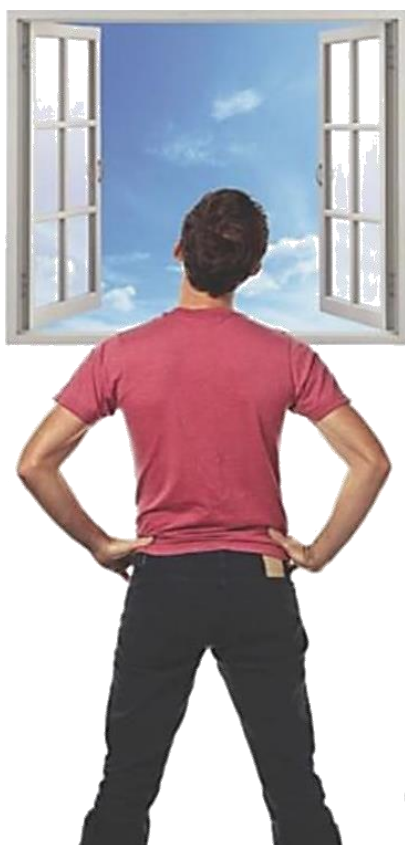


Oana Moșoiu, Robert Mugurel Roșioru, Cristina Drescan, Daniela-Anișoara Ciolpan, Daniela Friciu, Gabriela - Fulvia Horobeț, Maria Iliescu, Nicoleta Stanciu

ADOLESCENȚĂ ȘI AUTOCUNOAȘTERE

ANUL I

ÎNDRUMĂTOR METODIC PENTRU PROFESORI



**BUCUREȘTI
2019**

Avizat: Inspectoratul Școlar Județean Buzău
Referent științific: prof. dr. Daniela Palcău

Volum elaborat de echipa de autori:
INSP. PROF. ROBERT MUGUREL ROȘIORU
PROF. DANIELA-ANIȘOARA CIOLPAN
PROF. GABRIELA-FULVIA HOROBET
PROF. DANIELA FRICIU
PROF. CRISTINA DRESCAN
PROF. MARIA ILIESCU
PROF. NICOLETA STANCIU

Coordonator:
LECT. UNIV. DR. OANA MOȘOIU

Corector:
prof. Daniela Friciu
prof. Adrian Podar

Grafică:
Daniela-Anișoara Ciolpan

ÎNDRUMĂTOR METODIC PENTRU PROFESORI
ISBN 978-973-0-30180-9

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	3
PLANIFICARE CALENDARISTICĂ ORIENTATIVĂ	5
CINE SUNT EU?	9
PRIETENII	27
FAMILIA	36
COMUNICAREA	45
PRIETENIE ȘI ROMANTISM	58
EU ȘI CEILALȚI. DINAMICA RELAȚIILOR	84
RELAȚII SOCIALE DISFUNCȚIONALE	110

Educația pentru viață este o temă de mare interes în această perioadă. România înregistrează analfabetism funcțional grav în rândul tinerilor de 15 ani, confruntându-se și cu un alt tip de analfabetism, cel privitor la pregătirea pentru viață a tinerilor care încheie ciclul secundar superior de învățământ, respectiv liceul. Putem vorbi chiar de un "analfabetism valoric", întrucât tinerii nu-și cunosc propriile valori sau nu și-au definit un set valoric, nu cunosc valorile care ghidează sistemul nostru social și sunt lipsiți de repere, dar și de instrumente afective și cognitive pentru gestionarea curentă a situațiilor de viață, cum ar fi: luarea deciziilor, informarea și evaluarea critică a informațiilor, gestionarea emoțiilor, gestionarea și discernerea relațiilor interpersonale și a situațiilor cu impact emoțional (stres, anxietate, fluctuații ale valorii stimei de sine).

În preajma adolescenței, procesele de transformare – biologică și psihologică – specifice vârstei, încep să ridice probleme care sunt fie nefondat augmentate, fie ignorate. Deseori, părinții abandonează tânărul, neștiind cum să abordeze problemele adolescenței sau nefiind autentic și pe deplin prezenți în viața acestuia.

Ce sprijin oferim tinerilor la intrarea în perioada critică de transformare din copii în adulți? Școala este considerată un instrument multi-funcțional și este excesiv solicitată: să formeze competențe, să transfere cunoaștere, să instrumenteze pentru reușita profesională, să pregătească atât pentru cariere educaționale înalte, dar și pentru piața muncii intens diversificată, să satisfacă nevoi afective, sociale, cognitive, să asigure o stare de bine. De asemenea, se așteaptă de la școală să ofere programe părinților, altor adulți din comunitate, să fie "nonformală" și inovativă în abordări și metode, în timp ce rămâne conservatoare și duce mai departe prin istorie mari performanțe olimpice sau reușite de excepție, zi de zi, într-un mod neschimbat, recognoscibil de generațiile anterioare. Toate aceste solicitări de pe "to do"-ul școlii trebuie să se realizeze cu resurse puține (sau inexistente), cu procedurile și mecanismele funcționale în acest prezent continuu, cu resurse umane slab motivate, modest sau deloc pregătite multi-disciplinar.

Organizarea disciplinară încă utilizată în sistemul nostru educațional, acoperind marile arii ale cunoașterii în forma domeniilor de studiu și a disciplinelor aferente, conduce la o controversată formă de ierarhizare a acestor discipline, atât într-o bătaie continuă pe mai mult timp școlar necesar pentru *dobândirea* competențelor considerate suficiente înregistrării reușitei școlare (în primul rând, urmată de angajabilitate și pregătire pentru viață, în general), cât și pentru acoperirea cât mai *completă* a unui domeniu/unei discipline. Ce este important să învețe un elev la matematică/română/geografie/chimie etc.? De cât timp este nevoie pentru a ști totul/a fi cât mai bun/ă fi pregătit pentru examene/a utiliza în viață? De fapt, întrebarea a devenit: *la care dintre cele de mai sus se referă finalitatea unei discipline?* Pentru ce merg copiii noștri la școală acum?

Termenii de *achiziție* sau *dobândire*, în asociere cu abordarea unui curriculum centrat pe competențe, constituie o utilizare anacronică, păguboasă. Achiziționăm conținuturi (ne însușim), dobândim, respectiv integrăm aceste conținuturi la nivel cognitiv, însă competențele se formează, se exersează, se extind, se diversifică, constituind o integrare la nivel comportamental.

Din aceste întrebări dilematice, s-a născut ceea ce noi, echipa acestui ghid, am numit "a treia cale". Adică, dincolo de a fi prezent în planul de învățământ, a avea un loc și apoi de a avea un număr de ore, de obicei cât mai mare, am ales:

- să realizăm un opțional...
- ...pentru care să nu fie nevoie de o bătaie pe număr de ore...,
- ...care nu se dă la examen; eventual la... cel mai important dintre toate, respectiv examenul vieții...,
- ...care nu are nevoie de multe evaluări, probe, teste și lucrări...,
- ...care să acopere ceea ce nu fac suficient alt discipline...,
- ...să coreleze ceea ce fac suficient alte discipline...
- ...și să le fie de folos tinerilor în procesul transformării lor, însoțindu-i în tranziția prin adolescență.

Ne-am concentrat pe adolescență întrucât este etapa în care emoționalitatea, dorința de socializare, „setea” de afirmare a personalității au o foarte mare nevoie de recunoaștere și de încurajare.

Cu aceste coordonate în minte a fost elaborat opționalul ”Adolescență și autocunoaștere”, acoperind 2 ani de studiu din ciclul liceal, aprobat ulterior prin OM 5638 /11.12.2017. Programa este disponibilă pe site-ul www.ise.ro - http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2018-progr/LIC/Adolescenta%20si%20autocunoasterea_final.pdf.

Competențele generale vizate sunt următoarele:

1. Adoptarea unui stil de viață sănătos din perspectiva dezvoltării fizice și socioafective la vârsta adolescenței;
2. Aplicarea unor strategii de autocunoaștere și colaborare cu ceilalți, care ajută la dezvoltarea stimei de sine;
3. Asumarea de responsabilități în relațiile interpersonale, bazate pe valorizarea semenilor și pe respectarea sănătății fizice și psihice a acestora.

Opționalul vizează și exersarea unui set de valori și atitudini:

- dezvoltarea stimei de sine prin valorizarea relațiilor interpersonale;
- respectul, bazat pe cunoaștere, față de persoanele de sex opus;
- prietenia;
- stilul de viață sănătos;
- valorificarea comunicării interpersonale în toate formele ei: verbale, nonverbale, paraverbale;
- spiritul de inițiativă pentru derularea unor proiecte de grup
- interesul pentru dezvoltarea echilibrată a propriei persoane.

Programa a fost dezvoltată pentru două clase de liceu consecutive, cu un buget de timp de 1 oră/săptămână, pe durata unui an școlar. Anii în care se studiază această disciplină pot fi aleși de către profesor, în funcție de nevoile și interesele de cunoaștere ale elevilor. Pentru ca situațiile de învățare cu liceenii să fie de cât mai înaltă calitate, colegii profesori au oportunitatea absolvirii cursului de dezvoltare profesională continuă dedicat acestui opțional.

Programa este un document curricular important și grupul de lucru s-a străduit să ofere suficiente orientări metodologice care să sprijine activitatea de proiectare a situațiilor de învățare. În același timp, suntem conștienți că doar o bună pregătire a profesorilor care vor dori să ofere acest opțional elevilor și sprijinirea lor prin resurse educaționale pot completa eficient cercul. În plus, mai este necesară constituirea unor comunități de învățare în rândul profesorilor care susțin acest opțional, tot ca o formă de suport și sprijin reciproc prin împărtășire de experiențe de predare, bune practici, transfer de know-how și chiar realizare de resurse pentru predare și învățare. Programa și resursele oferite de grupul de lucru devin un bun colectiv, prind viață și sunt împrăștiate de cei care lucrează săptămână de săptămână cu clasele de adolescenți, pentru devenirea acestora.

Ghidul metodic este un instrument util care dorește să faciliteze reușita activităților realizate într-o cheie pedagogică modernă, agreabilă și incitantă pentru elevi. Este realizat în conformitate cu programa prezentată și cuprinde propuneri de situații de învățare care au fost pilotate de formatori și de profesorii formați la clasele lor, fiind vorba de profesori din toată țara. Pilotarea tematicilor din programe sub forma unităților de învățare cuprinse în ghid a permis validarea empirică a demersului didactic propus, a exercițiilor, a secvențelor reflexive, astfel încât să punem la dispoziția colegilor profesori aceste resurse care au fost experimentate deja.

Lucrarea de față este redactată în două volume, corespunzătoare celor doi ani de studiu, și cuprinde: planificările semestriale, propuneri de proiecte didactice pliate pe tematicile propuse, precum și alte resurse ce țin de kit-ul didactic strategic al profesorului care alege să ofere acest opțional.

Dorim succes profesorilor în călătoria educațională realizată prin intermediul opționalului *Adolescență și autocunoaștere*! Sperăm ca acest ghid să le fie bun îndrumar și optimă inspirație pentru momente de bucurie în sala de clasă sau în alte contexte, alături de elevii lor!

Lect. univ. dr. Oana Moșoiu

Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Universitatea din București

Planificare calendaristică orientativă

Nr. crt.	Unitatea de învățare	Competențe specifice	Conținuturile învățării	Nr. ore	Săptămâna	Perioada
SEMESTRUL I						
1	Dezvoltarea în adolescență (8 ore)	1.1 2.1 3.1	*Lecție introductivă- Punere în temă (ODP 1)	1	S1	
			* Dezvoltarea fizică și sexuală (tranziția de la copilărie la pubertate și la adolescență, dezvoltarea fizică și dezvoltarea caracterelor sexuale secundare specifice fiecărui sex; aspecte specifice în adolescență)		S2	
			* Dezvoltarea senzorial – perceptivă și intelectuală (sensibilitatea vizuală, auditivă și olfactivă; memoria, limbajul, creativitatea, experiența afectivă; aspecte specifice în adolescență)	1	S3	
			* Personalitate și identitate (aspecte specifice privind temperamentul, personalitatea, caracterul și identitatea masculină și feminină în societate; atitudini și comportamente complementare)	2	S4	
					S5	
			* Posibile tulburări de ordin psihosomatic în etapa adolescenței (consumul de alcool; fumatul; tulburările de alimentație; depresia și dereglările psihosomatice)	1	S6	
			* Emoție și autocunoaștere (schimbări sociale și emoționale în perioada adolescenței; conștiința de sine; virtuțile autocontrolului; respectul față de sexul opus)	1	S7	
			* Evaluare (ODP 2)	1	S8	
	Stima de sine și factorii ce susțin dezvoltarea acesteia (7 ore)	1.2	* Cine sunt eu? (stima de sine; importanța valorilor personale - criterii de selecție; ce daruri/calități am?; construirea stimei de sine prin dragoste și altruism)	2	S9	
		2.2			S10	

2		3.2	* Prietenii (prietenia și rolul acesteia în dezvoltarea sănătoasă a sinelui; criterii de alegere a prietenilor; prietenii constructive <i>versus</i> relații toxice)	2	S11	
				S12		
			* Familia (familia – mediu al dragostei și respectului reciproc; rolul familiei în dezvoltarea încrederii în sine; factori care contribuie la menținerea unei familii sănătoase)	2	S 13	
				S14		
			*. Evaluare ODP 3	1	S 15	
VACANȚĂ DE IARNA						
3.	a.Relățiile interpersonale (9 ore)	1.3 2.3 3.3 3.4	*. ODP 4	1	S16	
			* Comunicarea (importanța comunicării și limbajului în construcția persoanei și a relațiilor sociale; respectul pentru adevăr și libertatea personală; instrumente pentru o comunicare deschisă și respectuoasă, asertivă – utilizarea eficientă a comunicării verbale, nonverbale, paraverbale; comunicarea cu sinele – capacitatea de reflecție personală; comunicarea interpersonală – bază a structurării comportamentelor sociale a adolescenților; comunicare eficientă – relații sociale sănătoase)	2	S17	
					S18	
			* Prietenie și romantism (provocările prieteniei în perioada adolescenței; rolul structurant al sentimentelor de dragoste, iubire, acceptare și valorizare în dezvoltarea personală a adolescentului; valorizarea partenerului)	3	S 19	
VACANȚĂ INTERSEMESTRIALĂ						
SEMESTRUL al II lea						
3			*. Prietenie și romantism		S1	
				S2		
4			* Eu și ceilalți, dinamica relațiilor (situații de prietenie stresantă; procesul de luare a deciziilor; procesul de rezolvare a onflictelor; combaterea și evitarea <i>bullying</i> -ului)	2	S3	
				S4		

			*. Evaluare ODP 5	1	S5	
	b.Factori perturbatori pentru dezvoltarea normală a adolescentului (9 ore)		*. ODP 6	1	S6	
		ODP 7 - ȘCOALA ALTFEL (1 oră) S16 – stabilită de Consiliul Profesorat Ora nu este inclusă în calculul orelor alocate unităților de învățare				
		1.3	* Relații sociale deficitare / disfuncționale (soluții la situațiile tensionate din familie, grupul de prieteni, școală)	2	S8	
		2.3			S9	
		3.3				
		3.4				
VACANȚĂ DE PRIMĂVARĂ						
3			* Factori de natură psihică (stresul și stările de anxietate)	1	S10	
6			* Factori de natură psihosomatică și legăturile cu aspecte de ordin emoțional, social și relațional, soluții și opțiuni recuperatorii	1	S11	
7			* Situații de risc în adolescență (bolile cu transmitere sexuală; sarcina în adolescență și criza de sarcină; opțiuni de sprijin și mobilizare pentru traversarea cu succes a perioadelor de criză)	2	S12	
6					S13	
			*Evaluare ODP 8	1	S14	
			*ODP 9	1	S15	

COMPETENȚE GENERALE / COMPETENȚE SPECIFICE
1. Adoptarea unui stil de viață sănătos din perspectiva dezvoltării fizice și socio-afective la vârsta adolescenței 1.1 Recunoașterea unor aspecte de ordin fiziologic, social, emoțional și moral-valoric specifice perioadei adolescenței. 1.2 Identificarea unor caracteristici personale privind specificul fizic, emoțional și intelectual, importante pentru dezvoltarea armonioasă a personalității. 1.3 Promovarea, în contexte diferite, a unui comportament bazat pe respectarea și valorizarea persoanei.
2. Aplicarea unor strategii de autocunoaștere și colaborare cu ceilalți, care ajută la dezvoltarea stimei de sine 2.1 Explorarea unor căi de acțiune care pot contribui la îmbunătățirea stimei de sine. 2.2 Analizarea influenței diferiților factori asupra dezvoltării personale și asupra construirii stimei de sine. 2.3 Punerea în practică a unor abilități specifice de comunicare la nivel personal și interpersonal în vederea asigurării unei relaționări sociale eficiente.
3. Asumarea de responsabilități în relațiile interpersonale, bazate pe valorizarea semenilor și pe respectarea sănătății fizice și psihice a acestora 3.1 Stabilirea unor modalități de relaționare cu ceilalți care contribuie la valorizarea propriei persoane și a celorlalți. 3.2 Explorarea unor modalități concrete de comunicare și relaționare interpersonală eficiente pentru a sprijini dezvoltarea stimei de sine și a celorlalți. 3.3 Argumentarea importanței responsabilității, inclusiv la nivel social, în relaționarea cu ceilalți. 3.4. Identificarea nevoilor cognitive, afective și sociale, specifice vârstei adolescenței și a comportamentelor de risc asociate acestora.

Vor fi 9 ODP (ore la dispoziția profesorului) pe parcursul întregului an școlar (25% din numărul total al orelor alocate)

CINE SUNT EU?

PROIECT DIDACTIC

Titlu: Cine sunt eu?

Temă: Stima de sine

Scop: Tema introduce discuții și informații despre dezvoltarea stimei de sine prin valorizarea relațiilor intra-și interpersonale.

Scopul temei este de a facilita următoarele tipuri de rezultate ale învățării:

- **Atitudine** - să devină conștienți de propriile atitudini și comportamente;
- **Acțiune (abilitate)** - să-și dezvolte și/sau mențină încrederea în sine prin comunicarea deschisă cu factorii direcți și indirecti și prin stabilirea unor criterii de alegere a prietenilor;
- **Cunoaștere** - să-și structureze informațiile cheie cu privire la cele mai importante componente ale stimei de sine, să-și amelioreze capacitatea de reflecție personală identificând nevoile personale (cognitive, afective, sociale).

Conținuturi (ideile - cheie):

- Imaginea de sine
- Importanța stimei de sine
- Manifestări ale respectului de sine
- Prevenirea stărilor de afectivitate negativă
- Barierele de comunicare

Zone de dezvoltare:

- **Emoțională**
 - ameliorarea sentimentelor de neadaptare, neputință și neîncredere
 - facilitarea exprimării emoționale
- **Socială**
 - exersarea dinamicii de grup
 - luarea deciziilor în grup
 - rezolvarea conflictelor
- **Individuală**
 - asumarea responsabilității
 - activarea conștiinței de sine
 - luarea deciziilor corecte
 - exersarea autocontrolului
- **Morală**
 - responsabilizarea
 - exersarea leadershipului
 - înlăturarea impulsivității, reacțiilor agresive sau pasive

Desfășurare:

Timp: 100' (2 ore)

Resurse materiale:

Așezarea spațiului: organizarea meselor; decorarea pereților cu materiale sugestive; punerea unor afișe, fotografii, chestionare, etc, pe bănci, în centru etc. (în funcție de metodă / resurse)

Elemente de atmosferă: muzică; video; poze

Instrucțiuni pt cadrul didactic:

- Este recomandat ca:

- La prima oră: să poarte o mantie și ochelari gen Superman sau un S mare pe piept.
- La a doua oră să aibă decupată **Anexa 5** – Facebook.

Handouturi: fișele, chestionarele din Anexe etc.

Prima oră

0. Introducere în temă:

- **reconectare cu clasa:** Ce zi ați avut astăzi? Cum vă simțiți? (Metoda 'Judecata romană': Elevii semnalizează răspunsurile prin utilizarea degetului mare – în sus: grozav(ă), în jos: groaznic(ă), în lateral: așa și așa.)
3'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Ce am făcut ora trecută? V-a plăcut?
3'
- **Energizare:** Test de personalitate (pseudo-știință) – Cine sunt eu?
10'

Profesorul	Elevii
Imaginați-vă că mâine vă treziți și sunteți un animal. Ce animal ați dori să fiți? Fără să vorbiți între voi, vă rog să vă notați un animal.	Elevii notează numele animalului.
Din păcate, nu puteți fi acel animal. Alegeți un alt animal. Notați-l.	Elevii notează numele celui de-al doilea animal.
Din nefericire, nu puteți fi nici acest animal. Alegeți un alt animal. Notați-l. Promit că este ultimul 😊	Elevii notează numele celui de-al treilea animal.
Acest test de personalitate este pseudo-știință. Totuși, ne dă ocazia să ne analizăm și să discutăm cu colegii. Primul animal indică cum te vezi pe tine. Al doilea cum te văd alții. Al treilea cum ești cu adevărat.	Elevii ascultă și-și notează semnificația celor 3 animale. Apoi se ridică, își caută un partener, discută, compară și explică de ce au ales acele animale. Când profesorul bate din palme, elevii își schimbă partenerii.

1. Sensibilizare

- **Anunțarea temei:**
 - Profesorul alege 2-3 imagini din **Anexa 1**, pe care le fixează cu un magnet sau blue tack de tablă. Elevii ghicesc tema zilei.
 - Profesorul confirmă și/sau anunță tema zilei și trece titlul lecției pe tablă.
- 4'

- **Metoda „Dialogul mut/silențios”:**

- Profesorul dispune 4-6 foi de flipchart (A3 sau A2) în clasă.
- Pe fiecare este trecut un citat (din **Anexa 2**).
- Elevii, fără să vorbească, trec pe la fiecare foaie și își notează părerile, gândurile, ideile, neliniștile.
- Între timp se ascultă muzică clasică/de relaxare.

10'

2. **Înțelegere**

- **Continuarea Metodei „Dialogul mut/silențios”:**

- Profesorul formează 4-6 grupe: Elevii extrag dintr-o pălărie bomboane ambalate diferit.
- Fiecărei grupe i se alocă o foaie.
- Ei analizează cele notate de colegi.
- Prezintă citatul cu ideile colegilor în plen.
- Colegii vin cu completări, pun întrebări etc.

10'

- **O povestire:** Povestea lui Abraham Lincoln

- Profesorul fixează imaginea/citatul cu Abraham Lincoln cu un magnet sau blue tack de tablă (**Anexa 3**).
- Ce știți despre Abraham Lincoln?
- Profesorul sau un elev citește textul (**Anexa 3**).
- Ce ați învățat? A avut respect/stimă/încredere de sine? În ce măsură l-a ajutat acest lucru?
- Prin Metoda *Brainstorming*, profesorul notează ceea ce spun/dictează elevii. Se trec ideile cheie pe tablă/flipchart, dar nu mai mult de 5.

8'

- **Feedback:**

- „Cum vă simțiți?” „Cum v-a plăcut tema de discuție?” „A fost utilă?” (Metoda „Judecata romană”: Elevii semnalizează răspunsurile prin utilizarea degetului mare – în sus: grozav(ă), în jos: groaznic(ă), în lateral: așa și așa.)

1'

- **Chestionar personal**

- Profesorul împarte chestionarul privind stima de sine (**Anexa 4**) și atrage atenția elevilor asupra faptului, că este un chestionar personal, care trebuie reluat și analizat periodic.

1'

A doua oră

0. Introducere în temă

- **reconectare cu clasa:** „Ce zi ați avut astăzi?” „Cum vă simțiți?” (Metoda „Judecata romană”) 3'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Ce am făcut ora trecută? V-a plăcut? 3'
- **Implicarea elevilor:** Dialog Facebook (**Anexa 5** – decupată)
 - Profesorul poartă un dialog scurt cu elevii. De câte ori relatează comentarii negative, ține foaia decupată în față.
De ex.
 1. Este o zi însorită, nu-i așa? Dar (cu foaia în față) mi s-a spus că va ploua.
 2. Am alergat 1 km. Dar mi s-a spus că am alergat ca un melc.
 3. Am citit 5 pagini dintr-un roman. Mi s-a spus că în ritmul acesta nu o să-l termin niciodată.
 - De ce credeți că mulți dau comentarii negative uneori răutăcioase? Cum reacționați? 7'

3. Acțiune

- **Aplicație / exercițiu 1:**
 - Profesorul întreabă: Ce ne oprește să avem (mai multă) stimă de sine?
 - Elevii lucrează individual la Fișa de lucru (**Anexa 6**) completând spațiile albe.
 - Între timp se ascultă muzică clasică/de relaxare.
 - Elevii compară ideile notate și explică alegerile făcute.
 - Profesorul fixează imaginea cu spațiile albe completate cu un magnet sau blue tack de tablă (**Anexa 6**).
 - Ce diferă? Care este cel mai greu ‘balast’? 10'
- **Aplicație / exercițiu 2:**
 - Profesorul împarte chestionarele – Test de evaluare a stimei de sine (Rosenberg 1965) (**Anexa 7**).
 - Elevii completează și interpretează chestionarul.
 - Dacă doresc, elevii pot compara cu alți elevi rezultatele testului. 7'

4. Integrarea

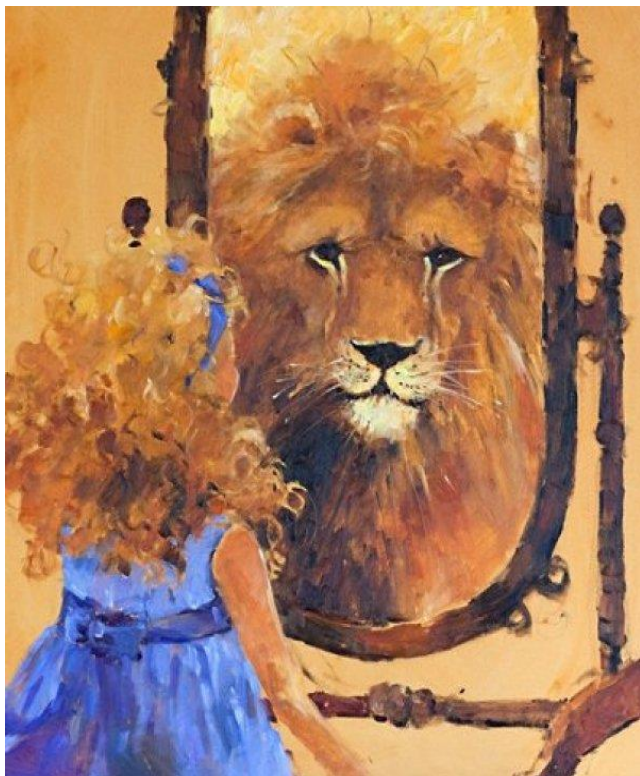
- **Evaluare:** Metoda *Coșul de gunoi*
 - Elevii își notează pe o hârtie toate sau cele mai importante frustrări/temeri.
 - Apoi mototolesc hârtia și o aruncă la coșul de gunoi. Li se explică faptul că, simbolic, își aruncă grijile la gunoi/le îndepărtează.
 - Între timp se ascultă muzică clasică/de relaxare.
 - Variantă: Pe rând, elevii pot extrage câte o ‘grijă’ și să ofere soluții la problema respectivă. 10'
- **Un angajament personal:**
 - Fiecare elev își notează în caiet/sau creează o notă în telefonul mobil cu un angajament personal în ceea ce privește stima de sine.
 - Între timp se ascultă muzică clasică/de relaxare. 5'
- **Resursă de citit:**

- Profesorul arată elevilor prima poză din **Anexa 8**. Profesorul pune câteva întrebări: Cine credeți că este această tânără? Cum ați descrie-o? Care sunt atuurile ei? Are stimă de sine?
 - Apoi arată a doua poză și roagă elevii să citească acasă textul despre Aimee Mullins.
- 4'
- **Feedback:** Cum vă simțiți? Cum v-a plăcut tema de discuție? A fost utilă? (Metoda „Judecata romană”)
- 1'

Instrucțiuni pentru cadrul didactic - orientare pt predare

- **Conținut:**
 - Imaginea de sine (Test de personalitate – Cine sunt eu?, Anexa 1, Anexa 3, Anexa 6, Anexa 8, Angajament personal)
 - Importanța stimei de sine (Anexa 3, Anexa 8, Chestionare)
 - Manifestări ale respectului de sine (Anexa 2, Anexa 3, Dialogul mut, Chestionare)
 - Prevenirea stărilor de afectivitate negativă (Anexa 5, Anexa 6, Dialogul mut, Coșul de gunoi, Chestionare)
 - Barierele de comunicare (Dialogul mut, Coșul de gunoi, Anexa 6)
- **Resurse materiale:**
 - Handouturi (Anexele 1-8)
 - Markere
 - Flipchart și foi flipchart
 - bomboane
 - Coș de gunoi/hârtie
 - Muzică clasică/de relaxare
 - Casetofon
- **Tips & tricks la predare:**
 - Metodele sunt descrise în desfășurarea lecțiilor.
 - Principalele metode utilizate:
 1. Brainstorming
 2. Dialogul mut
 3. Judecata romană
 4. Coșul de gunoi
 5. Chestionare

Anexa nr. 1







Notă:

Imaginile au fost identificate la următoarele site-uri:

http://www.timisoreni.ro/poze/stima_de_sine_balsam_pentru_sufletul_copilului/

<http://thetattooedbuddha.com/2015/02/18/suffering-is-not-a-requirement/>

<http://m1psychology.com/wp-content/uploads/2016/11/self-esteem-TG.jpg>

<http://avirtuouswoman.org/help-your-child-build-self-confidence/>

<https://medium.com/@krisgage/real-love-requires-self-respect-b0f4312dc4eb>

<https://pando.com/2014/03/12/startups-anonymous-a-list-of-fears-from-the-ceo-of-a-startup-in-nyc/>

<https://www.careersingovernment.com/tools/gov-talk/about-gov/education/11-strategies-building-self-confidence/>

<https://www.michaelneill.org/cfts1069/>

<https://www.curejoy.com/content/tips-to-build-your-self-confidence/>

<https://www.healthista.com/10-self-confidence-secrets-you-can-use-every-single-day-and-exactly-how-to-put-them-into-practice/>

<https://otrazhenie.wordpress.com/2013/05/07/you-never-know-how-strong-you-are/>

Citate despre stima de sine, respectul de sine și încrederea în sine

1. *Stima de sine este prezentă în fiecare aspect al vieții tale.* Charles Joseph Joe Clark
2. *Stima de sine este o adevărată baghetă magică prin care putem forma viitorul unui copil. Stima de sine a unui copil poate afecta fiecare domeniu din existența lui, de la prietenii pe care și-i alege și felul cum va învăța în școală, până la ce fel deslujbă își va alege și ce persoană își va selecta pentru a se căsători.* Stephanie Martson
3. *Respectul de sine este fructul disciplinei; simțul demnității crește cu capacitatea de a-ți spune singur nu.* Abraham Heschel
4. *Iubirea necesită independență și respect de sine.* Herbert Harris
5. *Respectându-te pe tine însuși, impui respectul celorlalți.* Feodor Dostoievski
6. *Nici un om ocupat cu un lucru foarte dificil și pe care îl face foarte bine nu-și poate pierde respectul față de sine.* George Bernard Shaw
7. *Baza respectului de sine o constituie autocontrolul, iar autocontrolul începe prin autocunoaștere.* Colin Turner
8. *Respectul de sine ar fi bine să fie pe primul loc!* Marius Simion
9. *Există lucruri mai cumplite decât moartea și suferința..., atunci când omul își pierde respectul față de sine.* Sandor Marai
10. *Hotărârea de a accepta răspunderea pentru propria viață este sursa din care apare respectul de sine.* Joan Didion
11. *Înțelepciunea te învață să te îndepărtezi de oamenii și situațiile care scot la suprafață partea întunecată din tine sau care îți amenință principiile, valorile, respectul de sine și moralitatea. Nu permite nimănui să îți tulbure pacea interioară și liniștea minții.* Ursula Yvonne Sandner
12. *De fiecare dată când îți încalci o promisiune îți pierzi stima de sine, respectul de sine, încrederea în sine și pierzi și încrederea altora în tine. De fiecare dată când îți păstrezi o promisiune, îți crești aceste bunuri valoroase.* Robert White
13. *Respectă eforturile tale, respectă-te pe tine însuși. Respectul față de sine duce la auto-disciplină. Când le posezi pe amândouă în mod ferm, ai putere reală.* Clint Eastwood
14. *Nu-ți face griji mari pentru respectul față de sine, ci pentru caracterul tău. Integritatea este propria sa răsplată.* Laura Schlessinger
15. *În obținerea succesului, un rol vital îi revine tocmai respectului de sine.* Colin Turner
16. *Respectul de sine crește dacă îți repeți ție însuși că te placi, într-adevăr.* Colin Turner
17. *Este o dovadă copleșitoare că, cu cât nivelul respectului de sine este mai înalt, cu atât îi vom trata pe ceilalți cu mai mult respect, mai multă bunătate și generozitate.* Nathaniel Branden
18. *Respectul de sine, conștiința de sine, controlul de sine, iată trei lucruri care ne fac puternici.* Alfred Tennyson
19. *A-i respecta pe ceilalți este cel mai bun antrenament pentru învățarea, însușirea respectului de sine.* Veronica A. Cara
20. *Esența respectului de sine e să ai încredere în propriile-ți simțiri, și să fii convins că meriți fericirea.* Nathaniel Branden
21. *Dacă vrei să fii respectat de ceilalți, cel mai important lucru este să te respecti. Doar prin asta, doar prin respectul de sine vei constrânge pe ceilalți să te respecte.* Feodor Dostoievski
22. *Respectul de sine e pentru suflet, ca apa dimineții, pentru obraz!* Iulia Mirancia
23. *Siguranța reprezintă sentimentul nostru de valoare, identitate, statornicie emoțională, respect de sine, tărie personală.* Stephen R. Covey
24. *Siguranța și respectul de sine sunt interdependente, iar respectul de sine este uneori dificil de obținut, deși în lipsa iubirii de sine nu este posibil.* Brian L. Weiss
25. *Consultă-ți prietenii în toate privințele, în special în cele ce privesc în mod direct respectul de sine. Sfaturile lor se pot dovedi folositoare atunci când iubirea de sine îți întunecă rațiunea.* Seneca

26. *Imaginea pe care ne-o creăm despre propria persoană este formată din trei elemente capitale: imaginea despre cum am fi în mod ideal, imaginea despre noi înșine așa cum credem că suntem și respectul de sine. Colin Turner*
27. *Orice act de învățătură conștientă necesită voința de a trece peste rănirea respectului de sine. De aceea, copiii mici, înainte de a deveni conștienți de propria lor importanță, ajung să învețe atât de repede. Thomas Szasz*
28. *Oricine care vă încurajează să renunțați la puterea voastră, la respectul de sine și la demnitatea voastră, este un fals profet. Nu rămâneți în preajma unor astfel de oameni. În inima lor, ei nu vă vor binele. Ei nici măcar nu știu, în inima lor, care este binele lor. Ei încă își fac rău lor înșiși și fac rău altora. Paul Ferrini*
29. *Respectul de sine se câștigă prin iubire. Teodor Dume*
30. *persoană stilată are la fel de mult stil dezbrăcată ca și atunci când poartă haine. Stilul se referă la postură, la încrederea în sine, la felul în care o persoană semișcă. Se referă de asemenea la modul în care cineva alege să poarte o eșarfă sau maniera în care alege să combine hainele pentru a forma o ținută. Tom Ford*
31. *Există oameni care, spre a arăta că pe nedrept nu le acordăm nicio stimă, invocă stima pe care le-o arată persoanele de calitate. Aș vrea să le răspund: arată-mi meritul prin care v-ați atras stima acelor persoane și vă voi stima și eu la fel. Blaise Pascal*
32. *Stima de sine este foarte legată de impactul pe care tu îl poți avea în viața altor persoane. Încrederea pe care tu o ai în tine determină și valoarea financiară la care tu poți să ai acces. Oamenii care au o stimă de sine scăzută, își compensează această lipsă de valoare personală prin cheltuirea rapidă a banilor pe care i-au produs. Cu cât ai o mai mare lipsă de încredere în tine, cu atât vrei să compensezi acea lipsă, să umpli acel gol, cumpărând ceva. Cu cât o persoană are mai multă încredere în sine, cu atât îi este mai ușor să nu cheltuie bani. Marius Simion*
33. *Nu ne naștem cu stima de sine scăzută. Ne naștem ca un lut și suntem modelați de cei din jur și de mediul în care creștem. Vestea bună e că vine o zi pentru fiecare, când acesta devine meșter și poate să se pună la roată, învățând și modelând chiar materialul din care este el însuși făcut. Pera Novacovici*
34. *persoană nu-și poate alege circumstanțele, dar își poate alege gândurile și, indirect, dar sigur, își poate modifica circumstanțele. James Allen*
35. *Statutul începe cu iubirea de sine, cu valoarea pe care ți-o atribui, cu stima de sine și cu încredere în propriile forțe. Pera Novacovici*
36. *Pe cine sau ce poate stima acela care nu se stimează pe sine? I.S.Turgheniev*
37. *Prea mulți oameni supraestimează ceea ce nu sunt și subestimează ceea ce sunt. Malcom S. Forbes*
38. *Șansele tale de succes în orice întreprinzi pot fi oricând măsurate prin cât de mult crezi în tine. Robert Collier*
39. *Să nu îndrăznești, nici măcar pentru o secundă, să te înconjori de oameni care nu sunt conștienți de măreția ta. Jo Blackwell-Preston*
40. *Trebuie să învățăm să fim cei mai buni prieteni ai noștri, pentru că putem cădea prea ușor în capcana de a fi cei mai mari dușmani. Roderick Thorp*
41. *Când ești diferit, uneori nu poți vedea milioanele de oameni care te acceptă așa cum ești. Observi doar persoana care nu te accept. Jodi Picoult*
42. *Când cineva îmi spune <nu>, nu înseamnă că nu pot să o fac, înseamnă doar că nu o pot face cu acea persoană. Karen E. Quinones Miller*
43. *Pentru că cineva crede în sine însuși, nu încearcă să-i convingă pe ceilalți. Pentru că cineva este mulțumit cu sine însuși, nu are nevoie de aprobarea celorlalți. Pentru că cineva se acceptă pe sine, toată lumea îl va accepta. Lao Tzu*
44. *Indiferent de felul în care arată o femeie, dacă are încredere în sine, este sexy. Paris Hilton*
45. *Căutam mereu putere și încredere în afara mea, dar acestea vin dinăuntru. Erau acolo dintotdeauna. Anna Freud*
46. *Încrederea în sine este un obicei care poate fi dezvoltat comportându-te ca și cum o ai deja. Brian Tracy*

47. *Încrederea nu vine din faptul că ai mereu dreptate, ci din faptul că nu ți-e frică să greșești.* Peter T. McIntyre
48. *Omul care nu se valorează pe sine, nu poate valora pe nimeni.* Ayn Rand
49. *Tot ceea ce ți se întâmplă este o oglindire a ceea ce crezi despre tine. Nu putem atrage mai mult decât credem că valorăm.* Iyanla Vanzant
50. *Îndrăznește să te iubești pe tine ca și cum ai fi un curcubeu cu aur la ambele capete.* Abrehani
51. *Dacă am face lucrurile de care suntem capabili, ne-am uimi pe noi înșine.* Thomas Edison
52. *Nimeni nu te poate face să te simți inferior fără permisiunea ta.* Eleanor Roosevelt
53. *Încrederea, ca și arta, nu vine din faptul că avem toate răspunsurile, ci din faptul că suntem deschiși la toate întrebările.* Earl Gray Stevens
54. *Nu lăsa viața să te descurajeze, toți care au ajuns departe au fost nevoiți să înceapă de undeva.* Richard L. Evans
55. *Încrederea în corpul, mintea și spiritul nostru ne permite să căutăm noi aventuri, noi direcții în care să creștem și noi lecții pe care să le învățăm – despre asta este viața.* Oprah Winfrey
56. *În timp ce o persoană ezită pentru că se simte inferioară, alta este ocupată să facă greșeli și să devină mai bună.* Henry C. Link
57. *Modul în care îți dezvoltă încrederea în sine este prin acumularea unui serii de experiențe de success.* William Jennings Bryan
58. *Nu lua în calcul niciodată posibilitatea eșecului. Atâta timp cât perseverezi, vei avea success.* Bryan Tracy
59. *De fiecare dată când îți încalci o promisiune îți pierzi stima de sine, respectul de sine, încrederea în sine și pierzi și încrederea altora în tine. De fiecare dată când îți păstrezi o promisiune, îți crești aceste bunuri valoroase.* Robert White
60. *Iubirea este un leac miraculos. Iubirea de sine aduce miracole în viața noastră.* Louise L. Hay
61. *Mă iert pe mine însumi pentru că am crezut așa mult că.. nu sunt suficient de bun să am și să fiu ceea ce vreau.* Ceanne DeRohan

Anexa nr. 3

Povestea lui Abraham Lincoln

Abraham Lincoln este cunoscut ca unul dintre cei mai de seamă președinți ai SUA. A trăit între 1809 și 1865, născându-se într-o cămăruță a unei ferme din Kentucky.

De-a lungul vieții a avut parte de foarte multe eșecuri și decepții. Viața și cariera sa au fost destul de zbuciumate:

- 1816 – Familia sa este evacuată. La 7 ani începe să lucreze și să aducă bani în casă.
- 1818 – Mama sa moare. Lincoln avea 9 ani.
- 1831 – Afacerea sa dă faliment.
- 1832 – Candidează pentru un post în legislativ. Eșuează.
- 1832 – Rămâne fără job. Vrea să studieze dreptul, dar nu este acceptat.
- 1833 – Împrumută bani de la un prieten și începe o nouă afacere. La sfârșitul anului dă faliment din nou. Îi va lua peste 15 ani ca să-și plătească datoria.
- 1834 – Candidează din nou pentru un post în Congres. De data asta câștigă.
- 1835 – Se logodește și se pregătește să se căsătorească. Logodnica sa moare.
- 1836 – Are o cădere nervoasă totală. Îi ia 6 luni ca să-și revină.
- 1838 – Candidează pe postul de purtător de cuvânt al Congresului. Este învins.
- 1843 – Candidează pentru Congres. Pierde din nou.
- 1846 – Din nou candidează pentru Congres. De data asta câștigă.
- 1848 – Candidează iar pentru a ocupa un nou fotoliu în Congres. Pierde.
- 1854 – Candidează pentru Senat. Pierde.
- 1856 – Luptă pentru a fi candidatul partidului său pentru poziția de vice-președinte. Pierde.
- 1858 – Din nou candidează pentru Senat. Din nou pierde.
- 1860 – Este ales președinte al Statelor Unite.
- 1865 – Este asasinat. Se bănuiește că moartea sa a fost comandată de plantatorii din Sud, iritați de demersurile acestuia de a abolii sclavia.



Iată și doar 3 dintre realizările sale:

1. este văzut ca persoana care a reușit abolirea sclaviei
2. după războiul de secesiune a ținut unite Nordul și Sudul
3. este considerat de mulți istorici cel mai bun președinte al Statelor Unite

În secolul 19 – când Lincoln a trăit – nu exista internet, drepturile omului erau cu totul altele, trecerea de la o clasă socială la alta era mult mai dificilă. Cu toate acestea dintr-o familie modestă a ajuns probabil cel mai bun președinte al SUA. Și va rămâne mereu în istorie.

Pe tine ce te reține?

(<http://motivonti.ro/povestea-lui-abraham-lincoln/>)



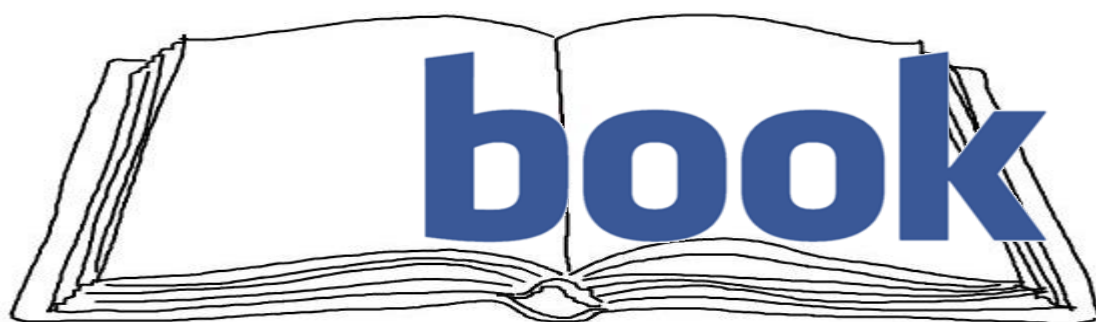
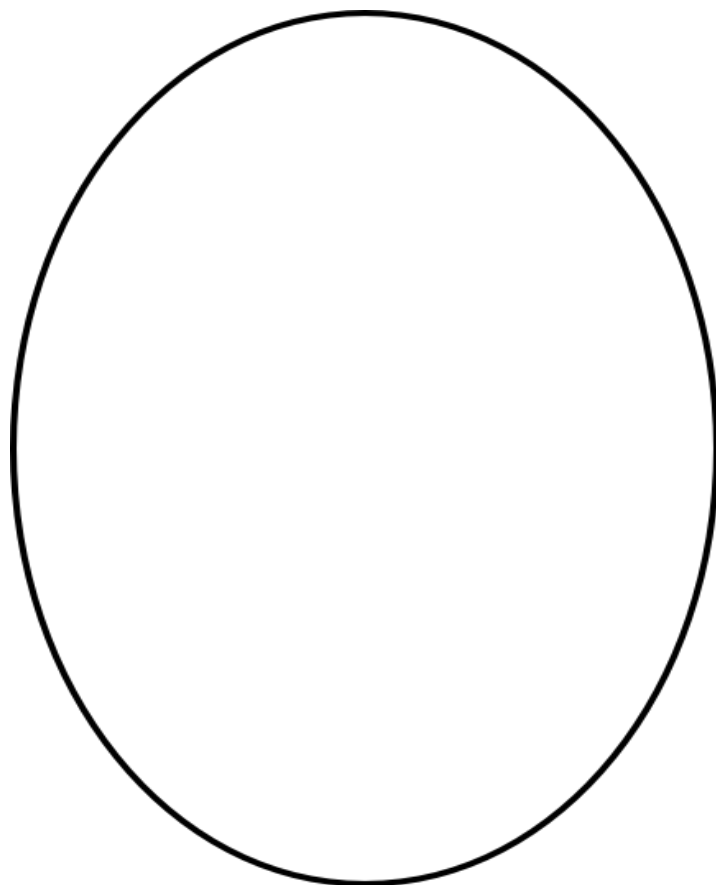
(<https://secretelesanatatii.info/intelepiciuni-spuse-de-cel-de-al-16-lea-presedinte-sua-unsprezece-citate-celebre-de-abraham-lincoln/>)

Anexa nr. 4

Chestionar – Stimă de sine

- a. **Completează chestionarul.**
 - b. ***Păstrează-l la îndemână. Data viitoare când te simți prost, nu ai încredere în tine sau te judeci prea aspru, scoate chestionarul și citește-l. Vezi ce te oprește să ai încredere în tine și stimă de sine. Notează orice schimbare în atitudine observi.***
1. Notează-ți tot ce ai învățat despre tine când erai mic de la...:
 - a. Mama:
 - b. Tata:
 - c. Frați, surori:
 - d. Bunici:
 - e. Alte rude:
 - f. Prieteni:
 - g. Învățători, profesori:
 - h. Alte persoane:
 2. Care dintre mesajele de mai sus continuă să-ți domine gândurile până azi?
 3. Care mesaje te ajută să fii mai fericit și/sau încrezător?
 4. Care mesaje te împiedică să fii mai fericit și/sau încrezător?
 5. Sunt aceste mesaje corecte/adevărate?
 6. Care dintre mesajele de sus vrei să le schimbi pentru a deveni mai fericit și/sau încrezător?
 7. Scrie-ți câteva mesaje noi care să te ajute să fii mai fericit și/sau încrezător.

face





Test de evaluare a stimei de sine (Rosenberg 1965)

Citiți cu atenție fiecare afirmație și răspundeți în cel mai scurt timp, marcând cu un 'x' varianta care se apropie cel mai mult de punctul vostru de vedere actual.

Nr. crt.	Afirmații	Acordul exprimat			
		Acord puternic 4	Acord moderat 3	Dezacord moderat 2	Dezacord puternic 1
1	În general sunt mulțumit(ă) de mine.				
2	Câteodată mă gândesc că nu valorez nimic/că nu sunt bun(ă) de nimic.				
3	Cred că am o serie de calități bune.				
4	Sunt capabil(ă) să fac lucrurile la fel de bine ca ceilalți din jurul meu.				
5	Simt că nu am în mine prea multe de care să fiu mândru(ă).				
6	Câteodată mă simt realmente inutil.				
7	Mă gândesc că sunt un om de valoare/de încredere, cel puțin la fel ca alte persoane.				
8	Mi-ar plăcea să am mai mult respect față de mine însumi.				
9	Ținând cont de toate, am tendința să cred că sunt un (o) ratat(ă)/un (o) ghinionist(ă).				
10	Am o părere pozitivă despre mine.				

Interpretare:

Această scală a fost elaborată inițial pentru a măsura sentimentul global al valorii personale și autoacceptării.

Scala cuprinde 10 itemi cu 4 posibilități de răspuns între dezacord puternic (1 punct) și acord puternic (4 puncte). Itemii 2,5,6,8,9 se cotează invers. Scorurile pot fi cuprinse între 10 și 40;

La cotearea rezultatelor se vor lua ca etalon valorile cuprinse între:

10-16 puncte – stima de sine scăzută

17-33 puncte – stima de sine medie

34-40 puncte – stima de sine înaltă

Dacă ai acumulat puține puncte, este timpul să te respecti mai mult.

POVEȘTI DE SUCCES: AIMEE MULLINS – NU E CINSTIT SĂ AI 12 PERECHI DE PICIOARE

Un exemplu de ambiție uriașă și pozitivism dus la extrem, Aimee Mullins este dovada că, da, poți fi cine îți dorești. Cu o frumusețe radiantă, o carieră în modelling și actorie și un succes remarcabil în sport, nu ai crede că Aimee este o persoană cu dizabilități. Născută fără oase fibulare, la numai un an, lui Aimee i s-au amputat ambele picioare de sub genunchi. A trebuit să învețe să meargă cu proteze, dar asta n-a împiedicat-o să facă sport în timpul facultății, când a participat la competiții sportive ce nu erau dedicate persoanelor cu dizabilități și a reușit să atingă performanța.

Când avea 20 de ani, a participat la jocurile Paralimpice de la Atlanta, la probele de 100m și sărituri în lungime. Aimee a concurat alergând cu o pereche de proteze din fibră de carbon, proiectate să imite picioarele din spate ale ghepardului. Astfel, ea a devenit prima femeie cu dizabilități care a participat la Asociația Americană de Atletism, stabilind un nou record mondial și depășind aparentele bariere impuse de condiția ei fizică.

Tot în timpul facultății (Universitatea din Georgetown, Washington DC), Aimee a obținut o bursă prin intermediul căreia a urmat un stagiul de practică la Pentagon, dar după câțiva ani ea a renunțat la slujbă pentru că, spune ea, „Pentagonul nu este un loc care susține individualitatea și inovarea”.

Mai târziu, Aimee a cunoscut succesul și în modelling, când a participat la o prezentare de modă a celebrului Alexander McQueen, purtând o pereche de proteze din lemn, sculptate de însuși *creatorul de modă*. Nimeni n-a știut că superbe „exponate” realizate de designer erau, de fapt, proteze și nu cizme. Aimee a apărut în publicații de renume precum *Dazed & Confused*, *Elle*, *Life*, *Vogue* și *Harper's Bazaar*. În 2010, revista *People* a declarat-o una dintre cele mai frumoase 50 de persoane din lume, iar din 2011 face parte din echipa de celebrități a *L'Oréal Paris* alături de Eva Longoria, Gwen Stefani și Beyoncé.

Aimee spune: „Nu trebuie să corespundem ideii de frumusețe a altcuiva. Decide pentru tine și inventează acea versiune a ta pe care îți dorești să o vezi în acea zi.” Motto care i se potrivește foarte bine, pentru că Aimee are nu mai puțin de 12 perechi de proteze de diferite lungimi și din materiale variate – de la lemn, sticlă și până la titaniu. În funcție de acestea, ea își alege și înălțimea pe care o va avea într-o zi. Așa a descoperit că ceea ce noi numim dizabilitate, ei îi conferă superputeri, abilități pe care oamenii care s-au născut normali nu le pot avea.

Deși a realizat atât de multe, pasiunile și activitățile lui Aimee nu se termină aici. Ea a jucat în filme (*Cremaster 3*, *World Trade Center*, *Five Little Pigs*, *Quid Pro Quo*), este reprezentat al Women's Sports Foundation și oferă discursuri motivaționale. Unul dintre acestea este renumitul discurs din cadrul conferințelor TED în care a vorbit tocmai despre viața cu picioare protetice.

(<https://sertarulcupasiuni.wordpress.com/2012/11/06/povesti-de-succes-aimee-mullins-nu-e-cinstit-sa-ai-12-perechi-de-picioare/>)



<http://knownpeople.net/wp-content/uploads/a/aimee-mullins-images.jpg>



<https://everwideningcircles.com/2015/10/18/aimee-mullins-12-pairs-of-legs>

PRIETENII

PROIECT DIDACTIC

Titlu: Prietenii

Temă: Cum construim o prietenie frumoasă, durabilă și constructivă?

Argument / Scop: Prietenia este una dintre cele mai frumoase și mai nobile relații dintre oameni; ea valorizează stima de sine și relațiile intra și interpersonale.

Scopul temei este de a conștientiza elevii cu privire la rolul prieteniei în viața lor, ea fiind temelia autentică de înțelegere și iubirea reciprocă vădită în spiritul de sacrificiu.

- **Atitudine** - să devină conștienți și responsabili în relațiile de prietenie;
- **Acțiune (abilitate)** - să-și dezvolte încrederea în sine prin tehnici de comunicare și să-și stabilească criterii de alegere a prietenilor;
- **Cunoaștere** - să-și însușească capacități de reflecție personală, identificând nevoile alegerii unor noi prietenii; să cunoască caracteristicile unui lider; să identifice liderii pozitivi, respectiv pe cei negativi în situații concrete ale vieții.

Conținuturi (ideile - cheie):

- Prietenia și formele ei;
- Importanța prieteniei și rolul ei în dezvoltarea sinelui;
- Alegerea prietenilor și influența acestora;
- Prietenii bune, prietenii rele;
- Identificarea liderilor negativi prin analiza atitudinii lor;
- Identificarea propriilor calități și defecte.

Zone de dezvoltare:

- **Emoțională**
 - schimbarea atitudinii și reconstruirea propriei identități
 - limite / bariere în apartenența la un grup
- **Socială**
 - influența prietenilor și impunerea valorilor
 - asumarea responsabilității unei prietenii
- **Individuală**
 - activarea conștiinței de sine
 - clarificarea temerilor
- **Morală**
 - Dinamică de grup
 - Leadership (autoritate și inițiativă)

Desfășurare:

Timp: 100' (2 ore)

Resurse materiale:

Așezarea spațiului: În sala de curs scaunele vor fi așezate în 5-6 cercuri; un citat este scris pe o tablă despre prietenie (în funcție de metodă / resurse) **conform Anexei 1**

Elemente de atmosferă: poate fi și muzică adecvată dedicată vârstei adolescenței;

Instrucțiuni pentru cadrul didactic:

- Este recomandat ca:
 - Profesorul să se îmbrace în culori vii pentru a transmite bucuria și veselia prieteniei (vezi cromatica culorilor).

Handouturi: material didactic din Anexe

Prima oră

6. **Introducere în temă:**

- **reconectare cu clasa:** Sunteți pregătiți pentru o nouă lecție?
2'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Ce am făcut ora trecută? V-a plăcut?
3'

Energizare: - exercițiu de energizare a colectivului de elevi – Patru colțuri
10'

Profesorul	Elevii
Acest joc îi ajută pe elevi să afle lucruri noi despre colegii lor. Stați în mijlocul sălii și numiți cu voce tare preferințele de mai jos, desemnând câte un colț pentru fiecare preferință.	Elevii aleg colțurile preferate în funcție de preferințe.
Mâncarea mea preferată este: • sandvișurile (colțul 1) • pizza (colțul 2) • cartofi prăjiți (colțul 3) • pește (colțul 4)	Elevii aleg colțurile preferate în funcție de mâncarea preferată.
Cel mai mult îmi place să-mi petrec timpul liber: • în parc (colțul 1) • la schi (colțul 2) • la disco (colțul 3) • citind (colțul 4)	Elevii aleg colțurile preferate în funcție de petrecerea timpului liber.
Încurajați-i să-și spună între ei de ce au ales colțul respectiv.	Elevii compară, discută între ei de ce au ales acele colțuri..
Dacă aveți timp suficient chemați câte un copil din fiecare colț pentru a vă spune de ce crede el că au mers ceilalți în colțul respectiv.	Elevii socializează.

5. Sensibilizare

- Anunțarea temei:

- Profesorul alege un citat din **Anexa 1** despre prietenie, pe care îl va scrie pe tablă. Elevii ghicesc tema zilei.
- Profesorul confirmă și anunță tema zilei și trece titlul lecției pe tablă.

4'

- Metoda activă utilizată în reflecție „Linia vieții”

- Profesorul dispune 5-6 foi A4 în clasă la mesele de lucru;
- Elevul își desenează pe o foaie de hârtie linia propriei vieți, începând cu momentul nașterii și până în prezent și a modului în care și-o imaginează în viitor. Aici el își notează părerile, gândurile, ideile, aspirațiile. Cea de a doua linie o va trasa din momentul în care a apărut un eveniment, o prietenie (cu conotații pozitive sau negative) din prima linie care i-a schimbat traiectoria vieții. Se vor observa și se vor comenta diferențele dintre cele două linii.

10'

6. Înțelegere

- Continuarea Metodei „Linia vieții”:

- Prezentarea de către 2-5 elevi a propriei linii.
- Colegii vin cu completări, pun întrebări.
- Ei analizează cele notate de colegi.

10'

- **O povestire:** Povestea „Ursul și cei doi călători”

- Profesorul fixează povestea cu un magnet de tablă (**Anexa 3**).
- Profesorul sau un elev citește textul (**Anexa 3**).
- Profesorul pune întrebări:
 - Ce ați învățat despre prietenie?
 - Care sunt calitățile unui bun prieten?
 - Cum vă alegeți prietenii?
- Prin Metoda Brainstorming, profesorul notează ceea ce spun/dictează elevii. Se trec ideile cheie pe tablă/flipchart, dar nu mai mult de 5.

8'

- **Feedback:**

- V-a plăcut tema de discuție? Ce ați simțit în momentul evocării unor amintiri plăcute sau neplăcute despre prieteni/prietenie?

3'

A doua oră

0. Introducere în temă

- **reconectare cu clasa:** Ce zi ați avut astăzi? Cum vă simțiți?
3'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Vă amintiți ce am făcut ora trecută? V-a plăcut?
3'
- **Implicarea elevilor:**
 - Profesorul poartă un dialog scurt cu elevii. Ei și-au păstrat de la prima oră foaia unde erau trasate cele două linii ale vieții unde și-au consemnat cele mai importante momente ale prietenilor.
De ex.
 1. Prima întâlnire serioasă. Primul sărut. Prima floare primită. Primul film vizionat împreună cu prietenii. Prima petrecere.
 2. Prima ceartă cu prietenii.
 3. Despărțirea.
 4. Prietenii constructive versus relații toxice.

7'

7. Acțiune

- **Aplicație / exercițiu 1:**

- Profesorul întreabă, iar elevii răspund individual în scris:
 - Ce fel de prieteni ne alegem în viață?
 - Prietenul meu este pe aceeași lungime de undă cu mine?
 - Care sunt calitățile unui bun prieten?
 - Mă pot baza pe prietenia lui?
 - Cum reacționați atunci când sunteți trădat?
- Elevii compară ideile notate și explică alegerile făcute.
10'

- **Aplicație / exercițiu 2:**

- Recapitulați împreună cu elevii lista de calități ale unui adevărat prieten (lider pozitiv).
- Asigurați-vă că pe lista lor se regăsesc următoarele calități: integritate, cinste, generozitate, statornicie, voință etc.
- Subliniați că a fi simpatic, distractiv sau plăcut nu este suficient. Puneți-i pe elevi să se gândească la toți oamenii care fac binele și lucrează în tăcere pentru a-și întreține familiile. Liderii nu ajung să conducă datorită popularității, ci ajung populari datorită rezultatelor pe care le au.
- Invitați-i pe elevi să-și folosească și să-și șlefuiască trăsăturile menționate mai sus.

7'

8. Integrarea

- **Evaluare:** Metoda „Turul galeriei”

- Elevii vor avea de efectuat în grupuri o Fișă de lucru, unde vor descrie. Portretul moral al prietenului lor. Acesta poate fi realizat din șapte adjective. Rezultatul muncii lor va fi prezentat fiecărui grup de lucru, făcând un tur al galeriei, oprindu-se în fața fiecăreia, pentru a putea fi trecute și observațiile scrise de colegi. Elevii observă și analizează portretele realizate și de ceilalți colegi, pentru a-și nota observațiile și sugestiile. La final, elevii revin la propriile lucrări, le compară cu cele văzute și citează observațiile scrise de colegi.
 - Vor fi evidențiate acele calități care duc la construcția adevăratei prietenii.
 - Fiecare grup de lucru își va desemna liderul pentru a susține în fața celorlalte grupuri portretul adevăratului prieten,
 - Fiecare grup va evidenția și criteriile de alegere a prietenilor.
 - Ei își vor nota pe o hârtie toate sau cele mai importante idei, frustrări/temeri.

10'

- **Un angajament personal:**

Fiecare elev își notează în agenda sa personală sau în caietul cu „amintiri din copilărie” câteva repere de alegere a prietenilor, ce calități să găsească în prietenii lor, prietenii în care să poată evolua ca să-și valorizeze stima de sine.

5'

- **Resursă de citit:**

- Profesorul are în anexe jocul pentru spargerea gheții și povestea „Ursul și cei doi călători” sau poate adapta oricare altă poveste și captură video despre prietenie/prieteni.

4'

- **Feedback:** Cum vă simțiți? Cum v-a plăcut tema de discuție? A fost utilă? V-au influențat prietenii/prietenii viața personală și activitatea socială?

1'

Instrucțiuni pentru cadrul didactic - orientare pt predare

- **Conținut:**

- Exercițiu de spargere a gheții (Anexa 2);
- O scurtă poveste despre prietenie (Anexa 3, Anexa 4);
- Fișă de lucru – Portretul prietenului (Anexa 5)
- Metodele sunt descrise în lecție;
- Cadrul didactic are la finalul Ghidului metode variate pentru a alege cea mai bună metodă de lucru pentru a desfășura această temă.

- **Resurse materiale:**

- Handouturi (Anexele 1-8)
- Markere
- Flipchart și foi flipchart
- Foi A4

- **Tips & tricks la predare:**

- Metodele sunt descrise în desfășurarea lecțiilor.
- Principalele metode utilizate:
7. Brainstorming
8. Linia vieții
9. Turul galeriei

Linkuri relevante – cele din anexe

- <https://www.google.ro/search?q=povetea+ursul+si+cei+doi+calatori>
- Manualul Impact „Activități și proiecte Impact”
- <http://cuvintecelbre.ro/subiecte/prietenie/> -

Anexa 1

CITATE

- „Un prieten e acela care-ți dă libertate totală să fii tu însuși.” — Jim Morrison
- „Nimeni nu poate trăi fără prieteni, chiar dacă stăpânește toate bunurile lumii.” — Aristotel
- „Prietenii sunt ca pepenii: încerci o sută, alegi doi, trei.” — Confucius
- „Există un stadiu de prietenie unde nu mai e nevoie să vorbești spre a te înțelege, nici să te sfătuiești spre a acționa în comun.” — Nicolae Titulescu
- „Marea înțelepciune e să-ți alegi prieteni care nu te vor sili la compromisuri.” — Camil Petrescu

<http://cuvintecelebre.ro/subiecte/prietenie/>

Anexa 2

Spargerea Gheții- Jocul - Unul din patru colțuri

Acest joc îi ajută pe copii să afle lucruri noi despre colegii lor. Stați în mijlocul sălii și numiți cu voce tare preferințele de mai jos, desemnând câte un colț pentru fiecare preferință. Încurajați-i să-și spună între ei de ce au ales colțul respectiv. Dacă aveți timp suficient chemați câte un copil din fiecare colț pentru a vă spune de ce crede el că au mers ceilalți în colțul respectiv. Iată câteva exemple de categorii de preferințe:

Mâncarea mea preferată este:

- sandvișurile (colțul 1)
- pizza (colțul 2)
- cartofi prăjiți (colțul 3)
- pește (colțul 4)
-

Cel mai mult îmi place să-mi petrec timpul liber:

- în parc (colțul 1)
- la schi (colțul 2)
- la disco (colțul 3)
- citind (colțul 4)
-

Alegeți subiecte potrivite cu vârsta copiilor.

Bibliografie:

Manualul Impact „Activități și proiecte Impact”

Anexa 3

Povestea „Ursul și cei doi călători “

- Unul dintre elevi sau profesorul citește povestea „Ursul și cei doi călători “

Doi prieteni călătoreau împreună când, deodată, s-au întâlnit cu un urs. Fără să se gândească la tovarășul lui, unul dintre cei doi călători s-a urcat în grabă într-un copac, speriat, încercând să se ascundă. Celălalt și-a dat seama că nu are nicio șansă să se lupte cu ursul de unul singur, așa că s-a lungit pe pământ prefăcându-se că e mort. Auzise că un urs nu se atinge de un cadavru.

Cum stătea întins pe pământ, ursul veni lângă el și începu să-i miroasă nasul, urechile, asculta dacă îi bate inima, dar bărbatul a rămas fără suflare, ținându-și respirația. În cele din urmă, ursul se convinse că omul e *mort* și plecă.

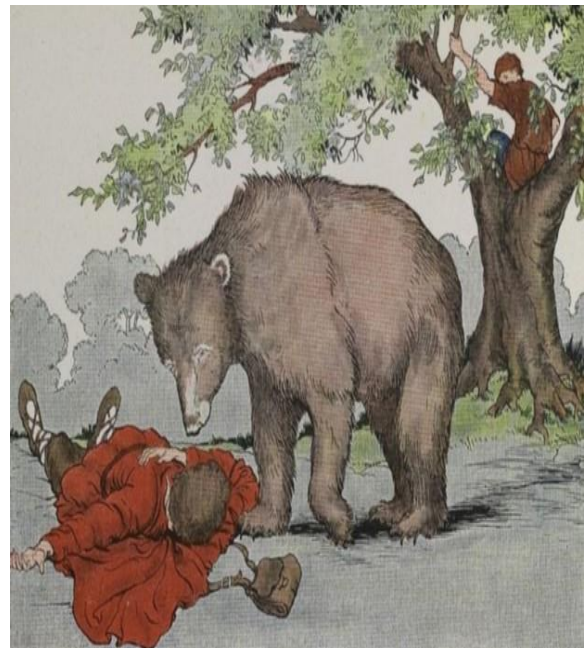
Când acesta nu mai putea fi văzut, omul care era ascuns în copac, coborî și îl întrebă pe tovarășul său ce anume i-a șoptit ursul și ce secret îi spusese. Nu e nici un secret răspunse celălalt. Mi-a spus să am grijă de acum încolo cu cine să mă însoțesc la drum și să nu mai am încredere în oameni care își abandonează prietenii la nevoie.

Adaptare după povestirea <http://www.universdecopil.ro/ursul-si-calatorii-de-anton-pann.html>

Anexa 4

FIȘĂ DE LUCRU / Realizați portretul unui adevărat prieten folosind 7 adjective

„Găsește oameni alături de care să poți evolua”



FAMILIA

Temă: Familia

Informații generale

Argument

Tema aduce în discuție și ajută la înțelegerea *familiei* ca mediu propice pentru dezvoltarea persoanei umane, introduce informații despre rolul acesteia în dezvoltarea încrederii în sine și despre factorii care contribuie la menținerea unei familii sănătoase.

Scop

Scopul temei este de a conștientiza elevii cu privire la:

Atitudine

- Să aprecieze familia ca mediu propice de dezvoltare a persoanei.

Acțiune(abilitate)

- Să dezvolte relații de familie bazate pe dragoste și respect reciproc.

Cunoaștere

- Să identifice și să descrie semne (manifestări) ale dragostei în familie.
- Să recunoască rolul esențial al familiei în viața copiilor.

Conținuturi

- Manifestări ale dragostei în familie
- Roadele dragostei – copiii, mediul psihologic propice dezvoltării persoanei umane, bunăstare spirituală și materială
- Importanța familiei în viața copilului
- Cum să mențin o familie sănătoasă

Zone de dezvoltare umană de subliniat

- Responsabilitate
- Deschidere spre comunicare

Desfășurare:

Timp: 100' (2 ore)

Resurse materiale:

Așezarea spațiului: mese pregătite pentru lucrul în grupe

Elemente de atmosferă: poate fi muzică adecvată dedicată vârstei adolescenței/ sau clasică;

Instrucțiuni pt cadrul didactic:

- Este recomandat ca:
 - Să aibă pregătită prezentarea în power-point
 - Să aranjeze din timp spațiul clasei

Handouturi: fișele, chestionarele din Anexe etc.

0 Introducere în temă

- **reconectare cu clasa:** Ce zi ați avut astăzi? Cum vă simțiți?
3'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Ce am făcut ora trecută? V-a plăcut?
3'
- **energizare: Jocul de cunoaștere și autocunoaștere – Ecuson**
10'

Materiale necesare: instrument de scris, post-it

Cum procedăm:

- fiecare elev primește câte o foaie de dimensiunea unei cărți de vizită. Pe ea i se cere elevului să își scrie prenumele, pe verticală, cu litere de tipar după care să realizeze acrostihul prenumelui cu propriile trăsături de caracter. În dreptul acrostihului, elevul va realiza un desen reprezentativ pentru el. La finalul activității fiecare elev își prezintă ecusonul în fața colegilor.

De exemplu: Eleva DANIELA



1 Sensibilizare

Anunțarea temei

Motivație

Uneori nu reușim să ne înțelegem cu proprii părinți. Dar dacă conștientizăm cât de importante sunt familia și rolul părinților în viața viitorului adult, vom fi mai preocupați să găsim noi căi de comunicare cu ei.

Povestea pusă în context

Se citește povestirea „Dorul de părinți”

O adolescentă, Diana, este nevoită să-și petreacă aproape întreaga copilărie și adolescență fără părinții ei, plecați la muncă în străinătate. Cu toate acestea, nu o ia pe căi greșite. După această experiență, ea a simțit că părinții sunt de neînlocuit.

10'

Se cere elevilor să noteze pe hârtie cinci motive pentru care părinții sunt de neînlocuit.

4'

2 Înțelegere

Câțiva elevi vor fi rugați să citească cu voce tare cele cinci motive notate de ei.

Se discută cu elevii și li se adresează următoarele întrebări:

1. De ce credeți că este necesară această etapă în viața unui om, de dezvoltare în sânul familiei alături de părinții săi?
2. Ați simțit vreodată lipsa părinților voștri? Puteți da exemplu de o situație în care v-ați fi dorit ca părinții să vă fie aproape, să vă poată ajuta?
3. Care sunt condițiile pe care trebuie să le îndeplinească o familie pentru a fi asigurat un climat propice de dezvoltare a copiilor din sânul acesteia?
4. Cum se manifestă dragostea în familie?
5. Cum poate contribui familia la întărirea stimei de sine?

Ideile-cheie se notează pe tablă/flip-chart (nu mai mult de 5). Un exemplu:

1. Dragostea părinților asigură stabilitatea emoțională a copilului.
2. Părinții sunt direct interesați să asigure copilului condițiile necesare dezvoltării sale.
3. Dragostea reciprocă a părinților este necesară pentru asigurarea climatului propice dezvoltării copiilor.
4. Bună comunicare între toți membrii familiei.
5. Respectul reciproc între toți membrii familiei.

A doua oră

5. Introducere în temă

- **reconectare cu clasa:** Ce zi ați avut astăzi? Cum vă simțiți?
3'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Țineți minte ce am făcut ora trecută? Ce v-a plăcut?
3'
- **energizare: Jocul de cunoaștere, relaționare și dezvoltarea creativității: Ce-aș fi dacă?**

Materiale necesare: instrument de scris, fișă de lucru

Cum procedăm: - elevii sunt împărțiți în pereche, câte doi. Fiecare elev primește o fișă pe care sunt formulate mai multe întrebări la care trebuie să răspundă. După completarea întrebărilor cu răspunsurile necesare, elevii își schimbă între ei fișele și le prezintă clasei.

Ex. de întrebări: *Dacă aș fi altcineva, aș fi..., Dacă aș putea să fiu în alt loc acum, aș fi ..., Dacă nu aș locui în țara mea, aș locui..., Dacă aș fi un animal, aș fi..., Dacă aș fi profesor, aș..., Dacă aș putea să vorbesc cu Dumnezeu, L-aș întreba..., Dacă aș fi o culoare, aș fi..., Dacă aș fi un instrument muzical, aș fi...,etc.*

10'

3 Acțiune

- **Aplicație/ exercițiul 1**
Call-center pentru familie
Se crează trei grupuri de câte doi elevi, câte un grup pentru fiecare întrebare de deschidere. În fiecare grup există un elev care pune întrebările și celălalt care răspunde. Elevii care pun întrebările încep cu cele din formular și în funcție de răspunsurile primite mai pot continua cu alte întrebări.
15'

4 Integrare

- **Aplicație/exercițiul 2**
Scrie un scurt eseu despre ce vei face tu pentru a întreține în familia ta un climat bazat pe dragoste și bună comunicare. (Poate fi familia actuală sau familia pe care o vei întemeia.)
10'
- **Un angajament personal:**
 - Fiecare elev își notează în caiet/sau creează o notă în telefonul mobil cu un angajament personal în care precizează un lucru pe care-l va face în familia sa actuală pentru întărirea climatului bazat pe dragoste.

De comun acord se va stabili o dată în care, în clasă, se va discuta despre experiențele personale avute după realizarea angajamentelor personale.

3'

- **Feedback:** Cum vă simțiți? Cum v-a plăcut tema de discuție? A fost utilă? (**Metoda Flash/Blitz:** Fiecare elev trebuie să răspundă într-un cuvânt la întrebările de mai sus.)
1'

5 Activități suplimentare

6. Elevii se împart în grupe de câte 2-3 astfel încât fiecare grupă să primească câte un text din anexa nr. 3. Toate grupele au 5 min. Pentru a-și nota cele mai importante 3 idei care se desprind din textul primit. Ideile tuturor grupelor sunt notate pe o tablă. La final se subliniază ideile comune, apărute la cele mai multe grupe și se discută împreună cu elevii.
7. Se vizionează materialul video „Dragoste de părinte”. Se pun elevilor următoarele întrebări:
 - Care sunt persoanele care intră în conflict și care-i motivul conflictului?
 - Ar fi putut fi evitat conflictul între cei doi? Cum?
 - De ce tânărul a reușit până la urmă să-și recapete capacitatea locomotorie? Care a fost contribuția tatălui său?
 - Psihologia personajelor a jucat vreun rol?
 - L-a ajutat familia pe tânăr? Cum?

Dorul de părinți

Din clasa a II-a și-a văzut tatăl, plecat să lucreze în Italia, doar câte două săptămâni iarna și vara. Din clasa a XI-a, dorului de tată i s-a adăugat dorul de mama, plecată și ea să muncească în Italia. Din acel moment, și-a văzut părinții doar în vacanțe. Cu toate acestea, n-a luat-o pe drumuri greșite. Diana este astăzi studentă la Arte.

„Stăteam acasă ca să-l văd pe tata”

„Mulți colegi și prieteni mă invidiau pentru că părinții mei erau plecați, iar eu eram singură. Mereu le spuneam că nu e așa ușor, dar nu mă credeau; îmi spuneau că îmi doresc să fie în locul meu. Este foarte greu să nu ai părinții lângă tine. Când eram în clasa a II-a, tata a plecat pentru prima dată în străinătate, mama a rămas singură acasă cu doi copii mici și toate responsabilitățile. Îmi iubesc foarte mult părinții, mi-a fost foarte greu să îl văd pe tata două săptămâni vara și două săptămâni iarna. Toți copiii se duceau în excursii și tabere, eu stăteam acasă, ca să-l văd pe tata. Nu eram obligată, dar preferam să stau cu el. În clasa a VII-a am fost și eu la tata, împreună cu mama și fratele meu. M-am întors doar cu mama, fratele meu a rămas acolo”, ne-a povestit Diana.

N-a luat-o pe căi greșite

Doi ani mai târziu a plecat și mama ei, dar după câteva luni s-a întors să-și caute de muncă în țară. „Fiind situația grea cu locurile de muncă la noi, înainte să încep clasa a XI-a, mama a plecat din nou, și încă este acolo. E greu să ai familia departe în anii de liceu... Prietenii se duceau vara în Vamă, plecau la munte, eu renunțam la tot ca să stau două luni cu familia mea”, mărturisește Diana.

Tânăra gălățeană admite că mulți copii care au părinții plecați apucă pe drumuri greșite. „Eu am fost crescută să fiu liberă, foarte rar mi-au impus părinții ceva anume. Nu am fost lăsată de izbeliște, mă îndrumau să fac ce e bine, dar în așa fel încât să nu îmi impună ei, ci să aleg de bună voie”, spune Diana.

Cadou pentru tata

Diana își amintește că, la festivitatea de absolvire a liceului, unii colegi erau cu părinții. E o mândrie să fii în sală și să-ți vezi copilul pe scenă, îmbrăcat în roba de absolvent, cu toca pe cap, mai ales să fie și premiant. Eu am luat Mențiunea I, dar părinții mei nu s-au putut bucura de moment. La scurt timp după absolvire, a venit ziua tatălui meu. Ca în fiecare an, îi trimit în pachet câte un cadou, în funcție de posibilități. Când a ajuns pachetul, vorbeam cu părinții mei pe Skype. I-am spus tatei să deschidă cu grijă pachetul. Era vorbăreț până să îl deschidă, dar dintr-o dată a amuțit. Oauzeam pe mama că plânge. În cadou era și toca mea de absolvent”, ne-a povestit Diana.

Depresii

„Nu de puține ori eram în depresie, plângeam mai mereu, mă simțeam a nimănui, chiar dacă nu eram singură în totalitate: stăteam cu bunica și sora mamei, iar fratele mamei era la doi pași.

Când ajungeam acasă de la școală mă închideam în cameră, nu voiam să văd pe nimeni, îmi voiam doar părinții și fratele acasă. Nimeni nu îi putea înlocui. De libertate am avut mereu parte, nu am fost un copil «problemă». Sincer, prefer să mă cicălească, dar să îi am lângă mine, decât să fie departe”, mărturisește Diana.

(adaptare după articolul „Drama copiilor cu părinți plecați din țară. <<Prefer să mă cicălească, dar să îi am lângă mine>>”, de Anca Melinte, apărut în www.viata-libera.ro din 02.10.2015)

Anexa nr. 2

**CALL CENTER-UL FAMILIEI**

Dați cele mai potrivite sfaturi persoanelor care vă sună pentru a-și menține și îmbunătăți relațiile de familie.

**Apelul nr. 1**

Sunt tatăl unei fete de 15 ani! Aș dori să plec împreună cu soția să muncesc în străinătate. Fata este deja mare. Sunt sigur că nu mai are nevoie prea mult de ajutorul nostru și, în plus, o să-i trimitem banii care-i sunt necesari pentru cheltuieli.

**Apelul nr. 2**

Am 14 ani și sunt foarte supărat pe părinții mei! Nu au niciodată încredere în mine. Mereu când doresc să ies cu prietenii îmi pun tot felul de întrebări plictisitoare. La fel și când mă întorc și nici măcar nu îmi dau banii de cheltuială pe care-i cer....

**Apelul nr. 3**

Sunt mama a trei copii, elevi de liceu, două fete și un băiat! Muncesc câte 10 ore pe zi! Când vin acasă trebuie să spăl, să fac mâncare, să fac ordine în casă. Soțul nu mă ajută, iar copiii nici atât! Mai mult, copii sunt mereu nemulțumiți de mine, că îi cert, că nu le dau bani de ajuns să-și cumpere lucruri și tot așa. Eu m-am săturat! Vreau să plec!

Anexa nr. 3

Citate și proverbe despre familie

1. *Familia este biserica de acasă.* (**Sf. Ioan Gură de Aur**)
2. *Familia e o frânghie ale cărei noduri nu se desfac niciodată.* (**Proverb spaniol**)
3. *Mama este geniul copilului.* (**Hegel**)
4. *Frații care trăiesc în bună armonie sunt mai tari decât orice fortăreață.* (**Antisthenes**)
5. *Copiilor trebuie să le lăsăm o frumoasă moștenire de conștiință mai degrabă decât de aur.*
(Platon)
6. *Așa cum âți tratezi parintii, o să te trateze și pe tine copiii tăi.* (**Thales**)
7. *Poartă-te cu părinții tăi, precum ai dori să se poarte și copiii tăi cu tine.* (Socrate)
8. *Este nevoie de doi pentru a face o căsnicie să fie un succes și doar de unul pentru a o transforma într-un eșec.* (**Herbert Samuel**)
9. *Familia este nucleul civilizației.* (**Will Durant**)
10. *Familia este aceea care face ca omul să treacă de la egoism la altruism.* (**Auguste Comte**)

COMUNICAREA

PROIECT DIDACTIC

Titlu: Comunicarea

Temă: Tipuri de comunicare

Argument / Scop: Argumentarea importanței responsabilității sociale în relaționarea cu ceilalți

Scopul temei este de a conștientiza elevii cu privire la:

- **Atitudine** – să-și valorifice potențialul pozitiv al comunicării non-verbale
- **Acțiune (abilitate)** - să-și dezvolte respectul pentru adevăr și libertate personală
- **Cunoaștere** - să-și structureze linii directe pentru o comunicare deschisă și respectuoasă, asertivă.

Conținuturi (ideile - cheie):

- comunicarea ca un conector pentru relația dintre oameni
- comunicarea nonverbală
- obstacole în comunicare
- tehnici nonverbale și verbale de comunicare
- concordanța între mesajul verbal, non-verbal și vocal

Zone de dezvoltare:

- **Emoțională**
 - ameliorarea sentimentelor de neadaptare, neputință și neîncredere
 - respectarea și valorizarea persoanei
- **Socială**
 - luarea deciziilor în grup
 - rezolvarea conflictelor
- **Individuală**
 - asumarea responsabilității
 - luarea deciziilor corecte
 - exersarea autocontrolului
- **Morală**
 - responsabilizarea
 - exersarea leadershipului

Desfășurare:

Timp: 50' (1 oră)

Resurse materiale:

Așezarea spațiului: mesele;

Elemente de atmosferă: muzică; poze

.

Handouturi: fișele, din Anexe etc.

10. Introducere în temă:

- **reconectare cu clasa:** Ce zi ați avut astăzi? Cum vă simțiți? Elevii sunt rugați să spună fiecare o veste rea și o veste bună, pentru a se elibera de lucrurile negative și a începe ziua pozitiv; 3'

- **ancoră cu lecția anterioară:** Ce am făcut ora trecută? V-a plăcut?
3'

- **Energizare:**
Captarea atenției se face printr-un exercițiu, menit să creeze atmosfera propice desfășurării lecției: Se citesc proverbe, iar elevii trebuie să le claseze, în funcție de cele două criterii: ascultare, vorbire. (Anexa 1- proverbe)
7'

9. Sensibilizare

- **Anunțarea temei:**
- Profesorul distribuie elevilor o fișă de lucru prin care se urmărește completarea unui desen cu tipurile comunicării și elementele de realizare a acestora. (Anexa 2-fișă de lucru –tipuri de comunicare).
- Profesorul confirmă și anunță tema zilei și trece titlul lecției pe tablă.
7'

- Învățarea prin descoperire

- Profesorul îi împarte pe elevi în patru grupe, care vor rezolva cerințele de pe fișele de lucru 1-4. (Fișele de lucru 1,2,3,4)
- Profesorul se asigură că fiecare elev a înțeles ce sarcini de lucru are și le oferă ajutor acestora dacă au nevoie, urmărindu-le evoluția și dirijând procesul de învățare.
- În timp ce reprezentantul fiecărei grupe prezintă rezolvările exercițiilor de pe fișe, ceilalți elevi intervin pentru a corecta eventualele greșeli.
20'

10. Înțelegere

- Se distribuie elevilor fișa nr. 5 și se rezolvă individual cerințele. Aceste fișe vor fi corectate ulterior de profesor (Fișa de lucru nr.5).
5'

Se comunică tema: Anexa 3

Resurse de citit:

Li se recomandă elevilor să mediteze asupra citatelor din **Anexa 4**

- **Feedback:**
- 'Cum vă simțiți? Cum v-a plăcut tema de discuție? A fost utilă? (Metoda 'Judecata romană': Elevii semnalizează răspunsurile prin utilizarea degetului mare – în sus: grozav(ă), în jos: groaznic(ă), în lateral: așa și așa.)
5'

Instrucțiuni pentru cadrul didactic – orientare pentru predare

Conținut

- **Proverbe – Anexa 1**
- Tipuri de comunicare – metoda ciorchinului – Anexa 2+fișa de lucru
- Comunicarea verbală, nonverbală și paraverbală – Fișele de lucru 1-4
- Comunicarea orală sau scrisă – Fișa nr. 5
- Tema pentru acasă – Anexa 3

- Resurse de citit- Anexa 4

Resurse materiale:

- Handouturi (Anexe 1-4 și Fișe de lucru 1-5)
- Markere
- Flipchart și foi de flipchart

Tips & tricks de predare:

- **Metode:** - ciorchinelui, brainstorming, judecata română

Link-uri:

<https://www.didactic.ro/materiale-didactice/proiect-de-lectie-situatia-de-comunicare-tipuri-de-comunicare>
<https://www.didactic.ro/materiale-didactice/proiect-la-dirigentie-comunicarea-eficienta-in-relatiile-cu-ceilalti>

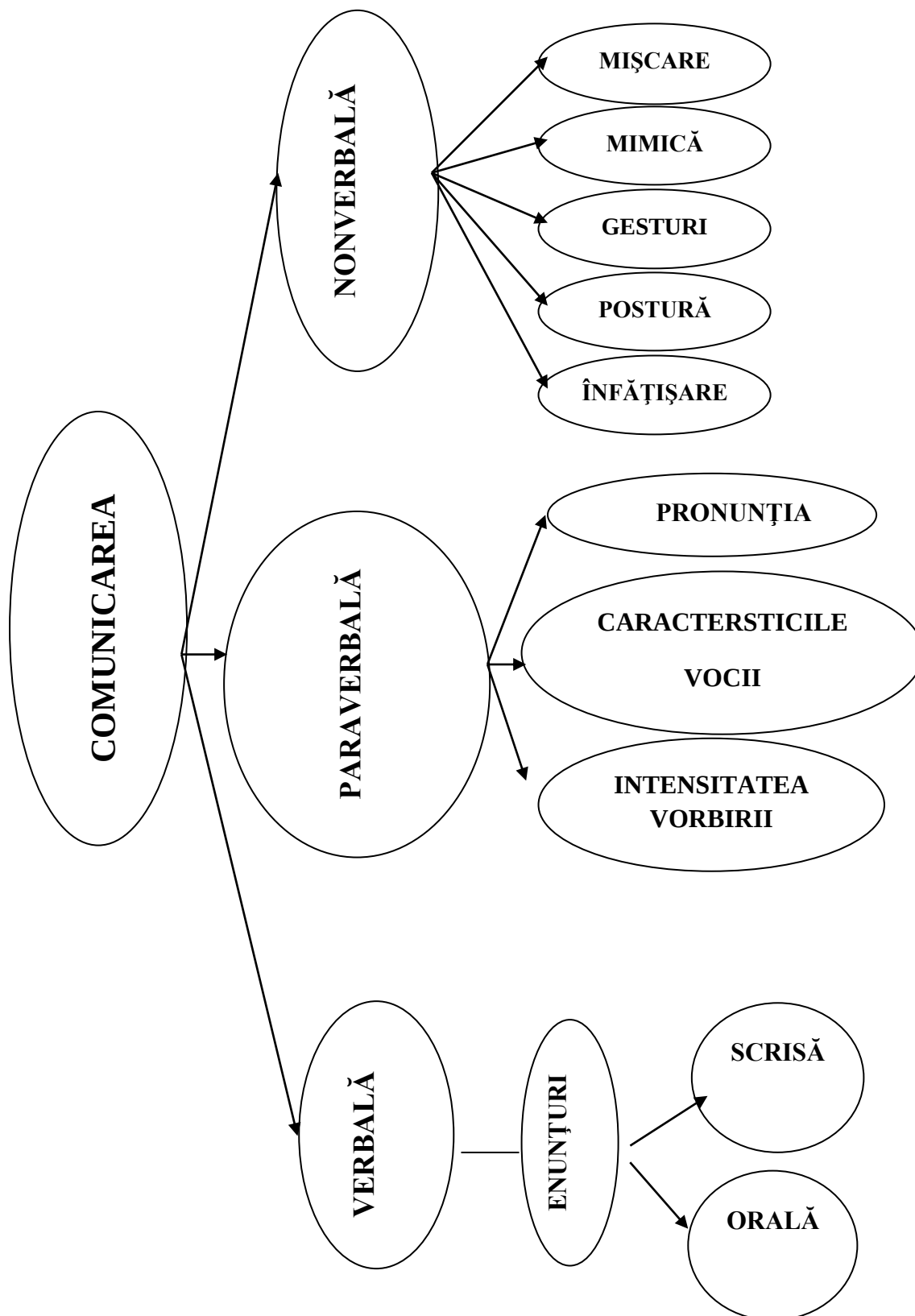
Anexa 1

PROVERBE:

- *Sunt cuvinte care ard ca flacăra și cuvinte care cad ca ploaia.*
- *A vorbi înseamnă a rupe puțin din tine însuși.*
- *Există o categorie specială de surzi: aceia care nu vor să audă decât ceea ce spun ei.*
- *E mai greu să taci, decât să nu spui nimic.*
- *Când nu ai cuvinte, mai bine taci din gură. Acela care nu știe să tacă atunci când trebuie, nu știe nici să vorbească.*
- *Un cuvânt spus la vremea potrivită este ca un măr de aur într-un coșuleț de argint.*
- *Pisica tăcută prinde mai mulți șoareci decât cea care miaună.*
- *Nu lătra, dacă nu ești câine.*
- *Cuvintele prietenoase sunt ca un fagure: dulci pentru suflet și prietenoase pentru oase.*
- *Politețe înseamnă să faci și să spui lucrurile cele mai amabile, în felul cel mai amabil.*

Anexa 2:

Tipuri de comunicare – metoda ciorchinului



FIȘA NR. 1

Citește următorul dialog pentru a răspunde cerințelor de mai jos:

„- Vrei ceva, băiatu’?”

Glasul vânzătorului îl făcu pe Marius să tresară ca sub acțiunea unui șoc electric. Îl privi cu neîncrederea rezervată de obicei străinilor.

- Nu, doar mă uit.”

(Radu Paraschivescu, *Salvarea*)

1. Precizează cine sunt participanții la dialog și ce roluri de comunicare are fiecare (emițător și/sau receptor).

2. Numește semnele grafice care indică intonația vocii vânzătorului.

3. Subliniază cuvintele care se referă la descrierea comunicării nonverbale.

4. Interpretează, împreună cu un coleg, dialogul de mai sus, transpunând în comunicare nonverbală cuvintele naratorului.

FIȘA NR. 2

Lucrați în perechi. Imaginați o situație de comunicare, în care să asociați cuvintelor elemente de comunicare nonverbală, folosind exemple din viața de zi cu zi.

Puteți avea în vedere exemplul următor:

Situația de comunicare	Comunicarea verbală	Elementele nonverbale asociate	Motivați importanța adecvării elementelor nonverbale
În magazin, când solicitați explicații despre un produs.	- Fiți amabil, care sunt caracteristicile acestui telefon mobil?	Privesc vânzătorul în ochi. Am o voce calmă. Ridic puțin sprâncenele. Schitez un zâmbet.	Atrag atenția vânzătorului. Încerc să-i câștig bunăvoința. Îmi exprim interesul pentru produs. Îl motivez pe vânzător să-mi ofere informații complete pentru a mă informa asupra calității produsului dorit.

FIȘA NR. 3

Lucrați în grupe de 6-7 elevi. Alegeți câte 3-4 litere ale alfabetului și găsiți cât mai multe trăsături ale comunicării orale care încep cu litera respectivă. Scrieți aceste trăsături sub forma unui cod pe care să îl respectați zilnic.

De exemplu: cod: **ARRZ**

A	R	R	Z
Atenție	Respect	Răbdare	Zâmbet

FIȘA NR. 4

Citește cu atenție textul următor:

Termometrul spune la umbră 33 de grade Celsius, sub arșița soarelui se oprește o birje, în strada Pacienței, la numărul 11bis, către orele trei după-amiază. Un domn se dă jos din trăsură și cu pas moleșit s-apropie de ușa marchizei, unde pune degetul pe butonul soneriei. Sună o dată... nimic; de două, de trei ori... nimic; se razimă în buton cu degetul pe care nu-l mai ridică... în sfârșit, un fecior vine să-i deschidă.

Tot ce urmează, persoanele toate păstrează un calm imperturbabil, egal și plin de dignitate.

- Domnul: *Domnu-i acasă?*
- Feciorul: *Da, dar mi-a poruncit să spui, dacă l-o căuta cineva, c-a plecat la țară.*
- D. : Dumneata spune-i c-am venit eu.
- F. : Nu pot, domnule.
- D. : De ce ?
- F. : E încuiată odaia.
- D. : Bate-i să deschidă.
- F. : Apoi, a luat cheia la dumnealui când a plecat.
- D. : Care va să zică, a plecat?
- F. : Nu, domnule, n-a plecat.
- D. : Amice ești... idiot!
- F. : Ba nu, domnule.
- D. : Zici că nu-i acasă.
- F. : Ba-i acasă, domnule.
- D. : Apoi, nu ziseși c-a plecat?
- F. : Nu, domnule, n-a plecat.
- D. : Atunci e acasă.
- F. : Ba nu, dar n-a plecat la țară, a ieșit așa.
- D. : Unde?
- F. : În oraș!
- D. : Unde?
- F. : În București.
- D. : Atunci să-i spui c-am venit eu.
- F. : Cum vă cheamă pe dv.?
- D. : Ce-ți pasă?
- F. : Ca să-i spui.
- D. : Ce să-i spui? De unde știi ce să-i spui, dacă nu ți-am spus ce să-i spui? Stai întâi să-ți spun; nu te repezi... Să-i spui când s-o întoarce că l-am căutat...
- F. : Cine?
- D. : Eu.
- F. : Numele dv.? ...
- D. : Destul, atâta! Mă cunoaște dumnealui... suntem prieteni...
- F. : Bine, domnule.
- D. : Ai înțeles?
- F. : Am înțeles.
- D. : A!... Spune-i că ne-ntălinim negreșit.
- F. : Unde?
- D. : Știe dumnealui... Da să vie neapărat.
- F. : Când?
- D. : Când o putea.
- F. : Prea bine.
- D. : Ai înțeles?
- F. : Am înțeles.

Cerințe (muncă pe echipe):

1. Formați două echipe de câte doi elevi și citiți textul pe roluri. Alegeți una dintre variantele următoare de conversație cotidiană:
 - Conform indicației autorului: *persoanele toate păstrează un calm imperturbabil, egal și plin de dignitate;*
 - Din perspectiva unor persoane iritate.
2. Ceilalți colegi, împărțiți în grupe, vor completa următorul tabel:

Elemente nonverbale	Elemente paraverbale

Cerințe (muncă individuală):

1. Identifică în textul dat două formule de adresare.
2. Menționează două informații pe care Domnul ar fi trebuit să i le dea Feciorului, astfel încât acesta să-și poată informa stăpânul despre vizita primită.
3. Alege replica/perechea de replici pe care o consideri comică, motivându-ți opțiunea.

FIȘA NR. 5

Cațavencu: *Domnilor!... Onorabili concetățeni!... Fraților!... (plânsul îl îneacă) Iertați-mă, fraților, dacă sunt mișcat, dacă emoțiunea mă apucă așa de tare... suindu-mă la această tribună... pentru a vă spune și eu... (plânsul îl îneacă mai tare.)... Ca orice român, ca orice fiu al țării sale... în aceste momente solemne... (de abia se mai stăpânește) mă gândesc... la țărișoara mea... (plânsul l-a biruit de tot) la România... (plânge. Aplauze în grup)... la fericirea ei!... (același joc de amândouă părțile)... la progresul ei! (asemenea crescendo)... la viitorul ei! (plâns cu hohot. Aplauze zguduitoare.)*

(I.L.Caragiale – *O scrisoare pierdută*)

1. Identifică elementele situației de comunicare.

a) dacă o considerăm comunicare orală

b) dacă o considerăm comunicare scrisă

2. Subliniază secvențele în care apar elementele nonverbale ale discursului lui Cațavencu.

3. Identifică elementele paraverbale ale discursului lui Cațavencu.

Anexa 3

TEMA PENTRU ACASĂ

I. Citiți cu atenție textul următor și răspundeți la întrebări:

“Farfuridi (emoționat și asudând): *Atunci, iată ce zic eu, și împreună cu mine (începe să se înece) trebuie să zică asemenea toți aceia care nu vor să cază la extremitate (se îneacă mereu), adică vreau să zic, da, ca să fie moderați, adică nu exagerațiuni!...Într-o chestiune politică...și care, de la care atârnă viitorul, prezentul și trecutul țării..să fie ori prea-prea, ori foarte, foarte...(se încurcă, asudă și înghite) încât vine aci ocazia să întrebăm pentru ce?....da..pentru ce?....Dacă Europa...să fie cu ochii ațintiți asupra noastră dacă mă pot pronunța astfel, care lovesc soțietatea, adică fiindcă din cauza zguduirilor...și idei subversive... (asudă și se rătăcește din ce în ce) și mă-nțelegi, mai în sfârșit, pentru care în orice ocaziuni solemne a dat probe de tact..vreau să zic într-o privință, poporul, națiunea, România... (cu tărie) țara în sfârșit....cu bun-simț, pentru ca Europa cu un moment mai înainte să vie și să recunoască, de la care putem zice depandă... (se încurcă și asudă mai tare) precum, -da-ți-mi voie- (se șterge) la 48, la 34, la 54, la 64, la 74 asemenea și la 84 și 94, și ețetera, întu cât ne privește...pentru ca să dăm exemplu clar surorilor noastre de gintă latine însă! (foarte asudat, se șterge, bea, iar se șterge și suflă foarte greu).”*

(I.L.Caragiale – *O scrisoare pierdută*)

1. Identifică elementele situației de comunicare.

a) dacă o considerăm comunicare orală

b) dacă o considerăm comunicare scrisă

2. Subliniază secvențele în care apar elementele nonverbale ale discursului lui Farfuridi.

3. Identifică elementele paraverbale ale discursului lui Farfuridi.

II. Redactați un dialog de 6-8 replici din care să reiasă conflictul dintre generații.

Anexa 4

De meditat.....

- *Sunt cuvinte care ard ca flacăra și cuvinte care cad ca ploaia.*
- *A vorbi înseamnă a rupe puțin din tine însuși.*
- *Există o categorie specială de surzi: aceia care nu vor să audă decât ceea ce spun ei.*
- *E mai greu să taci, decât să nu spui nimic.*
- *Când nu ai cuvinte, mai bine taci din gură. Acela care nu știe să tacă atunci când trebuie, nu știe nici să vorbească.*
- *Un cuvânt spus la vremea potrivită este ca un măr de aur într-un coșuleț de argint.*
- *Pisica tăcută prinde mai mulți șoareci decât cea care miaună.*
- *Nu lătra dacă nu ești câine.*
- *Cuvintele prietenoase sunt ca un fagure: dulci pentru suflet și prietenoase pentru oase.*
- *Politețe înseamnă să faci și să spui lucrurile cele mai amabile, în felul cel mai amabil.*

PRIETENIE ȘI ROMANTISM

PROIECT DIDACTIC

Temă: Prietenie și romantism

Titlu: „Love story”

Informații generale

Argument

Tema aduce în discuție și ajută la înțelegerea *relațiilor de prietenie-romantice între tineri* ca mediu propice pentru dezvoltarea persoanei umane, introduce informații despre rolul prieteniei/relațiilor romantice în dezvoltarea încrederii în sine și despre factorii care contribuie la menținerea unor relații sănătoase.

Scop

Scopul temei este de a conștientiza elevii cu privire la:

Atitudine

- Să aprecieze prietenia/iubirea ca mediu propice de dezvoltare a persoanei.

Acțiune(abilitate)

- Să dezvolte relații de prietenie/romantism bazate pe dragoste și respect reciproc.

Cunoaștere

- Să identifice și să descrie treptele (momentele cheie) ale relațiilor de prietenie/dragoste dintre adolescenți
- Să descrie calitățile agreate și defectele de neacceptat ale prietenului/iubitului
- Să recunoască și să descrie principalele tipuri de relații care pot apărea între adolescenți și să identifice în propriul comportament aspecte ale acestor relații.
- Să identifice aspectele pozitive ale relației și modalitățile de a le încuraja (întări), dar și aspectele negative ale relației care au efecte nocive asupra dezvoltării personalității proprii și modalitățile de a le descuraja sau de a le stopa.

Conținuturi

- Motivele și treptele relațiilor romantice;
- Aspectele ce caracterizează personalitatea adolescentului și importanța acestora în realizarea unei relații de calitate (pozitivă)
- Manifestări ale dragostei adevărate și capcanele atracției instinctuale în relațiile bazate pe senzualitate și pasiune;
- Manifestări nocive ale relațiilor în care se pot implica tinerii; măsuri de siguranță și protecție pentru trup și suflet

Zone de dezvoltare umană de subliniat

- Comportament responsabil
- Deschidere spre comunicare
- Cultivarea sentimentelor pozitive
- Autocunoaștere în raport cu partenerul
- Luarea deciziilor în momente cheie

Desfășurare:

Timp: 200' (4 ore)

Resurse materiale:

Așezarea spațiului: mese pregătite pentru lucrul în grupe

Elemente de atmosferă: Melodii de diverse stiluri muzicale având ca temă iubirea, prietenia;
Eventual o mascotă;

Instrucțiuni pt cadrul didactic:

- Este recomandat ca
- Să aibă pregătite fotografiile, ceapa, filmulețele, prezentarea filmului, fișele de lucru
- Să aranjeze din timp spațiul clasei

Handouturi: fișele, chestionarele din Anexe etc.

Ora1:De ce? și Ce? (motivul și treptele relației)

Introducere în temă

- **reconectare cu clasa:** Ce zi ați avut astăzi? Cum vă simțiți?
1'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Ce am făcut ora trecută? V-a plăcut?
2'

Energizare: Jocul de cunoaștere și autocunoaștere – Știrea zilei

Materiale necesare: instrument de scris, post-it

Georgel (cine?), **din curiozitate** (de ce?) **a sărutat** (ce a făcut?) **o necunoscută** (pe cine?) **cu pasiune** (cum?), **după ce a văzut filmul Un vârcolac adolescent** (când?)

Elevii sunt invitați să scrie o știre romantică, respectând întrebările de mai sus.

Sunt ascultate câteva.

5'

1 Sensibilizare

Anunțarea temei

Profesorul: Oricare dintre noi poate fi subiectul unei știri asemănătoare celor compuse în deschiderea lecției. Probabil momentul cel mai interesant și așteptat și fericit din viața unui adolescent este momentul când se îndrăgostește. Acest prim eveniment în care tânărul se dăruiește cu toată puterea sa este atât de important, încât el rămâne o bornă esențială în viața lui, de neuitat. De aceea vom încerca să răspundem într-un mod mai profesional (dar nu lipsit de haz) la următoarele întrebări:

1. Care este **motivul** care ne împinge să căutăm o relație romantică, din ce motive încercăm să avem o experiență romantică? **Ce** se întâmplă între un băiat și o fată atunci când se plac?

Ora 1:De ce? și Ce?

2. Este partenerul potrivit? **Cu cine** împart experiența? **Cât** de mult se vor intersecta personalitățile noastre?

Oraa 2a: Cu cine?

3. Ce fel de relație trăim? Este vorba de **dragoste sau de altceva?**

Oraa 3a: Cum?

4. Sunt pregătit pentru ceea ce presupune implicarea într-o relație de dragoste? **Când** accept să mă „investesc” într-o relație?

Oraa 4a: Când?

3'

Astăzi vom încerca să răspundem la prima întrebare.

Care poate fi motivul adevărat al relației? De ce să mă întâlnesc? Ce se va întâmpla dacă mă implic?

Povestea pusă în context

Se citesc cele două fragmente din cartea *Oscar și Tanti Roz*. Un copil, pe nume Oscar, internat în spital, trăiește aici primele lui experiențe de iubire. (**Anexa 1**)

Se cere elevilor să noteze pe care dintre cele două experiențe ale lui Oscar o găsesc mai atractivă, comparând experiențele cu pricina (cel puțin două argumente).

Câțiva elevi vor fi rugați să citească cu voce tare răspunsurile notate, avându-se în vedere să fie citite păreri cu privire la ambele experiențe ale lui Oscar..

8'

2 Înțelegere**a. De ce mă voi implica în relație? (motivele implicării în relație)**

Veți răspunde la următoarele întrebări:

- De ce s-au implicat în relație cei trei copii? Care a fost **motivul** relației fiecăruia dintre ei? Îmi puteți spune în relațiile dintre tineri, astăzi, care sunt motivele cele mai des întâlnite?
- De ce intrăm într-o relație care are și perspectiva apropierei sexuale? (Motivele invocate cel mai frecvent sunt: căutarea iubirii (50,4%), curiozitate (22,4%), accident (17,8%), menținerea unei relații (6%). Motivațiile pot să includă pulsuni biologice și hormonale (presiuni instinctuale) și dorința de a fi acceptați social.

De răspunsul la această întrebare depinde, pentru fiecare în parte, genul de relație pe care îl vom experimenta mai departe.

5'

b. Care sunt momentele cele mai importante într-o relație?

- Profesorul: Care au fost momentele cheie în relațiile lui Oscar? Am putea identifica niște momente cheie prin care trece orice relație?
Elevii răspund.

Profesorul prezintă cele 12 intersecții/trepte ale unei călătorii romantice (**Anexa 2**).

10'

3 Acțiune**- Aplicație/ exercițiul 1**

Clasa se împarte în 2 grupe, după cum răspund la întrebarea: Ce ai prefera să primești de la prietenul tău: o ciocolată sau o scrisoare de dragoste?

Fiecare grupă (ciocolata sau scrisoarea) va identifica în povestea lui Oscar treptele relației cu Peggy (grupa - scrisoarea) și cu Sandrine (grupa - ciocolata).

Se fac comentarii.

10'

4 Integrare**- Aplicație/exercițiul 2****- Străzile pe unde am trecut cu „X”**

Vă invit la un exercițiu de autocunoaștere. Va rămâne doar pentru voi. Analizați cea mai importantă relație pe care ați avut-o, identificând străzile/treptele parcurse. Ești mulțumit de pașii parcurși?

5'

- **Feedback:** Cum vă simțiți? Cum v-a plăcut tema de discuție? A fost utilă? (**Metoda Flash/Blitz:** Fiecare elev trebuie să răspundă într-un cuvânt la întrebările de mai sus.)
1'

Ora a2-a: Cu cine? (Ceapa personalității– cât de mult ne intersectăm personalitățile?)

- **reconectare cu clasa:** Ce zi ați avut astăzi? Cum vă simțiți?
1'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Ce am făcut ora trecută? V-a plăcut?
2'
- **energizare: Jocul de cunoaștere și autocunoaștere – Mingea fierbinte (cartea de vizită)**
Cine primește mingea, va trebui să spună: un nume (poreclă) cu care i-ar plăcea să fie apelat, o calitate vizibilă (exterioară, care ține de look), o calitate invizibilă (sufletească), un hobby și un vis (un țel, un scop).
7'

1 Sensibilizare

Anunțarea temei

Ne gândim că suntem la ora de biologie. Ați studiat foia de ceapă la microscop? O vom descoperi împreună. De ce vom face aceasta? Un star din desenele animate spunea că noi, oamenii, suntem foarte asemănători unei cepe. Descoperind cum este o ceapă, vom descoperi cum suntem noi. *Va fi o oră plină de lacrimi!!☺*
1'

2 Înțelegere

Profesorul prezintă materialul didactic: o ceapă

Profesorul:- Prin ce credeți că ne asemănăm cepei? Se cere părerea elevilor și răspunsurile se discută.

Avem foi, straturi după straturi, foaie după foaie. Arăt și desfac ceapa. O ceapă are coajă, pulpă și miez. La fel și omul.

Profesorul: prezintă succint metafora foilor de ceapă, descriind elementele principale care formează personalitatea unui om. (**Anexa 3**)
8'

3 Acțiune

- **Aplicație/ exercițiul 1**
- Identificați, folosind metafora foilor de ceapă, în povestea *Frumoasa și bestia* (sau o altă poveste cunoscută), cel puțin 3 calități care v-au trezit simpatia la fiecare personaj, câte una pentru fiecare parte a cepii – coajă, pulpă și miez.
- Identificați modul în care personajele din poveste și-au putut valoriza reciproc, calitățile.
- La finalul exercițiului menționați un proverb care să incrimineze superficialitatea etichetării cuiva după primele impresii. (*Aparențele înșală.... Nu judeca o carte după copertă... Afară e vopsit gardul, înăuntru-leopardul*)

Profesorul prezintă câteva reguli de alegere a unui partener. Importanța atitudinilor de valorizare a calităților celui alt. (**Anexa 4_7** Reguli pentru a întâlni un partener potrivit)
Apoi enumeră câteva conjuncturi care pot fi folosite pentru cunoașterea aprofundată a partenerului: ieșire la pescuit, în parc, la restaurant, cu prietenii, la concert, cunoașterea

familiei, un test de răbdare (nu sun la tf, nu răspund la SMS), reacții în diferite situații de stres (certuri, reacția față de greșeli), refuzuri ale invitațiilor de a consuma alcool, droguri, etc.
20'

4 Integrare

- **Aplicație/exercițiul 2**
- **Supa noastră de ceapă**

Exercițiu de imaginație: vreau să pregătesc o supă romantică, de ceapă, delicioasă, dar singura ceapă de care dispun sunt eu. Ar mai fi nevoie de încă o ceapă și câteva ingrediente.

- Cum ar trebui să arate ceapa perfectă pentru supa ta, care ar fi principalele ei calități? Argumentează răspunsul. (prezentând, foaie după foaie, trăsăturile candidatului la prietenie) Eventual creionează câteva reguli pentru a-ți alege inspirat partenerul.
 - Care sunt calitățile tale forte?
 - Cum vei încerca să îi valorizezi calitățile?
- 10'

Feedback: Cum vă simțiți? Cum v-a plăcut tema de discuție? A fost utilă? (**Metoda Flash/Blitz:** Fiecare elev trebuie să răspundă într-un cuvânt la întrebările de mai sus.)

1'

Ora a treia: Cum? (*Bicicleta sentimentelor*)

- **reconectare cu clasa:** Ce zi ați avut astăzi? Cum vă simțiți?

1'

- **ancoră cu lecția anterioară:** Ce am făcut ora trecută? V-a plăcut?

2'

- **energizare: Jocul de cunoaștere și autocunoaștere – Mim**

Elevii sunt organizați în 4-5 grupuri. Se trag la sorți bilețele pe care sunt scrise diferite sentimente (iubire, gelozie, indiferență, ură, prietenie), câte un bilețel pentru fiecare grupă. Fiecare echipă trebuie să mimeze sentimentul respectiv, astfel încât celelalte grupe să ghicească despre ce este vorba.

7'

1 Sensibilizare

Anunțarea temei

Moto: *Ce se întâmplă când ne îndrăgostim?* (Cum să explicăm iubirea copiilor)

Pe ecran sunt proiectate 3 fotografii însoțite, fiecare, de un refren al unei melodii cunoscute, care este în ton cu fotografia. (**Anexa 5 –** Selectare grupe cu 3 foto 3 melodii)

Elevilor li se cere să aleagă una din cele 3 variante.

Se vor forma trei echipe: **senzualii, pasionalii și romanticii.**

4'

2 Înțelegere

Fiecare echipă primește textul complet al melodiei alese și i se cere să identifice sentimentele dominante descoperite în text și să caracterizeze (în 2-3 rânduri și un mic desen) tipul de relație care se formează.

Pe durata prezentării răspunsurilor se proiectează versurile și se audiază, în surdina, melodia respectivă.

Profesorul descrie natura relațiilor sexuale, pasionale, de dragoste pe scurt (cele trei tipuri de relații intime), folosind metafora bicicletei în tandem. (Dacă relația este comparată cu o bicicletă - în care o roată reprezintă căldura, focul atracției fizice, iar cealaltă roată dimensiunea sufletească, spirituală – tipul relației respective va fi dat de mărimea fiecărei roți).

(**Anexa 6** - Iubire Pasiune Senzualitate)

Elevii privesc desenele din **Anexa 7**.

15'

3 Acțiune

- **Aplicație/ exercițiul 1**
O plimbare cu bicicleta aleasă

În grup, fiecare echipă va nota care sunt particularitățile celor 12 străzi/intersecții ce caracterizează orice relație intimă (lecția anterioară), pentru sentimentele alese de grup, aducând argumente *propentru* tipul de relație ales de grup.

La expirarea timpului, fiecare echipă își prezintă argumentele, celelalte două echipe pun întrebări și își exprimă acordul-dezacordul.

Profesorul conduce discuțiile și trage, împreună cu elevii, concluziile. **Anexa 8**

15'

4 Integrare

- **Aplicație/exercițiul 2**

Eventual temă pentru acasă, dacă timpul rămas nu este suficient.

Redactați un scurt eseu cu tema „O plimbare (romantică) perfectă în tandem”.

După ce v-ați regândit modul de abordare al unei relații (dacă schimbați vreo roată sau poate îi modificați mărimea), încercați să vă imaginați: Cum ați parcurge cele 12 străzi ale relației? Cum se schimbă peisajul după fiecare intersecție? Care este cea mai lungă stradă? Care este cea mai interesantă? Cât a durat plimbarea? Ai căzut? ...ai râs, ai plâns?, ai aflat că..., ai înțeles că..., a meritat?, a costat?..., „te mai dai o dată?”..., Ce vei schimba?...

(de desenat cu markerul tipul tău de bicicletă)

5'

- **Feedback:** Cum vă simțiți? Cum v-a plăcut tema de discuție? A fost utilă? (**Metoda Flash/Blitz:** Fiecare elev trebuie să răspundă într-un cuvânt la întrebările de mai sus.)

1'

Ora apatra: Când? (semaforul)

- **reconectare cu clasa:** Ce zi ați avut astăzi? Cum vă simțiți?
1'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Ce am făcut ora trecută? V-a plăcut?
2'
- **energizare: Jocul de cunoaștere și autocunoaștere – Și mie!**
Fiecare elev, pe rând, își exprimă câte o preferință. Colegii care au aceeași preferință ridică palma în direcția colegului, spunând **Și mie!**.
5'

1 Sensibilizare**Anunțarea temei**

Când începem și când încheiem o relație intimă?

Elevii răspund.

Profesorul: putem fi pregătiți pentru o relație biologic, psihic și spiritual; Toate aceste aspecte se regăsesc în răspunsurile la întrebările anterioare, adică: De ce?, Ce? Cu cine? Cum?)

2'

A doua întrebare: Avem motive să așteptăm debutul relațiilor sexuale la vârsta noastră?

Elevii răspund prin ridicarea mâinii. Pentru DA semnul roman cu degetul mare ridicat în sus, pentru Nu, cu el ridicat în jos.

1'

2 Înțelegere

Se prezintă **videoclipul Ted – Crysalia**. (până la min 4, 30) (**videoproiector, laptop**)

Elevii sunt invitați să răspundă, pe rând, la fiecare din întrebările care descriu relațiile Crysaliinei în prima experiență romantică din viața ei:

De ce? (motivul) Cu cine? (cu care ceapă) Ce? (drumul prin cele 12 intersecții) Cum? (ce bicicletă)

Când? (luarea deciziei)

Ce părere aveți cât de pregătită biologic, psihic și spiritual a fost Crysalia, în prima relație care s-a soldat cu un eșec? La cine a apelat pentru ajutor? (*Brainstorming*)

Profesorul, împreună cu elevii, identifică ce înseamnă să fii pregătit biologic, psihic și spiritual pentru o relație

Suport: **Anexa 9** Factori biologici- psihologici- sociali care își pun amprenta asupra pregătirii debutului sexual la tineri.

Ce se întâmplă când tinerii nu sunt pregătiți? (care sunt cauzele care îi vulnerabilizează?).

Cum pot acționa pentru a se proteja? *Brainstorming*. Răspunsurile se scriu în două coloane pe **flipchart**.

Anexa 10 Motive pentru care o relație trebuie parosită imediat

19'

3 Acțiune

Se prezintă **videoclipul Ted – Crysalia**. (min 4,30 - 11.45 min) (**videoproiector, laptop**)

Ce anume a schimbat Crysalia după eșec?

Cum facem față vulnerabilităților?

Pentru fiecare motiv cauzator de suferință, identificați semafoarele pe care le pot așeza adolescenții la fiecare intersecție spre care evoluează o relație, pentru a fi protejați trupește și sufletește. (*Brainstorming*) Răspunsurile se scriu pe **flipchart**, în dreptul răspunsurilor anterioare.

Care sunt persoanele care te pot ajuta atunci când ești implicat într-o relație periculoasă?
Elevii răspund oral.
13'

4 Integrare

- **Aplicație/exercițiul 1**

Redactează o scurtă listă de reguli, necesară pentru a te implica într-o relație și o listă de reguli despre condițiile în care va trebui să părăsești relația, cu o persoană care pare a fi jumătatea ta. (Poate fi și persoana cu care ești deja într-o relație.)

5'

- Un angajament personal (temă pentru acasă)

- Fiecare elev își notează în caiet/sau creează o notă în telefonul mobil cu un angajament personal în care precizează un lucru pe care-l va face până când va întâlni persoana potrivită pentru a pregăti viitoarea sa poveste de dragoste. (ex: Dragostea adevărată așteaptă omul potrivit)

De comun acord se va stabili o dată în care, în clasă, se va discuta despre experiențele personale avute după realizarea angajamentelor personale.

1'

- **Feedback:** Cum vă simțiți? Cum v-a plăcut tema de discuție? A fost utilă? (**Metoda Flash/Blitz:** Fiecare elev trebuie să răspundă într-un cuvânt la întrebările de mai sus.)

1'

5 Activități suplimentare

8. Elevii completează **chestionare** de autocunoaștere, după care integrează noile informații cu concluziile lecțiilor anterioare

Anexa nr. 1

Oscar și Chinezoaica:

Eram puțin obosit, așa că m-am dus să mă așez în sala de recreere. Sandrine era acolo. Are leucemie, ca și mine, dar în cazul ei se pare că tratamentul a reușit. E poreclită Chinezoaica, pentru că are o perucă neagră, strălucitoare, cu părul aspru și cu breton, care o face să semene cu o chinezoaică. Se uită la mine și pocnește un balon de gumă de mestecat.

-Poți să mă pupi, dacă vrei.

-De ce? Nu-ți ajunge guma?

-Nici măcar nu ești în stare, nătăfleață. Pun pariu că n-ai făcut-o niciodată.

-Ah, mă faci să râd. Până la cînșpe ani am făcut-o de mai multe ori, poți să fii sigură!

-Ai cînșpe ani? N-aș prea crede.

-Da, cînșpe ani și ceva! (minte, are mai puțin!)

-Întotdeauna am visat să mă sărute un tip de cînșpe ani.

-Păi da, sună bine.

Așa că-mi face o mutră de zile mari, cu buzele țuguiate în afară, ca o ventuză lipită de geam, și mă prind că așteaptă să o sărut.

Mă-ntorc cu spatele la ea și văd că toți prietenii mei se holbează la noi. Nu-i chip să dau înapoi. Trebuie să fiu bărbat. E timpul.

Mă apropiu de ea și o sărut. Își înlănțuie brațele de după gâtul meu, nu mai pot să mă desprind, simt ceva umed, și, dintr-o dată îmi strecoară în gură guma de mestecat. Buimăcit, o înghit de-a dreptul. Mă înfurii.

Atunci, mă bate cineva pe umăr. O nenorocire nu vine niciodată singură – părinții mei. Era duminică și am uitat!

-Nu ne-o prezinți pe prietena ta, Oscar?

-Nu-i prietena mea. (pag 45-46)

Oscar și Peggy

-Bună, Peggy, sunt Oscar.

Stătea întinsă pe pat, semăna cu Albă-ca-Zăpada așteptându-l pe prinț, când piticii ăia de papă-lapte credeau că a murit. Firește, Albă-ca-zăpada din povestea cu zăpadă albastră, nu albă. (Peggy avea o boală de sânge care îi dădea tenului nuanțe albastrei)

S-a întors spre mine, și brusc m-am întrebat dacă o să mă ia drept prinț sau unul dintre pitici. Eu aș fi zis „pitic” din cauza feței mele de bilă (era tuns zero), dar ea n-a spus nimic, vezi, asta-i frumos la Peggy Albăstrea, nu spune niciodată nimic și totul rămâne învăluit în mister.

-Am venit să te anunț că în seara asta, și în fiecare seară de acum înainte, dacă vrei, o să stau de pază în fața camerei tale ca să te apăr de fantome. (zgomotele care se auzeau în timpul nopții venite din alte saloane le atribuiau fantomelor).

S-a uitat la mine, a clipit o dată și mi s-a părut că filmul începea să se desfășoare cu încetinitorul, că aerul devenea mai pufos, liniștea mai tăcută, că mergeam ca prin apă și, în general, că totul se schimba pe măsură ce te apropiai de patul ei scăldat într-o lumină venită de nicăieri...(pag. 43-44)

Se-nserase, zgomotele se auzeau mai tare în penumbră, luna se reflecta în linoleul de pe coridor.

Am intrat în camera lui Peggy și i-am întins CD-playerul.

-Uite. Ascultă „Valsul fulgilor de nea”. E așa de frumos, că mă face să mă gândesc la tine.

Peggy a ascultat „Valsul fulgilor de nea”. Zâmbea ca și cum melodia ar fi fost o prietenă bună de-a ei, care-i povestea chestii amuzante la ureche.

Mi-a dat înapoi aparatul și mi-a spus:

-E frumos.

Primul ei cuvânt. E bine, nu? Pentru un prim cuvânt.

-Peggy Albăstrea, voiam să-ți spun că nu vreau să te operezi. Ești frumoasă așa cum ești acum. Ești frumoasă așa, albastră.

M-am prins imediat că i-a plăcut. N-am zis-o, dar era clar că-i plăcuse.

-Vreau să mă aperi tu de fantome, Oscar.

-Contează pe mine, Peggy.

M-am simțit grozav de mândru. Până la urmă câștigasem!

-Dă-mi un pupic!

Asta cu pupicii chiar este treabă de fete, un fel de nevoie pe care o simt ele mereu. Dar Peggy, spre deosebire de Chinezoaică, nu e o vicioasă, mi-a întins obrazul și trebuie să recunosc că și mie mi-a plăcut mult când am pupat-o.

-Noapte bună, Peggy!

-Noapte bună, Oscar.

Cam asta este, Doamne, Doamne. Acum înțeleg perfect de ce adolescența e numită vârstă critică. E greu. Dar până la urmă, pe la 20 de ani, lucrurile se lămuresc. Acum, dorința mea pentru azi: aș vrea ca Peggy și cu mine să ne căsătorim. Nu știu sigur dacă și căsătoria se încadrează în domeniul Tău de activitate. Rezolvi și cerințe de felul acesta, de tip agenție matrimonială?... (pag. 51-53)

Cei 12 pași spre intimitate

Dr. Desmond Morris a scris cartea intitulată *Intimate Behavior (Comportamentul intim)* în care prezintă modelele intimității umane. Imaginați-vă acest proces drept 12 trepte ale unei scări:

1. De la ochi la trup.

Este o privire aruncată pe furiș pentru a evalua o persoană. Dacă ochii tuturor ar putea emite raze laser, camera ar fi plină de raze care se intersectează în timp ce fiecare studiază partenerii potențiali.

Partenerii analizează caracteristici cum ar fi înălțimea, vârsta, forma trupului, culoarea părului, a ochilor, felul în care se îmbracă, etc....Scopul este o evaluare rapidă, ca și cum ar intra în funcțiune un scanner interior care poate răspunde doar cu DA sau cu NU.

Acest pas este foarte important. Nu vei merge mai departe până când scannerul interior nu răspunde clar și definitiv DA, merită să mergi mai departe.

2. De la ochi la ochi.

Cauți o cale să întâlnești privirea celuiilalt. Ai nevoie de confirmarea faptului că și tu te afli în sfera de interes a celuiilalt. Că și tu ești un potențial partener pentru celălalt. Cam cum spune cântecul: *m-am uitat la tine ca să văd dacă și tu te uiți la mine ca să vezi dacă mă uit la tine...* Sentimentul pe care-l experimentezi la început, este similar cu ceea ce simți când te uiți la cineva pe gaura cheii și-l vezi și pe acela că se uită la tine pe gaura cheii.

3. Voce la voce.

Este momentul primei legături verbale. Schimburile de mesaje se rezumă la întrebări și comentarii simple, obișnuite, pentru a descoperi mai multe despre celălalt. Scopul este de a continua contactul dincolo de evaluarea vizuală pentru a determina dacă pachetul frumos ambalat are profunzime și calitate.

În această etapă este posibil să înceapă **întâlnirile dintre cei doi**. Cei doi află despre concepțiile de viață, trecutul, opiniile, modul de petrecere a timpului, obiceiurile, ce îi place și ce nu îi place celuiilalt. Dacă au suficient de multe lucruri în comun, se poate înfiripa o prietenie și uneori relația rămâne la nivelul prieteniei.

O întâlnire este o ocazie în care un bărbat și o femeie sunt împreună pentru o activitate care le face plăcere. Se pornește de la ideea că în timpul unei întâlniri se vor cunoaște mai bine cu scopul dezvoltării unei relații de dragoste. Este ocazia de a descoperi cum este celălalt. (pag. 94)

Reacțiile și purtarea partenerilor în aceste etape inițiale sunt esențiale pentru începerea relației, însă rămân necesare și pe mai departe. Dacă această etapă este cultivată și dezvoltată pe deplin, relația cuplului va avea o bază foarte solidă.

4. Mână în mână.

Primul contact fizic. Atingerile din această etapă au loc în contextul unei relații care nu se caracterizează încă prin dragoste. De exemplu bărbatul o ajută pe femeie să coboare din mașină sau să treacă peste un obstacol. Sunt contacte ocazionale. Fiecare poate întrerupe relația fără să fie considerat de celălalt o respingere dureroasă. Dacă se continuă contactele mână în mână, acesta este un semn al afecțiunii care începe să se dezvolte. Când îl iei pe celălalt de mână faci o afirmație, spui că se întâmplă ceva.

5. Braț la umăr.

Este o îmbrățișare afectuoasă, dar încă nu înseamnă atașament definitiv. Este un gest mai mult prietenesc. Cei doi se află unul lângă altul, cu fața mai mult spre lume (care ia act acum că cei doi sunt împreună), decât unul spre celălalt. Este semnul că a trecut etapa prieteniei strânse, dar de obicei, încă lipsește dragostea .

6. Braț la talie.

Brațul coboară de la umăr la talie. Cuplurile își apropie mai mult trupurile, dar încă privesc înainte. Celelalte etape anterioare continuă simultan, cei doi împărtășindu-și tot mai multe informații și secrete cunoscute numai de ei.

7. Față în față.

Caracterul relației se schimbă. Cei doi nu mai stau cu fețele spre lume, ci unul spre celălalt. Acest nivel al contactului înseamnă privirea celuilalt direct în ochi, îmbrățișări și sărutări, celălalt devine o lume întreagă de explorat, lumea anterioară devine neinteresantă.

8. Mână la cap.

Este continuarea etapei anterioare. Cuplul își mângâie reciproc capul în timp ce vorbesc sau se sărută. Este un semn exterior că relația lor a progresat. (capul este una din părțile cele mai vulnerabile și importante ale corpului, pe care ne străduim să-l protejăm și nu permitem oricui să îl atingă, doar persoanelor în care avem încredere)

9. Mâna pe trup.

În această etapă există mângâieri și atingeri și în alte părți ale trupului, în afară de cap. Se manifestă fie aprecierea și respectul față de caracterul unic al trupului partenerului, după o cunoaștere care include și imperfecțiunile celuilalt, dar îi accepți defectele. Unii trec și la mângâieri mai intime în acest punct, alții nu. Atingerea trupului poate avea conotații sexuale, dar poate fi și numai o exprimare a afecțiunii ☺???

10. Gură la piept.

11. Atingeri sub talie.

12. Relații sexuale.

Ultimele trei etape ale relației ...

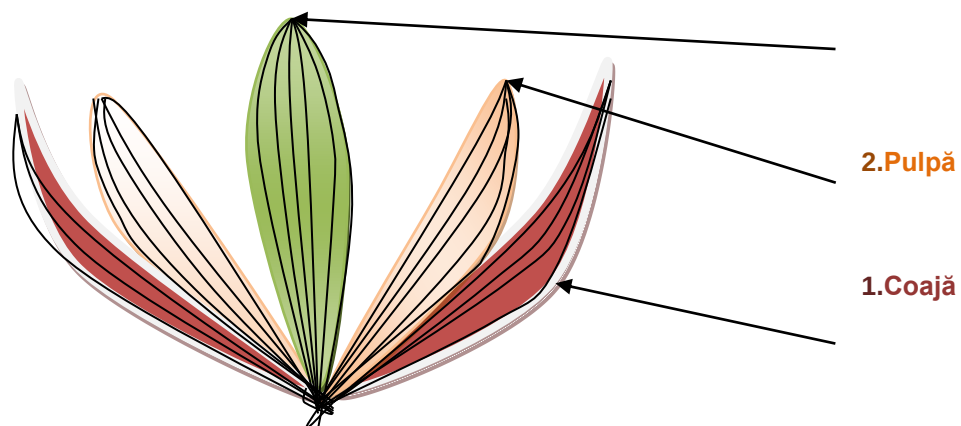
Care sunt gândurile și sentimentele tale? În ce etapă te afli în relația ta?

Te afli unde ai vrea să fii? Trebuie/vrei să faci schimbări?

Reflectează la aceste întrebări.

„Ceapa” personalității

3. Miez

1. Coaja (aspectele vizibile) – primele 7 secunde

Chip (fizionomie)

Frizură

Vestimentație

Attachment-uri (lucruri, avere, botox, zăgănele)

Formele trupului

Mers

Gesticulații

2. Pulpa (calitatea relațiilor sociale) – primii ani

Vocabular

Bagaj cultural (biblioteca de cuvinte, imagini, sunete)

Prietenii

Familie

Studii/Note (serviciu)

Poziție socială

Renumă

3. Miezul (spiritualitate) – „prima” viață

Principii/Filosofie de viață

Virtuți/Vicii

Dorințe, Pasiuni

Hobby

Credință

7 reguli pentru a avea o întâlnire de succes:

1. Nu începeți să vă dați întâlnire de la o vârstă prea fragedă. Dacă dorești cu adevărat să mergi la întâlniri, va fi destul timp în anii care urmează perioadei liceului. Acest lucru nu trebuie văzut ca o competiție în care câștigă cel care s-a întâlnit cu mai multe fete/ băieți sau cine a adunat cele mai multe săruturi. Dacă ai 19 ani și nu te-a sărutat nimeni, sau dacă ești în ultimul an de liceu și n-ai fost invitat la o întâlnire sau ai fost la prea puține, ce mare lucru? Consideră că ești o persoană norocoasă că nu a trebuit să treci prin toată drama.
2. Dă-ți întâlniri cu persoane de aceeași vârstă cu tine. Fata este nesigură și nehotărâtă în privința sentimentelor ei. Poate că și prietenul ei se simte la fel. Într-o oarecare măsură, fiecare se joacă în gând, cu sentimentele celuilalt. Acesta este motivul pentru care nu este bine să luați în serios întâlnirile și amorul când sunteți prea tineri.
3. Acum este momentul să explorați, să cunoașteți cât mai mulți oameni și să fiți liberi să vă schimbați părerile. De fapt, unele întâlniri pot fi de-a dreptul mizerabile. Nu-i nimic, înveți din ele. Mergând la întâlniri vei învăța să comunici mai bine, te vei adapta mai ușor, lucruri care îți sunt necesare pentru a supraviețui în lumea reală.
4. Evită întâlnirile cu persoane care au o reputație proastă. Dacă o vei face, îți asumi riscuri care nu merită.
5. Întâlniți-vă în grup, mai multe cupluri. Acest lucru o să vă dea siguranța că nu veți rămâne într-o intimitate periculoasă cu partenerul și va fi mai distractiv.
6. Stabilește-ți singur limitele peste care nu ești dispus/pregătit să treci și nu ceda dacă ești forțat să le depășești.
7. Trebuie să ai un plan unde vei merge și ce vei face, eventual un plan de rezervă. Nu știi niciodată ce surprize poți avea.

(Sean Covey – *Cele mai importante 6 DECIZII pe care le vei lua vreodată*, Ed. Allfa, 2009)

Anexa nr. 5



Iubesc un vagabond - Denisa



Mă ucide ea - Mihail



Vals - Smiley sau Coji de portocale – Simona N

Senzualism, Pasiune sau Iubire?

(Cum să explicăm iubirea copiilor noștri,
N. Bacharan și Dominique Simonnet, Ed. Trei, Iași, 2000)

Ești întotdeauna puțin nebun **când te îndrăgostești**. Toți îndrăgostiții din lume resimt această senzație atât de prețioasă: trăiesc, trăiesc, viața este atât de pasionantă! Și ce persoană interesantă sunt! E o perioadă de euforie, te simți plin de energie, sensibilitatea ta frează. Citești, scrii poeme, asculți muzică, înțelegi arta mai profund. Vibrezi, trăiești mai intens.

Când dragostea este împărtășită, atenția celuilalt ne face să strălucim, ne face magnifici! Suntem în sfârșit aleși, eliberați de greutatea îndoielilor noastre!... Cu o zi înainte să se îndrăgostească, Julieta era o fetiță capricioasă și răsfățată și acum iată-o schimbată. Ea și-l imaginează pe Romeo fără defect, crede că el îi împlinește toate visele. Dar ea nu-l cunoaște pe adevăratul Romeo, cel complex, schimbător, imperfect, încă nu a avut timp să-l descopere. Oare ar fi continuat ea să-l iubească dacă ar fi supraviețuit amândoi? (Relațiile – satisfacție și dezamăgire, H Norman Wright, pag. 89)

Dragoste la prima vedere? Pentru unii, această primă privire estimativă este suficientă pentru a putea exclama: Da, cred că m-am îndrăgostit! *Este declarată prezența fluturașilor în stomac, deci avem semnul sigur că este vorba de iubire!* ... De cele mai multe ori, însă, este vorba doar de atracție pur fizică, care seamănă cu reacțiile pe care le avem la plajă. Unele cupluri se hotărăsc să fie împreună numai pe baza atracției fizice. Esența relației lor va fi doar atracția fizică. Mulți sunt împreună pe baza sentimentelor euforice create de atracția reciprocă, confundată cu iubirea adevărată. Vor afla repede că dragostea poate pleca la fel de ușor cum a venit.

Uneori doi oameni care nu s-au mai întâlnit niciodată discută timp de 5 minute și apoi se hotărăsc să aibă o întâlnire pentru a se cunoaște mai bine și a hotărî dacă sunt sau nu potriviți unul pentru altul. Relația fizică se dezvoltă foarte repede. Se pleacă de la convingerea că plăcerea oferită de intimitatea fizică este semnul unei iubiri adevărate. Pentru multe cupluri dragostea este sinonimă cu relația fizică. Greșeala este descoperită inevitabil mai târziu.

Dragostea. *Te iubesc!* este o declarație, dar și o rugămintă să ți se răspundă în același fel. Vrei să auzi cuvintele magice, atât de așteptate: *Și eu te iubesc!*, pentru a te simți, în sfârșit, în siguranță. R. Maria Rilke spunea că iubirea este ocazia unică de a te maturiza, de a prinde formă, de a deveni tu însuși o lume nouă, din dragoste față de ființa iubită. Este o înaltă exigență, o ambiție nemăsurată care face din cel care iubește un ales chemat în larg, într-o aventură pe oceanul vieții.... Probabil este încercarea cea mai grea pentru fiecare dintre noi, cea mai nobilă mărturie despre noi înșine, opera supremă față de care toate celelalte opere nu sunt decât pregătiri ale celei dintâi.... Într-un cuvânt, o iubire profundă este un fel de capodoperă (cum să-i învățăm, p. 64)

Marea iubire este exclusivă. Ea cere intimitate și secrete. Uneori, pentru a dura, ea impune îndepărtarea oricărei neînțelegeri, astfel încât între cei doi îndrăgostiți să nu existe umbra vreunui resentiment, să se înțeleagă perfect. Ei își explorează împreună trecutul, secretele, sentimentele intime... Uneori le pare rău pentru timpul trecut înainte de a se cunoaște. Este o căutare minunată, dureroasă și epuizantă (cum să-i învățăm, p. 68-69)

Marea iubire poate să ia o mie de forme. Nu există model perfect, nici garanția absolută că dragostea va dura o veșnicie. În fond, marea iubire este o iubire care îi face fericiți pe cei doi foarte mult timp, o iubire în care cei doi nu se plictisesc unul de celălalt și nu se deceptionează unul pe altul, se grăbesc să se reîntâlnească atunci când au stat despărțiți pentru mai mult timp. Și cu toate

acestea se simt liberi cu totul, ba chiar le crește gradul de libertate. Orizontul lor se lărgeste, pur și simplu. (cum să-i învățăm, p. 74)

Dragostea începe cu sentimente de siguranță, dragostea crește în ritm firesc. Dragostea nu te presează să faci lucruri pe care nu le dorești. Ea poate începe printr-o prietenie, are un potențial mai mare pentru că permite stabilirea unei relații în timpul petrecerii unor experiențe împreună, animate de interese comune. Dacă intimitatea se formează fără dezvoltarea prieteniei, nu există profunzime, rădăcini, iar potențialul unei relații permanente este sabotat.

În cartea *Singels plus* (avantajele celor fără pereche, deocamdată), autorul prezintă mai multe motive care dau un sens pozitiv întâlnirilor, dintre care: întărirea prieteniei, distracția, dezvoltarea sentimentelor mai bune față de tine însuși, înțelegerea diferențelor dintre bărbați și femei, împărtășirea reciprocă a gândurilor și a sentimentelor, ieșirea din izolare.

Pasiunea Există pasiuni violente, ghidate de dorințele a două corpuri care vor să se topească unul în celălalt. Ele sunt adesea dureroase și distrugătoare, dar există și pasiuni durabile, care schimbă cu totul viața cuiva. Pasiunea ne face să ne simțim rău pentru că este tulburătoare și întotdeauna periculoasă. Ea poate fi bazată rareori pe o mare dragoste sau, invers, ea poate să ascundă un infern, când unul dintre cei doi vrea să-l posede pe celălalt întru totul, distrugându-l. În acest caz nu mai există respect, nici libertate, nici dorința adevărată de a-l vedea pe celălalt fericit. (cum să-i învățăm, p. 70)

Pasiunea este grăbită. Pasiunea aduce nesiguranță, pasiunea te poate determina să faci lucruri pe care le vei regreta. Pasiunii îi lipsește încrederea – te întrebi permanent ce face partenerul când nu este cu tine. Pasiunea te ține cu capul în nori atât de mult, încât toate celelalte aspecte ale vieții devin mai dificile. Vrei ca persoana de care ești îndrăgostit pasional să fie numai a ta. Devii posesiv. De aceea, o altă problemă creată de pasiune este izolarea celor doi față de ceilalți oameni alături de care au avut relații înainte. Fiecare este preocupat numai de partenerul său, o situație cu efecte dăunătoare asupra persoanei.

Pasiunea te face să te porți puțin nebunește, pentru că te obligă să câștigi mereu admirația celuilalt. Prin natura ei capricioasă, accentuează sau idealizează trăsăturile pozitive ale celuilalt. Trăsăturile dorite la celălalt (cele pozitive) cresc ca un aluat în care ai pus multă drojdie. În scurt timp nu vei mai vedea nimic altceva. Dacă persoana cealaltă manifestă și trăsături neplăcute, găsești imediat o explicație care să o scuze. Această idealizare începe să controleze atitudinile și sentimentele, determinându-i pe cei doi să se poarte frumos. Ei ajung asemenea unor vânzători pricepuți, care reușesc să-și pună în lumină propria persoană, pentru a fi doriți. Astfel se creează abordări nerealiste, care, asemenea unui balon de săpun, se umflă până se sparge. Pasiunea te orbește și te înșală.

Scopul pasiunii este să te împingă către persoana viselor tale. Dar nu uita că această persoană este doar atât: persoana viselor tale.

Relația sexuală. Intimitatea este un loc în care cu toții ne dorim să ajungem. Nu mă refer doar la intimitatea fizică... ci la inima care primește dorințele, durerile, bucuriile. Oamenii care sar peste primele etape și trec direct la etapa **sărutului** arată că au simțit o atracție reciprocă puternică prima dată când s-au văzut. Acum atenția și chiar tensiunea din relație se îndreaptă spre dorința sexuală. Experiența lor a fost intensă, vizuală. Inimile le-au bătut să sară din piept, cu credința că nu poate fi decât dragoste. Aceste simțiri reduc la tăcere rațiunea și afecțiunea cuplurilor este umbră de impulsurile sexuale.

Iată definiția sărutului, potrivit cu DEX-ul: A (se) atinge cu buzele în semn de respect, de prietenie, de umilință sau ca o manifestare erotică; a (se) pupa. Este o acțiune manifestată reciproc...

Ce se întâmplă atunci când ne sărutăm? Foarte multe. Dacă vorbim despre un sărut pasional, ne crește pulsul, ni se dilată pleoapele, iar acesta este probabil motivul pentru care închidem ochii în timp ce ne sărutăm. De asemenea, se înregistrează o creștere a nivelului de dopamină, substanța care este responsabilă pentru senzația aceea de „abia aștept să fiu cu tine”, care apare și atunci când consumăm cocaină; deci sărutul este un drog natural. (<http://unimedia.info/stiri/ce-spune-sarutul-despre-noi-28852.html>)

Sărutul este un act intim, care are loc între doi parteneri, care sunt angajați într-o relație serioasă. Deci, când ne permitem să ne sărutăm în cadrul relației cu partenerul? Sau ar trebui să așteptăm o vreme?? ...Ei bine, nu suntem în epoca de piatră (ar zice unii) și nici nu trebuie să fim prea spirituali (pot zice alții).

Sărutul înseamnă intimitate și generează apropiere fizică și emoțională. Aproximarea fizică este de dorit și normală. Vorbesc despre limite clare: îmbrățișări, ținut de mână. Legătura emoțională, dedicarea emoțională este mult mai pregnantă la fete, din acest motiv, ele sunt dispuse să «ofere» fizicul în schimbul unor atenții emoționale. (acest aspect făcându-le vulnerabile pentru dezvoltarea relațiilor sexuale...)

Sărutul stimulează dorința de a «explora» mai mult... Dacă s-a ajuns departe, dorințele generează noi experiențe de explorare... care nu te vor mai mulțumi cu ceea ce ai primit azi. Măine vei dori ceva mai mult.

Sărutul pasional, «franzuzesc», e parte din preludiul actului sexual. Generează dorințe erotice care te vor sfâșia dacă nu mergi mai departe... Azi poate nu vei face pasul, dar mâine... în timp ce trupul stimulat de atingeri pasionale îți va lua foc, mintea va fi preocupată doar cum să primești mai mult, mai mult... sau... cum să primești mai mult fără să mergi mai departe... (<https://crestintotal.ro/2010/09/14/sarutul/>)

Majoritatea cuplurilor se grăbesc și nu se opresc la etapa potrivită, sar peste etapele de la 1 la 8 și încep direct de la etapa nouă, a atingerilor trupesti. Roger Hillerstrom abordând această problemă, precizează că **mângâierile** sunt preliminare actului sexual și nu pot duce la altceva decât la el. Din acest motiv, ultimele trei etape ale relației sunt rezervate numai cuplurilor căsătorite, deoarece sunt deosebit de intime.

Pentru multe cupluri mângâierile se aseamănă cu ambalarea motorului unei mașini. Nu poate duce decât la progres accelerat spre actul sexual. Relația este dominată de plăcerea fizică, iar creșterea emoțională și a comunicării este oprită. Cuplurile aflate în etapa mângâierilor nu vorbesc prea mult sau nu poartă discuții profunde, care să angajeze relația spre cunoașterea personalității partenerului în favoarea senzațiilor fizice. Ei sunt tot mai mult preocupați să fie singuri cu celălalt și să-și satisfacă dorințele fizice. Aspectul social al relațiilor cu alți oameni și al relației dintre ei este lăsat în umbră. Întâlnirile devin doar un pretext pentru a trece direct la ceea ce îi interesează: stimularea fizică. (sportul).

Nu trece mult până când relația nu mai are nimic în ea cu excepția aspectului fizic. Sentimentul apropierii depinde numai de contactul fizic și întreruperea contactelor fizice este similară cu întreruperea relației. Ce șansă are o relație să fie durabilă dacă s-au sărit etapele necesare? Este ca și cum ai construi un pod peste o prăpastie uitând să pui mai întâi fundația din fier și beton. Cât de rezistent va fi acest pod, atât de durabilă va fi și relația.

CONCLUZII:

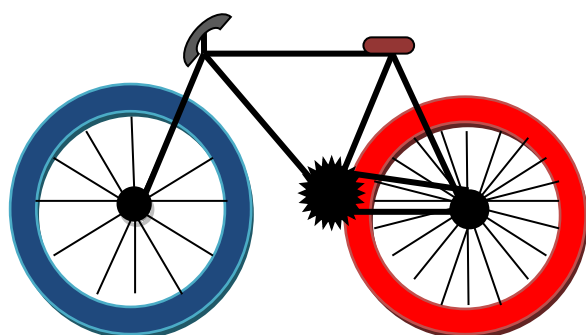
- **A te îndrăgosti** este doar prima vârstă în cele mai multe tipuri de relații din spectrul foarte larg al iubirii, nu costă nimic, totul vine de-a gata, adică atracția cu toate cele, nu trebuie să faci nici un efort, visele vin unul după altul, este o stare de bine pentru care nu facem nimic special ca iubirea să existe sau să crească.

- **A iubi** presupune mult mai mult: implicare, sacrificiu, iertare, sinceritate, delicatețe, atenție, blândețe, respect, bună-cuviință, înțelegere, răbdare, curaj, statornicie, angajament reciproc, fidelitate. Fericirea există, este limpede și dulce și vine din dăruirea reciprocă de frumusețe pe care două suflete o pun în joc.
- **Pasiunea** este un sentiment foarte puternic în care se participă cu toată ființa, trup și suflet, totul devine arzător pe toate planurile, cu o combustie interioară deosebită, în care totul este foarte clar și foarte confuz, experiențele sunt complicate și chinuite, dar și de un sublim cotropitor, trăirile se manifestă cu un mare consum interior generat de temeri paralizante și posesivitate arzătoare, are accente de gelozie și frustrare apărute din necunoaștere și neîncredere.
- **Relațiile sexuale** ca singura atitudine ce menține o relație presupune o înstrăinare sufletească a celor implicați, care petrec timpul împreună doar ca urmare a atracției fizice și a celorlalte manifestări care o însoțesc. Presupune multe riscuri și complicații, mai ales dacă unul din cei doi se implică și emoțional, percepând relația ca pasiune.

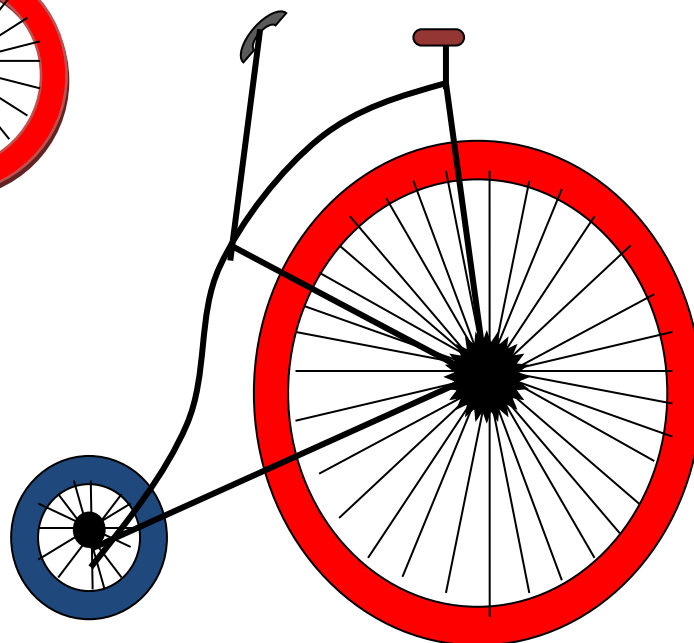
ANEXA 7:

„Bicicleta” sentimentelor

PASIUNE



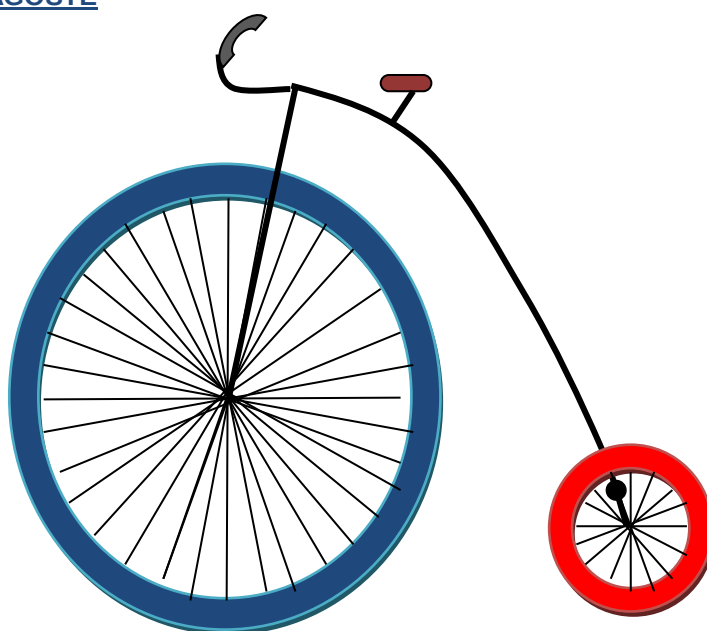
SENZUALITATE



Atracție sufletească Atracție fizică

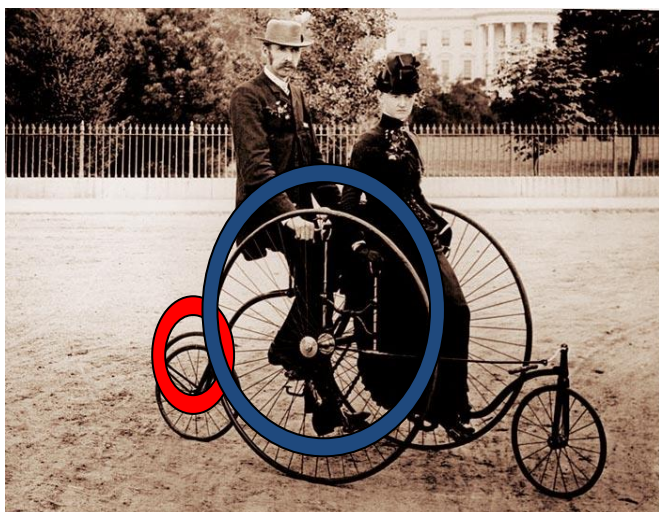
Atracție sufletească Atracție fizică /

DRAGOSTE

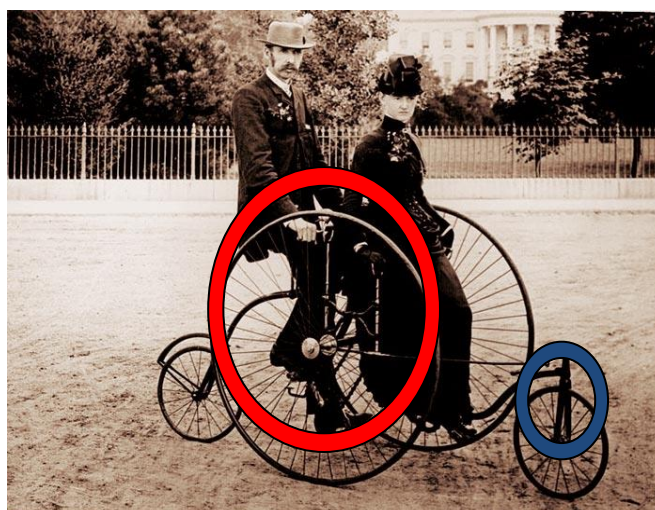


Atracție sufletească Atracție fizică

IUBIRE



SENZUALITATE



PASIUNE

Anexa nr. 9

Dezvoltarea sexuală sănătoasă acoperă mai mult decât comportamentul sexual. Reprezintă combinația dintre:

- maturizarea sexuală cunoscută ca pubertate;
- comportamente sexuale adecvate vârstei;
- formarea unei identități sexuale pozitive.

FACTORI BIOLOGICI CARE INFLUENȚEAZĂ DEBUTUL SEXUAL:

Fetele tinere ajung la pubertate și la maturitate sexuală la vârste mai timpurii decât niciodată (Euling et al., 2008). În urma unui consult clinic al endocrinologului pediatru, copiii la care a început dezvoltarea caracterelor secundare sexuale înainte de vârsta de 8 ani (la fete) sau de 9 ani (la băieți), pot fi diagnosticați cu pubertate precoce (Prentice și Williams, 2013).

În mod normal, la ora actuală, la fete, apariția menarhei are loc la aproximativ 13 ani (la 2 ani după declanșarea pubertății). În secolul XVIII, prima menstruație era înregistrată la 17 – 18 ani (fig. 11). În ultimii 150 de ani s-a observat un declin al acestei vârste cu 1-4 luni per deceniu, la nivelul țărilor industrializate din Europa (Lee și Styne, 2013).

La ora actuală, aproximativ 3% dintre fete încep pubertatea la 6 ani, iar 5% la 7 ani (Herman-Giddens et al., 1997). Aceeași tendință se poate observa și în cazul băieților. Aceștia au debutul pubertății cu aproximativ 1,5 ani mai devreme (Herman-Giddens et al., 2012). Studii recente au identificat factori cheie în declanșarea acesteia, precum: citokine (leptina, kisspeptinele), factori genetici, nutriția și influența factorilor de mediu, dintre care, cei mai importanți, sunt compușii chimici endocrinodisruptivi (Fisher și Eugster, 2014; Magnusson și Ljungvall, 2014). Cu toate acestea, cauzele exacte ale începerii pubertății rămân supuse dezbaterii științifice.

În SUA vârsta medie a debutului precoce este de 13-15 ani la băieți și de 14-16 ani la fete. 60% din tinerii necăsătoriți (14-21 ani) sunt angajați în activitate sexuală, iar 10% - 15% dintre adolescenți își încep viața sexuală înainte de 13 ani. 80% dintre sarcinile rezultate sunt nedorite și neintenționate. În urma implementării programelor de informare și conștientizare, precum și a altor factori, ratele de activitate sexuală au scăzut în mod semnificativ în SUA în ultimii ani, astfel încât, în prezent, majoritatea elevilor de liceu sunt virgini (Centers for Disease Control, 2009).

Între 1991 și 2005, rata activității sexuale a băieților de liceu a scăzut de două ori mai repede decât cea a fetelor de aceeași vârstă (Centers for Disease Control, 2006). Printre cei care au debutat deja, două treimi își doresc să fi așteptat mai mult ca să își înceapă viața sexuală (77% dintre fete și 60% dintre băieți) (National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2003).

În Europa, debutul variază în funcție de zonă: în Polonia se situează în jurul vârstei de 13 – 15 ani (REPROSTAT, Imamura et al., 2006); în Bosnia, Macedonia, Serbia, Muntenegru (Delva et al., 2007) apare la 15,5 ani la fete și 16,3 ani la băieți, cu o rată de graviditate adolescentină de 4,8% dintre care 60% întrerup sarcina (Krauss et al., 2012). În Polonia, adolescenții debutează la 18,8 ani (băieții) și 16,6 ani (fetele), în Ucraina 16,6 ani (băieții) și 15,6 ani (fetele), în Franța 16,0 ani (băieții) și 16,7 ani (fetele), în Anglia la 15,7 ani (băieții) și 14,7 ani (fetele) iar în Germania 12,6 ani (băieții) și 14,5 ani (fetele). Motivele invocate cel mai frecvent sunt căutarea iubirii (50,4%), curiozitate (22,4%), accident (17,8%), menținerea unei relații (6%).

Aproximativ jumătate din elevii de liceu din România din clasa a XII-a raportează că au avut contact sexual. Prevalența activității sexuale crește cu vârsta (Cucu et al., 2013):

- 18,89% dintre elevii cu vârsta de 15 ani și-au început viața sexuală;
- 31.46% dintre elevii cu vârsta de 16 ani și-au început viața sexuală
- 41.16% dintre elevii cu vârsta de 17 ani și-au început viața sexuală;
- 53.48% dintre elevii cu vârsta de 18 ani și-au început viața sexuală;

Conform cercetărilor existente (Marcu și Păunescu, 2004), vârsta minimă înregistrată în țara noastră privitor la debutul vieții sexuale în rândul fetelor este de 12 ani, iar în rândul băieților, de 11 ani. Dintre adolescenții activi sexual, 24,8% avuseseră un singur partener sexual, 12,7% avuseseră doi parteneri sexuali, 9,4% dintre tineri avuseseră 3 parteneri sexuali iar 22,8% au avut 4 sau mai mulți parteneri sexuali (Marcu și Păunescu, 2004).

FACTORI PSIHOLOGICI CARE INFLUENȚEAZĂ DEBUTUL SEXUAL:

În etapa de maturizare sexuală, adolescenții se luptă să se obișnuiască cu trupurile lor în schimbare și să ia decizii sănătoase și sigure privind activitatea sexuală.

Riscurile asociate cu debutul timpuriu al relațiilor sexuale sunt amplificate în cazul adolescenților pe fondul imaturității neuronale a creierelor lor. Astfel, în cazul lor, nu sunt maturizate complet:

- mai multe regiuni cerebrale din lobul frontal al cortexului cerebral și din hipotalamus importante pentru autocontrol,
- disponibilitatea de amânare a recompensei,
- analiza și aprecierea riscului.

Cortexul continuă să crească în complexitate până în adolescența târzie, creierul nefiind complet maturizat până la 25 de ani (Casey et al., 2008). Acesta este unul din factorii care fac ca adolescenții să fie, în general, mai puțin echipați decât adulții pentru a lua decizii sănătoase și pentru a anticipa consecințele comportamentului sexual (Chapman, 2000).

În prezent, adolescența este vârsta la care debutează cel mai frecvent relațiile intime. Când aceasta se întâmplă repede, tinerii fiind insuficient dezvoltați, poate crește riscul de sarcini neplanificate, precum și frecvența bolilor cu transmitere sexuală (BTS), depresie și numeroase alte consecințe. Conform rapoartelor Organizației Mondiale a Sănătății, evidențele statistice arată că debutul vieții sexuale începe la vârste din ce în ce mai mici, mai ales în țările industrializate, iar rata bolilor cu transmitere sexuală la adolescenți este în creștere.

FACTORI SOCIALI ȘI SPIRITUALI CARE INFLUENȚEAZĂ DEBUTUL SEXUAL:

Expresiile comportamentului sexual diferă printre tineri, iar decizia de a se angaja în activitatea sexuală depinde de mai mulți factori:

- pregătirea personală,
- standardele familiale,
- normele socio-culturale,
- expunerea față de abuzuri sexuale,
- presiunea de grup,
- valorile religioase,
- valorile morale internalizate,
- oportunități.

Motivațiile pot să includă pulsioni biologice și hormonale, curiozitate și dorința de a fi acceptați social.

Clasa a IX-a – Subperioada neliniștilor mascate:

- Are loc prima tentativă serioasă de **individualizare**.
- Se pune obsesiv întrebarea: **Cine sunt eu?** Frământările, căutările, teama de răspunsul ce ar putea fi găsit și mai ales responsabilitățile pe care le-ar putea genera, ca și tendința de a ține secretă această trezire a conștiinței de sine dau notă dominantă acestei etape.
- **Atracția față de trup este mult diminuată, preferă singurătatea.** Pentru prima dată grupul îl face să se simtă stingher și jenat, nu-i mai dă sentimentul de securitate și liniște.
- **Teribilismele pubertății sunt abandonate**, locul lor fiind luat de un comportament nici ofensiv, nici defensiv, ci mai degrabă anesteziat.
- **Exprimarea întrebărilor și opiniilor este mult inhibată.**
- **Efectele transformărilor organice se manifestă prin amplificarea stării de neliniște și a temerilor.**
- **Problematica sexuală îl timorează și preferă să o respingă** ori de câte ori îi apare în minte.
- **Meditația este una haotică, nesistematizată.**
- Își caută **modele**, fiind mai receptiv la exemplele **din cărți și din filme**, decât cele din viața reală.

Clasa a X-a și a XI-a – Subperioada revoltei și snobismului:

- **Căutarea propriei identități devine manifestă, explicită, chiar stridentă. Se face cu nerăbdare, precipitat, zgomotos, cu patimă.**
- **Încearcă să-și constituie personalitatea din mers, prin împrumuturi** pe care le adaugă mereu, la întâmplare, pe care o afirmă ca originală și conturată definitiv. Orice desconsiderare, opoziție sau frustrare apărute în demersul lui temerar și ireversibil, declanșează binecunoscutele furtuni adolescente.
- Este perioada cea mai dificilă pentru cel în cauză și pentru cei din jur deopotrivă, întrucât adolescentul **trece la o ofensivă generalizată împotriva propriilor neliniști și temeri, a propriului trecut și împotriva adulților**. Bătălia trebuie câștigată cu orice preț și cât mai grabnic.
- Are loc o intensă socializare, **se reorientează spre grup**, care-i poate stimula curajul și inițiativele.
- Manifestă un gust pronunțat pentru discuții, pentru tot ce este contradictoriu și paradoxal.
- **Apar înclinația spre acțiune, spiritul de aventură, gustul pentru risc**, putând apărea și lipsa de măsură în sensul cel mai larg.
- Interesul pentru învățătură scade brusc în fața altor interese.
- Dorința de a-și folosi gândirea se manifestă cu nerăbdare.
- **Își conștientizează interesele.**

- **Aptitudinile încep să se contureze**, susținând interesele și comportamentul adolescentului.
- Se produce un adevărat puseu al conștiinței propriilor drepturi, imaginea obligațiilor este sărăcită sau deformată în favoarea lui, pozând deseori în victimă, nedreptățit sau exploatat.
- **Moda îl copleșește** datorită dorinței de a se desprinde de ce este banal, comun, dar și din **dorința de a-și semnala prezența și recunoscută identitatea**.
- Transformările organice asupra vieții psihice cunoaște cea mai mare intensitate. **Atenția față de corp și aspectul lui fizic devin aproape o obsesie**.
- **Interesul pentru comportamentul sexual sporește mult. Apare un fel de nerăbdare sexuală în a ști și a practica**.
- Înstrăinarea față de familie este exasperantă pentru părinți.
- Îl caracterizează un **entuziasm global** și echivoc.
- Apar gustul pentru abstract; **se manifestă dragostea pentru frumos și poezie**.
- **Apar semne incontestabile de autocontrol**. Caută integrarea în mediul social, îmbunătățirea relațiilor, în special cu adulții.
- Se restabilesc noi raporturi pozitive cu familia și educatorii.
- Grupul este preferat periodic, optează pentru prietenii restrânse, selective. **Prietenii sunt mai frumoase ca oricând. Pasionale, pătimașe, încărcate cu tandrețe, ele reprezintă cadrul intim al confidențelor**.
- **Își constituie tot mai clar o morală a valorilor. Idealul de viață capătă un contur pronunțat. Își raportează propria conduită la cea a adulților. Realizează o apreciere critică a comportamentului propriu și a modelului ales**.

Clasa a XII-a până la 20 ani – Subperioada entuziasmului și afirmării pozitive de sine:

- Evoluția face **ultimele retușuri**.
- Progresiv, tăcut, fără convulsii deosebite, **este pregătit finalul omogenizării personalității**.
- **Începe afirmarea de sine cu entuziasm**.
- Se închide pleoapa unei vârste, a adolescenței. Liniile frânte, nesigure ale personalității capătă forță și contur.

Bibliografie :

1. Curs *Pregătirea adolescentului pentru viață*, CCD Iași, pag. 87-88
2. *Avertismențele adolescenței*, Dr. Tiberiu Buzdugan, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 2009, pag. 35-42.

Anexa nr. 10

AM PLECAT DE AICI (care sunt motivele pentru care o relație trebuie părăsită imediat):

Când prietenul/prietena ta ...

- Te face des să plângi.
- Face sau spune lucruri care te fac să te simți prost, jenat sau fără valoare.
- Te împiedică să-ți petreci timpul cu prietenii sau cu familia ta.
- Te împiedică să faci lucruri pe care ai dori să le faci.
- Este foarte gelos sau posesiv.
- Te împinge, te zgâlțâie, te plesnește sau te lovește.
- Te amenință cu rănirea sau cu uciderea.
- Te minte sau ascunde de tine anumite lucruri.
- Se așteaptă ca întotdeauna să se facă așa cum dorește el.

Cele mai importante 6 decizii pe care le vei lua vreodată – Ghid practic pentru adolescenți, Sean Covey, Ed. Alfa, București, 2009, pag. 186.

PROIECT DIDACTIC

Titlu: Eu și ceilalți

Temă: Dinamica relațiilor

Argument / Scop: Tema introduce discuții și informații despre dezvoltarea și păstrarea relațiilor prin valorizarea comunicării intra-și interpersonal și rezolvarea conflictelor.

Scopul temei este de a conștientiza elevii cu privire la:

- **Atitudine** - să devină conștienți de propriile atitudini și comportamente;
- **Acțiune (abilitate)** - să dezvolte comunicarea deschisă cu factorii direcți și indirecti și prin stabilirea unor criterii de alegere a prietenilor, să-și asigure relaționări sociale eficiente;
- **Cunoaștere** – să identifice comportamentele de risc, să-și amelioreze capacitatea de reflecție personală identificând nevoile personale (cognitive, afective, sociale).

Conținuturi (ideile - cheie):

- Dinamica relațiilor
- Situații de prietenie stresantă
- Procesul de luare a deciziilor și de rezolvare a conflictelor
- Evitarea bullying-ului
- Barierele de comunicare

Zone de dezvoltare:

- **Emoțională**
 - ameliorarea sentimentelor de neadaptare, autoexcludere, neîncredere și respingere
 - facilitarea exprimării emoționale
- **Socială**
 - exersarea dinamicii de grup
 - luarea deciziilor în grup în mod democratic
 - conștientizarea constelațiilor sociale și a rolurilor acestora
 - rezolvarea conflictelor
- **Individuală**
 - asumarea responsabilității
 - activarea conștiinței de sine
 - dezvoltarea încrederii în propriile decizii
 - luarea deciziilor corecte
 - exersarea autocontrolului și negocierii
- **Morală**
 - responsabilizarea
 - exersarea leadership-ului
 - înlăturarea impulsivității, reacțiilor agresive sau pasive

Desfășurare:

Timp: 100' (2 ore)

Resurse materiale:

Așezarea spațiului: mese pregătite pentru lucrul în grupe

Elemente de atmosferă: muzică clasică/de relaxare;

Instrucțiuni pt cadrul didactic:

- Este recomandat ca
 - grupele să conțină atât elevi timizi/ tachinați/etc. cât și elevi autoritari/lideri/vocali, etc.

Handouturi: fișele, chestionarele din Anexe etc.

Prima oră

11. Introducere în temă:

- **reconectare cu clasa:** „Ce zi ați avut astăzi?” „Cum vă simțiți?” (**Metoda Judecata romană:** Elevii semnalizează răspunsurile prin utilizarea degetului mare – în sus: grozav(ă), în jos: groaznic(ă), în lateral: așa și așa.)
3'
- **ancoră cu lecția anterioară:** „Ce am făcut ora trecută?” „V-a plăcut?”
3'
- **energizare: Jocul de cunoaștere reciprocă – Posibil să fie**
10'

Profesorul	Elevii
Profesorul alcătuiește grupe de 4-6 persoane.	Fiecare grupă primește o foaie de hârtie pe care trebuie să treacă ceva adevărat despre fiecare dintre ei, dar care să pună în dificultate cealaltă echipă.
Profesorul ia foile și citește pe rând propozițiile.	Grupele încearcă să ghicească și trec numele elevilor în caiet.
Profesorul verifică câte răspunsuri corecte au grupele.	Elevii aplaudă fiecare grupă pe rând.

11. Sensibilizare

- **Anunțarea temei:**
 - Profesorul trage câte o liniuță pentru fiecare dintre literele titlului (Eu și ceilalți) pe tablă. Elevii joacă ‘Spânzurătoarea’ și ghicesc astfel tema zilei.
4'
- **Metoda ‘Wanted’:**
 - Profesorul distribuie câte un handout pentru fiecare elev. (**Anexa 1**).
 - Elevii, individual și fără să vorbească, trec în cele două profiluri ce îi caracterizează și ce trăsături apreciază la alții (minim 5 substantive sau adjective/profil).
 - Între timp se ascultă muzică clasică/de relaxare.
10'

12. Înțelegere

- **Continuarea Metodei Wanted:**
 - Profesorul formează 4-6 grupe.
 - Elevii prezintă și compară cele scrise.
 - Profesorul dă încă un handout fiecărei grupe.
 - Elevii trebuie să treacă ce caracteristici comune au și ce caracteristici apreciază la alții. Se pot trece și trăsături care nu apar pe foi.
 - Grupele prezintă pe rând profilurile realizate.
 - Colegii vin cu completări, pun întrebări, etc.
- (**Variantă:**
 - Profesorul adună toate foile și le fixează cu blue tack pe tablă, ușă, perete, bănci, etc.
 - Elevii se plimbă (**Metoda Turul Galeriei**) prin clasă, citesc ce au scris colegii și încearcă să ghicească profilurile colegilor.
 - În plen, se verifică dacă elevii au reușit să-și identifice colegii.)
10'

- **O povestire: Spiritul Rău**
 - Profesorul fixează imaginea cu un magnet sau blue tack de tablă (**Anexa 2**).
 - Ce credeți despre acest băiat? Câți ani poate să aibă? Oare cum îl cheamă?
 - Profesorul sau un elev citește textul.
 - Ce ați învățat?
 - Prin **Metoda Brainstorming**, profesorul notează ceea ce spun/dictează elevii. Se trec ideile cheie pe tablă/flipchart, dar nu mai mult de 5.

8'
- **Feedback:**
- **Metoda sus-jos:** Profesorul pune câteva întrebări. Dacă răspunsul este pozitiv, elevul se ridică scurt, apoi se așază la loc.
 - Am aflat mai multe despre colegii mei.
 - M-am simțit bine la oră.
 - Am colaborat bine în echipă.
 - Lecția a fost utilă.

1'
- **Chestionar**
 - Profesorul împarte testul de inteligență emoțională Friedmann (**Anexa 3**) și atrage atenția elevilor asupra importanței inteligenței emoționale în dezvoltarea personalității umane.

1'

A doua oră

9. Introducere în temă

- **reconectare cu clasa:** Ce zi ați avut astăzi? Cum vă simțiți? (**Metoda Judecată romană**)
3'
- **ancoră cu lecția anterioară:** Țineți minte ce am făcut ora trecută? Ce v-a plăcut?
3'
- **Implicarea elevilor: Cuvinte încrucișate (Anexa 4)**
 - Fiecare elev primește o fișă și caută cuvintele date timp de 5 minute.
 - Apoi, cu colegul de bancă sau un alt partener discută.

7'

13. Acțiune

- **Aplicație / exercițiu 1: Metoda Spirala conversației (Anexa 5 – bilete decupate)**
 - Fiecare elev trage un bilet dintr-o pălărie.
 - Fiecare elev găsește un partener cărui să-i citească textul de pe bilet, începând cu „Știi că...?”
 - Apoi, schimbă biletele și își caută alt partener.

10'
- **Aplicație / exercițiu 2: Expoziție**
 - Profesorul expune posterele din campaniile anti-bullying (**Anexa 6**).
 - Fiecare grupă își alege un afiș și pregătește o scurtă prezentare. (Grupele de la *Wanted* sau alte grupe formate de către profesor.)

7'

14. Integrarea

- **Evaluare:** Afiș anti-bullying
 - În grupe mici sau pe perechi, elevii creează în 7 minute un poster/afiș/ împotriva bullying-ului/hărțuirii din școală.
 - Afișele/desenele se expun și se alege cel mai reușit.

10'

- **Un angajament personal:**

- Fiecare elev își notează în caiet/sau creează o notă în telefonul mobil cu un angajament personal în ceea ce privește evitarea/combaterea bullying-ului.
- Între timp se ascultă muzică clasică/de relaxare.

3'

- **Resursă de vizionat/reflectat:**

- Profesorul arată elevilor un fragment dintr-un experiment social: Experiment Social România S1 ep10 - Răpirea de pe stradă (<https://www.youtube.com/watch?v=tajpnn4JL64>)
- Profesorul pune câteva întrebări: Cum credeți că ați reacționa voi? Care este modalitatea corectă de acțiune?
- Profesorul încurajează elevii să vadă acasă și celelalte proiecte din Experiment Social România.

6'

- **Feedback:** Cum vă simțiți? Cum v-a plăcut tema de discuție? A fost utilă? (**Metoda Flash/Blitz:** Fiecare elev trebuie să răspundă într-un cuvânt la întrebările de mai sus.)

1'

Instrucțiuni pentru cadrul didactic - orientare pt predare- **Conținut:**

- Dinamica relațiilor: Jocul de cunoaștere reciprocă, Metoda Wanted, Cuvinte încrucișate
- Situații de prietenie stresantă: Metoda Wanted, Spiritul Rău, Spirala conversației, Expoziție+afiș, Experiment social
- Procesul de luare a deciziilor și de rezolvare a conflictelor: Metoda Wanted, Spiritul Rău, Spirala conversației, Expoziție+afiș, Experiment social
- Evitarea bullying-ului: Test de inteligență emoțională, Spirala conversației, Expoziție+afiș, Experiment social
- Barierele de comunicare: Jocul de cunoaștere reciprocă, Metoda Wanted, Metoda sus-jos, Test de inteligență emoțională, Cuvinte încrucișate, Spirala conversației, metoda Flash/Blitz

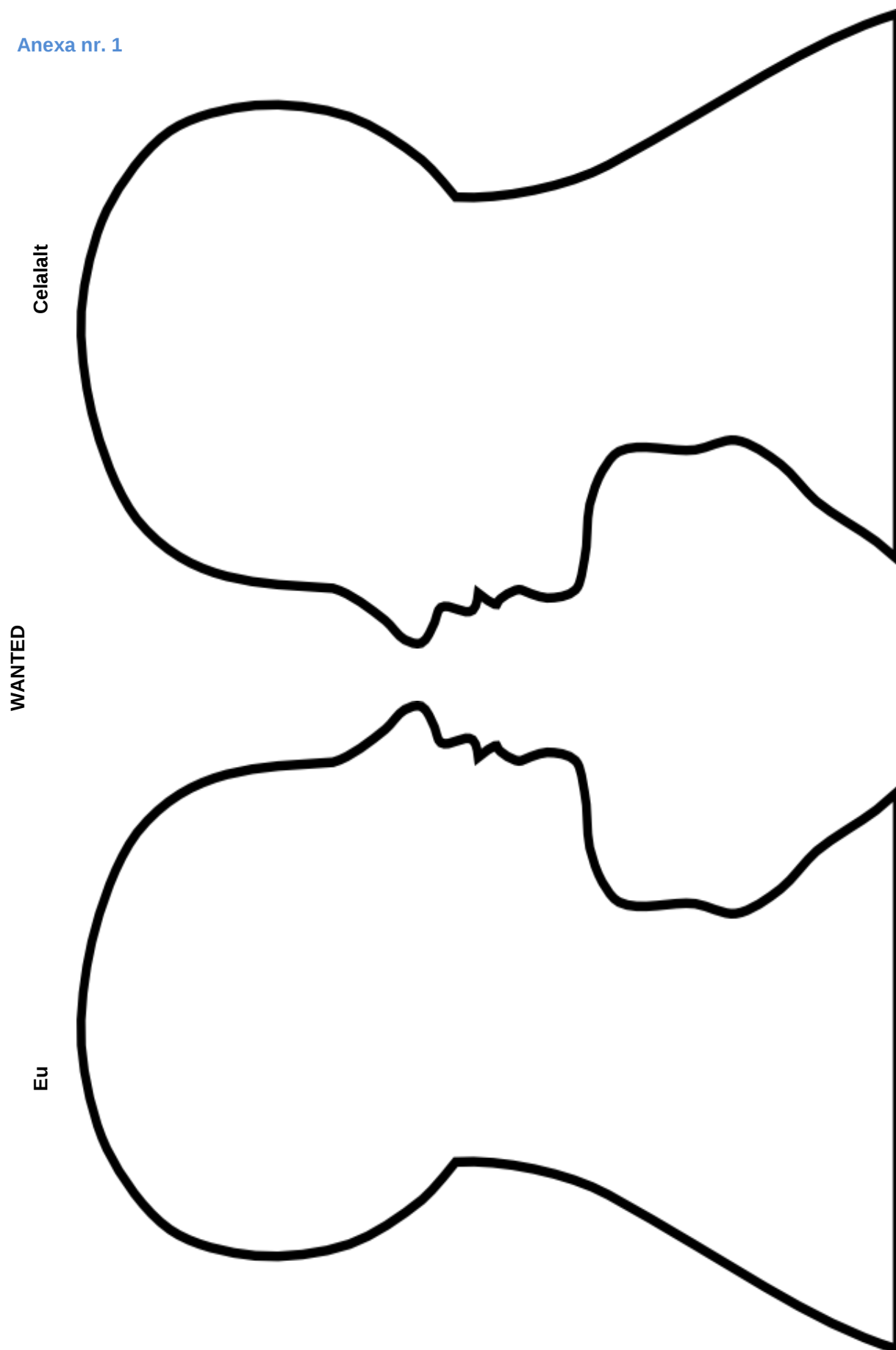
- **Resurse materiale:**

- Handouturi (Anexele 1-6)
- Magneți sau blue tack
- Markere
- pălărie
- Foi, creioane colorate
- Flipchart și foi flipchart
- Muzică clasică/de relaxare
- Casetofon
- Videoproiector, laptop, acces internet

- **Tips & tricks la predare:**

- Metodele sunt descrise în desfășurarea lecțiilor.
- Principalele metode utilizate:
 12. Brainstorming
 13. Joc didactic
 14. Judecata romană
 15. Chestionar
 16. Metoda Flash/Blitz

Anexa nr. 1



Anexa nr. 2



<https://ro.pinterest.com/pin/753930793842333748/>

Spiritul Rău

În mijlocul unui trib de băștinași americani, trăia odată un tânăr rău, pe nume Spiritul Rău. El făcea tot timpul lucruri rele, cum ar fi să deschidă poarta și să lase caii să plece, să ascundă uneltele, să fure ouă și așa mai departe.

De fiecare dată era prins și dus în fața înțeleptului satului pentru a fi certat. El îl ura pe înțelept și într-o zi s-a hotărât să-i joace o farsă. A găsit o păsărică tocmai ieșită din cuib, a luat-o, a ascuns-o în palme așa încât să nu i se vadă decât coada.

Când a ajuns la înțelept, l-a întrebat: - Pasărea e moartă sau vie? S-a decis că dacă bătrânul va spune că e vie, o va zdrobi înainte să deschidă palma, demonstrându-i înțeleptului că se înșelase. Dacă înțeleptul ar fi spus că e moartă, atunci i-ar fi dat drumul să zboare și din nou i-ar fi demonstrat că se înșelase.

Dar înțeleptul i-a răspuns:

- Soarta păsării este în mâna ta.

El și-a dat seama de responsabilitatea care îl apăsa și i-a dat drumul să zboare.

La fel și cu lucrurile pe care le învățăm. Le putem uita și le putem lăsa să moară sau le putem îngriji, le putem împărtăși cu alții și să le ținem în viață. Soarta noastră se află în mâinile noastre.

(după Dietrich Fischer Academic Director,
European University Center for Peace Studies, Austria)

Anexa nr. 3

Scala de maturitate emoțională Friedmann

Citește întrebările, răspunde cu Da sau Nu, adună punctele pe care le faci și la sfârșit împarte la 25.

Nr.	Item	Da	Nu
1	Mă descurajez destul de ușor și am stări și momente, crize ocazionale de deprimare.	11	21
2	Imi place să fiu pus la punct cu îmbrăcămintea și mă bucur când reușesc să atrag atenția asupra mea cu îmbrăcămintea și cu manierele mele.	7	20
3	Sunt stăpân pe mine și cu sânge rece în situații neprevăzute și periculoase.	26	7
4	Sunt înclinat să fiu foarte iritabil și rigid (dogmatic, căpos) când susțin o părere împotriva unei opoziții puternice.	12	30
5	Solitudinea îmi este agreabilă. Imi place să fiu singur(ă).	40	8
6	Spun adesea lucruri pe care apoi le regret.	10	20
7	Relațiile cu familia mea sunt pașnice și armonioase.	31	9
8	Mă simt adesea rănit de acțiunile și cuvintele altora.	11	20
9	Sunt gata să admit că am greșit când îmi dau seama de asta.	26	10
10	Sunt înclinat să dau vina pe alții pentru greșelile și erorile mele.	7	26
11	Mă plasez eu însumi primul printre aproape toate rudele mele.	6	25
12	Nutresc gândul că nu am noroc în viață.	11	29
13	Sunt înclinat să trăiesc peste mijloacele mele.	13	26
14	Am un accentuat simț de inferioritate sau o lipsă de încredere în mine pe care încerc s-o ascund.	7	25
15	Sunt înclinat să plâng când asist la o piesă de teatru sau un film emoționant.	5	30
16	Micile supărări mă fac să-mi ies din fire.	11	28
17	Sunt înclinat să impresionez cu superioritatea mea pe alții.	7	25
18	Sunt dominator, îmi place să mă afirm față de alții.	12	30
19	Aproape întotdeauna caut să câștig simpatia altora.	7	24
20	Sunt furios când am neazuri sau neplăceri.	5	20
21	Sunt stăpânit de ură, am o antipatie activă față de unele persoane.	7	21
22	Devin plin de invidie și gelozie când alții au succese.	11	21
23	Sunt foarte atent față de sentimentele altora.	22	7
24	Mă înfurii sau mă necăjesc adesea și am certuri cu oamenii.	10	20
25	Am uneori gânduri de sinucidere.	5	20

Evaluarea punctajului:

Peste 25 – Perfect maturizat emoțional

22-24 – Maturizare bună

20-21 – Nivel corespunzător de maturizare

18-20 - Nivel mediu de maturizare

16-18 – Situație spre limită, tendința spre dezechilibru

14-15 – Ușoară imaturitate emoțională

12-14 – Reacții adolescente, imature

10-12 – Reacții infantile, puerile

0-10 – Infantilism

(<http://www.personalitatealfa.com/blog/maturitatea-emotionala-scala-friedmann-un-test-de-inteligenta-emotionala/>)

Anexa nr. 4

Cuvinte încrucișate

Câte cuvinte dintre cele de jos găsești în careu în 5 minute? Careul nu conține diacritice.

O	C	O	M	P	R	O	M	I	S	I	U	N	E	I	N	T	E	L	E	G	E	R	E	G	I	N	A
G	E	N	E	R	A	L	A	D	O	C	L	A	T	E	I	S	M	U	C	I	T	U	R	A	F	T	V
R	E	E	L	N	A	C	O	N	T	O	R	O	Z	N	T	C	A	T	A	S	T	R	O	F	A	I	E
E	R	I	A	I	N	Z	E	R	C	R	Z	I	D	I	R	E	M	A	M	A	N	C	A	R	E	D	R
U	A	L	N	S	E	C	R	E	T	O	A	N	A	A	M	I	A	F	I	N	I	T	A	T	E	E	E
T	C	E	T	A	R	Z	A	C	E	N	M	S	F	P	S	J	R	R	C	N	E	T	D	A	R	I	I
A	A	M	I	E	A	P	T	S	T	A	B	U	P	P	I	L	D	A	U	N	N	L	E	C	A	N	P
T	P	E	S	U	D	E	R	E	A	M	E	C	N	R	N	L	R	B	U	E	O	T	V	A	I	A	O
E	M	T	C	N	B	R	E	R	T	I	T	C	G	I	I	A	C	I	T	S	E	C	A	P	C	R	R
I	I	I	A	I	A	I	I	A	R	N	E	S	E	C	J	S	S	A	R	U	T	R	A	I	I	P	
N	E	O	R	R	R	C	R	F	N	C	O	S	T	T	R	A	I	N	D	I	F	E	R	E	N	T	A
E	R	T	V	E	M	O	D	E	U	A	E	S	E	E	P	S	R	N	A	N	I	V	F	T	R	E	R
M	E	R	I	E	O	L	N	R	B	L	M	R	T	N	N	O	A	E	I	A	L	I	M	A	A	R	T
O	G	A	F	A	N	E	A	I	A	U	L	I	N	I	S	T	E	A	N	M	D	A	I	T	D	E	I
S	N	V	O	E	I	G	M	C	E	G	N	A	T	E	I	I	L	M	A	E	A	T	N	P	O	M	N
T	I	I	R	N	E	D	A	I	C	E	C	M	V	S	T	A	B	I	L	I	T	A	T	E	A	E	I
E	P	R	T	I	A	R	G	R	R	E	A	U	N	Z	A	C	I	P	E	G	E	E	R	C	T	R	
N	S	E	A	D	D	A	I	E	E	A	M	E	E	O	R	U	T	O	L	O	L	H	R	D	I	A	E
I	E	R	F	R	M	G	R	E	D	L	R	T	R	B	A	A	B	F	R	I	C	A	I	E	D	T	T
R	R	E	H	O	I	O	E	I	I	E	A	E	A	L	T	Z	U	A	A	D	T	S	M	N	E	I	A
E	I	D	A	Z	R	S	S	D	N	R	F	D	I	E	T	S	I	L	A	B	F	A	R	P	I	Z	T
G	N	I	M	E	A	T	P	I	T	T	U	P	A	T	N	S	L	A	I	T	N	E	T	O	P	O	I
R	I	H	B	D	T	E	E	V	A	A	S	F	L	E	A	C	O	R	F	I	N	E	T	E	O	R	N
E	L	C	I	T	I	A	C	N	L	A	E	I	Z	O	L	E	G	R	A	T	I	E	U	Z	V	E	M
T	P	S	T	B	E	R	T	I	M	I	D	I	T	A	T	E	R	T	E	I	Z	U	L	I	A	N	E
O	M	E	I	E	A	E	T	A	T	I	N	U	T	R	O	P	O	T	R	I	V	I	R	E	R	E	D
V	I	D	E	A	L	I	S	M	I	N	T	E	A	L	A	B	I	R	I	N	T	C	A	P	A	G	R

abuz, ace, acord, adevăr, admirație, aer, afinitate, alertă, amăgire, ambiție, apropiere, arenă, armonie, aroganță, asin, ateism, atenție, aur, avere, azi, baftă, bârfa, bunătate, bunic, cale, calm, cap, caracter, catastrofă, cinism, clan, clipă, cod, coleg, compromis, comunicare, cont, contor, copil, cor, cost, credință, creștin, crez, dar (2x), dărnicia, demnitate, deschidere, dezordine, drac, dragoste, dramă, dreptate, efort, elan, ergo, eșec, faimă, fală, far (2x), farmec, feerie, fericire, fidelitate, finețe, fir (2x), fireșc, fleac, for (2x), forță, frică, furie, gafă, gelozie, general, generozitate, ghinion, grație, greutate, grijă, ham, hibă, idealism, idei, iertare, iluzie, împăcare, împlinire, indiferență, inimă, insensibilitate, insistență, insucces, înțelegere, invidie, ironie, iubire, labirint, lacrimă, lanț, laudă, laur, leac, lege, liniște, lipsă, lut (2x), mamă, mame, mâncare, mândrie, magie, mână, milă, minte, mirare, mire (2x), misiune, miză, moș, moștenire, nasol, neam, necaz, nedreptate, neînțelegere, nereușită, nevoie, noblețe, noroc, ocnă, odă, omenie, oportunitate, ordine, orgoliu, orice, otrăvire, păcat, pace, pact, pâine, părtinire, pasiune, pat, pericol, piedică, pilă, pildă, poezie, potențial, potrivire, povară, praf, prietenie, promisiune, răbdare, rac, rai (2x), rată, regină, regret, regulă, reîmpăcare, respect, respingere, reținere, reușită, rid, risc, rost (2x), roz, sadism, sărut, scop, secret, sens, sensibilitate, silă, simț, sminteală, smucitură, soț, soția, sprijin, stabilitate, stea, stimă, strofă, succes, suflet, tact, taină, tâlc, tandrețe, țară, țarm, teamă, țepă, țel (2x), temelie, temere, tic, timiditate, tiranie, tot, trai, tură, unire, ură, val, viață, vid, vifor, vină, vot, zâmbet, zar, zen, zid, zidire

Cuvintele care le-ai găsit te caracterizează într-o relație sau tu le asociezi cu o relație. Este adevărat? Argumentează.

Spirala conversației

Bullying-ul este un termen umbrelă care înglobează o serie de comportamente agresive prin intermediul cărora un copil încearcă să obțină unele beneficii cum ar fi: apreciere, valorizare, atenție din partea celorlalți colegi sau chiar o serie de bunuri.	Martorii bullying-ului , care sunt de obicei ceilalți copii, de multe ori se simt în secret ușurați că nu sunt ei ținta bullying-ului și tind să evite agresorul, nefiind dispuși să intervină în apărarea copilului agresat.
Expunerea repetată la o experiență de agresare îi predispune pe copii la dezvoltarea a numeroase probleme de sănătate mentală: depresie, anxietate, tulburări de comportament alimentar, etc.	Bullying-ul se deosebește de celelalte tipuri de comportamente agresive (lovit, smuls, împins, înjurat) prin faptul că nu apare ca reacție la anumite emoții de disconfort (furie, tristețe, etc).
Odată cu vârsta, crește frecvența comportamentelor de bullying , iar formele de manifestare se accentuează.	Cele mai frecvente forme de bullying din școlaritatea mică sunt: tachinarea, izolarea unui copil și împrăștierea de zvonuri false.
La gimnaziu cele mai frecvente forme de bullying sunt intimidarea, umilirea, distrugerea bunurilor personale și depozitarea de bunuri.	Elevii care agrează sunt de 5 - 6 ori mai predispuși să se implice în acțiuni antisociale la vârsta adultă.
Bullying-ul este un factor de risc pentru abandonul școlar și delincvență juvenilă.	Un copil care este victimă a bullying-ului are nevoie de sprijinul adulților din jurul lui.
Bullying-ul creează o atmosferă pervazivă și nedefinită de intimidare, frică și tăcere printre copii.	Manifestarea furiei sau izbucnirea în plâns adesea accelerează comportamentele de tachinare .
Primul pas în reducerea comportamentelor de bullying este să le recunoaștem și să facem ceva pentru stoparea lor.	Bullying-ul este definit ca fiind un comportament ostil/de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire.
3 din 10 elevi sunt amenințați cu bătaia de colegi.	1 din 4 copii a fost umilit în fața colegilor.

Cazurile de bullying implică cel puțin un agresor și o victimă, iar, în unele cazuri, există și martori.	Se raportează anual aproximativ 19.000 de cazuri de violență la nivelul unităților școlare.
Peste 60% dintre elevi au mărturisit că s-au întâlnit în mediul virtual cu mesaje , care i-au umilit sau care i-au rănit.	Aproximativ 70% dintre elevi au spus că au fost măcar o dată martorii unei situații de hărțuire în clasa lor, dar și în grupul lor de prieteni.
Există bullying fizic, verbal, sexual sau psihic .	Porecelele sunt modalități de a umili.
Bullying-ul este unul dintre cei mai puternici factori de risc pentru apariția suicidului la vârsta adolescentului.	Multer copii le este frică să povestească acasă despre astfel de abuzuri, fie dacă au fost ei victime sau doar dacă au fost martori.
37% dintre copii au mărturisit că s-au răspândit zvонuri umilitoare și denigratoare în spațiul școlii despre ei.	78% dintre copii au asistat la situații repetate în care un copil era îmbrâncit și lovit ușor de către alți copii.
Cele mai severe efecte pentru copilul-victimă țin de apariția tulburărilor din sfera anxios-depresivă, cel mai adesea acești copii ajung să intre într-un episod depresiv, în cazul celor mai vulnerabili, apare și ideea de suicid.	La baza comportamentului copiilor agresori pot sta multe motive: dorința de a impresiona liderul grupului, teama de a nu deveni ei înșiși victime, dorința de a câștiga putere și atenție sau lipsă de încredere în abilitățile lor de a se impune în fața celorlalți altfel decât prin forță.
84% dintre copii afirmă că au fost martorii unei situații în care un copil amenință un altul.	80% dintre copii afirmă că au fost martorii unei situații în care un copil este umilit de alt copil.

Celor mai mulți dintre elevi le este teamă să raporteze abuzurile suferite sau cele la care au fost martori.	Cei care cad victime sunt în general copiii timizi, lipsiți de forță, care se supără foarte repede, incapabili de a se apăra singuri.
3 din 10 copii sunt excluși din grupul de colegi și amenințați cu bătaia sau lovirea de către colegi;	Nu este nimicnormal în a fi agresat, umilit și speriat de colegii de școală.
În mediul online , agresiunea poate însemna multe lucruri: mesaje de amenințare, postarea fotografiilor unui alt copil pe site-uri pornografice, folosirea contului de email, furtul parolei și blocarea conturilor, trimiterea de mesaje în numele altui copil, postarea pe bloguri a informațiilor personale sau false cu scopul de a afecta reputația altui copil, răspândirea virușilor, abonarea altor copii la site-uri pornografice etc.	Cyberbullying-ul include dar nu se limitează la comportamente repetate de tip mailuri, postări, mesaje, imagini, filme cu conținut abuziv / jignitor / ofensator, excluderea deliberată a unui copil în spațiul online, spargerea de parole ale unor conturi personale (de e-mail, Facebooketc.)
„ Violența este ultimul refugiu al incompetenței.” (Isaac Asimov)	Bullying-ul poate să transforme școala într-un loc de temut.
1 din 4 copii a fost umilit în fața colegilor;	1 din 6 copii este bătut în mod repetat;
1 din 5 copii umilește un alt copil la școală;	73% din copii au fost martorii unei situații de bullying în mediul școlar.
Răzbunarea sau violența fizică nu face decât să intensifice conflictul și poate duce la vătămarea serioasă a copiilor.	Abuzul nu e niciodată din vina victimei. Nimeni nu merită să i se vorbească urât sau să fie jignit, oricât de mult ar fi greșit.
Sentimentul de apartenență la un grup te ajută să faci față conflictelor și problemelor pe care le-ai putea întâmpina cu cei din afara grupului. Fă-ți prieteni!	Bullying-ul verbal include dar nu se limitează la comportamente repetate de tip poreclire, insultare, tachinare, umilire, intimidare, transmitere de mesaje cu conținut homofob sau rasist.

Bullying-ul poate începe ca un joc sau poate fi privit ca „o glumă nevinovată” între copii, dar poate ajunge în scurtă vreme o sursă de suferință pentru cei implicați.	Bullying-ul fizic include dar nu se limitează la comportamente repetate de tip lovire, pus piedică, îmbrâncire, plesnit, distrugerea / deposizarea de obiecte personale.
Bullying-ul social , adesea ascuns, greu de identificat / recunoscut, realizat cu scopul de a distruge reputația socială a unui copil și de a-l plasa într-o situație de umilință public.	Cyberbullying-ul ascuns sau evident se referă la orice comportament de bullying mediat de tehnologie, identificat în spațiul de social media, website-uri, mesagerie etc.
Comportamentele de bullying sunt legate de alte comportamente problematice, inclusiv vandalism, bătaie, consumul de alcool, fumat, absențe, abandonașcolar și alte comportamente antisocial.	Bullying-ul social include dar nu se limitează la comportamente repetate de tip minciună și/sau răspândire de zvonuri, realizarea de farse cu obiectivul de a umili / crea situații stânjenitoare, încurajarea excluderii / izolării sociale, bârfa.
Pe parcursul unui an, aproape 25% din elevi din fiecare clasă au raportat că au fost hărțuiți sau agresați pe proprietatea școlii, din cauza rasei, sexului, religiei, orientării sexuale sau dizabilității.	Mai mult de 60% dintre elevi spun adesea că intervenția adulților este rară și neefectivă, și se tem că spunând adulților vor fi și mai hărțuiți pe viitor.
Mai mult de 70% din elevii între 8 și 11 ani au declarat că sunt tachinați și hărțuiți în școala lor.	13% dintre copii au afirmat că au distrus lucrurile unui alt copil după ce s-au supărat pe el.
22% dintre copii au afirmat că s-a întâmplat să amenințe cu lovirea un alt copil.	30% dintre copii au lovit ușor un coleg sau altă persoană de vârstă similară.
19% dintre copii au umilit pe cineva.	16% dintre copii au bătut un alt copil.
25% dintre copii au răspândit zvonuri despre un alt copil.	23% dintre copii au fost amenințați cu excluderea din grup, iar 31% au fost excluși.

SPUNE TARE

CE SE ÎNTÂMPLĂ

#fiiprietenos

clubulprieteniei.cartoonnetwork.ro

1. CE ÎNSEAMNĂ FENOMENUL BULLYING?

Când cineva te agrează și îți face rău intenționat, în mod repetat, acesta este bullying. Fenomenul bullying înseamnă să fii jignit, lovit, rănit, exclus sau umilit. Se poate întâmpla oricui, la orice vârstă. Se poate întâmpla oriunde: la școală, în parc, în timpul antrenamentului, pe stradă și chiar on-line!

2. CE POT FACE DACĂ AM DEVENIT ȚINTA AGRESORILOR?

Ți se întâmplă să te simți singur? Să crezi că nimeni nu te poate ajuta și că nu există soluție pentru situația în care te afli? Nu suferi în tăcere, spune tare ce se întâmplă! Alege o persoană de încredere și spune-i totul, fără să îți fie rușine: unui prieten, unui profesor, unui membru al familiei sau sună la 116111 Telefonul Copilului. Întotdeauna îți va răspunde cineva gata să te asculte și să te ajute. Împreună învingem fenomenul bullying!

3. DACĂ CER AJUTOR, ÎNSEAMNĂ CĂ SUNT PĂRĂCIOS?

Dacă spui ce ți se întâmplă ție sau altora, nu înseamnă că ești părăcios: să vorbești cu prietenii implicând și adulții în care ai încredere este singura cale de a învinge fenomenul bullying.

4. ȘI DACĂ MI-E RUȘINE?

Fenomenul bullying nu depinde de tine, nu apare din vina ta și nu există motiv pentru care să îți fie rușine. Tăcerea, din păcate, nu face ca agresorii să dispară. Ai încredere în tine, în prietenii tăi, în cei care îți vor binele! Împreună învingem fenomenul bullying!

5. CE POT FACE DACĂ UN CUNOSCUT DEVINE ȚINTA AGRESORILOR?

Nu contează dacă ți se întâmplă ție să fii agresat sau dacă i se întâmplă unui cunoscut, este important să nu ții în tine. Oricine devine ținta fenomenului bullying are nevoie de un prieten. Caută mereu un mod de a-l ajuta și încurajează-ți prietenii să se opună agresiunii de orice fel. Dacă nu știi ce să faci, poți suna oricând pentru a cere ajutor și consiliere la 116111 Telefonul Copilului. Împreună învingem fenomenul bullying!

TM & © 2016 Cartoon Network

CN **CLUBUL PRIETENIEI** **116 111**

CARTOON NETWORK **116 111** **TELEFONUL COPILULUI**

Asociația Telefonul Copilului

116 111 **TELEFONUL COPILULUI**

www.116111.ro

<http://www.laurafrunza.com/2017/04/08/cartoon-network-lanseaza-a-treia-editie-a-campaniei-clubul-prieteniei/>



BULLYING *Ep.1*

Ce înseamnă?

ÎNFORMEAZĂ-TE! 

BULLYING
este un comportament
agresiv, nedorit. Este întâlnit tot mai
des în școli. Unii copii își folosesc în mod
repetat puterea, pentru a-i controla și
a-i răni pe ceilalți.

ROLURILE COPILOR

Agresori	Agresați	Martori
-----------------	-----------------	----------------

TIPIURI DE BULLYING

Verbal	Social	Fizic
tachinări porecle insulte amenințări comentarii insinuări	zvonuri excluderi din grupuri respingeri	lovituri scuipat împingere distrugere/ confiscare bunuri gesturi

Măine: Ep2 - Ce e de făcut?

© www.librarie.copilulverde.ro

<https://www.facebook.com/ProiectCopilulVerde/photos/a.134242260057831.29840.123591851122872/892949470853769/?type=3&theater>



**VIOLENȚA DE ORICE FEL AFECTEAZĂ
SĂNĂTATEA FIZICĂ ȘI EMOȚIONALĂ
A COPIILOR.**



Salvați Copiii
Save the Children Romania

1 din 4 copii este umilit în mod repetat în grupul de egali.
3 din 10 copii sunt excluși în mod repetat din cercul de colegi.
4 din 10 copii au fost răniți urmare a comportamentelor violente repetate ale altor colegi.

Specialiștii Organizației Salvați Copiii lucrează împreună cu părinții, profesorii și copiii pentru a preveni și elimina violența din școli, inclusiv comportamentele asociate fenomenului *bullying*.

Educația este cel mai bun sistem de apărare.

<http://blogatu.ro/2016/05/violenta-intre-copii-scolile-din-romania-atinge-un-nivel-ingrijorator.html>



**VIOLENȚA DE ORICE FEL AFECTEAZĂ
SĂNĂTATEA FIZICĂ ȘI EMOȚIONALĂ
A COPIILOR.**



Salvați Copiii
Save the Children Romania

1 din 4 copii este umilit în mod repetat în grupul de egali.
3 din 10 copii sunt excluși în mod repetat din cercul de colegi.
4 din 10 copii au fost răniți urmare a comportamentelor violente repetate ale altor colegi.

Specialiștii Organizației Salvați Copiii lucrează împreună cu părinții, profesorii și copiii pentru a preveni și elimina violența din școli, inclusiv comportamentele asociate fenomenului *bullying*.

Educația este cel mai bun sistem de apărare.

<http://blogatu.ro/2016/05/violenta-intre-copii-scolile-din-romania-atinge-un-nivel-ingrijorator.html>

CUVINTELE DOR, NU-ȚI AȘA?

O campanie Romtelecom și
Asociația Telefonul Copilului
despre consecințele violenței verbale

<https://educatiafnof.files.wordpress.com/2015/04/afis-campanie.png>

Inspectoratul Școlar al Județului Suceava



Campanie de
prevenire a violenței
în mediul școlar

R.E.S.P.E.C.T.

„Violența este arma celor slabi.
Nonviolența este arma celor puternici.”

Parteneri:



INSPECTORATUL DE POLIȚIE JUDEȚEAN SUCEAVA
Compartimentul de Analiză și Prevenire a Criminalității



SECURITY MANAGEMENT
FANĂ ȘI PROTECȚIE
SYSTEMS DE ALARMARE

<http://www.telefonulcopilului.ro/violenta>



BULLYING = HÂRTUIRE

Bullying-ul este un act comportamental repetat, îndreptat spre ranirea fizică sau mentală a unei persoane.

TIPURI: fizică, verbală, indirectă (zvonuri), cyber (pe internet), alienare socială.

Tu ești hartuitorul?



Hartuirea poate provoca singurătate, depresie, anxietate, poate face o persoană să-și piardă încrederea în sine, poate duce la sensibilitate crescută la boli. Gandeste-te înainte de a acționa!

Tu ești hartuit?



Indepartează-te de hartuitor. Ignoră-l. Dacă nu îl provoci și totuși continuă cu hartuirea, îți recomandăm să vorbești cu cineva de încredere. Nu ascunde fapta lui.

Ești un spectator?



Nu te uita doar, ajută victima sau raportează problema cuiva în care ai încredere.



Împrastie bunătate pentru a lupta împotriva fenomenului de "bullying".

www.azia.ro

<https://roxalia.wordpress.com/2015/10/25/alege-sa-fii-bun/>



<http://www.laurafrunza.com/2015/10/13/unicef-lanseaza-campania-impotriva-violentei-in-scoli/>



**OPRIȚI BULLYING-UL SAU
#DESFINTATI
RECREATIILE**

“În recreație sunt o umflată ratată pe care nu o place nimeni, una care se rostogolește pentru că nu poate să alerge. În recreație rămân fără sandvișuri, fără prietene și fără speranță. Ce? Nu m-aș juca și eu în recreație dacă-aș avea cu cine?”

1 din 6 copii e bătut în mod repetat la școală, în recreație, conform unui studiu întocmit de Salvați Copiii în 2016.

Desființati recreatiile
facebook/desfiintati recreatiile

Salvați Copiii

<https://mamicaurbana.ro/opriti-bullyingul/>



**OPRIȚI BULLYING-UL SAU
#DESFINTATI RECREATI**

“În recreație sunt jengoasă și nespălată și put. În recreație mi se pune coșul de gunoi în cap și mi se toarnă cerneală pe cămașă. În recreație îmi vine să las școala baltă. Școala o fi pentru toți, dar recreația e doar pentru unii.”

1 din 5 copii umilește în mod repetat un alt copil la școală, în recreație, conform unui studiu întocmit de Salvați Copiii în 2016.

Desfintati recreatiile
facebook/desfintati recreatiile

 **Salvați Copiii**

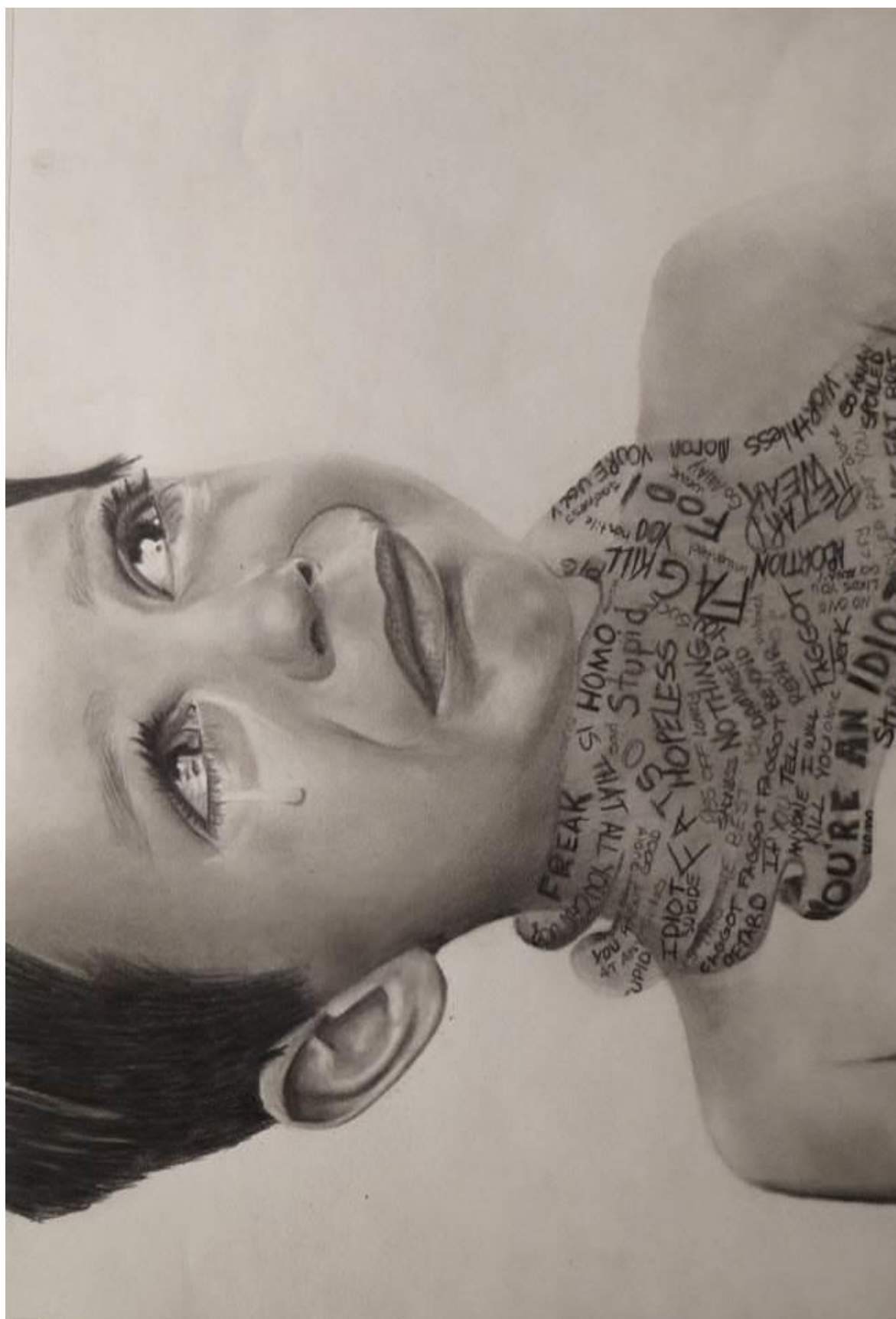
<https://mamicaurbana.ro/opriti-bullyingul/>



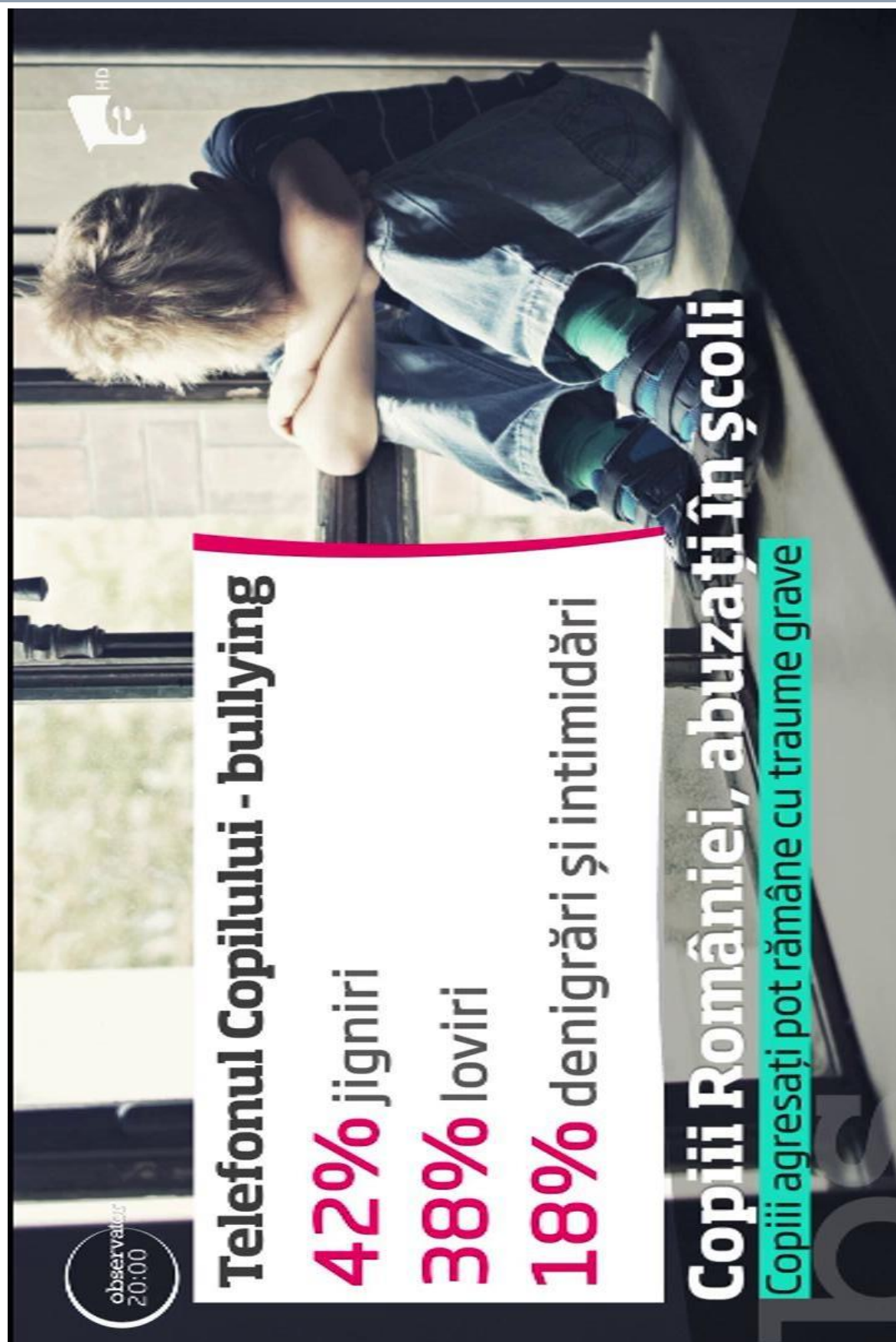
<https://mamicaurbana.ro/opriti-bullyingul/>



<https://mamicaurbana.ro/opriti-bullyingul/>



<http://www.urbankid.ro/educatie/scoala-si-activitati-scolare/copilul-tau-este-batausul-sau-victima-campania-nationala-anti-bullying-30690>



<https://observator.tv/social/trei-din-zece-elevi-sunt-agresati-amenintati-sau-marginalizati-chiar-in-scoala-199242.htm>

PROIECT DE LECȚIE

Titlu: „Eu în relație cu ceilalți”

Temă: Relații sociale disfuncționale

Argument / Scop: Tema îi ajută pe elevi să conștientizeze influența pe care o au asupra lor multitudinea de relații din viață. În același timp îi poate responsabiliza în alegerea acelor relații care au efecte benefice asupra devenirii lor.

Scopul temei este de a conștientiza elevii cu privire la:

-Atitudine: să aibă încredere în capacitatea lor de a găsi soluții la situațiile problematice prin care trec în relațiile din familie, școală și grupul de prieteni

-Abilități/Competențe: să fie capabili să accepte dificultățile cu care se confruntă

-Cunoștințe: să identifice tipologiile problematice din familie, școală, grupul de prieteni, să descrie principalele reguli de igienă mentală care asigură succesul școlar, să facă diferența între grupul de apartenență și grupul de referință, să descrie în ce constă adaptarea școlară.

Ideile cheie:

- tipologii problematice de familie
- tipuri problematice de raportare la grup: presiune, bullying
- probleme de adaptare școlară
- reguli de igienă mentală
- grupuri de apartenență
- grupuri de referință

Zone de dezvoltare:

Emoțională

- să fie capabili să-și gestioneze propriile emoții
- să-și conștientizeze emoțiile negative

Socială

- integrarea în grupurile semnificative
- dezvoltarea spiritului colaborativ

Individuală

- dezvoltarea abilității de rezolvare de probleme
- creșterea încrederii în sine

Morală

- simț etic
- spirit de dreptate, intrajutorare

Timp: 2 ore

Resurse materiale:

Așezarea spațiului

Este important ca mesele să ofere posibilitatea lucrului individual și pe grupe. Pe pereții clasei, profesorul va afișa schemele teoretice la momentul potrivit. Este bine să fie ușor de studiat de toată clasa de elevi.

Elemente de atmosferă:

Ar fi util ca imagini și filmulețe cu presiunea și hărțuirea dintre adolescenți să ruleze de mai multe ori în cele două ore când se predă această unitate de învățare.

Instrucțiuni pt cadrul didactic:

DESĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

PRIMA ORĂ

1. Introducere în oră:

- reconectarea cu clasa: Cum vă simțiți? Cum a fost ziua voastră? Ce ați mai făcut de la ultima noastră întâlnire?
- implicarea elevilor:
 - exercițiu de energizare „Aruncăm degete”: elevii se împart în perechi, la semnalul dascălului (3-4) aruncă unu, două sau trei degete. Dacă au același număr de degete aruncate fac anumite lucruri: un deget/ strângere de mână, două degete/îmbrățișare, trei degete/pupic pe obraz. Dacă aruncă număr diferit de degete stau pe loc.

2. Sensibilizare

Elevii ascultă o poveste despre un pui de arici care nu putea suge la mama lui, deoarece stătea tot timpul încordată și pleacă de acasă. Este adoptat de o ursoaică care îl adăpostește în viziuna ei și îl hrănește. Puiul de arici vrea să se întoarcă acasă, dar se teme că va muri de foame.

Ce ați putea să îi spuneți acestui pui de arici?

3. Înțelegere

Prin metoda explozia stelară elevii sunt invitați la flipchart să completeze cât mai multe colțuri în jurul întrebării: „Ce probleme pot apărea în relațiile de familie?” Dascălul este atent ca aceeași problemă să nu fie scrisă de mai multe ori.

După maxima: „Schimbă-tetu și lumea se va schimba după tine”, elevii vor primi bilete autocolante; fiecare își alege o problemă de pe tablă și scrie pe bilet ce ar face el personal ca să remedieze problema. Se lipesc biletele în dreptul problemelor. Soluțiile se citesc în clasă și se cere părerea clasei.

Profesorul lipește pe peretele clasei posterul informativ: Tipuri de relații problematice de familie și face o scurtă prezentare a lui.

4. Acțiune

Material individual: „Rețeta succesului: O familie fericită”. Elevul primește o foaie albă de hârtie, pixuri, foarfece și alte materiale pe care le poate lipi sau folosi în decorarea foii albe de hârtie.

Elevul trebuie să facă din acea foaie de hârtie albă o rețetă care să includă ingredientele necesare pentru a realiza o familie fericită. „Rețeta” trebuie să conțină ingredientele, cantitățile și procesul de gătire. Ingredientele nu trebuie să fie alimente reale, ci să facă trimitere la emoții, gânduri, comportamente sau senzații (ex: dragoste, amuzament, respect, îmbrățișări, încredere etc.)

Când „rețeta” este aproape gata profesorul îi va pune elevului următoarele întrebări: ***Cum ai făcut rețeta? Ce simți? Ce gânduri ai? Te surprinde vreun ingredient folosit? În ce fel? Ce crezi că ar putea face, fiecare din membrii familiei tale, pentru a asigura succesul rețetei?***

Ce ingredient ai vrea să pui mai mult sau să mai scazi? Ce ingredient ai vrea să adaugi sau să scoți de tot din rețetă? Ce alte schimbări ai vrea să mai faci?

După ce se fac toate schimbările elevul răspunde la următoarele întrebări: ***Cine altcineva ar trebui să mai știe rețeta? Cui i-ai spune-o și în ce condiții? Ce ar putea să te facă să schimbi un ingredient din rețetă? De ce „unelte” ai avea nevoie ca să poți termina rețeta?***

5. Integrare

Joc de rol: se pune în scenă cea mai ingenioasă soluție a elevilor de pe flipchart.

ORA A DOUA

1. Introducere în oră

Discuție despre ziua în curs, stare de spirit.

Amintirea ultimei lecții, a capitolului pe care îl studiază, a discuțiilor despre problemele în relațiile familiale și a scurtă prezentare a posterului teoretic încă prezent pe peretele clasei: Tipologii problematice de familie.

Elevii sunt întrebați despre probleme ce pot apărea în viață lor în contextul altor relații și care sunt aceste relații. Astfel se ajunge la tema de zi: problemele din grupul de prieteni și din relațiile școlare.

2. Sensibilizare

Un filmuleț despre un fenomen de bullying.

3. Înțelegere

Bullying- Discuții facilitate:

„Ați fost victima hărțuirii? Cunoașteți persoane hărțuite? Cum le recunoaștem? Din ce cauză credeți că ajung în această situație? Cum pot fi ajutate să facă față situației? etc.”

Presiunea grupului: o scurtă explicație despre diferența între grupul de apartenență și grupul de referință.

Exemple cerute pentru ambele situații:

-Grupul de apartenență: din ce grup de prieteni faceți parte?

-Grupul de referință: care este modelul de grup din care ați vrea să faceți parte? Un grup din filme? Un grup din care fac parte vedetele?

- Teme de discuții sugerate:
 - *Ce ne împing prietenii să facem împotriva sistemului nostru de valori?*
 - *Cum încearcă prietenii să te preseze? Amenință cu întreruperea prieteniei? Adresează insulte sau porecle? Încearcă să-ți arată că trebuie să faci un lucru pentru a fi „cool”? Te sâcăie atunci când spui nu? Ce exemple poți da?*
 - *Cum putem răspunde la presiunea grupului?*

Chestionar: Ce mă stresează la școală?

În timp ce elevii completează individual chestionarul, dascălul lipește pe perete partea teoretică cu: indicatori ai adaptării școlare, probleme de adaptare școlară și reguli de igienă mentală. Se explică materialul informativ.

4. Acțiune:

Elevii numără de la unu la trei, fiecare elev merge în dreptul fișei teoretice corespunzătoare numărul său și fiecare grup primește o foaie de flipchart pe care este trasată o hartă conceptuală prin metoda „pânzei de paianjen”. Fiecare grup va completa harta și o vor lipi sub fișa teoretică de pe perete.

5. Integrare

Pagină de jurnal: „Eu în relație cu ceilalți”, o compunere despre relațiile personale și despre influența acestora asupra propriei persoane.

Instrucțiuni pentru cadrul didactic - orientare pt predare

- Conținut:

- Tipuri problematice de relații familiale
- Anexa 8-ce mă stresează la școală
- Indicatori ai adaptării școlare
- problemele de adaptare școlară

- Resurse materiale:

- Markere
- Flipchart și foi flipchart
- Videoproiector cu laptop

- Tips & tricks la predare:

- Metodele sunt descrise în desfășurarea lecțiilor.

-
- Principalele metode utilizate:

17. Brainstorming

18. Pânza de păianjen

19. Explozia stelară

20. Jocul de rol

21. Exercițiul.

Cum învățat aricelul * să mormăie ca un ursuleț

de Sempronia Filipoi

Într-o luncă frumoasă, în apropierea unui râu, era așa de plăcut de viețuit, încât își găsiseră sălașul acolo o mulțime de animale. Erau familii de iepuri, câprioare, arici, bursuci, nevăstuici, pisici sălbatice, vulpi și chiar un urs și o ursoaică. După cum se știe, primăvara și vara sunt anotimpurile în care toate aceste animale au pui, de care se ocupă cu multă dragoste, pentru că așa a făcut natura lucrurile. Ocupându-se de el cu atenție, îi ajută să se întărească și să crească mari.

Dintre toate aceste animale însă numai aricioaica nu știa cum trebuie să-și crească puii. Încă de când i-a născut n-a știut să-i curețe de piele în care stătuseră în burta ei. Se tot rostogolea printre ei și numai o întâmplare fericită a făcut ca ei să scape nevătămați și neînțepați de țepii aricioaicei.

Ar fi trebuit ca de câte ori aricioaica se afla în preajma puilor să nu-și zburlească țepii deloc. Numai că ea nu știa acest lucru, așa că toți ghippii ei erau ridicați drept în sus, pregătiți ca de un atac, chiar dacă puii ei erau în jurul ei și nu venea nici un dușman. Acești țepi erau extraordinar de ascuțiți, mai rău ca niște ace, așa că dacă s-ar fi înțepat cineva în ei, l-ar fi durut foarte rău. Puii aricioaicei, amărâți de ei, ori de câte ori se apropiau de mama lor ca să sugă, se înțepau în acele ei și îi dureau foarte tare. Când au mai crescut și au început să se țină cât de cât pe picioare, și-au dat seama că trebuiau să ia o hotărâre importantă: ori rămăneau ca să bea lapte, dar de fiecare dată se alegeau cu înțepături dureroase, ori nu se mai apropiau de mama lor să-i alăpteze, dar atunci rămăneau flămânzi. Este de înțeles că puii nehrăniți cu laptele mamei lor nici nu puteau crește așa de repede ca atunci când ar fi avut lapte destul și după pofa inimii. Mai mult decât atât, bieții pui erau plini de răni din cauză că țepii mamei lor se înfingeau în ei ori de câte ori veneau prea aproape de ea. Puilor li se părea că asta este soarta tuturor puilor de arici și că toate aricioaicele se poartă la fel cu puii lor. Pe scurt, nu se simțeau absolut deloc fericiți că sunt arici.

Într-o bună zi, unul dintre ei a luat-o spre pădurea din apropiere, așa, de unul singur. În sinea lui, aricelul cel mic se săturase de înțepăturile ghipilor mamei sale și se săturase să mai rabde atâta foame, fără să primească nimic de mâncare. Era lihnit de foame, îl dureau toate înțepăturile, se simțea absolut jalnic și n-avea idee încotro s-o ia. Era clar pentru el că ori va găsi pe altcineva, în alt loc, să-i dea lapte, ori va pieri de foame, ori va avea o viață plină de tot felul de greutăți.

Cum mergea el așa supărat pe cărare, s-a întâlnit cu o iepuroaică și cu puii ei. Dar iepuroaica nici măcar nu l-a privit și a trecut mai departe. Tot mergând, aricelul a ajuns pe lângă vizuina ursoaicei, de unde se auzeau plescăielile și mormăielile vesele ale ursuleților. Ursoaica era și ea o mamă bună, care știa cum să-și crescă și să-și hrănească din belșug puii. În acest timp, aricelului i se făuse din ce în ce mai foame. Numai că îi era groaznic de frică de ursoaică. El și-a zbârlit țepișorii de parcă ar fi fost gata de luptă, crezând că asta ar putea s-o sperie pe ursoaică și s-o facă să-i dea și lui câte ceva de mâncare. Bineînțeles că amenințând-o astfel, ar fi putut-o păți rău de tot. Dar a avut mare noroc. Această ursoaică era una mai deosebită pentru că în copilăria ei rămăsese fără mamă, iar un pădurar cumsecade a ținut-o și a hrănit-o până s-a făcut mare, după care i-a dat drumul din nou în pădure, ca să crească în mediul ei natural. Această ursoaică învățase, nu se știe când, limba aricilor, așa că i-a putut vorbi direct când i-a văzut țepii zbârliți cu atâta amenințare.

„Nu ai să primești nimic din ceea ce dorești și ai nevoie, dacă te zburlești așa la mine și încerci să înțepi pe toți din jur”.

Dar ariculul nu o credea și se străduia să pară și mai fioros, înfoidu-și tot mai sus ghimpișorii. El a încercat chiar să și mârâie la ursoaică. Dar ursoaica, spre norocul lui, înțelegea perfect ce se petrecea în sufletul ariculului, așa că i-a spus liniștită:

„Ar fi cazul să afli din timp în cine poți avea încredere. N-o să primești nimic din ce dorești și n-o să te ajute nimeni, dacă îți îndrepti acele tale ascuțite spre cei care te-ar putea ajuta. Trebuie să-ți lași mai întâi țepii în jos, să ai încredere, iar în acest fel vei primi ceva de mâncare, după cum dorești.”

Aricelul încă nu era foarte convins. Dacă ursoaica urmărea ca el să-și lase țepii în jos, iar apoi urma să-l atace? Numai că stomăcelul lui chiorăia așa de tare de foame, încât simțea că nu mai poate aștepta deloc, încetișor și-a lăsat țepii în jos și a rămas așa, lipsit de apărare. Văzînd acest lucru, ursoaica l-a chemat înăuntru, împreună cu tulucii ei și i-a dat să bea lapte cît a vrut. Ce gust minunat avea acel lăptic! După ce a mîncat pe săturate, ariculul pur și simplu a adormit. Era așa de plăcut acolo. Totuși ariculul era îngrijorat puțin de această întâmplare. El o iubea pe mama lui aricioaica, dar știa deja din propria experiență de până atunci, că nu va primi lapte pe săturate dacă va rămâne cu ea pentru totdeauna.

Având în vedere acestea, ariculul s-a înțeles cu ursoaica să vină înapoi la ea de câte ori voia, iar ea o să-i dea de mîncare sau orice va dori. În acest fel ariculul putea sta cu mama și cu frații lui un timp, iar altă perioadă de timp putea sta cu ursoaica. Ea îl înțelegea, se purta frumos, prietenos cu el, îl sprijinea cu dragostea de care avea nevoie ca să crească sănătos și să devină un arici în toată firea.

Aricelul nostru a învățat ceva foarte important de la ursoaică: țepii trebuie folosiți numai în caz serios de pericol, pentru a se apăra contra dușmanilor, a celor care ar fi putut să-i facă rău. Dar a sta cu țepii zburliți, gata de atac tot timpul, era o purtare cu care îi îndepărta tocmai pe cei de care avea nevoie. Ariculul a mai învățat că nu trebuia să se simtă atacat în orice moment de către oricine sau orice, așa că putea liniștit să-și lase în jos țepii când dorea să se apropie mai mult de cei de la care putea primi hrană și dragoste.

Toate aceste întâmplări din viața lui l-au făcut pe aricul să crească mare și să învețe cum să-și folosească țepii, cum să obțină ceea ce dorea, cum să-i găsească și să-i recunoască pe cei care îl iubeau, dar mai ales cum să-și facă o mulțime de amici. Celelalte animale din vecini comentau adesea ce mult se deosebea ariculul de familia sa, mai ales atunci cînd putea fi auzit mormăind încetișor, ca un ursuleț.

(Extras din *Basme terapeutice pentru copii, adolescenți și părinți*,
Ed. ASCR, 2012)

Anexa nr. 2

RELAȚII DISFUNȚIONALE. FAMILIA. PRIETENII. ȘCOALA

Informații pentru fișele teoretice

Tipologiilor problematice de familie:

- situația complicată,
- ultraprotecția,
- rigiditatea,
- evitarea conflictelor
- rezolvarea ineficientă a lor” (Adams, Berzousky, 2009).

Hărțuirea psihologică și fizică (bullying) are loc atunci când o persoană sau un grup de persoane încearcă în mod repetat să facă rău unei alte persoane pe care o consideră vulnerabilă sau mai slabă. Statusul social și aspectul unei persoane sunt principalele motive ale hărțuirii, pe lângă acestea numărându-se și timiditatea, introvertirea, religia. Hărțuirea poate fi făcută fie printr-un atac direct – loviri, amenințări, intimidări, șicanări, batjocoriri, porecle, remarci de natură sexuală, abuzuri sexuale, furatul sau distrugerea bunurilor. Hărțuirea poate presupune și forme de atac indirecte, subtile, cum ar fi lansarea de zvonuri false sau încurajarea altora de a-i hărțui.

Adaptarea școlară se realizează prin:

- inserția sau integrarea afectivă a copiilor;
- dezvoltarea interesului, a curiozității și a dorinței lor de cunoaștere;
- cultivarea aptitudinilor;
- crearea unei ambianțe comunicaționale și comportamentale pozitive.

Dificultățile de adaptare școlară:

- hipertrofia Eului, cu manifestări de tipul paranoiei;
- izolarea până la închiderea în sine de tip autist;
- surmenajul intelectual, care duce la oboseală și inadaptabilitate;
- apariția unor suferințe somatice de tipul tuberculozei pulmonare, amigdalitei, apendicitei, nefritei, bolilor cardiace, scoliozei vertebrale, miopiei, bolilor neurologice diferite (coree Sydenham, ticuri, palpitații etc.);
- efectuarea obligatorie a unor activități neconforme cu interesele și aptitudinile elevilor.

Reguli de igienă mintală:

- un program de viață și de studiu regulat;
- odihnă, respectarea orelor de somn;
- alternarea activității școlare cu distracții, jocuri, excursii;
- diversificarea sau schimbarea interesului;
- concursuri generale;
- obținerea de satisfacții legate de rezultatele profesionale.

Anexa nr. 3

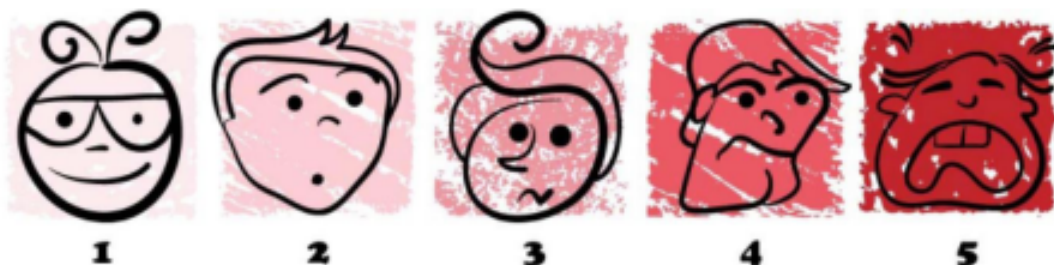
Nume _____

Data _____

Citiți fiecare factor enunțat și răspunde sincer! Nu tegrăbi! Cere ajutor acolo unde nu înțelegi ceva!

NOTEAZĂ FIECARE FACTOR DE LA 1 LA 5

- 1 = Nu mă deranjează deloc
 2 = Mă face să mă simt puțin incomfortabil
 3 = Mă stresează
 4 = Mă supără
 5 = Mă face să explodez!



	1	2	3	4	5
Un profesor mă critică					
Cineva mă întrerupe în timp ce lucrez la un proiect					
Un profesor îmi spune să corectez o greșeală					
Nu înțeleg ce-mi spune cineva					
Nu sunt de acord cu un coleg de clasă					
Un coleg de clasă îmi cere ajutorul					
Teme pentru acasă					
Un profesor îmi spune să fac ceva					
Lucru în echipă cu colegii					
Ceilalți își dau cu părerea despre cum ar trebui să fac ceva anume					