporală sigură, dar respectuoasă

5. După fiecare rundă, invitați colegii să ofere feedback folosind Lista de verificare a asertivității. Încurajați consolidarea pozitivă a strategiilor bune.

6. Regrupați-vă pentru discuția în clasă. Opțional, rugați elevii să noteze într-un jurnal o situație reală în care ar putea încerca să fie mai asertivi.

Întrebări de reflecție:

Cum te-ai simțit când ai vorbit într-un mod asertiv?

Ce stil folosești de obicei și de ce?

Cum te poate ajuta asertivitatea să te simți mai respectat și mai încrezător?

Sfaturi de adaptare:

Utilizați scenarii simplificate pentru vârsta de 12-13 ani; adăugați complexitate pentru vârsta de 16-17 ani

Pentru sesiunile digitale, utilizați săli de discuții și diapozitive cu scenarii

Elevii care nu pot comunica verbal pot scrie sau desena răspunsurile folosind baloane de dialog



Tool 2

My Voice Matters: Building Inner Confidence Overview

Objectives

- Să ajute elevii să-și recunoască dreptul de a-și exprima sentimentele, nevoile și opiniile în mod respectuos.
- Consolidarea încrederii în sine și a stimei de sine ca fundamente ale asertivității.
- Să exersăm stabilirea unor limite personale sănătoase și comunicarea clară a acestora.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi ar

- Conștientizarea propriilor nevoi și limite emoționale.
- Exprimarea dezacordului sau refuzului fără vinovăție.
- Echilibrul între încredere, respect și empatie.
- Folosirea afirmațiilor cu „eu” și a dialogului interior pozitiv pentru a consolida asertivitatea.
- Abilitate vizată: Asertivitate

Context

Format: Reflecție individuală urmată de discuții în grupuri mici.

Cadru: Interior (sală de clasă sau sală de consiliere), ideal aranjat în semicerc sau în grupuri pentru o conversație deschisă.

Grupul țintă

Vârsta 13–17 ani, lucrând individual și apoi în grupuri mici de 4–6 persoane.

Duration: 45 minutes

Tool 2

Outline

- Introducere (5 min): Definiți asertivitatea și faceți legătura între aceasta și respectul de sine și limitele personale.
- Reflecție (10 min): Elevii completează fișa de lucru „Vocea mea contează” pentru a identifica nevoile și limitele.
- Împărtășire (10 min): În grupuri, elevii discută despre modul în care exprimarea lor poate fi respectuoasă și împuternicitoare.
- Exercițiu (15 min): Elevii rescriu gândurile comune de îndoială de sine în afirmații asertive cu „eu”.
- Rezumat (5 min): Reflecție în clasă asupra modului în care încrederea susține relațiile sănătoase.

Materiale utile

- Foaia de lucru „Vocea mea contează” (anexa).
- Tablă albă sau proiector pentru exemple de fraze asertive vs. neasertive.
- Pixuri, markere și hârtie.
- Opțional: muzică de fundal liniștitoare pentru a favoriza reflecția.

Instrucțiuni

1. Introducere: Asertivitatea = Respectul de sine în acțiune (5 minute)

Întrebați:

„Ce înseamnă să te respecti pe tine însuși și, în același timp, să îi respecti și pe ceilalți?”

„În ce fel se deosebește a fi asertiv de a fi agresiv?”

Scrieți pe tablă:

Asertivitate = exprimarea cu încredere și respect.

Explicați că activitatea de astăzi se concentrează pe găsirea și utilizarea vocii proprii.

2. Reflecție individuală: Vocea mea contează (10 minute)

Distribuiți fișa de lucru „Vocea mea contează”.

Rugați elevii să se gândească în liniște la momentele în care:

- Au păstrat tăcerea, dar și-ar fi dorit să fi luat cuvântul.
- A vorbit aspru și mai târziu a regretat.
- M-am simțit mândru că am spus ceva cu respect.

Apoi, ei scriu scurte reflecții despre:

- Drepturile lor personale (de exemplu, „Am dreptul să spun nu.”)
- Limitele lor (de exemplu, „Am nevoie de spațiu când sunt stresat.”)
- Valorile lor (de exemplu, „Apreciez sinceritatea.”)

3. Discuție în grupuri mici: Ce face ca o voce să fie puternică? (10 minute)

În grupuri mici, invitați elevii să împărtășească o idee din foaia de lucru.

Încurajați ascultarea empatică – fără sfaturi sau judecăți, doar înțelegere.

Discuție promptă:

„Ce face ca uneori să fie greu să ne exprimăm?”

„Ce te ajută să te exprimi cu mai multă încredere?”

Notă pentru profesor: Subliniați faptul că asertivitatea provine din claritatea interioară înaintea acțiunii exterioare.

4. Exercițiu: Rescrierea gândurilor (15 minute)

Scrieți pe tablă câteva exemple de îndoieli de sine:

- „Oamenii nu mă ascultă.”
- „Nu vreau să supăr pe nimeni.”
- „Nu sunt bun la a spune nu.”

Cereți elevilor să transforme fiecare dintre acestea într-o afirmație asertivă la persoana I, cum ar fi:

- „Opiniile mele merită să fie ascultate.”
- „Pot să-mi exprim dezacordul într-un mod amabil.”
- „Este în regulă să spun nu când este nevoie.”

Elevii creează apoi 2-3 afirmații personale asertive pe care le păstrează în caietele lor.

Instrucțiuni

5Reflecție și concluzii (5 minute)

Încheiați cu o scurtă discuție în clasă:

„Cum te simți când vorbești cu încredere și amabilitate?”

„Când ar putea fi necesar să folosiți tonul asertiv în această săptămână?”

Încurajați elevii să folosească zilnic una dintre afirmațiile lor cu „eu” ca un memento pozitiv.

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

- 1.Ce te ajută să te simți suficient de încrezător pentru a-ți exprima respectuos părerea?
- 2.Cum poți să-ți exprimi limitele fără să te simți vinovat?
- 3.În ce situație ai putea folosi asertivitatea în următoarele zile?

ASFATURI DE ADAPTARE

- Pentru elevii mai mici (11–13 ani): Folosiți pictograme vizuale sau tabele colorate pentru a ilustra „Vocea mea puternică” (verde = calmă, roșu = prea agresivă, albastru = prea liniștită).
- Pentru elevii mai mari (16–18 ani): Adăugați o întrebare pentru jurnal despre asertivitate în prietenii, familie sau comunicarea online.
- Pentru grupuri mari: Rugați elevii să scrie „afirmații cu eu” pe bilețele adezive și să le lipească pe un „perete al încrederii” al clasei.
- Pentru contexte digitale: Utilizați documente partajate sau table digitale pentru a scrie și partaja „afirmații în prima persoană”.
-

ANEXĂ: FIȘĂ DE LUCRU „VOCEA MEA CONTEAZĂ”

PScop:

Pentru a ajuta elevii să reflecteze asupra drepturilor, nevoilor și modelelor lor de comunicare și să exerseze transformarea îndoielii de sine în limbaj asertiv.

Pasul 1: Drepturile mele personale

Scrieți 3 lucruri pe care aveți dreptul să le spuneți sau să le simțiți.

Exemple:

- „Am dreptul să spun nu.”
- „Am dreptul să cer ajutor.”
- „Am dreptul să fiu tratat cu respect.”

1.

2.

3.

Pasul 2: Limitele mele

Gândiți-vă la situații în care aveți nevoie de spațiu sau limite.

Exemple:

- „Când sunt obosit, am nevoie de liniște.”
- „Nu-mi place când oamenii mă întrerup.”

1.

2.

Pasul 3: Afirmările mele asertive cu „eu”

Rescrieți-vă gândurile interioare într-un mod puternic și respectuos.

Exemple:

- „Pot să spun nu și să rămân totuși amabil.”
- „Vocea mea merită să fie ascultată.”

1.

2.

Pasul 4: Memento-ul meu de încredere

Scrieți o scurtă afirmație care vă ajută să rămâneți asertiv.

Exemple:

- „Vorbesesc cu respect și putere.”
- „Încrederea începe cu respectul de sine.”

Disclaimer

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Authors

© MAY 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project 'YOUR BEST VERSION', number 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA): You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

Attribution – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

ShareAlike – If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

No additional restrictions – you may not apply legal terms.



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Tool 1

Cool Heads, Clear Words

Overview

Obiective

- Elevii vor recunoaște factorii comuni care declanșează conflicte în școală și în viața socială.
- Elevii vor exersa o metodă pas cu pas pentru rezolvarea conflictelor între colegi.
- Elevii vor demonstra strategii de ascultare activă și de elaborare a soluțiilor.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

- Identificarea cauzelor fundamentale ale conflictului
- Gestionarea emoțiilor în timpul dezacordurilor
- Practicarea negocierii respectuoase și a compromisului
- Ascultarea diferitelor perspective înainte de a reacționa

Context

Format: Grup mic
Cadru: Interior (sală de clasă sau cerc structurat de grup)

Grupul țintă

Vârste între 13 și 17 ani, grupuri mici

Duration: 45–50 minutes

Tool 1

Outline

1. Profesorul prezintă un model simplu în 4 pași pentru rezolvarea conflictelor.
2. Elevii analizează exemple de conflicte și identifică factorii declanșatori emoționali.
3. În grupuri mici, ei joacă rolurile conflictului și pașii de rezolvare.
4. Elevii schimbă rolurile și reflectează asupra modului în care rezultatele se pot schimba printr-o comunicare calmă.
5. Grupurile creează un poster cu instrumentele de gestionare a conflictelor, care rezumă strategiile cheie.

Materiale utile

- Cărți cu scenarii de conflict (situații între colegi: zvonuri, tensiuni în cadrul grupului de lucru, excludere)
- Broșura „4 pași către rezolvare”
- Hârtie pentru postere și markere
- Opțional: instrumente de calmare (minge antistres, muzică relaxantă, cronometru)



Instrucțiuni

1. Începeți cu o întrebare: „Cu ce tipuri de conflicte se confruntă cel mai des elevii?” Adunați răspunsurile (de exemplu, bârfe, neînțelegeri, sentimentul de lipsă de respect).

2. Prezentați cei 4 pași pentru rezolvarea conflictelor:

1. Mai întâi calmează-te (nu acționa când ești supărat)
2. Prezentați problema în mod clar, folosind propoziții cu „eu”
3. Ascultați punctul de vedere al celeilalte persoane
4. Colaborați pentru a găsi o soluție echitabilă

3. Împărțiți cardurile cu scenarii de conflict. În grupuri de 3-4 persoane, elevii citește situația și discută:

Ce a provocat conflictul?

Ce emoții sunt implicate?

Ce ar putea ajuta la detensionarea situației?

4. Grupurile joacă roluri atât într-o versiune neconstructivă, cât și într-una constructivă a conflictului. Puneți accentul pe tonul vocii, ascultare și corectitudine.

5. După fiecare joc de rol, grupurile reflectează pe scurt: „Care abordare a funcționat mai bine? De ce?”

6. Pentru a încheia, fiecare grup creează un mic poster cu instrumente de gestionare a conflictelor – enumerând 3-5 sfaturi sau fraze care ajută la rezolvarea conflictelor (de exemplu, „Să luăm o pauză și să vorbim mai târziu”, „Mă simt... când...”).

Întrebări de reflecție:

Ce simți sau faci de obicei când apare un conflict?

Care dintre cele 4 etape consideri că este cea mai dificilă și de ce?

Cum schimbă comunicarea calmă rezultatul unui conflict?

Sfaturi de adaptare:

Pentru grupurile mai tinere, puneți în scenă scenarii simple folosind păpuși sau benzi desenate scurte

Utilizați exemple relevante din punct de vedere cultural pentru clase diverse

În format digital, elevii pot crea postere sau prezentări cu ajutorul unor instrumente precum Canva sau Padlet



Tool 2

Peace Builders: Restoring Understanding Together

Obiective

- Pentru a ajuta elevii să exerseze comunicarea calmă și empatică în rezolvarea conflictelor.
- Dezvoltarea abilităților de ascultare activă, de adoptare a perspectivei și de găsim a soluțiilor în situații de grup.
- Să încurajeze elevii să-și asume responsabilitatea pentru rolul lor în neînțelegeri și să reconstruiască încrederea.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

- Exprimarea emoțiilor cu respect și claritate.
- Ascultă pentru a înțelege, nu pentru a contesta.
- Recunoașterea responsabilității reciproce în conflicte.
- Construirea de soluții echitabile și durabile prin colaborare.
- Abilitate vizată: Rezolvarea conflictelor

Context

Format: Activitate în grupuri mici (3-6 elevi).
Cadru: Interior (sală de clasă sau spațiu circular) – amenajat într-un mod care permite dialogul deschis și contactul vizual.

Grupul țintă

Vârste cuprinse între 13 și 17 ani, grupuri mici sau cercuri cu întreaga clasă

Duration: 45 minutes

Tool 2

Outline

- Introducere (5 min): Definiți conflictul ca o oportunitate de a reconstrui înțelegerea.
- Provocarea povestirii (10 min): Grupurile primesc povestiri scurte despre conflicte, care prezintă ambele părți.
- Schimb de perspective (10 min): Elevii schimbă rolurile pentru a exprima emoțiile și nevoile fiecărei persoane.
- Dialog restaurativ (15 min): Grupurile creează o scurtă „Conversație pentru construirea păcii” care rezolvă problema în mod echitabil.
- Reflecție (5 min): Discutați despre lecțiile învățate despre empatie, comunicare și iertare.

Materiale utile

- Cărți tipărite cu povestiri despre conflicte (anexă).
- Modelul „Dialogul pentru consolidarea păcii” (anexa).
- Markere, pixuri și hârtie A4.
- Opțional: muzică sau sunete de fundal calme pentru faza de reflecție.

Instrucțiuni

1. Introducere: De la conflict la conexiune (5 minute)

Începeți cu o discuție:

„Ce înseamnă să faci pace, nu doar să încetezi luptele?”

„De ce este important să înțelegem ambele părți ale unui conflict?”

Scrieți pe tablă:

Conflict + Comunicare + Empatie = Rezolvare

Explicați că activitatea de astăzi se va concentra pe refacerea înțelegerii, nu pe atribuirea vinei.

2. Provocarea povestirii: Înțelegerea ambelor părți (10 minute)

Împărțiți elevii în grupuri mici și distribuiți câte o carte cu povestea conflictului fiecăruia.

Fiecare poveste prezintă o neînțelegere între doi colegi de clasă, prieteni sau membri ai unei echipe.

Rugați grupurile să citească povestea lor și să discute:

- Ce a mers prost?
- Cum se simt ambele persoane?
- De ce are nevoie fiecare persoană pentru a se simți ascultată și înțeleasă?

Încurajați elevii să le scrie pe șablonul „Dialogul constructorului de pace”.

3. Schimb de perspective: punându-ne în locul celuilalt (10 minute)

Elevii formează perechi în cadrul grupului lor pentru a interpreta fiecare parte a poveștii.

Apoi, ei schimbă rolurile – persoana A devine persoana B și viceversa.

Întrebați:

„Cum te-ai simțit când ai văzut situația din cealaltă perspectivă?”

„Ce noi cunoștințe ai dobândit?”

Acest exercițiu îi ajută pe elevi să depășească propria perspectivă și să descopere empatia ca element cheie pentru rezolvarea problemelor.

4. Dialogul restaurativ: construirea punții (15 minute)

Grupurile utilizează acum formatul „Dialogul pentru construirea păcii” pentru a crea o conversație scurtă și respectuoasă, care se încheie cu o soluție echitabilă.

Exemplu de structură în foaia de lucru:

1. Simt... (exprimați emoția cu calm)
2. Am nevoie de... (exprimați ce v-ar ajuta)
3. Înțeleg că tu... (arată empatie)
4. Putem să ne punem de acord să... (propuneți o soluție)

Fiecare grup prezintă „Dialogul constructorului de pace” în fața clasei (sau în cercuri mai mici).

Aplaudați exemplele de corectitudine, ascultare și empatie.

Instrucțiuni

5Reflecție și concluzii (5 minute)

Facilitați o scurtă reflecție cu întreaga clasă:

„Ce ai observat despre modul în care înțelegerea reciprocă schimbă conflictul?”

„Care cuvinte sau acțiuni au contribuit cel mai mult la restabilirea păcii?”

Încheiați cu această afirmație pe tablă:

„Pacea nu înseamnă absența conflictului, ci prezența respectului.”

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

- 1.Ce te-a ajutat să înțelegi punctul de vedere al celeilalte persoane?
- 2.Cum facilitează empatia rezolvarea conflictelor?
- 3.Ce poți face diferit data viitoare când apare o neînțelegere?

SFATURI DE ADAPTARE

- Pentru elevii mai mici (11-13 ani): Folosiți povești mai simple și permiteți desenarea în locul scrierii dialogurilor.
- Pentru elevii mai mari (16-18 ani): Prezentați o reflecție asupra conflictelor din viața reală în prietenii, la școală sau online.
- Pentru grupuri mari: Utilizați formatul „fishbowl” – un grup modelează un „Dialog pentru construirea păcii”, în timp ce ceilalți observă și discută.
- Pentru contextul digital: Utilizați săli de discuții separate; elevii pot înregistra dialoguri video scurte sau pot crea postere digitale care rezumă soluțiile.

ANEXĂ: FIȘĂ DE LUCRU PENTRU DIALOGUL ÎNTRE CONSTRUCTORII DE PACE

Scop:

Pentru a ajuta elevii să exploreze ambele părți ale unui conflict, să exerseze empatia și să găsească o soluție echitabilă prin intermediul unei conversații structurate.

Pasul 1: Citiți povestea dvs.

Ce s-a întâmplat? Cine sunt cele două persoane implicate?

Pasul 2: Ce simte și ce are nevoie fiecare persoană

Persoana A simte... Persoana A are nevoie de...

Persoana B simte... Persoana B are nevoie de...

Pasul 3: Schimbarea perspectivei

După schimbarea rolurilor, scrieți un lucru nou pe care l-ați realizat:

Pasul 4: Construirea păcii

Lucrați împreună pentru a scrie un dialog scurt și respectuos, care să se încheie cu o înțelegere.

Exemple de startere:

- „Înțeleg că te-ai simțit...
- „Data viitoare, voi încerca să...
- „Să ne punem de acord să...

Pasul 5: Reflecție

Ce ai învățat despre rezolvarea conflictelor cu empatie?

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Autori

© MAY 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Această publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul proiectului Erasmus + „YOUR BEST VERSION”, numărul 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribuire, distribuire în aceleași condiții



(CC BY-SA): Aveți libertatea de a partaja, copia și redistribui materialul în orice mediu sau format și de a adapta, remixa, transforma și dezvolta materialul în orice scop, chiar și în scop comercial. Licențiatorul nu poate revoca aceste libertăți atâta timp cât respectați termenii licenței în conformitate cu următoarele condiții:

Atribuire – trebuie să acordați creditul corespunzător, să furnizați un link către licență și să indicați dacă au fost făcute modificări. Puteți face acest lucru în orice mod rezonabil, dar nu într-un mod care să sugereze că licențiatorul vă susține pe dvs. sau utilizarea dvs.

ShareAlike - Dacă remixați, transformați sau dezvoltați materialul, trebuie să distribuiți contribuția dvs. sub aceeași licență ca și originalul.

Fără restricții suplimentare – nu puteți aplica termeni legali.



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Tool 1

Walk in My Shoes

Overview

Objectives

- Elevii vor identifica indicii emoționale și situații din perspectiva celorlalți.
-
- Elevii vor demonstra empatie prin jocuri de rol și discuții.
-
- Elevii își vor îmbunătăți abilitățile de ascultare exersând răspunsuri fără prejudecăți.

Care sunt comportamentele/abilitățile care

- Recunoașterea și identificarea semnalelor emoționale la ceilalți
- Exersarea adoptării perspectivei în scenarii din viața reală
- Consolidarea ascultării active și a răspunsurilor fără prejudecăți
- Exprimarea compasiunii prin comunicare verbală și nonverbală

Context

- Format: Lucru în perechi
- Cadru: interior (sală de clasă sau spațiu comun liniștit)

Grupul țintă

Vârste între 12 și 15 ani, perechi sau grupuri mici

Duration: 40 minutes

Tool 1

Outline

- Profesorul introduce conceptul de empatie folosind o poveste scurtă reală sau fictivă.
- Elevii sunt împărțiți în perechi și primesc cărți cu scenarii bazate pe emoții.
- Un elev joacă un rol, în timp ce celălalt exersează ascultarea empatică.
- Elevii schimbă rolurile și reflectează asupra experienței.
- Clasa se reunește pentru o discuție despre cum s-a manifestat empatia în practică.

Materiale utile

- Cărți cu scenarii emoționale: cărți tipărite cu situații realiste, adecvate vârstei, care evocă emoții comune adolescenților (de exemplu, respingere, singurătate, eșec, neînțelegere). Pregătiți cel puțin 8-10 cărți diferite pentru a avea varietate.
- Lista de verificare a empatiei: un mic ghid tipărit pentru fiecare elev, care enumeră comportamentele cheie de ascultare (de exemplu, „Stabilește contact vizual”, „Folosește afirmații reflexive”, „Nu întrerupe”, „Întreabă cum poți ajuta”).
- Scaune aranjate în perechi: Creați un mediu liniștit, propice concentrării, în care elevii să poată sta față în față în timpul jocului de rol.
- Creioane și hârtie (opțional): Pentru ca elevii să noteze ceea ce au observat sau învățat, sau pentru a scrie răspunsurile la întrebările de reflecție după discuție.
- Cronometru sau ceas: Pentru a ajuta la gestionarea timpului alocat fiecărei runde de joc de rol și pentru a asigura participarea egală a tuturor.

Instrucțiuni

1. Prezentați conceptul de empatie folosind o poveste cu care elevii se pot identifica sau un clip video scurt (de exemplu, cineva care se simte exclus sau se confruntă cu o situație dificilă). Subliniați faptul că empatie înseamnă să simți ceea ce simte cineva, nu să îi rezolvi problema. Clarificați diferența dintre empatie și simpatie.
2. Împărțiți clasa în perechi. Dacă numărul elevilor este impar, creați un grup de trei și lăsați un elev să observe și să ofere feedback.
3. Distribuiți câte o carte cu scenarii emoționale fiecărei perechi. Aceste cărți descriu provocările cotidiene ale adolescenților (de exemplu, „Tocmai m-am mutat la o nouă școală și mă simt invizibil” sau „Am fost exclus dintr-un proiect de grup la care țineam foarte mult”).
4. În fiecare pereche, elevul A citește cartea și interpretează rolul persoanei din scenariu. Ei trebuie să vorbească la persoana întâi („Mă simt...”) și să exprime cum s-ar putea simți emoțional în acea situație (tristețe, frustrare, anxietate, singurătate etc.).
5. Elevul B ascultă activ, folosind lista de verificare a empatiei ca ghid:
6. Stabiliți contact vizual și arătați atenție prin limbajul corpului.
7. Folosiți fraze reflexive precum: „Se pare că te simți...”, sau „Trebuie să fi fost foarte greu.”
8. Evitați să dați sfaturi sau să încercați să „rezolvați” problema.
9. Puneți întrebări de susținere, cum ar fi „Cum te pot ajuta în acest moment?” sau „Ce te-a ajutat în acel moment?”.
10. După 3-4 minute, elevii schimbă rolurile. Elevul B joacă acum un nou scenariu, în timp ce elevul A ascultă cu empatie, folosind lista de verificare.
11. După ambele runde, acordați fiecărei perechi 2-3 minute pentru a discuta despre cum s-au simțit fiind ascultate cu adevărat. Rugați-i să împărtășească dacă s-au simțit înțeleși și ce a făcut acest lucru posibil.
12. Reveniți la o discuție cu întreaga clasă. Invitați voluntari să împărtășească ideile cheie. Întrebați: „Ce v-a surprins?”, „Ce a fost ușor sau greu în a arăta empatie?”, „Ce ați învățat despre voi înșivă sau despre ceilalți?”
13. Întrebări de reflecție:
14. Ce a fost dificil în a asculta fără a oferi soluții?
15. Cum ai știut când partenerul tău s-a simțit ascultat?
16. Cum poți folosi mai mult empatia în viața de zi cu zi?



Tool 2

The Empathy Map: Seeing Through Their Eyes Overview

Objectives

- Pentru a ajuta elevii să înțeleagă că fiecare persoană trăiește emoțiile în mod diferit, în funcție de perspectiva sa.
- Dezvoltarea înțelegerii nevoilor, gândurilor și sentimentelor celorlalți prin intermediul mapării vizuale.
- Pentru a încuraja compasiunea, munca în echipă și deschiderea către rezolvarea problemelor în grup.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

- Capacitatea de a adopta perspective și conștientizarea emoțională.
- Ascultarea activă și interpretarea semnalelor emoționale.
- Exprimarea empatiei prin comunicare și colaborare.
- Înțelegerea diversității emoțiilor și experiențelor.
- Abilitate țintă: Empatie

Context

Format: Activitate în grupuri mici (3-5 elevi).

Cadru: Sală de clasă interioară, mese aranjate pentru lucru în grup și discuții ușoare.

Grupul țintă

Vârste cuprinse între 13 și 16 ani, lucrând în grupuri mici.

Duration: 45 minutes

Tool 2

Outline

- Introducere (5 min): Profesorul prezintă empatia ca fiind „a vedea prin ochii altei persoane”.
- Explorarea scenariului (10 min): Grupurile primesc un scenariu scurt despre o situație socială sau emoțională.
- Harta empatiei (15 min): Elevii completează o fișă de lucru intitulată „Harta empatiei”, explorând ceea ce persoana respectivă ar putea vedea, auzi, gândi, simți și avea nevoie.
- Împărtășirea ideilor (10 min): Grupurile prezintă hărțile empatiei în fața clasei și discută despre tipare sau surprize.
- Reflecție (5 min): Elevii reflectează asupra modului în care empatia le poate schimba comportamentul în viața de zi cu zi.

Materialle utile

- Foaie de lucru tipărită cu harta empatiei (una pentru fiecare grup).
- Cărți cu scenarii care conțin povestiri sociale scurte, adecvate vârstei (de exemplu, sentimentul de excludere, a fi judecat, a face față eșecului).
- Pixuri, markere colorate și hârtie.
- Tablă albă sau proiector pentru a arăta un exemplu de hartă completată.

Instrucțiuni

1. Introducere: Privind prin ochii altcuiva (5 minute)

Începeți cu o discuție în clasă:

„Ce înseamnă cu adevărat să înțelegi sentimentele altcuiva?”

„Pot două persoane să experimenteze aceeași situație în mod diferit?”

Scrieți pe tablă:

Empatia = înțelegerea modului în care o altă persoană vede, simte și gândește – chiar dacă experiența ei este diferită de a ta.

Explicați-le elevilor că astăzi vor folosi o hartă a empatiei pentru a explora emoțiile, gândurile și nevoile unei alte persoane.

2. Explorarea scenariilor (10 minute)

Împărțiți clasa în grupuri mici de 3-5 elevi.

Dați fiecărui grup o carte cu scenariul empatiei, cum ar fi:

- „Un elev nou se alătură clasei, dar nimeni nu vorbește cu el.”
- „Un coechipier te învinovățește pentru pierderea unui meci.”
- „Prietenul tău nu te invită la petrecere.”
- „Cineva postează un comentariu răutăcios online.”

Rugați grupurile să citească scenariul cu voce tare și să discute:

„Cum s-ar putea simți această persoană?”

„Ce crezi că vor sau au nevoie?”

3. Lucru în grup: Harta empatiei (15 minute)

Distribuiți câte o fișă de lucru „Harta empatiei” pentru fiecare grup, cu patru secțiuni etichetate:

VEDE – AUZI – GÂNDEȘTE – SIMȚI – AI NEVOIE.

Grupurile completează împreună fiecare secțiune:

- VEZI: Ce vede această persoană că se întâmplă în jurul ei?
- ASCULTĂ: Ce ar putea auzi de la ceilalți sau ce ar putea spune ei înșiși?
- GÂNDEȘTE-TE: Ce gânduri ar putea să le treacă prin minte?
- SENTIMENT: Ce emoții ar putea experimenta?
- NEVOIE: De ce au nevoie cel mai mult în acest moment (confort, înțelegere, sprijin, scuze)?

Încurajați utilizarea culorilor, desenelor sau cuvintelor cheie – creativitatea este binevenită!

Instrucțiuni

4. Împărtășire și discuție (10 minute)

Fiecare grup prezintă harta empatiei în fața clasei.

După fiecare prezentare, întrebați:

„Ce ai observat în legătură cu modul în care diferite grupuri au înțeles aceeași situație?”

„Au existat sentimente sau nevoi surprinzătoare la care nu te-ai gândit?”

Subliniați faptul că empatia înseamnă să observați diversitatea emoțiilor – nu există o singură modalitate „corectă” de a simți.

5. Reflecție și concluzii (5 minute)

Concluzionați cu o scurtă reflecție cu întreaga clasă:

„Cum ne pot ajuta hărțile empatiei să comunicăm mai bine cu ceilalți?”

„Ce s-ar putea schimba dacă am încerca să vedem mai des lucrurile din perspectiva celorlalți?”

Încurajați elevii să păstreze hărțile ca memento pentru a se opri și a lua în considerare sentimentele celorlalți înainte de a reacționa.

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

1. Ce ai învățat despre modul în care diferite persoane trăiesc aceeași experiență?
2. Cum a schimbat crearea hărții empatiei modul în care percepi sentimentele celorlalți?
3. Când ai putea folosi acest tip de empatie în propria ta viață?

SFATURI DE ADAPTARE

- Pentru elevii mai mici (11-13 ani): Folosiți pictograme vizuale sau emoji-uri pentru secțiunile „VEDE – AUDE – SIMTE” în loc de propoziții complete.
- Pentru elevii mai mari (16-18 ani): Adăugați o întrebare de reflecție care să facă legătura între empatie și probleme sociale reale (de exemplu, comportamentul online, hărțuirea, incluziunea).
- Pentru o perioadă limitată: Folosiți un singur scenariu pentru întreaga clasă și completați împreună harta pe tablă.
- Pentru contextul digital: Utilizați o tablă albă comună sau o platformă colaborativă (de exemplu, Padlet, Jamboard) cu secțiuni etichetate pe care fiecare grup să le completeze virtual.

Disclaimer

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Authors

© MAY 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project 'YOUR BEST VERSION', number 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA): You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

Attribution – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

ShareAlike – If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

No additional restrictions – you may not apply legal terms.



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Tool 1

My Motivation Map: Charting Your Drive Overview

Objective

- Pentru a ajuta elevii să identifice diferența dintre factorii motivaționali intrinseci (interni) și extrinseci (externi).
- Să îndrume elevii în conectarea obiectivelor personale cu valorile lor fundamentale.
- Să dezvolte strategii proactive pentru depășirea obstacolelor comune în calea motivației.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

Stabilirea obiectivelor, auto-reflecție, identificarea valorilor, reziliență, planificare strategică și metacogniție (reflecție asupra propriului mod de gândire).

Abilitate vizată: Motivație

Context

- Reflecție individuală urmată de lucru în perechi.
- În interior (sala de clasă). Un mediu liniștit și structurat este ideal pentru această activitate de reflecție.

Grupul țintă

Vârsta 14–16 ani, lucrând individual și apoi în perechi.

Duration: 45 minutes

Tool 1

Schița

1. Prezentarea motivației: Profesorul explică motivația intrinsecă și extrinsecă folosind exemple relevante.
2. Cartografiere individuală: Elevii utilizează o fișă de lucru intitulată „Harta motivației” pentru a-și alege un obiectiv personal. Apoi, își cartografiază „motivele” (valorile), factorii motivaționali, obstacolele potențiale și strategiile pentru a rămâne pe drumul cel bun.
3. Perechi și împărtășire: În perechi, elevii își împărtășesc hărțile, explicând obiectivele lor și forțele care, în opinia lor, îi vor impulsiona.
4. Discuție în grup: Profesorul moderează o scurtă discuție cu întreaga clasă pe teme comune, provocări și puterea înțelegerii propriilor motivații.

Materiale utile

- Foaia de lucru „Harta motivației mele” pentru fiecare elev.
- Pixuri sau creioane.
- Tablă albă sau hârtie pentru grafic pentru introducere.

Part 1

45
minutes

Instrucțiuni

1. Introducere: Ce te motivează? (10 minute)

- Profesorul introduce conceptul de motivație.
- Definiți cele două tipuri principale pe tablă:
 - Motivație intrinsecă: A face ceva pentru că este satisfăcător din punct de vedere personal. Motivația vine din interiorul tău (de exemplu, să înveți să cânti la chitară pentru că iubești muzica).
 - Motivație extrinsecă: a face ceva pentru a obține o recompensă sau pentru a evita o pedeapsă. Motivația provine din exterior (de exemplu, a studia pentru a obține o notă bună sau pentru a evita să fii pedepsit).
- Cereți elevilor să dea exemple pentru fiecare dintre acestea.

2. Lucru individual: Crearea hărții personale (20 minute)

- Distribuiți fișele de lucru „Harta motivației mele”.
- Pasul 1: Alegeți un obiectiv. Rugați elevii să scrie un obiectiv semnificativ pe termen scurt sau lung (de exemplu, „să iau nota 8 la matematică”, „să intru în echipa de baschet”, „să învăț să gătesc”).
- Pasul 2: Găsiți-vă „motivul”. Elevii scriu de ce acest obiectiv este important pentru ei. (de exemplu, „Este important pentru că vreau să mă simt mai încrezător în clasă”).
- Pasul 3: Identificați factorii motivaționali. Elevii enumeră atât factorii motivaționali intrinseci (de exemplu, „Mă voi simți mândru”), cât și cei extrinseci (de exemplu, „Părinții mei vor fi fericiți”).
- Pasul 4: Preziceți obstacolele. Elevii fac brainstorming cu privire la lucrurile care le-ar putea sta în cale (de exemplu, „Mă distrage telefonul meu”, „Antrenamentele sunt foarte devreme”).
- Pasul 5: Planificați-vă strategiile. Pentru fiecare obstacol, elevii notează o strategie pentru a-l depăși (de exemplu, „Voi pune telefonul în altă cameră în timp ce învăț”, „Îmi voi pregăti ghiozdanul cu o seară înainte”).

3. Pereche și partajare (10 minute)

- În perechi, elevii explică pe rând harta motivațională.
- Partenerul ascultător este încurajat să pună o întrebare clarificatoare, cum ar fi: „Care crezi că va fi cel mai puternic factor motivator pentru tine?”

4. Discuție finală (5 minute)

- Reunește clasa.
- Rugați câțiva elevi să împărtășească un obstacol și o strategie pe care le-au auzit de la partenerul lor (cu permisiunea acestuia).
- Folosiți întrebările de reflecție de mai jos pentru a încheia.

Întrebări de reflecție

- După ce ai stabilit planul, ți se pare că obiectivul tău este mai ușor de atins? De ce sau de ce nu?
- Ați fost surprins de motivele (intrinseci sau extrinseci) care au fost mai frecvente pentru obiectivul dvs.?
- Cum te poate ajuta înțelegerea factorilor motivaționali personali atunci când simți că vrei să renunți?

Sfaturi pentru adaptare

- Pentru diferite vârste:
 - - Elevii mai mici (12–13 ani): Folosiți obiective foarte simple și imediate (de exemplu, terminarea temelor pentru săptămână, curățarea camerei). Foaia de lucru poate include pictograme sau imagini. Concentrați discuția pe sentimentele de mândrie (intrinsecă).
 - - Elevii mai mari (17–18 ani): Încurajați-i să-și stabilească obiective mai mari și mai complexe legate de planurile de după absolvire (de exemplu, aplicarea pentru un loc de muncă sau pentru facultate). Discuția poate fi mai nuanțată, explorând modul în care motivația se poate schimba în timp.
-
- Pentru grupuri de dimensiuni diferite: Pentru o clasă mai mare, împărtășirea poate fi făcută în grupuri mici de câte trei. De asemenea, puteți ruga elevii să scrie strategia lor preferată pe un bilețel adeziv și să creeze un panou cu „strategiile clasei”.
-
- Context digital: Utilizați un șablon pe o tablă digitală colaborativă. Elevii pot completa hărțile în format digital și apoi pot partaja ecranele lor în săli de discuții.

Anexă



Harta motivației mele: Planificarea călătoriei

💬 Scop:

La fel cum o hartă te ajută să găsești drumul către o destinație, Harta motivației te ajută să descoperi ce te motivează, ce te încetinește și cum să îți atingi obiectivele cu energie și determinare.

🏁 Pasul 1: Destinația mea (obiectivul)

Ce anume dorești să realizezi?

(Exemplu: „Să devin mai bun la matematică”, „Să încep să fac exerciții fizice”, „Să-mi termin proiectul”, „Să-mi dezvolt încrederea în sine”.)

📝 Obiectivul meu:

🕒 Pasul 2: „De ce” – Motivul pentru care îmi doresc acest lucru

De ce este important pentru mine acest obiectiv?

(Exemplu: „Mă va face să mă simt mândru”, „Vreau să ajut pe alții”, „Mă ajută în viitor”.)

📝 Motivul meu:

🔧 Pasul 3: Punctele mele forte – Ce mă ajută să merg mai departe

Ce abilități, calități sau obiceiuri te vor ajuta în această călătorie?

(Exemplu: „Sunt hotărât”, „Sunt organizat”, „Cer ajutor”.)

📝 Punctele mele forte:

Anexă

 **Pasul 4: Obstacolele mele – Ce îmi stă în cale**
Ce obstacole sau provocări v-ar putea încetini?
(Exemplu: „Amânarea”, „Îndoiala de sine”, „Distragerile”.)

 **Obstacolele mele:**

 **Pasul 5: Instrumentele și strategiile mele – Cum voi continua**
Ce acțiuni, obiceiuri sau forme de sprijin te pot ajuta să rămâi motivat atunci când lucrurile devin dificile?
(Exemplu: „Stabilește-ți obiective mici”, „la pauze”, „Discută cu un mentor”, „Răsplătește progresul”.)

 **Instrumentele mele de motivare:**

 **Pasul 6: Sursele mele de energie – Ce îmi alimentează motivația**
Ce îți dă energie, bucurie sau inspirație pentru a merge mai departe?
(Exemplu: „Muzică”, „Încurajare”, „Povești de succes”, „Ajutarea celorlalți”.)

 **Sursele mele de energie:**

 **Pasul 7: Sistemul meu de sprijin**
Cine te ajută să rămâi pe drumul cel bun sau te încurajează?
(Exemplu: „Familia mea”, „Profesorul meu”, „Prietenul meu”, „Antrenorul meu”.)

 **Echipa mea de asistență:**

Anexă

Pasul 8: Menținerea cursului

Cum îți vei aminti să rămâi concentrat atunci când motivația va dispărea?

(Exemplu: „Păstrează-mi obiectivul vizibil”, „Folosește afirmații pozitive”, „Reflectează săptămânal”).)

 Planul meu pentru a rămâne pe drumul cel bun: _____

Pasul 9: Mantra mea motivațională

Creați o frază scurtă sau o afirmație pentru a vă menține motivația puternică.

Exemple:

- „Pas cu pas.”
- „Pot face lucruri dificile.”
- „Continuă – progresul contează, nu perfecțiunea.”

 _____ Mantra mea motivațională: _____

Pasul 10: Reflecție

- Ce am învățat despre ceea ce mă motivează?
- Cum pot folosi această hartă pentru a-mi atinge obiectivul?

Activitate opțională: Desenează-ți harta motivației

Desenează un drum sau o călătorie pe pagina ta.

-  Start = Locul tău actual
-  Linia de sosire = Obiectivul tău
-  Semne de-a lungul drumului = sprijinul sau memento-urile tale
-  Obstacole = provocări pe care le vei depăși
-



Tool 2

Motivation Mantra: Fueling Your Goals Overview

Objective

- Pentru a ajuta elevii să-și exprime motivația principală pentru un obiectiv specific.
- Pentru a crea o afirmație personală, pozitivă (mantra) care poate fi folosită pentru a întări concentrarea și efortul.
- Să construim încredere prin conectarea acțiunilor zilnice cu aspirațiile pe termen lung.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

Stabilirea obiectivelor, dialogul interior pozitiv, auto-reflecția, reziliența și concentrarea.

Abilitate vizată: Motivație

Context

- Reflecție individuală urmată de discuții în grupuri mici.
- În interior (de exemplu, sala de clasă). Este ideal pentru o activitate care necesită concentrare și reflecție.

Grupul țintă

Vârsta 13–15 ani, lucrând individual și apoi în grupuri mici.

Duration: 40 minutes

Tool 2

Outline

1. Introducere: Profesorul explică ce este o mantră motivațională și de ce dialogul interior pozitiv este un instrument puternic.
2. Selectarea obiectivelor: Fiecare elev alege un obiectiv personal semnificativ pe care dorește să îl atingă.
3. Crearea mantrei: Elevii folosesc o fișă de lucru pentru a analiza „motivul” pentru care și-au stabilit obiectivul și pentru a crea o mantră scurtă, puternică și pozitivă.
4. Împărtășirea în grup: În grupuri mici, elevii împărtășesc obiectivul și mantra lor, explicând de ce au ales acele cuvinte.
5. Reflecție: Clasa discută despre modul în care pot folosi aceste mantre în viața de zi cu zi.

Materiale utile

- Foaie de lucru sau „Mantra motivațională” pentru fiecare elev.
- Pixuri, markere sau creioane colorate.

Part 1

45
minutes

Instrucțiuni

1. Introducere: Puterea cuvintelor (10 minute)

- Profesorul introduce conceptul de mantră: „O mantră este o afirmație scurtă și pozitivă pe care o poți repeta pentru a rămâne concentrat și motivat, mai ales când lucrurile devin dificile.”
- Dați câteva exemple: „Sunt concentrat și capabil”, „Fiecare pas este un progres” sau „Pot face lucruri dificile”.
- Explicați că scopul activității este de a crea o mantră personală pentru un obiectiv important pentru ei.

2. Lucru individual: Crearea mantrei tale (15 minute)

- Împărțiți hârtie sau fișe de lucru.
- Pasul 1: Rugați elevii să scrie un obiectiv care este important pentru ei în acest moment (de exemplu, îmbunătățirea unei note, învățarea unei noi abilități, formarea unei echipe).
- Pasul 2: Sub obiectiv, cereți-le să răspundă la întrebarea: „De ce este acest obiectiv cu adevărat important pentru mine?” Încurajați-i să se gândească la sentimentul din spatele obiectivului (de exemplu, mândrie, încredere, fericire).
- Pasul 3: Pe baza motivului lor, cereți-le să redacteze o scurtă mantră pozitivă. Aceasta trebuie să fie la timpul prezent (de exemplu, folosiți „eu sunt” în loc de „eu voi fi”).
- Pasul 4 (opțional): Elevii pot decora hârtia cu culori sau simboluri care reprezintă obiectivul și mantra lor.
-

3. Discuții în grupuri mici (10 minute)

- Împărțiți elevii în grupuri mici de 3-4 persoane.
- Fiecare elev împărtășește obiectivul și mantra sa. De asemenea, ar trebui să explice pe scurt motivul din spatele acestora.
- Rolul grupului este acela de a asculta și de a oferi sprijin.

4. Discuție finală (5 minute)

- Reunește clasa.
- Facilitați o scurtă discuție folosind întrebările de reflecție de mai jos.

Întrebări de reflecție

- Cum te face să te simți față de obiectivul tău faptul că îți rostești mantra cu voce tare?
- Unde ai putea păstra mantra ta (de exemplu, într-un caiet, pe birou) pentru a-ți aminti motivația ta?
- Ce ai învățat din povestirile colegilor tăi despre obiectivele și motivațiile lor?

Sfaturi pentru adaptare

- Pentru diferite vârste:
 - - Elevii mai mici (11-12 ani): Concentrați-vă pe un obiectiv săptămânal. Oferiți-le începuturi de propoziții pentru mantra, cum ar fi „Mă străduiesc să...” sau „Mă simt bine când...”.
 - - Elevii mai mari (16-18 ani): Încurajați-i să creeze mantre pentru obiective mai complexe, pe termen lung. Ei ar putea explora crearea de versiuni digitale (de exemplu, ecranul de blocare al telefonului) pentru a-și păstra mantra vizibilă.
-
- Pentru grupuri de dimensiuni diferite: Pentru clase mai mari, împărțirea poate rămâne în grupuri mici. Puteți crea un „perete al mantrelor” unde elevii pot posta în mod anonim mantrele lor pe bilețele adezive, pentru ca întreaga clasă să le poată vedea.
-
- Context digital: Elevii pot folosi un instrument simplu de design grafic sau o tablă colaborativă pentru a crea o versiune vizuală atractivă a mantrei lor, pe care apoi o pot partaja în săli digitale separate.

Anexă

☀️ Foaia de lucru “Mantra motivațională”

💡 Ce este o mantra motivațională?

O mantra motivațională este o frază scurtă și puternică care te ajută să rămâi concentrat, încrezător și pozitiv – mai ales când lucrurile devin dificile. Este ceva ce poți repeta pentru a-ți reaminti obiectivele, punctele forte și valorile tale.

1️⃣ Pasul 1: Identificați-vă obiectivul

Ce încerci să realizezi sau să îmbunătățești în acest moment?

(Exemplu: „Vreau să rămân calm în timpul examenelor.” sau „Vreau să cred mai mult în mine.”)

📝 Obiectivul meu:

💪 Pasul 2: Recunoaște-ți punctele forte

Care sunt lucrurile la care te pricepi, de care ești mândru sau pe care le-ai depășit în trecut?

(Exemplu: „Sunt harnic”, „Îmi pasă foarte mult”, „Nu renunț ușor”.)

📝 Punctele mele forte:

❤️ Pasul 3: Alegeți cuvinte care vă inspiră

Încercuiește sau subliniază cuvintele care te fac să te simți puternic, plin de speranță sau motivat:

Exemple:

Curajos • Concentrat • Calm • Hotărât • Încrezător • Amabil • Răbdător • Puternic • Capabil • Persistent • Rezistent

Anexă

Pasul 4: Creați-vă mantra motivațională

Folosește-ți obiectivul, punctele forte și cuvintele inspiratoare pentru a-ți crea mantra personală.

Idei de formule:

- „Eu sunt _____ și pot să _____.”
- „În fiecare zi, mă apropii mai mult de _____.”
- „Aleg să _____ chiar și atunci când _____.”

 Mantra mea motivațională:

Pasul 5: Exersează-ți mantra

Cum și când vei folosi mantra ta?

- ☐ Dimineața, pentru a-mi începe ziua
- ☐ Înaintea unei provocări sau a unui test
- ☐ Când mă simt stresat sau descurajat
- ☐ Înainte de culcare

 Planul meu pentru utilizarea mantrei:

Pasul 6: Reflecție

Cum te simți când rostești mantra ta cu voce tare?

(Exemplu: „Mă face să mă simt puternic și calm.”)

 Reflecția mea:

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Autori

© MAY 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Această publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul proiectului Erasmus + „YOUR BEST VERSION”, numărul 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribuire, distribuire în aceleași condiții



(CC BY-SA): Aveți libertatea de a partaja, copia și redistribui materialul în orice mediu sau format și de a adapta, remixa, transforma și dezvolta materialul în orice scop, chiar și în scop comercial. Licențiatorul nu poate revoca aceste libertăți atâta timp cât respectați termenii licenței în conformitate cu următoarele condiții:

Atribuire – trebuie să acordați creditul corespunzător, să furnizați un link către licență și să indicați dacă au fost făcute modificări. Puteți face acest lucru în orice mod rezonabil, dar nu într-un mod care să sugereze că licențiatorul vă susține pe dvs. sau utilizarea dvs.

ShareAlike - Dacă remixați, transformați sau dezvoltați materialul, trebuie să distribuiți contribuția dvs. sub aceeași licență ca și originalul.

Fără restricții suplimentare – nu puteți aplica termeni legali.



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Instrumentul 1

Proгноza mea emoțională Prezentare generală

Obiective

- Sprijinirea elevilor să identifice, să numească și să normalizeze emoțiile lor actuale.
- Încurajarea elevilor să exploreze în mod conștient cauzele potențiale sau factorii declanșatori ai sentimentelor lor.
- Construirea unui vocabular pentru a exprima emoțiile într-un mod necritic.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

Recunoașterea și etichetarea emoțiilor, conectarea sentimentelor la evenimente sau gânduri, auto-observarea conștientă și dezvoltarea vocabularului emoțional.

Abilitate vizată: Conștientizarea de sine

Context

- Reflecție individuală, urmată de împărtășirea opțională în perechi.
- În interior (sala de clasă). O atmosferă calmă și liniștită este cea mai potrivită pentru această activitate de reflecție.

Grupul țintă

Vârsta: 13–15 ani. Activitatea este concepută pentru lucru individual, cu opțiunea de a lucra în perechi.

Durata: 40 minute

Instrumentul 1

Structura

1. Introducere: Profesorul prezintă metafora emoțiilor ca fiind „vremea” care se schimbă constant.
2. Reflecție individuală: Folosind o fișă de lucru, elevii identifică „prognoza emoțională” actuală (de exemplu, însorită, furtunoasă, ceață).
3. Conectarea la cauze: Elevii scriu câteva propoziții despre „condițiile climatice” (motive sau factori declanșatori) care contribuie la starea lor emoțională.
4. Împărtășirea cu partenerul (opțional): În perechi, elevii discută despre experiența de a-și eticheta sentimentele, împărtășind doar ceea ce le este confortabil.
5. Discuție în clasă: Activitatea se încheie cu o reflecție în grup asupra valorii verificărilor emoționale.

Materiale utile

- Fișă de lucru/șablon „Prognoza emoțională”. (Anexă)
- Pixuri, creioane sau markere.
- Opțional: creioane colorate pentru ilustrarea vremii.

Part 1

40
minutes

Instrucțiuni

1. Introducere și brainstorming (10 minute)

- Profesorul introduce conceptul de bază: „Sentimentele noastre sunt ca vremea. Nu sunt bune sau rele – pur și simplu sunt. De asemenea, se schimbă. Uneori este soare, alteori este furtună, iar alteori este doar calm. Învățând să observăm propria noastră vreme emoțională, ne ajută să ne înțelegem mai bine pe noi înșine.”
- În cadrul clasei, discutați despre diferite emoții și asociați-le cu tipurile de vreme. Scrieți-le pe tablă. Exemple:
 - Sunny: Fericit, vesel, mândru.
 - Ploios: Trist, dezamăgit, singuratic.
 - Furtunos: Furios, frustrat, copleșit.
 - Ceață: Confuz, nesigur, distras.
 - Vântos: Anxios, neliniștit, nervos.

2. Raportul meu meteo (15 minute)

- Distribuiți fișele de lucru „Raportul meteo emoțional”.
- Cereți elevilor să încercuiască sau să deseneze vremea care reprezintă cel mai bine starea lor actuală.
- Într-un spațiu din foaia de lucru, rugați-i să scrie o scurtă „prognoză” în care să explice vremea. De exemplu: „Prognoza este parțial înnorat, cu posibilitate de ploaie mai târziu, pentru că mă simt puțin obosit și am un test important în curând.”
- Subliniați că aceasta este o reflecție personală și că vor împărtăși doar dacă doresc.

3. Partajare în perechi (10 minute)

- Organizați elevii în perechi.
- Formulează cu atenție întrebarea pentru împărtășire: „Nu trebuie să împărtășești detaliile raportului tău meteorologic. În schimb, vorbește cu partenerul tău despre experiența acestei activități. A fost ușor sau dificil să dai un nume sentimentelor tale? Metafora meteorologică te-a ajutat?”
- Acest lucru concentrează discuția asupra procesului de conștientizare de sine, nu asupra conținutului personal, făcând împărtășirea mai sigură.

4. Discuție finală și reflecție (5 minute)

- Adunați din nou clasa pentru o scurtă discuție de grup.
- Folosiți întrebările de reflecție de mai jos pentru a ghida conversația, concentrându-vă pe ceea ce au învățat elevii despre ei înșiși.

Întrebări de reflecție

- Care este avantajul de a verifica din când în când „starea emoțională” în care te afli?
- Faptul că ai dat sentimentului tău un nume de „fenomen meteorologic” l-a făcut să pară mai ușor de gestionat sau mai ușor de înțeles? De ce sau de ce nu?
- Cum te-ar putea ajuta înțelegerea propriului tău climat emoțional să decizi ce ai nevoie într-un moment anume (de exemplu, să vorbești cu un prieten, să petreci ceva timp în liniște)?

Sfaturi pentru adaptare

- Pentru diferite vârste:
- - Elevii mai mici (11–12 ani): Se bazează mai mult pe desen. Oferiți-le o foaie cu pictograme mari reprezentând condițiile meteorologice, pe care le pot colora. „Proгноza” poate fi simplificată la unul sau două cuvinte.
- - Elevii mai mari (16–18 ani): Introduceți termeni meteorologici mai nuanțați (de exemplu, „presiune atmosferică ridicată” pentru senzația de calm și stabilitate, „presiune atmosferică scăzută” pentru senzația de tristețe sau anxietate). Ei ar putea extinde activitatea prin scrierea într-un jurnal a modului în care s-au schimbat tiparele „meteorologice” ale lor în ultima săptămână.
- Pentru grupuri de dimensiuni diferite: într-o clasă mare, componenta de împărtășire poate fi realizată sub forma „gândește-împerechează-împărtășește” sau poate fi omisă în favoarea unei perioade de jurnalizare în liniște, urmată de o reflecție a întregului grup.
- Context digital: Utilizați un sondaj online sau un instrument colaborativ (cum ar fi Menti sau Jamboard) în care elevii pot posta în mod anonim pictograma meteo actuală. Astfel se creează o „prognoză vizuală a clasei”, care poate fi un mod eficient de a arăta că toată lumea experimentează o gamă largă de emoții.

Annex



Raportul meu emoțional despre vreme

Scop:

La fel cum vremea se schimbă în fiecare zi, la fel se schimbă și emoțiile noastre. Această fișă de lucru vă ajută să descrieți starea de spirit actuală – observând, numind și acceptând ceea ce simțiți.



Pasul 1: Prognoza emoțională pentru astăzi

Dacă emoțiile tale ar fi vremea, cum ar fi ele în acest moment?

Pictogramă Vremea Sentimente



Însorit Fericit, Vesel, Mândru, Energic



Parțial înnorat Calm, Bine, Puțin distras



Ploios Trist, Dezamăgit, Singur, Rănit



Furtunos Furios, frustrat, copleșit



Vânt Anxios, îngrijorat, nervos, neliniștit



Ceață Confuz, nesigur, obosit, neconcentrat



Starea mea emoțională de astăzi: _

Annex

Worksheet

 Pasul 2: Descrieți detaliile stării dvs. emoționale

Ce se întâmplă în „cerul tău emoțional”?

(Exemplu: „Câteva nori de stres”, „Puțin soare după o dimineață grea”, „Tunete care răsună în urma unei certuri”.)

 Detalii despre vremea mea:

 Pasul 3: Identificați ce influențează vremea

Ce cauzează această stare emoțională astăzi?

(Exemplu: „Am avut o dimineață plăcută”, „Nu am dormit bine”, „Sunt nervos în legătură cu un test”.)

 Motivul din spatele stării mele de spirit: _____

 Pasul 4: Observă cum se simte în corpul tău

Unde simți această „vreme” în corpul tău?

(Exemplu: „Pieptul greu”, „Senzație de ușurință”, „Umeri încordați”, „Respirație calmă”.)

 Indicii ale corpului meu: _____

 Pasul 5: Prognoza mea privind îngrijirea personală

De ce ai nevoie pentru a avea grijă de tine astăzi, în funcție de starea ta emoțională?

(Exemplu: „Dacă e furtună, mă odihnesc.” „Dacă e soare, împărtășesc buna mea dispoziție cu ceilalți.”)

 Planul meu pentru astăzi: _____

Anexă

Pasul 6: Perspectiva mea emoțională

Cum crezi că se va schimba vremea mai târziu?

(Exemplu: „S-ar putea să mă simt mai calm după prânz.” „Cred că mă voi simți mai bine după ce voi vorbi cu un prieten.”)



Perspectiva

mea

emoțională: _____



Pasul 7: Reflecție

Ce ai învățat despre emoțiile tale realizând buletinul meteo?

Opțional: Desenați harta meteorologică

Desenează cum arată cerul tău emoțional astăzi – soare, nori, ploaie, fulgere sau poate un curcubeu.

Etichetează desenul cu cuvinte care exprimă sentimente.



Tool 2

My Emotional Compass Overview

Objective

- Pentru a ajuta elevii să identifice, să numească și să înțeleagă starea lor emoțională actuală.
- Pentru a încuraja elevii să-și conecteze sentimentele la gânduri, evenimente sau senzații fizice specifice.
- Să dezvolți o rutină de autoevaluare conștientă pentru a-ți îmbunătăți inteligența emoțională.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

Identificarea emoțională, etichetarea emoțională, introspecția, conectarea gândurilor cu sentimentele, atenția și auto-reflecția.

Abilitate vizată: Conștientizarea de sine

Context

- Reflecție individuală, cu împărtășirea opțională în perechi.
- În interior (sala de clasă). Aceasta este o activitate potrivită pentru a începe lecția într-o atmosferă calmă.

Grupul țintă

Vârsta 13–16 ani, lucrând individual și apoi în perechi.

Duration: 40 minutes

Tool 2

Schița

1. Prezența metafora: Profesorul explică ideea de „busolă emoțională” care ne ajută să ne înțelegem orientarea interioară.
2. Explorare ghidată: Profesorul prezintă o fișă de lucru simplă sau o temă pentru jurnal cu patru puncte: sentimentul, intensitatea acestuia, localizarea fizică în corp și cauza posibilă.
3. Check-in individual: Elevii completează în tăcere și individual „busola” pe baza stării lor din acel moment.
4. Perechi și împărtășire: În perechi, elevii împărtășesc un lucru pe care l-au observat în timpul procesului de verificare (nu neapărat emoția în sine).
5. Reflecție în grup: Profesorul conduce o scurtă discuție despre experiența de a face o pauză pentru a reflecta asupra sinelui.

Materiale utile

- Foaia de lucru „Busola mea emoțională” sau un jurnal pentru fiecare elev.
- Pixuri sau creioane.

Part 1

40
minutes

Instrucțiuni

1. Introducere: Găsirea direcției (5 minute)

- Profesorul introduce conceptul: „La fel cum o busolă ne indică direcția nordului, cu toții avem o „busolă emoțională” internă care ne indică ce se întâmplă în interiorul nostru. Astăzi vom învăța cum să o citim.”
- Explicați că nu există direcții „bune” sau „rele” – toate emoțiile sunt doar informații.

2. Exercițiu ghidat: Cum se citește busola (15 minute)

- Distribuți foaia de lucru sau rugați elevii să deseneze șablonul în caietele lor. Șablonul trebuie să aibă patru secțiuni:
 - a. SENTIMENT: Care este emoția principală pe care o simți în acest moment? (de exemplu, calm, anxios, obosit, entuziasmat)
 - b. INTENSITATE: Pe o scară de la 1 la 10, cât de puternic este acest sentiment?
 - c. SENZAȚIE FIZICĂ: Unde simți asta în corp? (de exemplu, umeri încordați, piept cald, fluturi în stomac)
 - d. CAUZĂ POSIBILĂ: Ce ar putea provoca această senzație? (de exemplu, gândurile legate de test, nerăbdarea pentru weekend)
- Profesorul scrie pe tablă un exemplu folosind un sentiment neutru, cum ar fi „curiozitatea”.

3. Citirea individuală a busolei (10 minute)

- Cereți elevilor să completeze propria busolă emoțională pe baza sentimentelor lor reale din acel moment.
- Subliniați că aceasta este o reflecție personală și că nu există răspunsuri corecte sau greșite.
- Puneți muzică instrumentală liniștită pentru a crea o atmosferă calmă.

4. Împerechează și partajează (5 minute)

- În perechi, cereți elevilor să împărtășească experiența lor cu privire la activitate.
- Îndemnați-i: „Spuneți un lucru pe care l-ați învățat sau pe care l-ați găsit interesant în timpul acestui exercițiu. De exemplu, „Am fost surprins că mi-am simțit anxietatea în mâini” sau „Mi-am dat seama că mă simțeam mai obosit decât credeam”.

5. Discuție finală (5 minute)

- Adunați din nou clasa pentru o scurtă reflecție în grup.
- Folosiți întrebările de reflecție de mai jos pentru a ghida conversația.

Întrebări de reflecție

- Cum a fost să te oprești și să te verifici în acest mod structurat?
- A fost ușor sau dificil să conectezi emoția ta la o senzație fizică din corp?
- Cum ar putea fi utilă utilizarea acestei „busole emoționale” în alte situații, cum ar fi înainte de un examen sau după o ceartă?

Sfaturi pentru adaptare

- Pentru diferite vârste:
 - - Elevii mai mici (11-12 ani): Folosiți metafora „Raportul meteo emoțional”. În fișa de lucru, ei pot încercui emoji-uri sau desena simboluri meteorologice (soare, ploaie, norii, furtună) pentru a-și exprima sentimentele.
 - - Elevii mai mari (17-18 ani): încurajați-i să exploreze emoții mai complexe sau mixte. Pot adăuga o secțiune pentru „sentimente contradictorii” (de exemplu, sentimentul de entuziasm și nervozitate în același timp).
-
- Context digital: Această activitate poate fi realizată cu ușurință folosind un simplu formular Google pe care elevii îl completează la începutul orei. Datele agregate și anonime ar putea fi folosite chiar și pentru a iniția o discuție despre starea generală a clasei.
-
- Ca rutină rapidă: Aceasta poate fi scurtată la o înregistrare zilnică sau săptămânală de 5 minute în jurnal, pentru a dezvolta un obicei constant de conștientizare de sine.

Anexă

Foaia de lucru „Busola mea emoțională”

Scop:

La fel cum o busolă te ajută să-ți găsești drumul, Busola emoțională te ajută să-ți recunoști sentimentele și să alegi cum să reacționezi.

Această fișă de lucru vă ajută să explorați ceea ce simțiți, de ce simțiți asta și încotro doriți să mergeți mai departe.

Pasul 1: Identificați unde vă aflați pe busolă

Gândește-te la emoțiile tale ca la indicațiile unei busole:

Direcție Grupul emoțional Exemple

 Nord – Furie / Frustrare Furios, iritat, rănit, defensiv

 Est – Anxietate / Frică Îngrijorat, nervos, speriat, nesigur

 Sud – Tristețe / Dezamăgire Singuratic, obosit, descurajat, deprimat

 Vest – Calm / Bucurie / Mulțumire Fericit, liniștit, mândru, recunoscător

În ce direcție te îndrepti astăzi?

- ☐ Nord (Furie)
- ☐ Est (Anxietate)
- ☐ Sud (Tristețe)
- ☐ Vest (Calm/Bucurie)

Pasul 2: Denumiți emoția

Ce emoție simți în acest moment?

(Folosiți cuvinte care exprimă sentimente – de exemplu, îngrijorat, entuziasmat, frustrat, calm, optimist.)

 Simt: _

Anexă

 Pasul 3: Înțelegeți ce se află în spatele acestui lucru

Ce se întâmplă și ar putea provoca acest sentiment?

(Exemplu: „M-am certat cu un prieten”, „Sunt îngrijorat în legătură cu un test”.)

 Ce s-a întâmplat: _____

 Pasul 4: Observă cum se simte în corpul tău

Unde simți fizic această emoție?

(Exemplu: „Pieptul strâns”, „Fluturi în stomac”, „Față caldă”.)

 Indicii ale corpului meu: _____

 Pasul 5: Alegeți direcția (ce doriți să faceți în continuare)

Cum vrei să răspunzi la acest sentiment?

(Exemplu: „Respiră adânc”, „Vorbește cu cineva”, „Ia o pauză”.)

 Direcția mea sănătoasă: _____

 Pasul 6: Declarația mea de orientare

Folosiți-vă reflecția pentru a crea o declarație orientativă care să vă ajute să vă gestionați emoțiile.

Exemple:

- „Sunt nervos, dar pot respira adânc pentru a mă calma.”
- „Mă simt furios, așa că voi lua o pauză înainte să vorbesc.”
- „Sunt trist și voi face ceva drăguț pentru mine.”

 Declarația mea Compass: _____

 Pasul 7: Reflectează

Cum te simți acum, după ce ți-ai explorat emoțiile?

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Autori

© MAY 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Această publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul proiectului Erasmus + „YOUR BEST VERSION”, numărul 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribuire, distribuire în aceleași condiții



(CC BY-SA): Aveți libertatea de a partaja, copia și redistribui materialul în orice mediu sau format și de a adapta, remixa, transforma și dezvolta materialul în orice scop, chiar și în scop comercial. Licențiatorul nu poate revoca aceste libertăți atâta timp cât respectați termenii licenței în conformitate cu următoarele condiții:

Atribuire – trebuie să acordați creditul corespunzător, să furnizați un link către licență și să indicați dacă au fost făcute modificări. Puteți face acest lucru în orice mod rezonabil, dar nu într-un mod care să sugereze că licențiatorul vă susține pe dvs. sau utilizarea dvs.

ShareAlike - Dacă remixați, transformați sau dezvoltați materialul, trebuie să distribuiți contribuția dvs. sub aceeași licență ca și originalul.

Fără restricții suplimentare – nu puteți aplica termeni legali.



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Instrumentul 1

Scutul puterii mele: creșterea stimei de sine

Prezentare generală

Obiective

- Sprijinirea elevilor în a-și identifica și a-și aprecia punctele forte și calitățile pozitive.
- Promovarea unei imagini de sine pozitive prin crearea unei reprezentări tangibile a valorii lor.
- Exersarea oferirii și primirii de feedback pozitiv într-un mediu structurat și favorabil.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

Auto-reflecție, dialog interior pozitiv, identificarea punctelor forte personale, articularea calităților pozitive și acceptarea cu grație a complimentelor.

Abilitate vizată: Conștientizarea de sine

Context

- Lucru individual, urmat de împărtășirea în perechi sau grupuri mici.
- În interior (sala de clasă). Un mediu familiar și structurat este ideal pentru reflecție concentrată și împărtășire în siguranță între colegi.

Grupul țintă

Vârsta: 13–15 ani. Activitatea este concepută astfel încât elevii să lucreze mai întâi individual, apoi să colaboreze în perechi sau în grupuri mici (3–4 elevi).

Durata: 45 minute

Instrumentul 1

Structura

1. Introducere: Profesorul prezintă conceptul de „Scutul puterii” ca instrument pentru recunoașterea puterii și valorii interioare.
2. Creație individuală: Elevii fac brainstorming individual asupra punctelor lor forte și completează un șablon în formă de scut cu cuvinte sau desene care reprezintă aceste calități.
3. Împărtășire în grup: În grupuri mici, fiecare elev prezintă scutul său, explicând punctele forte pe care le-a selectat.
4. Feedback-ul colegilor: După ce fiecare elev își împărtășește părerea, membrii grupului menționează un punct forte suplimentar pe care îl văd la acea persoană, care este apoi adăugat pe scut.
5. Reflecție în clasă: Activitatea se încheie cu o discuție cu întreaga clasă despre experiența trăită.

Materiale utile

- Fișă de lucru/șablon „Scutul puterii” (un contur simplu de scut pe o foaie de hârtie). (Anexă)
- Pixuri, creioane sau markere.
- Opțional: creioane colorate sau creioane cerate pentru decorare.

Partea 1

45
minute

Instrucțiuni

1. Introducere și brainstorming (10 minute)

- Profesorul începe prin a întreba elevii: „Dacă un cavaler are un scut pentru protecție fizică, ce am putea folosi noi pentru a ne proteja încrederea și stima de sine?”
- Prezentăți ideea unui „scut al puterii” – un simbol personal al forțelor noastre interioare, al talentelor și al calităților pozitive care ne fac rezistenți.
- Ca clasă, faceți un brainstorming cu privire la diferite tipuri de puncte forte. Creați o listă pe tablă pentru a oferi exemple. Categoriile pot include:
 - Trăsături de caracter: (de exemplu, sincer, amabil, amuzant, hotărât, loial).
 - Abilități și talente: (de exemplu, priceput la sport, talent artistic, bun ascultător, priceput la matematică).
 - Roluri sociale: (de exemplu, un prieten care oferă sprijin, un frate sau o soră care ajută, un coechipier de încredere).

2. Construirea scutului (15 minute)

- Distribuiți fișele de lucru „Scutul puterii” și materialele de scris.
- Cereți elevilor să împartă scuturile în cel puțin patru secțiuni.
- În fiecare secțiune, ei trebuie să scrie sau să deseneze un simbol pentru o calitate personală pe care cred că o posedă. Încurajați-i să fie preciși și să se gândească la diferite aspecte ale vieții lor.
- Asigurați-i că nu există răspunsuri corecte sau greșite și că aceasta este o reflecție personală. Lăsați-i să-și decoreze scuturile, dacă timpul permite.

3. Discuții în grupuri mici și feedback (15 minute)

- Organizați elevii în perechi sau grupuri mici de 3-4 persoane.
- Instruiți-i să împărtășească pe rând scuturile lor. Fiecare elev trebuie să explice cel puțin două dintre punctele forte pe care le-a ales și de ce consideră că acestea îl reprezintă.
- După ce un elev face prezentarea, ceilalți membri ai grupului trebuie să menționeze fiecare câte un punct forte sau o calitate pozitivă pe care o văd la acea persoană. De exemplu: „Cred că ești și foarte curajos, pentru că întotdeauna iei apărarea celorlalți”.
- Elevul care a împărtășit aceste informații adaugă apoi aceste noi puncte forte pe spatele scutului său.

4. Discuție finală și reflecție (5 minute)

- Adunați din nou clasa pentru o discuție finală în grup. Folosiți întrebările de reflecție de mai jos pentru a ghida conversația.
- Încurajați elevii să păstreze scuturile într-un loc vizibil, cum ar fi într-un caiet sau pe un perete acasă, ca să le amintească de valoarea lor.

Întrebări de reflecție

- A fost mai ușor să-ți identifici propriile puncte forte sau să observi punctele forte ale colegilor tăi? De ce crezi că este așa?
- Cum te-ai simțit când ai auzit feedback-ul pozitiv din partea colegilor tăi? Te-a surprins vreunul dintre comentariile lor?
- În ce situații ar putea fi cel mai util pentru tine să te uiți la „Scutul tău de putere”?

Sfaturi pentru adaptare

- Pentru diferite vârste:
 - - Elevi mai mici (11-12 ani): Concentrați-vă mai mult pe desen și utilizarea simbolurilor. Brainstormingul inițial din clasă privind punctele forte va fi crucial. Mențineți sesiunea de împărtășire scurtă și foarte structurată.
 - - Elevi mai mari (16-18 ani): Provocați-i să facă legătura între fiecare punct forte și un obiectiv viitor (de exemplu, „Cum vă va ajuta determinarea în viitor în carieră?”). Ei ar putea scrie un scurt paragraf pe spatele scutului, explicând o situație în care au demonstrat acel punct forte.
- Pentru grupuri de dimensiuni diferite: Pentru clase mai mari, partea de împărtășire poate fi limitată la perechi, pentru a se asigura că toată lumea are șansa să vorbească și să primească feedback. Reflecția finală poate fi de tipul „gândește-împărtășește-în pereche”, în care elevii discută întrebările cu un partener înainte ca unii dintre ei să le împărtășească întregii clase.
- Context digital: Această activitate poate fi adaptată folosind un instrument de tip tablă digitală (cum ar fi Google Jamboard sau Miro). Elevii pot crea scuturile lor cu text, imagini și notițe digitale. Partajarea se poate face în mod eficient în săli de discuții paralele.

Anexă

Scutul meu de putere

Scop:

Scutul tău de putere este o reprezentare vizuală a ceea ce ești, a ceea ce prețuiești și a ceea ce te face puternic.

Fiecare secțiune a scutului reprezintă o parte diferită a forței și identității tale interioare.

 Pasul 1: Desenați sau vizualizați scutul dvs.

 Desenați conturul unui scut mare pe hârtie și împărțiți-l în 4 secțiuni (ca un blazon).

Fiecare secțiune va reprezenta o parte din puterea ta personală.

(Dacă completați acest formular în format digital, utilizați casetele de mai jos în loc să desenați.)

Secțiunea 1: Punctele mele forte personale

Care sunt cele mai bune calități, talente sau trăsături pozitive ale tale? (Exemplu: „Amabil”, „Curajos”, „Creativ”, „Ascultare activă”, „Muncitor”.)

 Punctele mele forte:

Secțiunea 2: Realizările mele sau momentele de mândrie

Ce realizări sau momente te fac mândru?

(Exemplu: „Învățarea unei noi abilități”, „Ajutarea unui prieten”, „Finalizarea unui proiect”.)

 Realizările mele:

Anexă

♥ Secțiunea 3: Sistemul meu de sprijin

Cine sau ce îți dă putere și te ajută când lucrurile devin dificile?

(Exemplu: „Familia mea”, „Prietenii mei”, „Profesorul meu”, „Credința mea”, „Animalul meu de companie”.)

✎ Sistemul meu de sprijin:

♥ Secțiunea 4: Valorile și motivațiile mele

Ce contează cel mai mult pentru tine? Ce te motivează să mergi mai departe?

(Exemplu: „Onestitatea”, „Învățarea”, „Ajutarea celorlalți”, „A face oamenii să zâmbească”.)

✎ Valorile mele:

🔗 Pasul 2: Adăugați un motto sau un cuvânt motivant

În partea de jos sau de sus a scutului, scrie un motto personal, o afirmație sau un cuvânt puternic care reprezintă puterea ta generală.

Exemple:

- „Sunt mai puternic decât cred.”
- „Bunătatea este puterea mea.”
- „Continuă, continuă să crești.”

✎ Motto-ul meu / Cuvântul meu motivant:

🎨 Pasul 3: Decorează-ți scutul

Folosiți culori, simboluri sau imagini care reprezintă personalitatea și punctele forte ale tale.

(De exemplu, o inimă pentru bunătate, un soare pentru pozitivitate, o carte pentru învățare.)

📄 [Spațiu pentru desen sau colaj]



Instrumentul 2

Cronologia realizărilor mele **Prezentare generală**

Obiective

- Sprijinirea elevilor în identificarea și recunoașterea realizărilor personale, atât a celor mari, cât și a celor mici.
- Încurajarea elevilor să recunoască propria dezvoltare personală și reziliența de-a lungul timpului.
- Creșterea stimei de sine prin concentrarea asupra experiențelor pozitive din trecut și conectându-le la punctele forte personale.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

Auto-reflecție, reamintirea experiențelor pozitive, povestiri, identificarea punctelor forte personale, dezvoltarea unei mentalități orientate spre creștere.

Abilitate vizată: Stima de sine

Context

- Reflecție individuală urmată de împărtășirea opțională în grupuri mici.
- În interior (sala de clasă). Un spațiu liniștit și confortabil este cel mai potrivit pentru această sarcină de reflecție.

Grupul țintă

Vârsta 13–16 ani, lucrând individual și apoi în grupuri mici.

Durata: 45 minute

Instrumentul 2

Structura

1. Prezentarea conceptului: Profesorul explică faptul că realizările nu se referă doar la premii importante, ci includ și depășirea provocărilor, învățarea de noi abilități și actele de bunătate.
2. Identificarea realizărilor prin brainstorming: Elevii fac un brainstorming în particular și alcătuiesc o listă cu lucrurile de care sunt mândri din diferite domenii ale vieții lor (școală, hobby-uri, relații).
3. Crearea cronologiei: Elevii trasează o linie fizică pe o foaie mare de hârtie și notează realizările rezultate în urma brainstormingului în ordine cronologică.
4. Conectarea cu punctele forte: Pentru fiecare realizare, elevii identifică punctul forte sau abilitatea personală pe care au folosit-o pentru a o atinge (de exemplu, curaj, perseverență, creativitate).
5. Împărtășire și reflecție: În grupuri mici, elevii împărtășesc o realizare din cronologia lor de care sunt deosebit de mândri, iar ora se încheie cu o reflecție ghidată.

Materiale utile

- Hârtie mare (A3 sau hârtie milimetrică) pentru fiecare elev.
- Creioane colorate, markere sau creioane.

Partea 1

45
minute

Instrucțiuni

1. Introducere: Ce este o realizare? (5 minute)

- Profesorul inițiază o scurtă discuție despre ce înseamnă o realizare.
- Puneți accentul pe o definiție largă: poate fi orice lucru care vă face să vă simțiți mândru, o provocare pe care ați depășit-o, o nouă abilitate pe care ați învățat-o sau un moment în care ați ajutat pe cineva.
- Dați exemple: „Poate fi câștigarea unui joc, dar poate fi și înțelegerea unei probleme dificile de matematică sau faptul că ești un prieten care oferă sprijin.”

2. Brainstorming despre succesele tale (10 minute)

- Rugați elevii să facă un brainstorming în tăcere pentru câteva minute și să noteze cel puțin 5-10 realizări personale pe o foaie de hârtie.
- Oferiți-le îndrumări pentru a-i ajuta să gândească:
 - „Un moment în care ai învățat ceva nou.”
 - „Un moment în care ai fost curajos sau ai înfruntat o frică.”
 - „Un moment în care ai fost mândru de efortul tău, indiferent de rezultat.”
 - „Un moment în care ai fost un prieten sau un membru al familiei bun.”

3. Crearea cronologiei (15 minute)

- Distribuți hârtiile mari și creioanele colorate.
- Cereți elevilor să deseneze o linie lungă pe foaie – aceasta este cronologia lor. Pot marca data nașterii la un capăt și data de astăzi la celălalt capăt.
- Rugați-i să noteze realizările rezultate în urma brainstormingului pe axa temporală, în locul corespunzător. Încurajați creativitatea prin desene, simboluri și culori.

- Pentru cel puțin trei puncte din cronologia lor, trebuie să noteze puterea pe care au folosit-o (de exemplu, „Răbdare”, „Creativitate”, „Determinare”).
4. Discuții în grupuri mici (10 minute)
- Împărțiți elevii în grupuri mici de 3-4 persoane.
 - În cadrul grupurilor, fiecare elev împărtășește o realizare din cronologia sa de care este deosebit de mândru și puterea pe care o asociază cu aceasta.
 - Rolul grupului este acela de a asculta și de a oferi sprijin.
5. Reflecție finală (5 minute)
- Reunește clasa.
 - Folosiți întrebările de reflecție de mai jos pentru a facilita o scurtă discuție de încheiere.

Întrebări de reflecție

- Privind cronologia completă, care este punctul forte sau abilitatea pe care o folosești mai des decât ți-ai dat seama?
- Era mai ușor să-ți amintești realizările mari și evidente sau pe cele mai mici și personale? De ce crezi că se întâmplă asta?
- Cum te poate ajuta amintirea acestor realizări din trecut să te simți mai încrezător atunci când te confrunți cu o nouă provocare în viitor?

Sfaturi pentru adaptare

- Pentru diferite vârste:
 - Elevi mai mici (11-12 ani): Concentrați-vă pe o perioadă mai scurtă, cum ar fi „Cronologia anului meu școlar” sau „Cronologia verii mele”. Furnizați o foaie de lucru cu secțiuni pre-etichetate, cum ar fi „O nouă abilitate pe care am învățat-o” și „Un moment în care am fost amabil”.
 - Elevi mai mari (17-18 ani): Încurajați-i să creeze un „Calendar al realizărilor viitoare”, în care să-și planifice obiectivele viitoare și să le coreleze cu realizările din trecut care demonstrează că au abilitățile necesare pentru a reuși.
- Context digital: Utilizați o tablă digitală colaborativă (cum ar fi Jamboard sau Miro). Fiecare elev poate crea propria cronologie folosind note adezive digitale, imagini și instrumente de desen. Împărtășirea se poate face în săli de discuții paralele.
- Pentru confidențialitate: Componenta de împărtășire poate fi opțională, sau elevii pot împărtăși informații doar cu un singur partener de încredere, în loc de un grup restrâns. Subliniați faptul că pot împărtăși doar informațiile cu care se simt confortabili.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Authors

© MAY 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project 'YOUR BEST VERSION', number 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA): You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

Attribution – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

ShareAlike – If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

No additional restrictions – you may not apply legal terms.



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Tool 1

Letter to My Future Self Overview

Obiective

- Pentru a ajuta elevii să se conecteze cu aspirațiile lor viitoare și să le folosească ca sursă de motivație.
- Să practice compasiunea față de sine și să cultive o voce interioară pozitivă.
- Să construim reziliența prin anticiparea provocărilor viitoare și oferirea de încurajări.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

Gândire orientată spre viitor, vizualizarea obiectivelor, dialog interior pozitiv, compasiune față de sine, previziuni emoționale și scriere reflexivă.

Abilitate vizată: Auto-motivație

Context

- Individual. Aceasta este o activitate profund personală și reflexivă.
- În interior (sala de clasă). Un mediu liniștit și calm este cel mai potrivit pentru scrierea reflexivă.

Grupul țintă

Vârsta 14–17 ani, lucru individual.

Duration: 40 minutes

Tool 1

Outline

1. Prezentarea conceptului: Profesorul explică ideea de a scrie o scrisoare către sine însuși în viitor, ca o modalitate de a crea o capsulă a timpului cu speranțele actuale și de a oferi încurajare pentru viitor.
2. Reflecție ghidată: Profesorul conduce o scurtă reflecție ghidată cu îndrumări pentru a ajuta elevii să se gândească la obiectivele, valorile și potențialele provocări viitoare.
3. Scrierea de scrisori: Elevii petrec cea mai mare parte a timpului scriind individual o scrisoare către ei înșiși, care va fi deschisă peste un an.
4. Sigilați și păstrați: Elevii sigilează scrisorile într-un plic, scriu numele lor și data la care trebuie deschisă și le dau profesorului pentru a le păstra în siguranță.
5. Debriefing de grup: Profesorul moderează o discuție scurtă și generală despre experiența scrierii scrisorilor.

Materiale utile

- Hârtie sau articole de papetărie frumoase pentru fiecare elev.
- Pixuri.
- Un plic pentru fiecare elev.

Part 1

40
minutes

Instrucțiuni

1. Introducere și configurare (5 minute)

- Profesorul prezintă activitatea: „Astăzi vom face ceva puțin diferit. Vom scrie o scrisoare către persoana care veți fi peste un an. Această scrisoare este un cadou de încurajare și o reamintire a obiectivelor voastre din trecut – voi, astăzi.”
- Distribuiți hârtie, pixuri și plicuri.

2. Reflecție ghidată (10 minute)

- Rugați elevii să închidă ochii sau să privească în jos și să se gândească în liniște în timp ce citiți cu voce tare câteva îndemnuri. Faceți o pauză între fiecare dintre ele.
 - „Imaginează-ți cum vei fi peste un an. Ce speri să fi realizat sau învățat?”
 - „Care sunt cele mai importante obiective ale tale în acest moment? Ce pași speri să fi făcut pentru a le atinge?”
 - „Ce provocări credeți că veți întâmpina în anul următor?”
 - „Ce sfat sau încurajare i-ai da viitorului tău eu pentru a-l ajuta să treacă peste aceste provocări?”
 - „De ce ești mândru în acest moment și vrei să-ți amintești?”

3. Scrierea unei scrisori (15 minute)

- Cereți elevilor să înceapă să scrie scrisorile. Subliniați faptul că aceasta este o scrisoare privată și că nimeni altcineva nu o va citi.
- Puneți muzică instrumentală liniștită în fundal pentru a ajuta elevii să se concentreze.
- Circulați în liniște pentru a vă asigura că toată lumea își îndeplinește sarcinile.

4. Sigilarea scrisorilor (5 minute)

- Când timpul s-a scurs, cereți elevilor să termine ultima propoziție.
- Instruiți-i să împăturească scrisoarea, să o pună în plic și să-l sigileze.
- Pe partea din față a plicului, trebuie să scrie numele complet și „A se deschide la [data de astăzi, peste un an]”.
- Profesorul colectează scrisorile pentru a le păstra în siguranță, promițând că le va înapoia la data stabilită.

5. Discuție finală (5 minute)

- Adunați clasa pentru o scurtă reflecție asupra procesului, nu asupra conținutului scrisorilor.
- Folosiți întrebările de reflecție de mai jos pentru a ghida discuția.

Întrebări de reflecție

- Fără a da detalii, care a fost partea cea mai ușoară sau cea mai dificilă în scrierea unei scrisori către viitorul tău eu?
- Ce fel de sentiment ai avut în timp ce scriai această scrisoare (de exemplu, speranță, nervozitate, reflecție)?
- Cum te-ar putea ajuta gândirea la viitorul tău în acest fel să rămâi motivat în atingerea obiectivelor tale actuale?

Sfaturi pentru adaptare

- Pentru diferite vârste:
 - - Elevii mai mici (12-13 ani): Rugați-i să scrie o scrisoare către ei înșiși la sfârșitul anului școlar curent. Folosiți indicații mai structurate pe tablă, cum ar fi „Un lucru la care vreau să mă perfecționez este...” și „Un sfat pentru mine însumi este...”.
 - - Elevii mai mari (17-18 ani): Încurajați-i să-și scrie o scrisoare către ei înșiși peste 5 ani, concentrându-se pe obiective mai mari în viață legate de carieră, relații și dezvoltare personală.
-
- Context digital: Cu permisiunea școlii și a părinților, elevii ar putea folosi un serviciu de încredere, precum FutureMe.org, pentru a primi scrisoarea prin e-mail la o dată ulterioară. Aceasta poate fi o alternativă digitală foarte eficientă.
-
- Integrarea artei: Permiteți elevilor să includă în scrisoarea lor un mic desen sau simbol care să reprezinte personalitatea lor actuală sau un obiectiv pe care îl au.



Tool 2

Obstacle to Opportunity: A Growth Mindset Tool Overview

Objective

- Pentru a ajuta elevii să identifice într-un mod constructiv un obstacol personal sau un eșec din trecut.
- Să exersăm reinterpretarea eșecurilor ca experiențe de învățare valoroase.
- Să le ofere studenților posibilitatea de a crea un plan concret și realizabil pentru a avansa.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

Reziliență, rezolvarea problemelor, mentalitate orientată spre creștere, auto-reflecție și reformulare pozitivă.

Abilitate vizată: Auto-motivație

Context

- Reflecție individuală, urmată de lucru în perechi.
- În interior (de exemplu, sala de clasă). Un mediu liniștit este cel mai potrivit pentru partea de reflecție a acestei activități.

Grupul țintă

Vârsta 14–16 ani, lucrând individual și apoi în perechi.

Duration: 45 minutes

Tool 2

Outline

1. Introducere: Profesorul prezintă conceptul de „mentalitate de creștere” în comparație cu „mentalitatea fixă”.
2. Identificați obstacolul: Elevii lucrează individual pentru a reflecta asupra unui eșec din trecut sau asupra unei provocări actuale cu care se confruntă.
3. Reformulați narațiunea: Folosind o foaie de lucru, elevii analizează obstacolul pentru a identifica lecțiile învățate și abilitățile dobândite.
4. Definiți o nouă cale: Elevii identifică un pas mic, realizabil, pe care îl pot face pentru a aplica ceea ce au învățat și pentru a avansa.
5. Împărtășește oportunitatea: Elevii împărtășesc partenerului lor „oportunitatea” reformulată și următorul pas pe care îl vor face.

Materiale utile

- "Foaie de lucru „Obstacolul oportunității” pentru fiecare elev.
- Pixuri sau creioane.

Part 1

45
minutes

Instrucțiuni

1. Introducere: Mentalitatea de creștere (10 minute)

- Începeți cu o scurtă discuție despre două mentalități:
 - Mentalitate fixă: Convingerea că abilitățile tale sunt neschimbătoare. Eșecul este văzut ca o limită.
 - Mentalitate orientată spre creștere: Convingerea că abilitățile tale pot fi dezvoltate prin efort. Eșecul este văzut ca o oportunitate de a învăța și de a crește.
- Explicați că această activitate este o modalitate de a exersa o mentalitate orientată spre creștere.

2. Reflecție individuală: Foaia de lucru (15 minute)

- Împărțiți fișa de lucru „De la obstacol la oportunitate”.
- Rugați elevii să se gândească la un moment în care au eșuat în ceva sau la o provocare cu care se confruntă în prezent. Poate fi ceva important sau minor (de exemplu, o notă proastă, o ceartă cu un prieten, faptul că nu au fost acceptați într-o echipă).
- Îndrumați-i să completeze secțiunile din fișa de lucru:
 - Obstacolul: Descrieți pe scurt situația.
 - Lecția: Ce ai învățat din această experiență? (de exemplu, o nouă abilitate, ceva despre tine însuși, cum să faci lucrurile altfel).
 - Oportunitatea: Cum poți folosi această lecție în viitor? Ce aspecte pozitive pot rezulta din aceasta?
 - Următorul meu pas: Care este o acțiune mică și concretă pe care o poți întreprinde săptămâna aceasta?

3. Împerechează-te și împărtășește (10 minute)

- Organizați elevii în perechi.
- Instruiți-i să împărtășească „Oportunitatea” și „Următorul pas” cu partenerul lor.
- Rolul partenerului este pur și simplu acela de a asculta activ și de a oferi încurajare. Nu este vorba despre a da sfaturi, ci despre a crea responsabilitate și sprijin.

4. Discuție de grup (10 minute)

- Adunați clasa pentru o discuție de grup.
- Folosiți întrebările de reflecție de mai jos pentru a ghida conversația despre ceea ce au învățat din acest proces.

Întrebări de reflecție

- Cum te-ai simțit când ai privit un eșec ca pe o oportunitate, în loc să-l consideri doar un eșec?
- A fost mai ușor sau mai greu decât te așteptai să găsești o lecție în obstacolul tău? De ce crezi că este așa?
- De ce poate fi util să împărtășești „următorul pas” cu o altă persoană?

Sfaturi pentru adaptare

- Pentru diferite vârste:
 - - Elevii mai mici (12–13 ani): Concentrați-vă pe provocări academice sau sociale mai mici și mai concrete. Folosiți o fișă de lucru cu mai multe exemple de începuturi de propoziții pentru a le ghida reflecția.
 - - Elevii mai mari (17–18 ani): Încurajați-i să reflecteze asupra provocărilor mai semnificative legate de obiectivele lor viitoare. Componenta de împărtășire poate fi opțională sau se poate realiza prin intermediul unui jurnal, dacă subiectele sunt foarte personale.
 -
- Context digital: Foaia de lucru poate fi un document digital partajat sau un formular. Utilizați sălile de discuții pentru partea de activitate care implică împerecherea și partajarea. „Pașii următori” colectați în mod anonim pot fi partajați pe un Padlet sau Jamboard al clasei pentru a-i inspira pe ceilalți.

Anexă



Obstacol în calea oportunității



Scop:

Fiecare provocare cu care ne confruntăm ne poate învăța ceva valoros. Această fișă de lucru vă ajută să recunoașteți un obstacol, să înțelegeți reacția dvs. și să o transformați într-o oportunitate de creștere.

🌱 Pasul 1: Identificați obstacolul

Cu ce provocare sau problemă te confrunți în acest moment?

(Exemplu: „Nu am obținut nota pe care mi-o doream.” sau „Sunt nervos când trebuie să vorbesc în fața altora.”)

📝 Obstacolul meu:

💭 Pasul 2: Descrieți cum vă face să vă simțiți

Ce emoții sau gânduri îți vin în minte când te confrunți cu acest obstacol?

(Exemplu: „Frustrat”, „Jenat”, „Îngrijorat”, „Vreau să renunț”.)

📝 Sentimentele mele:

📅 Pasul 3: Identificați gândurile limitative

Ce îți spui ție însuși care ar putea face acest obstacol mai greu de depășit?

(Exemplu: „Nu sunt destul de bun”, „Mereu greșesc”, „Este prea greu”.)

📝 Gândurile mele limitative:

Anexă

☀️ Pasul 4: Reîncadrați obstacolul

Acum, imaginează-ți că vezi provocarea într-un mod diferit – ce te-ar putea învăța acest obstacol, cum te-ar putea ajuta să exersezi sau ce oportunități ți-ar putea oferi?

(Exemplu: „Pot folosi asta pentru a învăța noi strategii de studiu.” sau „Aceasta este o șansă de a deveni mai încrezător.”)

📝 Noua mea perspectivă:

🚀 Pasul 5: Găsiți oportunitatea

Cum poate acest obstacol să devină o oportunitate de creștere sau îmbunătățire?

📝 Oportunitatea mea este:

🎯 Pasul 6: Planificați-vă următorul pas

Ce măsuri concrete puteți lua pentru a avansa cu această nouă mentalitate?

(Exemplu: „Cereți feedback”, „Exersați 10 minute pe zi”, „Încercați din nou mâine”.)

📝 Măsura mea:

💬 Pasul 7: Afirmatie pozitivă

Transformă noua ta mentalitate într-o afirmație motivantă pentru a-ți reaminti că poți face față provocărilor.

Exemple:

- „Pot învăța din asta și pot deveni mai puternic.”
- „Fiecare provocare este o șansă de a te perfecționa.”
- „Eșecurile sunt pregătiri pentru reveniri.”

📝 Declarația mea de putere:

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Autori

© MAY 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Această publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul proiectului Erasmus + „YOUR BEST VERSION”, numărul 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribuire, distribuire în aceleași condiții



(CC BY-SA): Aveți libertatea de a partaja, copia și redistribui materialul în orice mediu sau format și de a adapta, remixa, transforma și dezvolta materialul în orice scop, chiar și în scop comercial. Licențiatorul nu poate revoca aceste libertăți atâta timp cât respectați termenii licenței în conformitate cu următoarele condiții:

Atribuire – trebuie să acordați creditul corespunzător, să furnizați un link către licență și să indicați dacă au fost făcute modificări. Puteți face acest lucru în orice mod rezonabil, dar nu într-un mod care să sugereze că licențiatorul vă susține pe dvs. sau utilizarea dvs.

ShareAlike - Dacă remixați, transformați sau dezvoltați materialul, trebuie să distribuiți contribuția dvs. sub aceeași licență ca și originalul.

Fără restricții suplimentare – nu puteți aplica termeni legali.



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Tool 1

The 3 P's: Pause, Plan, Proceed Overview

Objective

- Pentru a ajuta elevii să recunoască factorii declanșatori impulsivi și să exerseze pauza înainte de a reacționa.
- Să ofere elevilor o metodă structurată pentru a analiza consecințele.
- Să construiască un set personal de strategii pentru gestionarea emoțiilor și impulsurilor puternice.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

Controlul impulsurilor, gândirea consecventă, rezolvarea problemelor, gestionarea emoțiilor și planificarea strategică.

Abilitate vizată: Autoreglarea

Context

- Lucru individual urmat de discuții în perechi sau în grupuri mici.
- În interior (sală de clasă). Un mediu structurat este ideal pentru această activitate concentrată, bazată pe strategie.

Grupul țintă

Vârsta: 13-15 ani. Activitatea este concepută pentru reflecție individuală și apoi pentru împărtășirea strategiilor în perechi.

Duration: 45 minutes

Tool 1

Schița

1. Prezențați un scenariu: Profesorul prezintă un scenariu cu care elevii se pot identifica, în care un personaj simte un impuls puternic de a reacționa emoțional (de exemplu, primirea unui comentariu critic online).
2. Lucru individual: Elevii utilizează o fișă de lucru intitulată „Pauză, planificare, acțiune” pentru a analiza situația. Ei identifică impulsul (Pauză), propun alternative de acțiune și rezultate (Planificare) și aleg cea mai bună cale de urmat (Acțiune).
3. Discuție în perechi: În perechi, elevii își împărtășesc „planurile”, explicând de ce au ales strategia respectivă și care cred că ar fi rezultatul.
4. Reflecție în grup: Profesorul moderează o discuție în clasă despre importanța autoreglării și prezintă câteva dintre strategiile eficiente discutate în perechi.

Materiale utile

- Foaie de lucru „Pauză, planificare, continuare”.
- Pixuri sau creioane.
- Tablă albă sau hârtie pentru scenarii de brainstorming.

45
minutes

Instrucțiuni

1. Introducere și scenariu (10 minute)

- Profesorul introduce conceptul de autoreglare: „Autoreglarea este ca și cum ai fi pilotul propriului creier. Este capacitatea de a face o pauză, de a gândi și de a-ți alege acțiunile, mai ales când simți emoții puternice, cum ar fi furia, entuziasmul sau frustrarea.”
- Prezentați un scenariu. De exemplu: „Imaginați-vă că ați postat online un proiect de care sunteți mândru. Câteva ore mai târziu, cineva cunoscut vă lasă un comentariu în care spune: „De fapt, este destul de prost”. Impulsul vostru imediat este să răspundeți cu un comentariu furios.”
- Întrebați clasa: „Care este pericolul reacției imediate?”

2. Lucru individual: Pauză, planificare, continuare (15 minute)

- Distribuiți fișele de lucru „Pauză, planificare, continuare”.
- PAUZĂ: Cereți elevilor să noteze reacția impulsivă inițială pe care ar avea-o ei (sau personajul) și emoția care o determină (de exemplu, „Impuls: să-i insultă înapoi. Emoție: furie/jenă”).
- PLAN: Cereți elevilor să găsească cel puțin trei moduri diferite și mai bine gândite de a răspunde. Pentru fiecare opțiune, ei trebuie să noteze o posibilă consecință pozitivă sau negativă.
 - Opțiunea 1: Ignor comentariul. (Consecință: evit o ceartă, dar s-ar putea să mă simt totuși prost).
 - Opțiunea 2: Scrie: „Îmi pare rău că simți asta, am muncit mult la asta.” (Consecință: demonstrează maturitate, ar putea pune capăt conflictului).
 - Opțiunea 3: Ștergeți comentariul. (Consecință: eu controlez spațiul, dar nu rezolvă problema sentimentului).
- PROCEDURA: Elevii marchează cu un cerc opțiunea pe care o consideră cea mai bună și scriu o propoziție în care explică de ce.

3. Pereche și partajare (10 minute)

- În perechi, elevii împărtășesc opțiunea pe care au ales-o și motivele care au stat la baza alegerii lor.
- Încurajați-i să discute: „Care dintre ideile partenerului tău ți s-au părut cele mai eficiente? De ce?”

4. Discuție finală (10 minute)

- Reunește clasa. Roagă câțiva voluntari să împărtășească strategiile pe care le-au ales.
- Folosiți întrebările de reflecție de mai jos pentru a ghida o discuție finală despre aplicarea acestei abilități în propria lor viață.

Întrebări de reflecție

- În ce fel de situații din viața reală ar fi cea mai utilă metoda „Pauză, Planificare, Acțiune”?
- Care este cea mai dificilă parte a pauzei atunci când simți o emoție puternică? Ce ar putea face acest lucru mai ușor?
- Cum te poate ajuta practicarea autoreglării în momente mărunte (cum ar fi să nu trimiți un mesaj furios) să gestionezi situații mai mari și mai dificile în viitor?

Sfaturi pentru adaptare

- Pentru diferite vârste:
 - - Elevii mai mici (11-12 ani): Folosiți scenarii mai simple și mai concrete (de exemplu, cineva se bagă în față la coadă, un frate îi ia jucăria). Foaia de lucru poate folosi elemente vizuale, cum ar fi un semn de oprire pentru „Pauză”.
 - - Elevii mai mari (16-18 ani): Folosiți scenarii mai complexe care implică presiunea colegilor, dileme etice sau stabilirea de obiective pe termen lung (de exemplu, impulsul de a amâna un proiect important).
-
- Pentru grupuri de dimensiuni diferite: Pentru clase mai mari, împărtășirea poate fi făcută în grupuri mici de 3-4 persoane, în loc de perechi. De asemenea, puteți colecta strategii anonime pe bilețele adezive și le puteți discuta cu întreaga clasă.
-
- Context digital: Creați un document comun sau o prezentare cu mai multe scenarii. Alocați grupurilor de elevi câte o diapozitivă și rugați-i să completeze împreună pașii „Pauză, Planificare, Continuare”.

Annex

Cele 3 P: Pauză, Planificare, Procedură

Scop:

Când lucrurile par dificile, stresante sau confuze, cele 3 P-uri te pot ajuta să te oprești, să te gândești și să faci o alegere inteligentă.

Folosiți această fișă de lucru pentru a reflecta și a răspunde în mod ponderat – nu reacționați impulsiv.

1. PAUZĂ: Oprește-te și observă 🛑

Care este prima ta reacție sau impuls imediat? Ce emoție stă la baza acelui impuls?

Impulsul _____ meu _____ este _____ să:

Sentimentul _____ din _____ spatele _____ acestui _____ lucru _____ este:

2. PLAN: Gândește-te la opțiunile tale 🤔

Gândiți-vă la trei moduri diferite în care ați putea răspunde. Care ar fi consecința probabilă pentru fiecare alegere?

Opțiunea _____ 1:

• Consecințe potențiale: _____

Opțiunea _____ 2:

• Consecințe potențiale: _____

Opțiunea _____ 3:

• Consecințe potențiale: _____

Anexă

3. CONTINUAȚI: Alegeți cea mai bună cale ✓

Marcați cu un cerc opțiunea de mai sus pe care o considerați cea mai potrivită. De ce ați ales-o?

Am ales această opțiune deoarece:



Tool 2

The Emotional Thermometer: Staying Cool Overview

Objective

- Pentru a ajuta elevii să recunoască semnele fizice, mentale și emoționale ale intensificării sentimentelor.
- Să-i învețe pe elevi să coreleze intensitatea emoțiilor lor cu o strategie adecvată de gestionare a acestora.
- Să le ofere elevilor posibilitatea de a-și gestiona în mod proactiv reacțiile înainte ca emoțiile să devină copleșitoare.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

Conștientizarea emoțională, controlul impulsurilor, gândirea strategică, adaptarea proactivă și metacogniția (gândirea despre propriile sentimente).

Abilitate vizată: Autoreglarea

Context

- Reflecție individuală urmată de o discuție în grupuri mici.
- În interior (sala de clasă). Un mediu calm și favorabil este esențial pentru această activitate.

Grupul țintă

Vârsta 13–15 ani, lucrând individual și apoi în grupuri mici.

Duration: 45 minutes

Tool 2

Outline

1. Prezența metafora: Profesorul explică conceptul de „termometru emoțional”, în care sentimentele pot varia de la reci și calme la fierbinți și reactive.
2. Creați termometrul: Elevii desenează un termometru și îl împart în trei sau patru zone codificate prin culori, care reprezintă diferite niveluri de intensitate emoțională (de exemplu, albastru/calm, galben/alertă, roșu/copleșit).
3. Identificați semnele: Pentru fiecare zonă, elevii enumeră semnele personale pe care le resimt – ce se întâmplă cu corpul, mintea și emoțiile lor la acea „temperatură”.
4. Potrivirea cu strategiile: Elevii fac brainstorming pentru a găsi strategii de „calmare” adecvate pentru fiecare zonă.
5. Împărtășește și reflectează: În grupuri mici, elevii împărtășesc o strategie utilă pe care au identificat-o, urmată de o scurtă reflecție la nivelul întregii clase.

Materiale utile

- Hârtie (A4 sau A3).
- Creioane colorate, markere sau creioane (în special albastre, galbene și roșii).
- Opțional: șablonul foii de lucru „Termometru emoțional”.

45
minutes

Instrucțiuni

1. Introducere: Care este temperatura ta? (5 minute)

- Profesorul introduce metafora: „La fel cum temperatura poate crește de la rece la cald, la fel se întâmplă și cu emoțiile noastre. Astăzi, vom crea un „termometru emoțional” personal care ne va ajuta să observăm când sentimentele noastre se intensifică și să știm cum să ne calmăm.”
- Desenați un termometru simplu pe tablă, cu „rece” în partea de jos și „cald” în partea de sus.

2. Construirea termometrului (15 minute)

- Elevii desenează un termometru mare pe foaia de hârtie.
- Instruiți-i să o împartă în 3 zone și să le coloreze:
 - Zona albastră (partea inferioară): Calm, relaxat, concentrat.
 - Zona galbenă (mijlocie): prudent, iritat, frustrat, îngrijorat. Zona de „avertizare”.
 - Zona roșie (sus): Furios, panicat, copleșit, scăpat de sub control.
- Lângă fiecare zonă, elevii trebuie să creeze două coloane: „Semnele mele” și „Strategiile mele”.

3. Identificarea „Semnele mele” (10 minute)

- Cereți elevilor să completeze coloana „Semnele mele” pentru fiecare zonă.
- Oferiți îndrumări pentru a le ghida gândirea:
 - „În Zona Albastră, cum se simte corpul tău? Cum sunt gândurile tale?” (de exemplu, umeri relaxați, respirație regulată, gânduri clare).
 - „În zona galbenă, care sunt primele semne de avertizare?” (de exemplu, maxilarul încleștat, bătăi mai rapide ale inimii, gânduri negative).
 - „În zona roșie, ce se întâmplă când pierzi controlul?” (de exemplu, țipi, plângi, nu poți gândi clar).

4. Brainstorming „Strategiile mele” (10 minute)

- Acum, cereți elevilor să completeze coloana „Strategiile mele”.
- Subliniați faptul că strategia trebuie să corespundă temperaturii:
 - Strategii pentru zona galbenă (proactive): „Ce poți face pentru a te opri din a ajunge în zona roșie?” (de exemplu, respiră adânc de cinci ori, ascultă o melodie calmă, fă întinderi).
 - Strategii pentru zona roșie (reactive): „Ce poți face pentru a te calma în siguranță?” (de exemplu, îndepărtează-te de situație, vorbește cu un adult de încredere, strânge o minge antistres).

5. Discuții și reflecții în grupuri mici (5 minute)

- În grupuri mici de câte 3, cereți fiecărui elev să împărtășească o strategie pe care o consideră eficientă atunci când se află în „zona galbenă”.
- Adunați din nou clasa și folosiți întrebările de reflecție de mai jos pentru o discuție finală.

Întrebări de reflecție

- De ce este util să observi semnele „zonei galbene” în loc să aștepți până ajungi în „zona roșie”?
- A fost mai ușor să identificați semnele sau să elaborați strategii? De ce credeți că este așa?
- Cum poți folosi acest termometru ca instrument în viața de zi cu zi, atât în școală, cât și în afara ei?

Sfaturi pentru adaptare

- Pentru diferite vârste:
 - - Elevii mai mici (11-12 ani): Folosiți un termometru mai simplu, cu 3 zone, cu emoji-uri (de exemplu, 😊, 😐, 😞). Oferiți-le o listă cu idei de strategii din care pot alege și pe care le pot scrie pe termometru.
 - - Elevii mai mari (16-18 ani): Încurajați-i să adauge zone mai nuanțate (de exemplu, o zonă verde pentru „conținut”, o zonă portocalie pentru „agitat”). De asemenea, pot explora cauzele principale ale factorilor declanșatori pentru fiecare zonă.
-
- Context digital: Această activitate funcționează bine pe o tablă digitală (cum ar fi Jamboard sau Miro), unde elevii pot folosi forme, culori și casete de text pentru a-și crea termometrele și apoi să le împărtășească în săli de discuții.
-
- Pentru grupuri de dimensiuni diferite: într-o clasă mare, reflecția poate fi o activitate de tip „Chalk Talk”, în care elevii scriu răspunsurile la întrebările de reflecție pe foi mari de hârtie amplasate în jurul clasei.

Annex



Termometrul meu emoțional

 Cum mă simt în acest moment?

Folosiți acest termometru pentru a vă verifica emoțiile. Colorați sau încercuiți nivelul care corespunde stării dvs. emoționale.

● Nivelul 5 – Exploziv (scăpat de sub control)

Sentimente: Furios, înfuriat, panicat, copleșit, îngrozit

Indicii fizice: țipete, plâns, tremurături, mușchi încordați, incapacitate de a gândi clar

Ce pot face:

- ☐ Respirați adânc
- ☐ Cereți ajutor sau o pauză
- ☐ Mută-te într-un spațiu liniștit
- ☐ Utilizați tehnici de împământare

● Nivelul 4 – Foarte supărat (pierderea controlului)

Sentimente: Frustrat, îngrijorat, iritat, nervos

Indicii fizice: Bătăi rapide ale inimii, pumni încleștați, agitație, față înroșită

Ce pot face:

- ☐ Vorbesc cu cineva în care am încredere
- ☐ Folosiți instrumente de calmare (minge antistres, muzică, stretching)
- ☐ Dialog interior pozitiv: „Pot face față acestei situații.”

● Nivelul 3 – Disconfort (supărare sau neliniște)

Sentimente: Trist, dezamăgit, confuz, obosit, nesigur

Indicii fizice: Încruntare, lipsă de energie, tăcere, evitarea celorlalți

Ce pot face:

- ☐ Ia o scurtă pauză
- ☐ Scriu sau desenez despre ceea ce simt
- ☐ Fac ceva care mă ajută să mă simt mai bine (mersul pe jos, consumul de apă)

Anexă

● Nivelul 2 – Calm (În control)

Sentimente: Mulțumit, relaxat, bine, concentrat

Indicii corporale: Respirație normală, corp relaxat, gânduri clare

Ce pot face:

- ☐ Continuați să faceți ceea ce funcționează
- ☐ Fii bun cu mine și cu ceilalți
- ☐ Practicați recunoștința

● Nivelul 1 – Fericit (Te simți minunat)

Sentimente: Entuziasmat, bucuros, mândru, liniștit

Indicii corporale: Zâmbet, energie, postură deschisă

Ce pot face:

- ☐ Împărtășește fericirea mea
- ☐ Încurajați-i pe ceilalți
- ☐ Amintiți-vă ce mă ajută să mă simt astfel



Factorii mei declanșatori:

(Lucruri care mă fac să urc pe termometru)



Strategiile mele de calmare:

(Lucruri care mă ajută să mă calmez)

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Autori

© MAY 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Această publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul proiectului Erasmus + „YOUR BEST VERSION”, numărul 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribuire, distribuire în aceleași condiții



(CC BY-SA): Aveți libertatea de a partaja, copia și redistribui materialul în orice mediu sau format și de a adapta, remixa, transforma și dezvolta materialul în orice scop, chiar și în scop comercial. Licențiatorul nu poate revoca aceste libertăți atâta timp cât respectați termenii licenței în conformitate cu următoarele condiții:

Atribuire – trebuie să acordați creditul corespunzător, să furnizați un link către licență și să indicați dacă au fost făcute modificări. Puteți face acest lucru în orice mod rezonabil, dar nu într-un mod care să sugereze că licențiatorul vă susține pe dvs. sau utilizarea dvs.

ShareAlike - Dacă remixați, transformați sau dezvoltați materialul, trebuie să distribuiți contribuția dvs. sub aceeași licență ca și originalul.

Fără restricții suplimentare – nu puteți aplica termeni legali.



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Tool 1

Team Architect Challenge: Building Together Overview

Objective

- Îmbunătățirea comunicării, ascultării active și abilităților de negociere în cadrul unui grup.
- Să încurajeze rezolvarea în comun a problemelor și luarea deciziilor în colaborare.
- Pentru a ajuta elevii să recunoască și să aprecieze diferitele roluri pe care le joacă indivizii într-o echipă.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

Colaborare, comunicare, ascultare activă, negociere, planificare strategică, rezolvare de probleme și flexibilitate în îndeplinirea rolurilor.

Abilitate vizată: Munca în echipă

Context

- Grup mic (4-5 elevi).
- În interior (sala de clasă) sau în exterior (curtea școlii). Activitatea este flexibilă, dar sala de clasă oferă un spațiu controlat pentru construcție.

Grupul țintă

Vârsta 13–15 ani, lucrând în grupuri mici.

Duration: 45 minutes

Tool 1

Outline

1. Prezentarea provocării: Profesorul explică obiectivul: construirea celui mai înalt turn independent posibil, folosind numai materialele furnizate.
2. Formarea grupurilor și distribuirea materialelor: Elevii formează grupuri mici, iar fiecare grup primește un set identic de materiale.
3. Planificare și construire: Grupurile au la dispoziție un anumit timp pentru a discuta strategia și a construi turnul.
4. Măsurare și prezentare: Odată ce timpul s-a scurs, toate construcțiile se opresc. Turnul fiecărui grup este măsurat, iar membrii acestuia prezintă pe scurt procesul de construire.
5. Reflecție în grup: Profesorul conduce o discuție despre experiență, concentrându-se pe munca în echipă, comunicare și provocări.

Materiale utile

- Pentru fiecare grup:
 - - 20 de coli de hârtie standard (de exemplu, format A4 sau letter)
 - - 1 metru de bandă adezivă
 - - 1 pereche de foarfece
 - - Bandă de măsurat sau riglă.

Part 1

45
minutes

Instrucțiuni

1. Introducere și grupare (5 minute)

- Profesorul prezintă activitatea: „Astăzi vom lucra ca arhitecți și ingineri. Provocarea voastră este să lucrați împreună cu echipa voastră pentru a construi cel mai înalt turn independent posibil, folosind numai aceste materiale.”
- Explicați regulile în mod clar:
 - Turnul trebuie să stea singur, fără niciun sprijin.
 - Puteți folosi numai hârtia, banda adezivă și foarfecele furnizate.
 - Veți avea 20 de minute pentru a planifica și construi.
- Împărțiți elevii în grupuri de 4-5 persoane.

2. Faza de planificare și construcție (20 minute)

- Distribuiți materialele fiecărui grup.
- Porniți un cronometru pentru 20 de minute.
- Profesorul circulă prin clasă, observând dinamica echipei, dar fără a interveni, cu excepția cazurilor în care există o problemă de siguranță sau un grup se află într-un impas. Acordați atenție modului în care grupurile planifică, comunică și gestionează dezacordurile.

3. Măsurare și prezentare (10 minute)

- Când cronometrul se oprește, toate grupurile trebuie să înceteze construcția.
- Mergeți la fiecare grup în parte și măsurați înălțimea turnului lor. Notați înălțimile pe o tablă albă, pentru ca toți să le poată vedea.
- Acordați fiecărui grup 1 minut pentru a explica pe scurt strategia lor de proiectare și ce au considerat că a funcționat bine.

4. Discuție finală și reflecție (10 minute)

- Adunați din nou clasa pentru o discuție cu întreg grupul.
- Folosiți întrebările de reflecție de mai jos pentru a ghida conversația, concentrându-vă pe procesul de colaborare, nu doar pe înălțimea turnurilor.
- Felicitări tuturor echipelor pentru efortul și creativitatea depuse.
-

Întrebări de reflecție

- Care a fost partea cea mai reușită a muncii voastre în echipă? Când ați simțit că lucrați cu toții eficient împreună?
- Ce rol ai observat că ai jucat în grup (de exemplu, lider, planificator, constructor, încurajator)? Ți s-a schimbat rolul în timpul activității?
- Dacă ai avea ocazia să faci acest lucru din nou cu aceeași echipă, ce ai face diferit pentru a îmbunătăți colaborarea?

Sfaturi pentru adaptare

- Pentru diferite vârste:
 - - Elevii mai mici (11–12 ani): Folosiți materiale mai ușoare, cum ar fi paie și conectori sau blocuri. Acordați-le mai mult timp și concentrați-vă reflecția pe împărtășire și pe așteptarea rândului.
 - - Elevii mai mari (16–18 ani): Adăugați constrângeri mai complexe. De exemplu, turnul trebuie să poată susține o greutate mică (cum ar fi un stilou) în vârf sau, în primele 5 minute, echipa poate doar să planifice fără a atinge materialele.
-
- Pentru grupuri de dimensiuni diferite: această activitate funcționează cel mai bine în grupuri mici. Pentru o clasă foarte mare, luați în considerare formarea unui „juriu” format din elevi care să ajute la evaluare și să pună întrebări în timpul fazei de prezentare.
-
- Context digital: Acest lucru poate fi adaptat într-o provocare de proiectare folosind o platformă colaborativă. Grupurile ar putea folosi o tablă digitală pentru a proiecta o structură și apoi să-și prezinte planul, explicând cum ar fi stabilă și de ce proiectul lor este inovator.



Tool 2

The Perfect Square: A Blindfolded Team Challenge Overview

Objective

- Să exersați comunicarea verbală clară, ascultarea activă și oferirea de instrucțiuni precise.
- Pentru a sublinia importanța cooperării, a conducerii comune și a încrederii în atingerea unui obiectiv comun.
- Să îmbunătățească abilitățile de rezolvare a problemelor în grup în circumstanțe dificile.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

Comunicare, ascultare activă, leadership, cooperare, rezolvarea problemelor, încredere și conștientizare spațială.

Abilitate vizată: Munca în echipă

Context

- Grup mic.
- În aer liber (de exemplu, curtea școlii) sau într-un spațiu interior mare și deschis (de exemplu, sala de sport, sala de clasă eliberată). Activitatea necesită spațiu pentru mișcare.

Grupul țintă

Vârsta 13–15 ani, grupuri mici de 4–6 elevi.

Duration: 40 minutes

Tool 2

Outline

1. Pregătire: Profesorul împarte elevii în grupuri mici și oferă fiecărui grup o bucată de frânghie și legături pentru ochi pentru fiecare membru.
2. Provocare: Fiecare grup stă în cerc, ține frânghia și își pune legăturile la ochi. Obiectivul este să lucreze împreună pentru a forma un pătrat perfect cu frânghia.
3. Execuție: Grupurile comunică și colaborează pentru a manipula frânghia în forma dorită, fără ca nimeni să-și dea jos legătura de la ochi sau să-și dea drumul.
4. Dezvăluie și reflectează: Odată ce grupul consideră că a reușit, membrii își scot legăturile de la ochi pentru a vedea rezultatul. Activitatea se încheie cu o discuție de grup despre proces.

Materiale utile

- O bucată lungă de frânghie pentru fiecare grup (aproximativ 5-7 metri).
- O eșarfă pentru fiecare elev.
- Un spațiu deschis, fără obstacole.

Part 1

40
minutes

Instrucțiuni

1. Introducere și configurare (10 minute)

- Împărțiți clasa în grupuri mici de 4-6 elevi.
- Duceți grupurile în spațiul deschis.
- Dați fiecărui grup o bucată de frânghie. Rugați-i să formeze un cerc și să țină frânghia cu ambele mâini.
- Distribuiți legăturile pentru ochi.
- Explicați regulile: „Provocarea voastră este să lucrați împreună pentru a forma un pătrat perfect cu frânghia. Trebuie să rămâneți cu ochii legați și să țineți frânghia în permanență până când considerați că ați îndeplinit sarcina.”
- Puneți accentul pe siguranță: mișcați-vă încet și comunicați clar pentru a evita coliziunile.

2. Provocarea (15 minute)

- Cereți elevilor să-și pună legăturile la ochi și începeți.
- Rolul profesorului este de a observa, asigurând siguranța, dar fără a oferi îndrumări sau indicii.
- Acordați atenție diferitelor strategii, stiluri de comunicare și dinamici de leadership care apar în cadrul fiecărui grup.
- Când un grup decide că a terminat, instruiți-i să lase frânghia pe jos și să facă un pas înapoi înainte de a-și scoate legăturile de la ochi.

Întrebări de reflecție

- Care a fost cea mai dificilă parte a colaborării fără a putea vedea? Cum a gestionat grupul vostru această provocare?
- A apărut un lider în grupul vostru? Dacă da, ce a făcut acesta pentru a fi de ajutor? S-a schimbat conducerea la un moment dat?
- Cât de importantă a fost ascultarea în această activitate? Poți da un exemplu în care grupul tău a ascultat cu atenție sau în care lipsa ascultării a cauzat o problemă?

Sfaturi pentru adaptare

- Pentru diferite vârste:
 - - Elevii mai mici (11-12 ani): Folosiți o formă mai simplă, cum ar fi un triunghi. Alternativ, permiteți unei persoane din grup să nu poarte eșarfa pe ochi, pentru a acționa ca „regizor”.
 - - Elevii mai mari (16-18 ani): Creșteți complexitatea cerând o formă mai dificilă (de exemplu, un pentagon sau o stea) sau adăugând o regulă, cum ar fi perioade de tăcere obligatorie, pentru a forța rezolvarea non-verbală a problemelor.
-
- Pentru grupuri de dimensiuni diferite: această activitate funcționează cel mai bine cu 4-8 persoane. În cazul grupurilor mai mari, puteți forma mai multe grupuri care să lucreze simultan și să comparați strategiile și rezultatele acestora.
-
- Context interior: Dacă spațiul este foarte limitat, se poate folosi o activitate alternativă, cum ar fi „Nodul uman”, pentru a învăța abilități similare fără a fi nevoie de atât de multă mișcare.

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

Autori

© MAY 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

Această publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul proiectului Erasmus + „YOUR BEST VERSION”, numărul 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Atribuire, distribuire în aceleași condiții



(CC BY-SA): Aveți libertatea de a partaja, copia și redistribui materialul în orice mediu sau format și de a adapta, remixa, transforma și dezvolta materialul în orice scop, chiar și în scop comercial. Licențiatorul nu poate revoca aceste libertăți atâta timp cât respectați termenii licenței în conformitate cu următoarele condiții:

Atribuire – trebuie să acordați creditul corespunzător, să furnizați un link către licență și să indicați dacă au fost făcute modificări. Puteți face acest lucru în orice mod rezonabil, dar nu într-un mod care să sugereze că licențiatorul vă susține pe dvs. sau utilizarea dvs.

ShareAlike - Dacă remixați, transformați sau dezvoltați materialul, trebuie să distribuiți contribuția dvs. sub aceeași licență ca și originalul.

Fără restricții suplimentare – nu puteți aplica termeni legali.



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Tool 1

Drumul rezilienței: Revenirea împreună

Overview

Objectives

- Elevii vor identifica și vor reflecta asupra modului în care reacționează emoțional la eșecuri.
- Elevii vor exersa reformularea evenimentelor negative prin discuții cu colegii.
- Elevii vor dezvolta încrederea interpersonală prin povestirea în grup.
-

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

- Recunoașterea reacțiilor emoționale la eșecuri sau obstacole
- Reformularea experiențelor negative într-un mod constructiv
- Împărtășirea și ascultarea provocărilor personale într-un cadru de grup
- Consolidarea perseverenței și a strategiilor de adaptare
-

Context

- Format: Grup mic
- Grupurile de 4-5 elevi permit schimbul de informații în condiții de siguranță și sprijinul reciproc.
- Cadru: Interior
- Birourile pot fi aranjate în cercuri sau grupuri pentru a promova conexiunea și concentrarea.

Grupul țintă

Vârste cuprinse între 13 și 16 ani, grupuri mici de 4-5 elevi

Duration: 45 minutes

Tool 1

Outline

- Profesorul prezintă o povestire scurtă sau un exemplu de provocare din viața reală.
- Elevii discută experiențe personale similare în cadrul grupului lor.
- Grupurile utilizează o hartă vizuală intitulată „Drumul rezilienței” pentru a-și urmări parcursul.
- Fiecare grup prezintă clasei o călătorie de reziliență.
- Elevii reflectează individual folosind îndrumări.

Materiale utile

- Fișe tipărite „Resilience Road” (1 per grup): O foaie de lucru simplă sau o hartă vizuală a călătoriei cu 4 casete sau pași: Ce s-a întâmplat? → Cum te-ai simțit? → Ce te-a ajutat? → Ce ai învățat?
- Markere sau pixuri: Se pot folosi culori diferite pentru a diferenția între emoții, acțiuni și intuiții.
- Cronometru sau ceas: Pentru a gestiona eficient timpul alocat discuțiilor în grup și prezentărilor (de exemplu, 10 minute pentru lucrul în grup, 2 minute pentru fiecare prezentare).
- Tablă albă sau tablă neagră (opțional): Pentru a scrie concepte cheie precum „reziliență”, „revenire” sau exemple de strategii de adaptare, ajutând elevii care învață vizual.
- Carte cu sugestii pentru poveste (opțional): O poveste scurtă și ușor de înțeles despre un eșec, pentru a stimula discuția, deosebit de utilă dacă elevii au nevoie de inspirație.
-
- Materialele trebuie tipărite în prealabil și trebuie să fie simple, astfel încât profesorii să poată desfășura activitatea fără a fi nevoie de timp suplimentar pentru pregătire.

Part 1

30
minutes

Instrucțiuni

1. Încălzire și introducere (5 minute)
2. Începeți sesiunea cu o poveste scurtă și ușor de înțeles despre un eșec obișnuit (de exemplu, picarea unui test, pierderea unui joc, cearta cu un prieten). Întrebați elevii:
 3. „Ai trăit vreodată ceva similar? Cum te-ai simțit?”
 - 4.
5. 2. Definiți reziliența (5 minute)
6. Prezentați conceptul de reziliență ca „revenirea după dificultăți”. Folosiți exemple simple din viața de zi cu zi și scrieți pe tablă cuvinte cheie precum „a face față”, „a reveni”, „a continua”.
- 7.
8. 3. Formarea grupurilor (5 minute)
9. Împărțiți elevii în grupuri mici de 4-5 persoane. Distribuiți câte o fișă „Resilience Road” (Drumul rezilienței) fiecărui grup și pixuri sau markere.
- 10.
11. 4. Împărtășire personală (15 minute)
12. În fiecare grup, elevii împărtășesc pe rând o provocare minoră cu care s-au confruntat (academică, socială, legată de familie). Încurajați ascultarea respectuoasă și sprijinul între colegi.
- 13.
14. Profesorul trebuie să supravegheze grupurile cu blândețe și să se asigure că niciun elev nu este exclus sau obligat să împărtășească mai mult decât se simte confortabil.

5. Selectați și mapați o poveste (10 minute)

Fiecare grup alege o poveste pe care o va transpune pe hartă folosind fișa „Drumul rezilienței”. Elevii completează împreună acești pași:

- Ce s-a întâmplat?
- Cum s-a simțit persoana respectivă?
- Ce i-a ajutat să facă față situației?
- Ce au învățat sau cum au crescut?

6. Prezentări de grup (5-7 minute)

Fiecare grup prezintă povestea sa și harta completată clasei în 2-3 minute. Scopul este de a normaliza lupta și de a evidenția recuperarea pozitivă.

7. Reflecție și concluzii (5 minute)

Conduceți o scurtă discuție cu întreaga clasă folosind următoarele întrebări:

- „Ce ai observat în legătură cu modul în care oamenii fac față provocărilor?”
- „Cum te-ai simțit când ai împărtășit sau ai ascultat părerile altora?”
- „Ce te ajută să-ți revii când lucrurile merg prost?”

Subliniați faptul că reziliența este o abilitate pe care o putem dezvolta cu toții, nu ceva cu care ne naștem.



Tool 2

Borcanul puterii: Dezvoltarea puterii interioare

Overview

Objectives

- Pentru a ajuta elevii să-și identifice sursele personale de putere și mecanismele de adaptare în perioadele dificile.
- Promovarea încrederii și optimismului prin recunoașterea colectivă a punctelor forte.
- Încurajarea conștientizării emoționale, a dialogului interior pozitiv și a sprijinului reciproc ca aspecte cheie ale rezilienței.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

- Recunoașterea punctelor forte interioare și a sprijinului extern.
- Practicarea auto-reflecției constructive și a comunicării pozitive.
- Consolidarea perseverenței, echilibrului emoțional și optimismului.
- Promovarea sentimentului de apartenență și a rezilienței comune în cadrul grupului.

Context

Format: Reflecție individuală urmată de discuții în grupuri mici.

Cadru: Interior (sală de clasă). Bănci sau scaune aranjate în cerc sau grupuri pentru a crea o atmosferă calmă și favorabilă.

Grupul țintă

Vârsta 13-16 ani, lucrând individual și apoi în grupuri mici de 4-6 elevi.

Duration: 45 minutes

Tool 2

Outline

- Introducere (5 min): Definiți reziliența și prezentați conceptul „Strength Jar” (Borcanul puterii).
- Reflecție individuală (10 min): Elevii scriu punctele forte personale și instrumentele de adaptare.
- Împărtășirea în grup (15 min): Fiecare elev împărtășește unul sau două puncte forte și le adaugă în borcanul colectiv.
- Reflecție în grup (10 min): Discutați despre importanța rezilienței și despre tiparele comune observate.
- Încheiere (5 min): Creați o afirmație de grup pe care să o afișați lângă borcan.

Materiale utile

- Un borcan, o cutie sau un recipient transparent și gol (este posibilă și versiunea digitală).
- Bucăți mici de hârtie sau bilețele adezive (3–5 pentru fiecare elev).
- Pixuri, markere sau creioane colorate.
- Opțional: autocolante, etichete sau panglici pentru decorare.
- Tablă albă sau flipchart pentru a scrie conceptele cheie („reziliență”, „putere”, „revenire”).

Part 1

30
minutes

Instrucțiuni

1. Introducere: Ce ne ajută să ne revenim? (5 minute)

Scriveți cuvântul „reziliență” pe tablă și definiți-l ca „capacitatea de a ne folosi punctele forte pentru a ne recupera și a crește după dificultăți”.

Puneți câteva întrebări rapide:

„Ce te ajută să te simți puternic când ceva nu merge bine?”

„Cine sau ce îți dă energia să continui să încerci?”

Explicați că astăzi, clasa va crea un „borcan al puterii” plin cu exemple de lucruri care ajută fiecare persoană să rămână puternică.

2. Reflecție individuală: Notițele mele despre punctele forte (10 minute)

Distribuiți câte 3-5 bilețele de hârtie fiecărui elev.

Rugați-i să scrie pe fiecare bilețel un punct forte sau un instrument de adaptare.

Încurajați exemple interne și externe, cum ar fi:

- „Continuu să încerc chiar și când este greu.”
- „Vorbesc cu un prieten.”
- „Iau o pauză și respir.”
- „Îmi amintesc ceva ce am realizat.”

Ei pot folosi desene, cuvinte sau culori pentru a-și personaliza notițele.

3. Partajare în grup: Construirea borcanului nostru cu putere (15 minute)

Invitați elevii să citească cu voce tare una sau două dintre notițele lor înainte de a le pune în borcan.

De fiecare dată când cineva contribuie, subliniați faptul că fiecare notiță contribuie la reziliența colectivă a grupului – dovadă că fiecare are instrumente valoroase de adaptare.

Dacă predați online, utilizați o tablă digitală comună sau un document intitulat „Borcanul nostru cu puncte forte”.

15
minutes

4. Reflecție în grup: Ce am învățat despre putere (10 minute)

Conduceți o discuție în clasă folosind întrebări precum:

- „Ce similitudini ai observat în punctele noastre forte?”
- „Te-a inspirat vreuna dintre ideile colegilor tăi de clasă?”
- „Cum am putea folosi acest borcan ca un memento atunci când lucrurile devin dificile?”

Încurajați elevii să considere reziliența ca o abilitate care devine mai puternică atunci când este împărtășită.

5. Încheiere: Crearea unei afirmații de clasă (5 minute)

Împreună, creați o scurtă declarație care să reprezinte puterea colectivă a clasei.

Exemple:

- „Împreună suntem mai puternici.”
- „Fiecare provocare ne ajută să creștem.”
- „Ne ridicăm, învățăm, mergem mai departe.”

Scrieți sau lipiți această afirmație pe borcan și expuneți-l în clasă ca simbol vizual al rezilienței comune.

ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

1. Care dintre punctele tale forte personale te ajută cel mai mult atunci când te confrunți cu provocări?
2. Cum te-ai simțit când ai auzit strategiile de adaptare și sursele de putere ale celorlalți?
3. Ce idee sau obicei nou vei încerca data viitoare când te vei confrunta cu o situație dificilă?

SFATURI DE ADAPTARE

- Pentru elevii mai mici (11-13 ani): Permiteți desenele sau emojis în locul notițelor scrise; folosiți exemple mai concrete (de exemplu, „a cere ajutor”, „a se juca afară”, „a-mi îmbrățișa animalul de companie”).
- Pentru elevii mai mari (16-18 ani): Adăugați o scurtă reflecție scrisă despre modul în care unul dintre punctele lor forte i-a ajutat să depășească un obstacol real.
- Pentru grupuri mari: creați mai multe borcane mici pentru fiecare masă sau echipă, apoi combinați-le într-un singur „borcan al clasei”.
- Versiune digitală: Utilizați instrumente colaborative (Padlet, Google Jamboard sau Mentimeter) pentru ca elevii să posteze „note de forță” virtuale.

ANEXĂ: FOAIE DE LUCRU CU NOTIȚELE MELE DESPRE PUNCTELE FORTE

Scop:

Pentru a sprijini reflecția individuală și a ajuta elevii să identifice punctele forte personale înainte de a contribui la activitatea de grup.

Pasul 1: Punctele mele forte

Scrieți 3-5 lucruri care vă fac să vă simțiți puternici sau vă ajută să faceți față momentelor dificile din viață.

Exemple:

- „Încerc din nou, chiar dacă eșuez.”
- „Vorbesc cu cineva în care am încredere.”
- „Folosesc umorul pentru a rămâne pozitiv.”

•
•

Pasul 2: Sistemul meu de sprijin

Enumerați persoanele sau activitățile care vă ajută să vă reveniți atunci când lucrurile sunt dificile.

Pasul 3: Memento-ul meu privind reziliența

Scrieți o scurtă afirmație pozitivă care să vă încurajeze să rămâneți puternic.

Exemple:

- „Sunt capabil să fac față provocărilor.”
- „Acest sentiment va trece.”
- „Pot să încerc din nou oricând.”

Memento-ul meu: _____

Disclaimer

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Authors

© MAY 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project 'YOUR BEST VERSION', number 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA): You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

Attribution – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

ShareAlike – If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

No additional restrictions – you may not apply legal terms.



Co-funded by
the European Union



**YOUR BEST
VERSION**

Denumește-l, stăpânește-l

Overview

Objectives

- Elevii vor recunoaște modul în care emoțiile se manifestă în corp și creier.
- Elevii vor exersa exprimarea clară a emoțiilor lor.
- Elevii vor aplica 2-3 tehnici de reglare pentru a reduce intensitatea emoțională.

Care sunt comportamentele/abilitățile care pot fi antrenate?

- Identificarea și etichetarea emoțiilor cu acuratețe
- Calmează-te înainte de a reacționa
- Utilizarea strategiilor de autoreglare (respirație, numărare, ancorare)
- Recunoașterea semnelor fizice și mentale ale escaladării emoționale

Context

Format: Lucru individual sau în pereche
Cadru: Interior (sală de clasă, spațiu de orientare)

Grupul țintă

Vârsta 12-14 ani, individual sau în perechi

Duration: 40–45 minutes

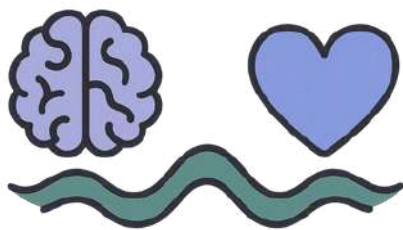
Tool 1

Outline

1. Profesorul prezintă modul în care emoțiile afectează corpul și creierul.
2. Elevii completează o fișă de lucru care leagă emoțiile de reacțiile fizice.
3. Identifică un moment emoțional recent și „cartografiază” sentimentele pe care le-au trăit.
4. Profesorul îi ghidează prin strategii de calmare.
5. Ei aleg tehnica preferată și creează o „fișă de regulament” pentru utilizare viitoare.

Materiale utile

- Fișe de lucru pentru harta emoțională-corporală
- Creioane colorate sau markere
- Poster sau broșură cu „Strategii de calmare”
- Cărți goale sau hârtie mică pentru ca elevii să-și creeze propriile cărți cu strategii de calmare
- Muzică instrumentală ușoară (opțional)



Instrucțiuni

1. Începeți cu o scurtă explicație: Emoțiile ne influențează modul în care gândim, simțim și acționăm. Ele pot deveni copleșitoare dacă nu învățăm să facem o pauză și să le gestionăm.

2. Întrebați elevii: „Unde simțiți furia/tristețea/stresul în corpul vostru?” Apoi prezentați fișa de lucru „Harta emoțiilor și a corpului”. Fiecare elev colorează sau marchează locul în care simte de obicei anumite emoții (de exemplu, maxilarul încordat, bătăile rapide ale inimii, senzația de greutate în piept).

3. Rugați elevii să reflecteze în liniște asupra unei situații recente care a declanșat emoții puternice. Ei completează o a doua fișă de lucru scurtă pentru a descrie:

Ce s-a întâmplat

Ce emoție s-a simțit

Cum s-a simțit fizic

Ce au făcut în răspuns

4. Conduceți un scurt exercițiu de calmare cu întreaga clasă – respirați împreună, concentrați-vă (metoda 5-4-3-2-1) sau folosiți o minge de compresie. Explicați pe scurt când și cum ajută fiecare instrument.

5. Rugați elevii să aleagă o metodă de calmare care le-a plăcut. Ei creează un „Card de reglare” – un instrument personalizat care le amintește ce funcționează atunci când apar emoții puternice. Exemplu: „Când mă simt copleșit, inspir timp de 4 secunde, țin respirația timp de 4 secunde și expir timp de 4 secunde.”

6. Invitați voluntarii să împărtășească cărțile sau ideile lor cu grupul. Încurajați-i să păstreze cărțile în caiete sau penare pentru a le folosi în viitor.

Întrebări de reflecție:

Ce semne îți indică faptul că începi să pierzi controlul asupra emoțiilor tale?

Care instrument de calmare a funcționat cel mai bine pentru tine și de ce?

Cum te poate ajuta denumirea emoțiilor tale să te simți mai în control?



Cool Down Circle: Practicing Calm in Action

Overview

Objectives

- pentru a ajuta elevii să aplice tehnici de reglare emoțională în situații reale, încărcate emoțional.
- Să consolideze conștientizarea emoțională și controlul impulsurilor în interacțiunile sociale.
- Promovarea empatiei, ascultării active și luării de decizii în mod calm în timpul conflictelor sau în situații de stres.

Care sunt comportamentele/abilitățile care

- Reglarea emoțiilor înainte de a reacționa.
- Exersarea empatiei și a capacității de a privi lucrurile din perspectiva celuilalt.
- Utilizarea strategiilor de respirație și de ancorare în contexte sociale.
- Dezvoltarea autocontrolului, a reflecției și a comunicării constructive.

Context

Format: Activitate în grupuri mici sau cu întreaga clasă, folosind scenarii realiste.

Cadru: Interior (sală de clasă, spațiu de orientare). Scaune aranjate în cerc pentru a promova concentrarea, respectul și dialogul deschis.

Grupul țintă

Ages 13–16, lucrând în grupuri mici (4–6 elevi) sau în cercuri cu întreaga clasă.

Duration: 45 minutes

Tool 2

Outline

- Introducere (5 min): Treceți în revistă reglarea emoțională și prezentați activitatea „Cercul de calmare”.
- Lucru pe scenarii (10 min): Grupurile primesc scenarii emoționale cu care se pot identifica.
- Planificarea strategiei (10 min): Elevii aleg și aplică strategii de calmare pentru situația respectivă.
- Joc de rol și reflecție (15 min): Grupurile joacă scenariul și demonstrează răspunsul lor de reglementare.
- Debriefing (5 min): Discutați despre ce a funcționat, ce a fost dificil și ce ar putea fi aplicat în viața reală.

Materiale utile

- Cărți cu scenarii tipărite (cu situații emoționale/sociale scurte).
- Tablă albă sau poster intitulat „Strategiile noastre de calmare”.
- Opțional: amenajarea unui colț de relaxare (de exemplu, muzică liniștitoare, minge antistres, cronometru).
- Pixuri și hârtie pentru notițe de grup.

Instrucțiuni

1. Introducere: Păstrarea calmului în momentele importante (5 minute)

Începeți prin a întreba:

„Ce înseamnă să-ți controlezi emoțiile?”

„De ce este greu să rămânem calmi când suntem supărați?”

Scrieți pe tablă: „Reglarea emoțională = menținerea controlului asupra reacțiilor tale”.

Treceți în revistă pe scurt câteva tehnici de calmare din Instrumentul 1 (respirație profundă, ancorare, numărare, luarea de distanță).

Explicați că activitatea de astăzi îi ajută pe elevi să exerseze aceste abilități în situații reale.

2. Lucrul cu scenarii: emoții din viața reală (10 minute)

Împărțiți elevii în grupuri mici și dați fiecăruia o carte cu scenariu (exemple mai jos).

Rugați grupurile să citească scenariul și să discute:

- Ce emoții ar putea apărea?
- Cum s-ar putea manifesta aceste emoții în corp?
- Ce reacții ar putea agrava situația?

Exemple de scenarii:

- „Un prieten răspândește un zvon despre tine.”
- „Ai învățat mult, dar tot ai luat o notă mică.”
- „Ești învinuit pentru ceva ce nu ai făcut.”
- „Colegul tău de echipă nu ascultă ideea ta.”

3. Planificarea strategiei: Răcorirea împreună (10 minute)

Fiecare grup alege două tehnici de calmare pe care le-ar putea folosi înainte de a răspunde (de exemplu, respirație profundă, pauză, vorbire calmă, îndepărtare).

Apoi planifică cum să gestioneze situația după ce se calmează – concentrându-se pe o comunicare respectuoasă sau pe rezolvarea pozitivă a problemelor.

Încurajați note precum:

- „Respir adânc înainte să vorbesc.”
- „Îmi reamintesc: «E în regulă să fiu supărat, dar pot alege cum să reacționez»”.

4. Joc de rol și reflecție (15 minute)

Grupurile interpretează pe scurt scenariul lor în două versiuni:

- Versiunea 1: Reacționarea fără reglementare.
- Versiunea 2: Folosirea tehnicilor de calmare înainte de a răspunde.

După fiecare joc de rol, întrebați publicul:

„Ce s-a schimbat între versiunea unu și versiunea doi?”

„Cum a influențat controlul emoțional rezultatul?”

Aplaudați toate grupurile pentru că au dat dovadă de conștientizare emoțională și autocontrol.

5. Debriefing și reflecție în clasă (5 minute)

Adunați-i pe toți în cerc. Conduceți o scurtă discuție de reflecție folosind întrebările de mai jos.

Întrebări de reflecție

1. Ce ai observat în legătură cu modul în care emoțiile îți influențează reacțiile?
2. Ce strategii de reglementare au funcționat cel mai bine pentru dvs. în timpul scenariilor?
3. Cum ai putea aplica aceste instrumente în viața reală — la școală, acasă sau cu prietenii?

SFATURI DE ADAPTARE

- Pentru elevii mai mici (11–13 ani): Folosiți scenarii mai simple și familiare (de exemplu, pierderea unui joc, a primi un răspuns negativ) și jocuri de rol mai scurte.
- Pentru elevii mai mari (16–18 ani): Adăugați o componentă de jurnal — scrieți despre o experiență personală reală și despre cum ar putea reacționa diferit data viitoare.
- Pentru clase mari: Împărțiți-vă în mai multe cercuri și rotiți grupurile după fiecare scenariu.
- Versiunea digitală: Utilizați săli de discuții online; elevii pot juca roluri în videoclipuri sau pot crea o versiune scurtă de benzi desenate/poveste a scenariului lor.

Disclaimer

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Authors

© MAY 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, Copiii în Sanul Familiei, Liceul Teoretic "George Moroianu", Poderio training & research.

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project 'YOUR BEST VERSION', number 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA): You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

Attribution – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

ShareAlike – If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

No additional restrictions – you may not apply legal terms.