

PROMEHS

Promovarea sănătății mentale în școală

Manual pentru elevii din ciclul primar și preșcolar



Promovarea sănătății mintale în școală.

Manual pentru elevii din ciclul primar și preșcolar

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava

Ilaria Grazzani (coord.)

Promovarea sănătății mintale în școală.

Manual pentru elevii din ciclul primar și preșcolar

Diana Sînziana Duca
(coord. ediție în limba română)

EDITURA UNIVERSITĂȚII „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
2022

Notă: Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru modul de utilizare a informațiilor conținute în această publicație.

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nici o formă sau prin orice mijloace, electronice sau mecanice, inclusiv fotocopierea, înregistrarea sau orice sistem de stocare sau recuperare a informațiilor, fără permisiunea prealabilă în scris din partea autorilor.

Pentru mai multe informații despre PROMEHS vizitați site-ul nostru:

<https://www.promehs.org/>

ISBN 978-973-666-657-5

Numele autorilor manualelor PROMEHS

Universitatea din Milano - Bicocca (Italia)

Coordonator Proiect Ilaria Grazzani

Alessia Agliati

Elisabetta Conte

Valeria Cavioni

Sabina Gandellini

Veronica Ornaghi

Francesca Micol Rossi

Mara Lupica Spagnolo

Traducătorul manualelor:

Francesca Micol Rossi

Universitatea din Rijeka (Croatia)

Sanja Tatalović Vorkapić

Akvilina Čamber Tambolaš

Korana Lisjak

Lidija Vujičić

Traducătorii manualelor:

Matea Butković

Petra Sapun Kurtin

Andrijana Simčić

Consiliul local al oraşului Rijeka – (Croatia)

Lana Golob

Universitatea din Patras (Grecia)

Maria Poulou (coordonator PROMEHS)

Spyridoula Karachaliou

Theodoros Komineas

Baso Kotsana

Theoni Mavrogianni

Fotis Papathanassopoulos

Asproula Sotiropoulou

Ioanna Theodoropoulou

Maria Vogka

Stamatis Voulgaris

Traducătorii manualelor:

Ioanna Theodoropoulou

Universitatea din Letonia (Letonia)

Baiba Martinsone

Ilze Damberg

Ieva Stokenberga

Inga Supe

Biroul Regional Şcolar din Sigulda

Vineta Inberga

Traducătorul manualelor:

Aija Poikāne-Daumke

Universitatea din Malta (Malta)

Carmel Cefai

Paul Bartolo

Liberato Camilleri

Mollie O'Riordan

Universitatea din Lisabona (Portugalia)

Celeste Simões

Lúcia Canha

Ana Fonseca Félix

Margarida Gaspar de Matos

Paula Lebre

Camélia Murgo

Anabela Santos

Dória Santos

Margarida Santos

Traducătorul manualelor:

Margarida Santos

Universitatea Ştefan cel Mare din Suceava (Romania)

Aurora Adina Colomeischi

Petruta Paraschiva Rusu

Diana Sînziana Duca

Traducătorii manualelor:

Florina-Veronica Andronic

Florin Hrebenciuc

Ancuţa Moroşanu

Inspectoratul Şcolar al Judeţului Suceava (Romania)

Lidia Acostoiaie

Gabriela Scutaru

Tatiana Vintur

Parteneri asociați

European Network for Social and Emotional Competence (ENSEC)
General Director of Welfare - Lombardy Region (Italy)
European Association for Developmental Psychology (EADP)
Italian Association of Psychology, Developmental and Educational Sector (Italy)
Health promoting schools Network in Lombardy Region (Italy)
Department for Family Policies, Parenting and Equal Opportunities – Lombardy Region (Italy)
The Alliance for Childhood European Network Group
Rutgers Social-Emotional and Character Development Lab (USA)

Illustrator: Chiara Carolina Colombo

www.facebook.com/lastriadipinta

Icons de la <https://www.flaticon.com/>

Suceava, România

Anul publicării 2021

CUPRINS

Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale	9
■ Subiectul 1.1: Conștiința de sine	9
Obiectivul 1: Optimizarea abilității de a identifica și numi emoțiile de bază și complexe	9
Obiectivul 2: Dezvoltarea încrederii în sine, a autoeficacității și a stimei de sine	12
Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a înțelege relația dintre emoții, gânduri și comportamente	15
■ Subiectul 1.2: Managementul sinelui	19
Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare eficientă a emoțiilor	19
Obiectivul 2: Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului față de obiectivele personale și academice	22
■ Subiectul 1.3: Conștientizare socială	24
Obiectivul 1: 1. Dezvoltarea capacității de a prelua perspectiva celorlalți și de a empatiza ..	24
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală	26
■ Subiectul 1.4: Abilități de relaționare	28
Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a coopera și a împărtăși	28
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a crea, menține și repara prietenii	30
Obiectivul 3: Dezvoltarea abilității de a dezvolta strategii eficiente de gestionare a comunicării și asertivității	32
Obiectivul 4: Dezvoltarea abilității de a gestiona pozitiv dezacordul și de a rezolva conflictul cu ceilalți	34
Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de a cere și oferi ajutor	37
■ Subiectul 1.5: Luarea de decizii responsabile	39
Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta normele și regulile la școală, acasă, în societate	39
Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice aplicând procese de luare a deciziilor	41
Tema 2: Promovarea rezilienței	43
■ Subiectul 2.1: Gestionarea provocărilor psihosociale	43
Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări	43
Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomene de bullying și cyberbullying	47

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare (dificultăți de învățare, rezultate academice slabe)49

Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/ respingerea socială52

■ Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante.....54

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliul54

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona bolile cronice56

Tema3: Prevenția problemelor comportamentale58

■ Subiectul3.1: Abordarea problemelor de internalizare58

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia.....58

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de gestionare a anxietății și a fobiei școlare61

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială63

Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de gestionare a problemelor somatice65

■ Subiectul3.2: Abordarea problemelor de externalizare.....67

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea67

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentul agresiv.....69

■ Subiectul 3.3: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamente riscante.....71

Obiectivul 1:Identificarea și prevenția comportamentelor riscante care pot provoca vătămări corporale.....71

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de gestionare a violenței școlare.....73

Obiectivul 3: Identificarea și gestionarea dependențelor de Internet și jocuri video74

Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale

Învățarea socială și emoțională este procesul prin care copiii și adulții înțeleg și își gestionează emoțiile, își fixează și ating obiectivele pozitive, simt și manifestă empatie față de ceilalți, stabilesc și mențin relații pozitive și iau decizii responsabile.

Subiectul 1.1: Conștiința de sine

Capacitatea de a recunoaște cu acuratețe propriile emoții, gânduri și valori și modul în care acestea influențează comportamentul. Capacitatea de a evalua cu acuratețe propriile puncte forte și propriile limite, cu un sentiment puternic de încredere, optimism și o mentalitate de creștere.

Obiective

1. Optimizarea abilității de a identifica și numi emoțiile de bază și complexe
2. Dezvoltarea încrederii în sine, a autoeficacității și a stimei de sine
3. Dezvoltarea capacității de a înțelege relația dintre emoții, gânduri și comportamente

Obiectivul 1: Optimizarea abilității de a identifica și numi emoțiile de bază și complexe

Activitatea 1: Recunoașterea propriilor emoții



Rezultat

La sfârșitul activității, veți putea să vă înțelegeți și să vă exprimați emoțiile în situațiile din viața de zi cu zi.



Grup țintă

Copii cu vârste între 3 – 5 ani



Nivel

Elementar



Materiale

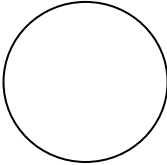
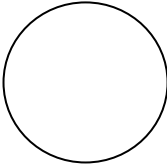
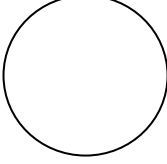
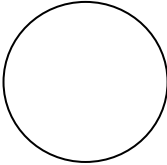
Fișă de lucru, stilou sau creion



Etapele activității

- Dragi părinți, la grădiniță am vizionat un film de animație și am jucat un joc pentru a ajuta elevii să identifice, să exprime și să numească emoțiile de bază (bucurie, mânie, frică, tristețe). Animația s-a bazat pe cunoscuta poveste „Cei trei purceluși”. Puteți continua această activitate ajutându-vă copilul să finalizeze următoarea activitate.
- Încurajați-vă copilul să răspundă la următoarele întrebări:
 1. Îți amintești filmul „Cei trei purceluși” pe care l-ai urmărit la școală? Ce s-a întâmplat în poveste?
 2. Ce emoții au simțit cei trei purceluși?
 3. Ce emoții (de exemplu, bucurie, furie, frică, tristețe) ai simțit în timpul filmului? Împreună cu părintele, încearcă să exprimi aceste emoții în fața unei oglinzi.

Fișă de lucru “Emoțiile mele”

Când toți am decis să trăim împreună am simțit...	
Când lupul mi-a distrus casa, am simțit....	
Când lupul m-a fugărit, am simțit...	
Când lupul nu a reușit să-mi distrugă casa, am simțit....	

Activitatea 2: Realizarea unui mozaic



Rezultat

La finalul activității, veți putea recunoaște, exprima și numi diferite emoții (de exemplu, dezamăgire, entuziasm, surpriză).



Grup țintă

Elevi cu vârste între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foaie de hârtie, fotografii din arhiva personală sau imagini din ziare, reviste sau internet



Etapele activității

- Vorbește cu părinții despre activitatea „Experimentați emoții complexe” pe care ai desfășurat-o la școală și despre emoțiile menționate (de ex. Să fii dezamăgit, entuziast, surprins etc.).
- Împreună cu părintele tău, amintește-ți de o situație recentă (de exemplu, cu părinții, frații sau prietenul), când te-ai simțit dezamăgit, sau ai simțit emoție sau surpriză.
 1. Ce s-a întâmplat?
 2. Cum te-ai simțit? (de exemplu, surprins de părintele tău, dezamăgit de comportamentul prietenului etc.)
- Dacă este cazul, un copil poate arăta expresia emoției împreună cu părintele în fața unei oglinzi și poate numi emoția respectivă.

Obiectivul 2: Dezvoltarea încrederii în sine, a autoeficacității și a stimei de sine

Activitatea 1: Pot face multe singur



Rezultat

La finalul activității, veți putea numi abilități și lucruri la care vă pricepeți, precum și actualiza ceea ce trebuie învățat.



Grup țintă

Copii cu vârste între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Foaie de hârtie, marker



Etapele activității

- Dragi părinți, la școală am citit o poveste și am desfășurat o activitate care a avut scopul de a ajuta copiii să-și dezvolte încrederea în sine, autoeficacitatea și stima de sine. Puteți să o continuați realizând următoarea activitate.
- Vorbiți cu copilul dvs despre activitatea „Copacul bunătății” pe care l-a făcut la grădiniță: ce ai învățat?
- Spuneți-i copilului dvs 2 lucruri la care credeți că este bun. Explicați-i copilului dvs de ce credeți asta.
- Apoi cereți-i copilului dumneavoastră să spună 1-2 lucruri, care i se par greu de făcut. Discutați și scrieți-le pe o hârtie: VREAU SA ÎNVĂȚ. Puneți această listă într-un loc accesibil. Apoi puteți susține această sarcină, dezvoltând un plan pentru atingerea acestui obiectiv, încurajându-vă copilul și oferindu-i un feedback de îmbunătățire a acestei abilități, atitudini sau cunoștințe.

Activitatea 2: O listă a calităților mele



Rezultat

La finalul activității, veți putea vedea mai mult calitățile și caracteristicile personale din perspectiva celorlalți.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru, creioane sau marker



Etapele activității

Pentru copii:

- Spune-le părinților tăi despre activitatea „Raftul meu” pe care ai făcut-o la școală și despre ce ai discutat cu colegii de clasă și cu profesorul. Ce ai învățat din această activitate?
- Împreună cu părinții, citește fișa de lucru și bifează sau colorează trei calități din listă, care ți se potrivesc cel mai bine.

Pentru părinți:

- Oferiți exemple specifice, în ce situații a fost posibilă observarea acestor calități ale copilului?
- Încurajați-vă copilul să ceară celorlalți membri ai familiei, prieteni sau rude, să aleagă calitatea care îi corespunde din listă și să își susțină opinia.

Fișa de lucru „Calitățile mele”

POLITICOS	MILOS	ATENT
RĂBDĂTOR	CURIOS	RESPONSABIL
PRIETENOS	ORDONAT	OPTIMIST
SILITOR	SERVIABIL	GRIJULIU
ÎNGRIJIT	SERIOS	ENERGIC
ONEST	IUBITOR	CURAJOS
RECUNOSCĂTOR	CREATIV	COOPERANT

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a înțelege relația dintre emoții, gânduri și comportamente

Activitatea 1: Ce s-a întâmplat?



Rezultat

La finalul activității, veți ști că emoțiile sunt legate de gânduri și comportamente.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Fișă de lucru, creioane colorate sau creioane



Etapele activității

• Dragi părinți, la grădiniță am citit o poveste și am jucat un joc numit „Cutia emoțiilor”, care a avut scopul de a ajuta copiii să înțeleagă relația dintre emoții, gânduri și comportamente. Puteți să o continuați realizând următoarea

activitate împreună cu copilul dumneavoastră.

• Vorbiți cu copilul dvs despre activitatea „Cutia emoțiilor” pe care copilul dvs a desfășurat-o la școală.

• Apoi priviți cu atenție cele trei imagini din fișa de lucru: în prima imagine, doi copii se joacă împreună; în a doua imagine, copiii se ceartă; în a treia imagine, copiii se opresc din joc și pleacă triști/ furioși.

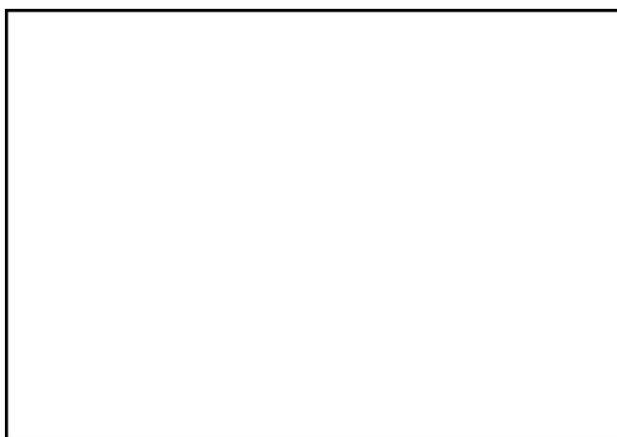
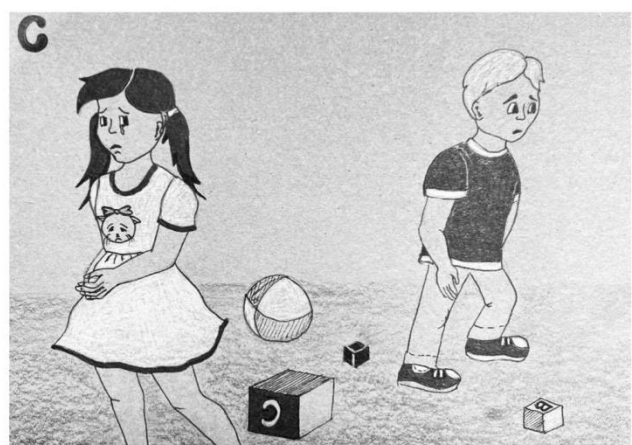
• Discutați cu copilul dvs. următoarele întrebări:

1. Ce se întâmplă în fiecare situație? De unde știm asta?

2. Cum se simte fiecare copil?

3. Ce ar putea crede fiecare dintre ei?

4. Ce s-ar putea întâmpla apoi? Gândiți-vă cum ați dori să terminați povestea și realizați un desen în spațiul gol.



Inga Supe, 2020

Activitatea 2: Alegerea propriului drum



Rezultat

La finalul activității, veți înțelege mai bine că emoțiile și comportamentele pot fi cauzate de motive interne și externe.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru, stilou



Etapele activității

- Acum, imaginează-ți următoarea situație: unul dintre colegii de clasă îți aruncă creionul și te superi. Observă fișa de lucru „Alegerea propriului drum”.
- Unește cu o linie comportamentul care corespunde fiecăruia dintre gândurile date. Apoi discută cu părinții despre consecințele fiecărei acțiuni.

Fișa de lucru “Alegerea propriului drum”

Gânduri	Acțiuni
Îi voi face la fel!	Îl voi întreba: „De ce ai făcut asta?”
Trebuie să plătească!	Îl voi ignora. Am un alt creion...
Nu merită!	Voi informa profesorul despre asta
Nu este potrivit!	Îi voi arunca și eu creionul
Mă întreb ce-l face să facă asta!	Îi voi da un pumn

Subiectul 1.2: Managementul sinelui

Capacitatea de a gestiona cu succes propriile emoții, gânduri și comportamente în diferite situații, demonstrând capacitate de automotivare eficientă. Capacitatea de a stabili și de a lucra în direcția obiectivelor personale și academice.

Obiective

1. Îmbunătățirea strategiilor de gestionare eficientă a emoțiilor
2. Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului față de obiectivele personale și academice

Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare eficientă a emoțiilor

Activitatea 1: Cum îi pot face față?



Rezultat

La finalul activității, vei putea numi emoții și vei începe să gestionezi emoții puternice precum furia.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Fotografii



Etapele activității

- Dragi părinți, la grădiniță am citit o poveste și am desfășurat o activitate pentru a ajuta copiii să gestioneze furia. Puteți continua această activitate jucând cu copilul dvs. următorul joc.
- Împreună cu copilul dvs. priviți imaginea de mai jos (partea stângă) în care doi copii se joacă într-o cutie de nisip. Încercați să răspundeți la următoarele întrebări:
 1. Ce se întâmplă în imagine?
 2. Cum credeți că se simt copiii?
 3. Ce părere aveți?
- Apoi, alegeți una din următoarele patru imagini (din partea dreaptă) și discutați cu copilul dvs:
 1. Ce fac copiii în această imagine?
 2. Credeți că acest comportament poate ajuta la gestionarea emoțiilor? De ce?
 3. Cum te face să te simți?
 4. Ce ai face în locul lui?

- Puteți juca jocul până când toate imaginile sunt discutate.



Preluat cu permisiunea lui Denham, S. A., Bouril, B., & Belouad, F. (1994). Preschoolers' affect and cognition about challenging peer situations. *Child Study Journal*, 24, 1–21.

Activitatea 2: Mersul cu bicicleta



Rezultat

La finalul activității, veți putea identifica dezamăgirea și veți utiliza strategii adecvate pentru gestionarea acesteia.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Lista reacțiilor la dezamăgire



Etapele activității

- Împreună cu un părinte, imaginați-vă această situație: *un copil încearcă să meargă cu bicicleta, iar el/ ea cade. Copilul se simte dezamăgit.* Spune-i părintelui tău cum te-ai simți în aceeași situație? Întrebați, cum s-ar simți părintele în acea situație.
- Apoi alege una dintre următoarele șase oportunități (din lista de mai jos) și răspunde la următoarele întrebări:
 1. Este un comportament de succes să gestionezi dezamăgirea?
 2. Ce s-ar putea întâmpla dacă te-ai comporta în acest fel?
 3. Ce ai face în această situație? De ce?
- Puteți juca jocul până când se discută toate reacțiile la dezamăgire.

Începe să plângă	Renunță	Pune înapoi roțile ajutătoare
Se ridică în picioare și încearcă din nou să meargă cu bicicleta	Cere ajutor (frate, părinți, prieten)	Lovește bicicleta

Obiectivul 2: Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului față de obiectivele personale și academice

Activitatea 1: Continuă



Rezultat

La sfârșitul activității, veți fi conștienți de faptul că a nu renunța atunci când lucrurile sunt grele vă permite să învățați.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale



Etapele activității

- Dragi părinți, la grădiniță citim o poveste despre a nu renunța atunci când lucrurile sunt dificile. Apoi, copiii au terminat povestea. Scopul a fost de a dezvolta perseverența, motivația și angajamentul copiilor. Puteți continua această temă susținându-vă copilul în următoarea activitate.
- Întrebați-vă copilul despre activitatea pe care a desfășurat-o la grădiniță.
- Apoi discutați cu copilul dvs. un lucru pe care ar dori să îl facă mai bine, dar totuși întâmpină dificultăți (de exemplu, fotbalul sau mersul cu bicicleta). Ce puteți face pentru îmbunătățirea acestei abilități, care sunt primii pași? Cum puteți depăși dificultățile? Dvs, ca părinte, ați putea împărtăși experiența dvs pozitivă de a depăși obstacolele și de a face tot ce v-ați propus.

Activitatea 2: Nu renunța



Rezultat

La finalul activității, veți ști cum să vă organizați și să lucrați pentru a vă atinge obiectivele, fără a renunța.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet



Etapele activității

- Împreună cu părinții urmăriți următorul videoclip, care înfățișează un ursuleț care încearcă să urce un munte abrupt pentru a ajunge la mama sa: https://www.youtube.com/watch?v=w9WfhZ_7l24
- Încercați să răspundeți la următoarele întrebări:
 1. Ce se întâmplă în acest videoclip? Ce doresc să obțină ambii urși?
 2. La ce crezi că se gândește ursoaica?
 3. Ce ar putea gândi micul urs în timpul efortului său de a urca?
 4. Ce a ajutat puiul de urs să-și atingă obiectivul? (de exemplu, un obiectiv clar, susținerea eforturilor, așteptarea mamei, schimbarea strategiei de urcare)
 5. Ce ai învățat de la puiul de urs?

Subiectul 1.3: Conștientizare socială

Capacitatea de a prelua perspectiva celorlalți și de a empatiza cu alții, inclusiv cu cei din medii și culturi diverse. Capacitatea de a înțelege normele sociale și etice pentru comportamente.

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a prelua perspectiva celorlalți și de a empatiza
2. Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală

Obiectivul 1: 1. Dezvoltarea capacității de a prelua perspectiva celorlalți și de a empatiza

Activitatea 1: Întâmpinarea unui nou prieten



Rezultat

La finalul activității, veți începe să acceptați perspectivele altora și să empatizați cu ceilalți prin acțiuni amabile, îmbunătățind astfel relațiile cu ceilalți.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Foaie de hârtie, creioane



Etapele activității

- Dragi părinți, la grădiniță am citit o poveste și am vizionat un film de animație despre empatie și apoi am discutat despre asta. Puteți continua această subiect făcând următoarea activitate.
- Vorbiți cu copilul dvs despre povestea animată pe care a urmărit-o la grădiniță (<https://www.youtube.com/watch?v=8WiOUWLeT9I>, animație fără cuvinte).
- Imaginează-ți un nou copil care ajunge în grupa ta. Răspunde la următoarele întrebări:
 1. Ce ai putea face pentru ca acest copil să se simtă acceptat? Cum te-ai simți atunci?
 2. Cum se va simți copilul dacă acționezi astfel?
 3. Ce va crede copilul despre tine dacă acționezi așa? De ce?
- Dragi părinți, vă rugăm să spuneți copilului dvs. cum v-ați simți dacă copilul dvs. se va comporta în mod amabil.

Activitatea 2: Pune-te în pantofii altcuiva



Rezultat

La finalul activității, veți putea să vă dați seama că privind o situație „prin ochii altora” este o modalitate bună de a interacționa cu ceilalți în viața de zi cu zi.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Stilou



Etapele activității

- Gândește-te la activitatea pe care ai făcut-o la școală despre cum este să fii empatic. Povestește despre această activitate cu părinții. Apoi, prin joc de rol, discută următoarele situații cu părinții sau frații și/ sau scrie-ți răspunsul empatic pentru fiecare caz:

Ce le-ai spune bunicilor când se plâng că nu se pot ridica ușor de pe scaun?	
Ce i-ai spune mamei/ tatălui tău când se plânge de o zi proastă la serviciu?	
Ce i-ai spune fratelui/ surorii/ prietenului tău când plânge după o jucărie spartă?	

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală

Activitatea 1: Cunoașterea celorlalți



Rezultat

La finalul activității, veți începe să acceptați o perspectivă a celorlalți care provin din medii și culturi diferite. În plus, veți învăța să afișați o atitudine respectuoasă față de ceilalți.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Foaie de hârtie, creioane sau creioane colorate



Etapele activității

- Dragi părinți, la grădiniță am citit o poveste despre diversitatea individuală, socială și culturală. Puteți continua această lecție acasă ajutându-vă copilul cu următoarea activitate.
- Puteți face un experiment cu ouă - luați două ouă de culori diferite (maro și alb) și discutați, cum se diferențiază. Apoi spargeți ambele ouă și descoperiți că sunt identice în interior.
- Împreună cu copilul dvs., identificați persoane pe care le cunoașteți, care în exterior arată altfel. Desenați-le și găsiți asemănări între aceste persoane (de exemplu, atât bunicii (bătrână) cât și mie (tânăr/ă ne plec dulciurile). Acordați atenție modului în care reprezentați și descrieți oamenii din desenul dvs., fără a fi lipsiți de respect.

Activitatea 2: Afișarea diferențelor și similarităților



Rezultat

La finalul activității, veți putea înțelege, respecta și valoriza diversitatea dintre oameni.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foaie mare de hârtie, jurnale, computer cu conexiune la Internet, imprimantă, foarfece, lipici



Etapele activității

- Alege o țară care îți place sau te interesează. Împreună cu părinții, găsește imagini și obține informații din diferite surse (jurnale, cărți, Internet) despre oamenii care locuiesc în țara respectivă: limba lor, mâncărurile tradiționale, muzica tradițională, sărbători naționale etc.
- Realizează un poster cu imagini pe care le-ai adunat (sau doar aranjează-le pe o masă.) Grupează-le în funcție de categorii: limbă, feluri de mâncare, muzică, sărbători sau alte altele. Acum răspunde la următoarele întrebări:
 1. Ce aspecte îți plac cel mai mult din țara și cultura respectivă?
 2. Ce aspecte sunt extrem de diferite de cele ale țării și culturii tale?
 3. Ce aspecte sunt similare cu cele ale țării și culturii tale?
- Întrebați-vă copilul, ce a învățat din această activitate

Subiectul 1.4: Abilități de relaționare

Capacitatea de a stabili, menține și repara relații sociale. Capacitatea de a comunica, a asculta și coopera cu ceilalți, a negocia și rezolva conflicte în mod constructiv și capacitatea de a căuta și oferi ajutor atunci când este nevoie.

Obiective

1. Dezvoltarea abilității de a coopera și a împărtși
2. Dezvoltarea abilității de a crea, menține și repara prietenii
3. Dezvoltarea abilității de a dezvolta strategii eficiente de gestionare a comunicării și asertivității
4. Dezvoltarea abilității de a gestiona pozitiv dezacordul și de a rezolva conflictul cu ceilalți
5. Dezvoltarea abilității de a cere și oferi ajutor

Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a coopera și a împărtși

Activitatea 1: Să ne jucăm împreună



Rezultat

La finalul activității, îți vei îmbunătăți abilitățile de a coopera și a împărtși.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Jucării sau materiale pentru realizarea unei activități de lucru manual (de ex. Hârtie colorată, lipici, foarfece, markere, vată)



Etapele activității

- Dragi părinți, la grădiniță am avut o activitate de cooperare și schimb. Puteți continua această activitate acasă, ajutându-vă copilul cu următoarea activitate.
- Rugați-vă copilul să își aleagă jucăriile preferate. Apoi, dacă este posibil, invitați câțiva participanți și jucați împreună, împărțind aceste jucării. Spuneți-i copilului dvs că este plăcut să te joci împreună și să împarți jucării. Întrebați-vă copilul cum se simte când împarte jucăriile sale.
- De asemenea, puteți discuta cu copilul, ce animal veți face în activitatea de lucru manual. Apoi decideți împreună, ce fel de materiale veți folosi. Pe parcursul acestei activități, copilul dvs., cu sprijinul dvs. va exersa găsirea de decizii comune cu privire la ce și cum să facă, precum și la împărțirea materialelor de lucru.
- Încurajați-vă copilul să răspundă la întrebări:
 1. Cum te-ai simțit?
 2. Ce ți-a plăcut cel mai mult? De ce?
 3. Ce nu ți-a plăcut? De ce?

Activitatea 2: Fii prietenos și nu-i exclude pe ceilalți!



Rezultat

La finalul activității, veți consolida capacitatea de a identifica consecințele excluderii, precum și de a înțelege importanța acceptării și amabilității în relații.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet



Etapele activității

- Povestește-le părinților despre povestea Rățușca cea Urâtă, despre care ați discutat la școală.
- Împreună cu părinții urmăriți animația despre ariciul care a fost exclus din grupul său de prieteni din cauza acelor ascuțite. Împărtășește emoțiile despre animație.

<https://www.youtube.com/watch?v=lcx7hBWeULM>

- Purtați o discuție despre toleranță și excludere. Dragi părinți, spuneți-i copilului dumneavoastră dacă v-ați simțit vreodată exclus din grup. Cum v-ați simțit? Cine v-a ajutat? De asemenea, ați putea întreba dacă copilul dvs. cunoaște un exemplu de excludere la școală sau în alt loc. Discutați despre cel mai potrivit comportament, în conformitate cu ceea ce ați învățat din animația despre arici. De asemenea, puteți găsi și citi cărți de povești despre toleranță, empatie și prietenie.

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a crea, menține și repara prietenii

Activitatea 1: Cercul de prieteni



Rezultat

La finalul activității, veți deprinde abilități de a iniția o conversație vorbind despre voi și ascultându-i pe alții.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale



Etapele activității

• Dragi părinți, la grădiniță am avut o activitate intitulată „Cercul de prieteni”, care avea ca scop dezvoltarea abilităților de a crea, întreține și repara prietenii. Puteți continua această lecție acasă, ajutându-vă copilul cu următoarea activitate:

- Împreună cu copilul, alegeți un prieten al copilului sau al familiei și încercați să identificați cât mai multe interese comune. Încurajați-vă copilul să vorbească despre interesele sale similare cu interesele persoanelor alese.
- Povestiți-i copilului dvs despre prietenul dvs din copilărie. Împărtășiți-vă părerea despre calitățile unui bun prieten
- Făcând acest lucru, puteți juca jocul, dezvoltând capacitatea unui copil de a asculta, de a pune întrebări și de a reflecta, consolidându-i astfel abilitățile de comunicare.

1. Ascultă ce spune altă persoană (de exemplu, copilul ascultă, când părintele povestește despre prietenul lui din copilărie).

2. Pune o întrebare (de exemplu, copilul întreabă, de ce a fost prietenul părintelui).

3. Când primiți răspunsul, spuneți ce ați auzit (de exemplu, părintele răspunde că a fost vecin cu prietenul și copilul reflectă „așadar, ați devenit prieteni, pentru că ați trăit într-un cartier apropiat”).

• Încurajați-vă copilul să aplice această abordare împreună cu membrii familiei și cu semenii.

Activitatea 2: Susținerea prieteniei



Rezultat

La finalul activității, veți putea să recunoașteți valoarea prieteniei și veți ști câteva strategii pentru a întreține și să reparaprietenii.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

- Vorbește cu părinții despre activitatea pe care ai desfășurat-o la școală, părerile și ideile pe care le-ai discutat cu colegii de clasă și cu profesorul tău.
- Întreabăți părinții despre prietenii lor actuali și/ sau din copilărie. Discutați următoarele întrebări:
 1. Ce au făcut părinții tăi pentru a susține aceste prietenii?
 2. Ce ar putea fi un exemplu bun, despre cum părinții au trecut peste neînțelegeri, chiar dacă au intrat în conflict cu prietenii? Care a fost cel mai greu lucru pentru ei?
- Relatează părinților tăi o situație recentă, când cineva dintre prietenii sau colegii de clasă a avut nevoie de ajutor. Cine a ajutat cel mai mult? Ce ai putea face într-o situație similară data viitoare?
- Discută cu părinții despre calitățile unui bun prieten.
- Spune-le părinților ce ai învățat în urma acestei activități.

Obiectivul 3: Dezvoltarea abilității de a dezvolta strategii eficiente de gestionare a comunicării și asertivității

Activitatea 1: Jocul complimentelor



Rezultat

La finalul activității, veți începe să utilizați o comunicare pozitivă în relații (cuvinte frumoase, gesturi prietenoase și de susținere, precum strângerea de mână, îmbrățișarea, ținutul de mână, așezarea mâinii pe umăr).



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale



Etapele activității

- Dragi părinți, la grădiniță am avut o activitate intitulată „Jocul complimentelor”, care a avut ca scop dezvoltarea competențelor de comunicare asertivă. Puteți continua această lecție acasă, ajutându-vă copilul cu următoarea activitate:
- Rugați-vă copilul să povestească despre activitatea desfășurată la grădiniță.
- Discutați cu copilul dvs. importanța utilizării unor cuvinte amabile și gesturi prietenoase în comunicarea pozitivă.
- Faceți un compliment copilului dvs (asigurându-te că gesturile dvs susțin ceea ce spuneți). Apoi rugați-vă copilul să vă facă un compliment. Spuneți cum vă simțiți.
- Continuați să jucați acest joc în fiecare seară, înainte de ora de culcare.

Activitatea 2: Aserțiunea EU



Rezultat

La finalul activității, veți putea să vă comunicați propriile sentimente și idei folosind declarații la persoana întâi („eu”).



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

- Vorbește cu părinții despre activitatea "Aserțiunea EU" desfășurată la școală, părerile și ideile pe care le-ați discutat cu colegii de clasă și cu profesorul.
- Împărtășește cu părinții o situație sau chiar un conflict în care ai fost implicat recent și în care ai fost nevoit să spui cum te simți sau ce crezi. Dacă nu-ți poți aminti o astfel de situație, întreabă dacă părinții pot relata o astfel de situație din viața lor.
- Discută cu părinții cum pot fi rezolvate acum aceste probleme, după ce ați învățat tehnica comunicării asertive. Declarații la persoana întâi - Aserțiuni de tip „Eu”:
 1. Există o problemă legată de... mă simt... pentru că... și mi-ar plăcea... (Exemplu: "Mi-e teamă de câinele respectiv și vreau să rămân înăuntru")
 2. Atunci când (descrieți comportamentul)... simt (numiți-vă emoțiile)... pentru că (explicați motivul)... și aș dori (prezintă câteva opțiuni) (Exemplu: „Când îmi arunci păpușa, mă enervez, pentru că o poți rupe, așa că vreau să mi-o dai înapoi ”)

Obiectivul 4: Dezvoltarea abilității de a gestiona pozitiv dezacordul și de a rezolva conflictul cu ceilalți

Activitatea 1: Aceeași situație, reacții diferite



Rezultat

La finalul activității, veți ști că există emoții în spatele conflictelor și veți putea coopera în rezolvarea lor.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Două păpuși sau marionete



Etapele activității

- Dragi părinți, la grădiniță am avut o activitate „Aceași situație, reacții diferite”, ceea ce avea drept scop dezvoltarea abilităților de bază de înțelegere a unui dezacord și a rezolvării conflictelor. Puteți continua această lecție acasă, ajutându-vă copilul cu următoarea activitate:
- Întrebați-vă copilul ce i-a plăcut cel mai mult în această activitate. Ce a învățat?
- Împreună cu copilul dvs. amintiți-vă sau imaginați-vă o situație conflictuală. Despre ce este vorba în acest conflict? Cum s-ar putea simți fiecare participant? Folosiți păpuși sau marionete pentru a juca roluri diferite și soluții pozitive ale acestui conflict. Spuneți-i copilului dvs, ce v-a plăcut cel mai mult la el/ ea în această piesă (de exemplu, o anumită idee, abilitatea de a coopera, înțelegerea emoțiilor, interacțiunea pozitivă cu dvs).

Activitatea 2: Roata soluțiilor



Rezultat

La finalul activității, veți putea alege soluții adecvate de rezolvare a problemelor.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



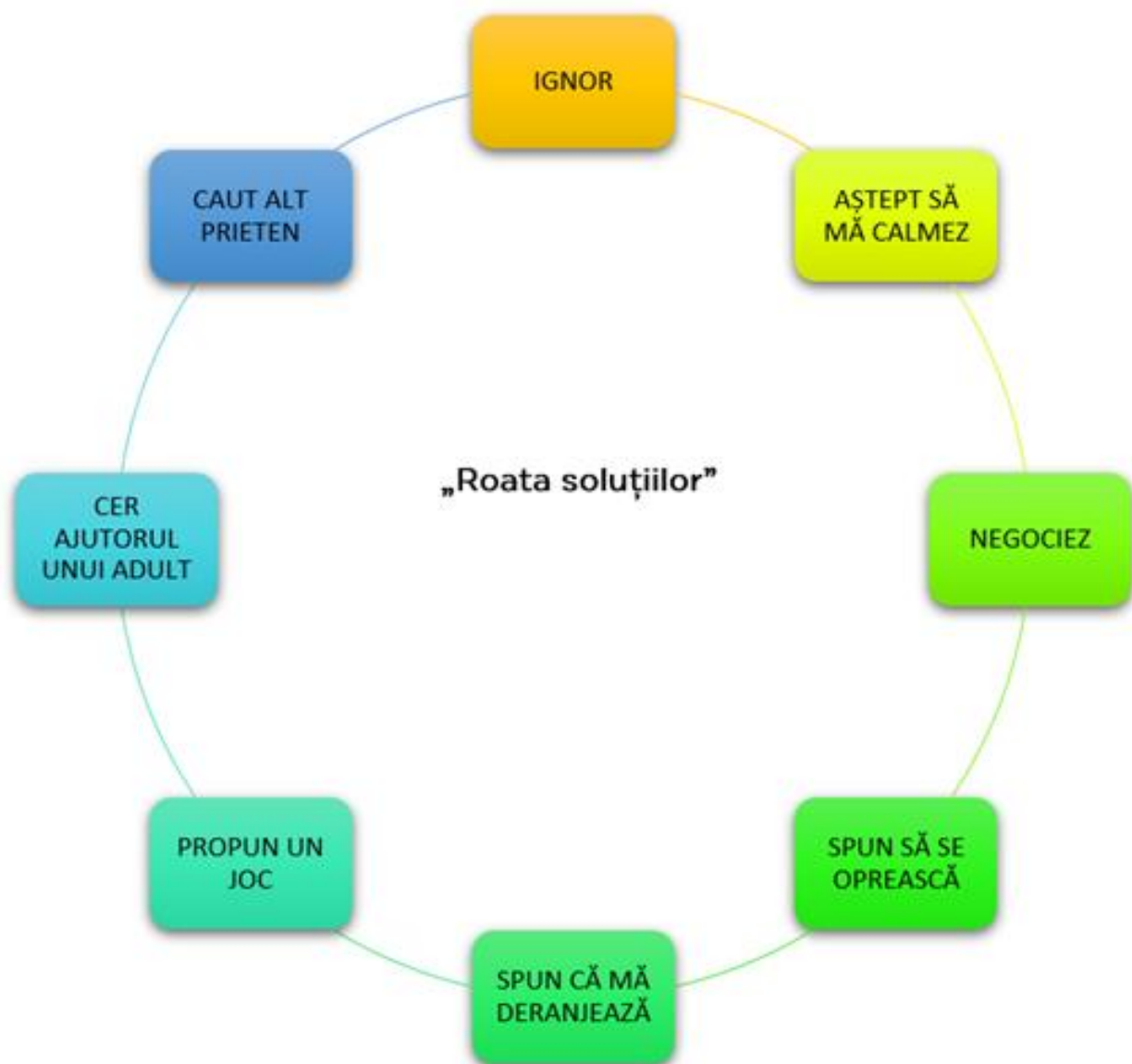
Materiale

Fișă de lucru



Etapele activității

- Vorbește cu prietenul și părinții tăi despre activitatea „Roata soluțiilor” pe care ai desfășurat-o la școală și despre părerile și ideile pe care le-ai discutat cu colegii de clasă și cu profesorul.
- Relatează-le părinților despre un conflict recent în care ai fost implicat sau pe care doar l-ai observat. Ce s-a întâmplat? Cum te-ai simțit? Ce ai făcut?
- Roagă-ți părinții să povestească despre unele situații problematice prin care au trecut.
- Împreună cu părinții, explorează fișa de lucru „Roata soluțiilor” și alege câteva soluții utile pentru situațiile descrise. Cum ar putea fi implementate? De ce aceste soluții ar fi bune?
- Spune-le părinților, ce ai învățat și întreabă-i ce au învățat din această activitate.



Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de a cere și oferi ajutor

Activitatea 1: S.O.S, am nevoie de AJUTORUL tău!



Rezultat

La finalul activității, vei putea solicita și oferi ajutor.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Lista cu patru pași pentru solicitarea unui ajutor



Etapele activității

- Dragi părinți, la grădiniță am avut o activitate, care avea ca scop dezvoltarea abilităților de a cere ajutor și de a-i ajuta pe ceilalți. Puteți continua această lecție acasă implicând copilul în următoarea activitate:
- Întrebați-vă copilul ce i-a plăcut cel mai mult în această activitate la grădiniță.
- Împreună cu copilul discutați cei patru pași în a cere ajutor (prezentați mai jos).
- Apoi, folosiți jocul de rol pentru a cere ajutor. În primul rând, solicitați dvs ajutor, apoi - copilul. Puteți schimba rolurile de mai multe ori. Apoi discutați cum vă simțiți și ce ați învățat.
- În viața de zi cu zi, atunci când este cazul, reamintiți-i copilului să folosească cei patru pași de a solicita și oferi ajutor.
- Patru pași în a solicita ajutor:
 1. Privește persoana.
 2. Întreabă persoana dacă are timp să te ajute (de ex. „M-ai putea ajuta?”)
 3. Spuneți-i amabil și clar de ce ajutor aveți nevoie (de ex. „Nu pot găsi cartea, vă rog”, „Unde este o toaletă, vă rog?”)
 4. Mulțumiți persoanei pentru ajutor

Activitatea 2: Micii detectivi



Rezultat

La finalul activității, veți putea face diferența între rolurile agresorului, victimei și observatorului în situații de intimidare, precum și de a identifica consecințele acțiunii sau inacțiunii atunci când cineva are nevoie de ajutor.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

- Spune-le părinților despre discuțiile din clasă privind lipsa de respect și intimidarea. Discutați despre ce ai învățat la școală și cum te simți în legătură cu asta.
- Dragi părinți, copilul dvs. cunoaște trei roluri în situații de intimidare - agresor, victimă și observator. Vă rog, discutați-le cu copilul dumneavoastră.
- La fel ca micii detectivi, încearcă să identifice situații în care s-a produs fenomenul de bullying. Le poți găsi în videoclip, filme sau cărți. Discută cu părinții diferența dintre conflict și intimidare.
- Discută consecințele acțiunii și inacțiunii în situații de intimidare. Ce s-ar putea întâmpla cu agresorul, victima și observatorul, dacă nu s-a făcut nimic pentru a opri intimidarea? Ce ar trebui făcut în această situație (de exemplu, să spui „oprește-te”, să ceri ajutorul adulților, să pleci, să întrebi de ce face asta).

Subiectul 1.5: Luarea de decizii responsabile

Capacitatea de a face alegeri constructive privind comportamentul personal și interacțiunile sociale bazate pe standarde etice, preocupări de siguranță și norme sociale. Evaluarea realistă a consecințelor, luând în considerare impactul asupra bunăstării sinelui și a celorlalți.

Obiective

1. Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta normele și regulile la școală, acasă, în societate
2. Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice, aplicând procese de luare a deciziilor

Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta normele și regulile la școală, acasă, în societate

Activitatea 1: Respectul este o regulă



Rezultat

La finalul activității, vei înțelege ce înseamnă respectul și de ce regulile sunt importante.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Foaie de hârtie, creioane sau creioane colorate



Etapele activității

- Dragi părinți, la școală am avut o activitate, concentrată pe înțelegerea importanței regulilor la grădiniță și acasă. Puteți continua această muncă acasă, implicând copilul în următoarea activitate:
- Gândiți-vă la o situație zilnică în care copilul dvs. trebuie să respecte anumite reguli. Împreună cu el/ ea faceți un desen despre ce s-ar întâmpla dacă nu ar mai exista reguli în această situație. Discutați despre asta.

Activitatea 2: Alegeri bune



Rezultat

La sfârșitul activității, vei înțelege câștigurile, hotărând să urmezi regulile de comportament acasă, la școală și în societate.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Dispozitive electronice conectate la internet



Etapele activității

- Împreună cu părinții tăi, urmărește o scurtă animație despre un băiat, care avea abilități uimitoare de a întoarce timpul și de a anula un accident de circulație. <https://youtu.be/tlbjq29fum8>
- Discutați de ce regulile de circulație sunt necesare, ce s-ar putea întâmpla dacă nu ar exista reguli în societate. Spune cum te-ai simți atunci. De asemenea, puteți alege pentru discuție un alt exemplu, de ex. ce este bine/ rău dacă doi copii mănâncă bomboane și vorbesc în timpul unui concert.
- Spune-le părinților care reguli de la școală sau de acasă sunt ușor de respectat și care sunt dificile. De ce?

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice aplicând procese de luare a deciziilor

Activitatea 1: Minciuna are picioare scurte. De ce este important să spunem adevărul?



Rezultat

La finalul activității, vei înțelege mai bine importanța onestității și consecințele mințitului pentru tine și pentru ceilalți.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Dispozitive electronice conectate la Internet (dacă o poveste va fi luată de pe Internet)



Etapele activității

- Dragi părinți, la grădiniță am avut o activitate care a fost orientată spre luarea deciziilor etice ale copiilor. Citim despre „Băiatul care a strigat lupul”. Puteți continua această lecție acasă, implicând copilul în următoarea activitate:
- Vă rugăm, citiți-i copilului dvs. povestea The Empty Pot (Oala goală), de Demi (https://stann.org/wp-content/uploads/raz_in30_emptypot_clr.pdf). De ce l-a ales împăratul pe Ping pentru a fi succesorul său? Discutați cu copilul dvs., ce ne învață această poveste?

Activitatea 2: Oprește-te și gândește-te la consecințe



Rezultat

La finalul activității, veți putea lua în considerare mai bine consecințele opiniilor, atitudinilor și comportamentelor atunci când luați decizii.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Dispozitive electronice conectate la Internet (dacă o poveste va fi luată de pe Internet)



Etapele activității

- Împreună cu părinții citiți povestea The Empty Pot (Oala goală) (https://stann.org/wp-content/uploads/raz_In30_emtypot_clr.pdf).
- Vorbește cu părinții despre copiii și adulții care înșală. Care sunt consecințele înșelăciunii pentru ei înșiși și pentru ceilalți? Găsiți câteva exemple reale, de ex. înșelăciunea la jocurile de societate. Cum te simți când cineva înșală în timp ce se joacă cu tine? Victoria bazată pe înșelăciune se simte la fel ca cea obținută într-un mod onest? De ce înșelăm?
- De asemenea, puteți viziona împreună cu părinții următoarele filme despre personaje cu trăsături bune de caracter, cum ar fi onestitatea: How the Grinch stole Christmas (2000), The Lion King (2004) și Nanny McPhee (2005).

Tema 2: Promovarea rezilienței

Reziliența este capacitatea de a depăși și a te adapta pozitiv la provocări și adversități.

Subiectul 2.1: Gestionarea provocărilor psihosociale

Capacitatea de a înfrunța și de a depăși dificultățile și obstacolele cauzate de factorii psihologici și mediul social din jur, care afectează negativ sănătatea mentală a elevului.

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomenele de bullying și cyberbullying
3. Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare (dizabilități de învățare, rezultate slabe la învățătură)
4. Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/respingerea social

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări

Activitatea 1: Voi fi în clasa I în curând!



Rezultat

La finalul acestei activități, veți putea să vă recunoașteți emoțiile și comportamentul cu privire la începerea școlii și să vă familiarizați cu activitățile școlare



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani.



Nivel

De bază



Materiale

Creioane colorate și hârtie



Etapele activității

- Imaginează-ți că ești într-o clasă cu profesorul și alți elevi. Desenează-o!
- Roagă-ți părinții să-ți spună poveștile lor, cum a fost pentru ei atunci când au început școala.
- Dacă ai aproape 6 ani și în curând vei fi în clasa I, îți poți face propriul „colț de studiu” împreună cu părinții - un loc în camera ta sau în acasă, unde poți pune un birou și poți pregăti toate lucrurile de care ai nevoie pentru școală. Acolo vei studia și îți vei scrie temele.
- Mergi cu părinții (de preferință pe jos) și vezi unde se află școala ta. Distanța dintre casa ta și școală este una mare? Sunt străzi aglomerate? Este drumul de acasă la școală sigur în ceea ce privește semafoarele și luminile stradale? Câte intersecții există? Cum intenționezi să mergi la școală: pe jos, cu mașina, cu autobuzul sau cu altceva? Dacă poți intra la școală împreună cu părinții, cercetează interiorul școlii. Școala are loc de joacă? Este mic sau mare? Îți place?
- Vorbește cu părinții despre tot ceea ce vei avea nevoie pentru școală. Mergi cu părinții la librărie și alegeți rechizitele de care vei avea nevoie pentru școală (ghiozdan, penar, caiete etc.). După cumpărături, pregătește-ți rechizitele cu ajutorul părinților.

Activitatea 2: Schimbarea face parte din viață



Rezultat

La finalul acestei activități, vei putea recunoaște că schimbările sunt o parte obișnuită a vieții și pot fi legate de emoții diferite (atât plăcute, cât și neplăcute).



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru, creion sau creioane colorate



Etapele activității

- Împreună cu părinții, gândește-te la unele schimbări majore pe care le-ai experimentat și completează fișa de lucru.
- Cum te-ai simțit atunci?
- Gândește-te la ce a fost dificil pentru tine, trecerea prin schimbări, ce sau cine ți-a fost de ajutor pentru a face față mai bine unei schimbări și care sunt lucrurile bune care s-au întâmplat din cauza acestor schimbări.
- Împărtășește-ți emoțiile și gândurile cu părinții și roagă-i să-ți spună un exemplu de schimbare majoră în viața lor, care s-a dovedit a fi grozavă pentru ei. Cum s-au descurcat?

Fișă de lucru “Ce fel de schimbări ai experimentat în viață?”

- Marchează cu verde schimbările care ți-au plăcut.
- Marchează cu roșu schimbările care nu ți-au plăcut.
- Unele schimbări pot fi atât plăcute, cât și neplăcute în același timp - acestea marchează-le cu verde și roșu.
- Dacă există unele schimbări care nu au fost menționate aici, scrie-le în căsuțele libere.

Mutatul într-o casă nouă

Mersul la o școală nouă

Nașterea unui frate

Divorțul părinților

Alăturarea la echipa sportivă

Începerea școlii primare

Cumpărarea unui nou animal

Boală gravă a ta

Boala unui membru al familiei

Un nou prieten

Pierderea unui animal

Pierderea unui membru al familiei

Conflictul cu un prieten bun

Pierderea părintelui

O nouă dirigintă

Învățarea la distanță din cauza Covid-19

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomene de bullying și cyberbullying

Activitatea 1: Întotdeauna este posibil să ne alegem reacția



Rezultat

La finalul acestei activități, vei putea recunoaște o insultă și modul în care aceasta te afectează pe tine și pe ceilalți. De asemenea, vei recunoaște și vei alege mai bine cum să răspunzi la o insultă într-un mod care să nu îți facă rău ție sau altora.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Păpuși



Etapele activității

- Dragi părinți, rugați-vă copilul să-și amintească o situație în care cineva s-a comportat rău cu el (de exemplu, l-a insultat, l-a împins, nu l-a lăsat să se joace cu ei). Dacă copilul nu-și poate aminti această situație, ajutați-l să descrie o situație similară care i s-a întâmplat altcuiva și la care a asistat.
- Vorbiți cu copilul dvs despre cum s-a simțit și cum a reacționat la acel comportament neplăcut. Întrebați-vă copilul ce a gândit în acea situație?
- Împreună cu copilul dvs, gândiți-vă la toate modalitățile posibile de a reacționa la comportamentul nepotrivit al cuiva și alegeți-l pe cel mai bun.

Activitatea 2: Păstrarea demnității în situații dificile



Rezultat

La finalul acestei activități, vei putea recunoaște intimidarea cibernetică și vei cunoaște câteva modalități de a face față fenomenelor de bullying și cyberbullying fără a-ți face rău ție sau altora.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Dispozitiv electronic cu conexiune la Internet



Etapele activității

- Împreună cu părinții urmărește un scurt desen animat la următorul link: <https://www.youtube.com/watch?v=asTti6y39xl> - „Cyber Bullying (UNICEF)”. Acest film prezintă fenomenul de cyberbullying și cum să faci față.
- Vorbește cu părinții și discută despre consecințele fenomenului de cyberbullying. Vorbește despre sentimente, gânduri și posibile soluții la problema pe care ai văzut-o în desenul animat.
- Gândește-te și discută cu părinții despre cum poți ajuta pe cineva care este hărțuit pe internet. La cine ai apela dacă ai fi în această situație?

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare (dificultăți de învățare, rezultate academice slabe)

Activitatea 1: Voi face în felul meu



Rezultat

La finalul acestei activități, vei putea recunoaște dificultățile pe care le-ar putea întâmpina persoanele cu dizabilități de auz; vei cunoaște diferite moduri de a face față frustrării.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Film



Etapele activității

- Urmărește un scurt metraj de desene animate cu părinții numit „Tamara” la următorul link: <https://www.youtube.com/watch?v=B4frsp-rR6c>. Tamara este o fată surdă. Chiar dacă nu poate auzi, dansează de parcă aude muzica.
- Discută cu părinții despre cum ți-a plăcut filmul:
 1. Când ți-ai dat seama că Tamara este surdă?
 2. Poți spune cum se simte (fericită, tristă.)?
 3. Ce crezi, de ce dansează Tamara pe o muzică pe care nu o poate auzi?
 4. Își lasă dizabilitatea să-i perturbe activitățile preferate?
 5. Cum te-ai simți dacă ai fi în locul Tamarei?
 6. Imaginează-ți că i-ai putea spune ceva Tamarei, care ar fi acel lucru?

Activitatea 2: Nu te teme de greșeli!



Rezultat

La finalul acestei activități, vei înțelege că părțile importante ale învățării sunt greșelile, eforturile și solicitarea de ajutor dacă este necesar.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet, fișă de lucru, creion sau stilou



Etapele activității

- Împreună cu părinții urmărește un desen animat la următorul link și numărați de câte ori un urs încearcă să fure miere de la apicultorul Donald Duck:
<https://www.youtube.com/watch?v=mKVfb5XXM4E>
- Vorbește cu părinții despre situațiile în care tu sau ei continuau în ciuda eșecurilor sau dificultăților:
 1. Ce s-a întâmplat?
 2. Ce ai făcut tu sau părinții tăi?
 3. Cum te-ai simțit tu sau părinții tăi? (de exemplu, mulțumit, dezamăgit, plin de speranță etc.)
- Completează fișa de lucru și discută cu părinții - sunteți de acord sau nu cu declarațiile din fișa de lucru. Comparați răspunsurile cu răspunsurile furnizate sub tabel și discutați dacă răspunsurile nu se potrivesc.

Fișa de lucru “Convingeri despre învățare”

Bifează răspunsurile cu ✓

Afirmație	Sunt de acord	Nu sunt de acord
1. Greșelile și eșecurile mă ajută să învăț ceva nou.		
2. Fie te naști inteligent, fie nu.		
3. Efortul și munca grea sunt cheia succesului.		
4. Dacă greșesc, nu merită să continui.		
5. Frustrarea și stresul sunt o parte normală a învățării.		
6. Dacă fac greșeli, înseamnă că nu sunt inteligent.		
7. Este bine să ceri ajutor altora.		
8. Există întotdeauna două sau trei moduri de a rezolva o problemă.		

Răspunsuri corecte:

1-Adevărat, 2-Fals, 3-Adevărat, 4-Fals, 5-Adevărat, 6-Fals, 7-Adevărat, 8-Adevărat

Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/ respingerea socială

Activitatea 1: Rățușca cea urâtă



Rezultat

La finalul acestei activități, vei începe să recunoști sentimente asociate cu respingerea și izolarea socială și vei începe să înțelegi că motivele de respingere pot fi foarte diferite.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet



Etapele activității

- Dragi părinți, vă rugăm să vizionați împreună cu copilul dvs. filmul de desene animate numit „Rățușca cea urâtă” la următorul link: <https://www.youtube.com/watch?v=J8luv1B6bNY>. În acest film, după ecloziune în cuibul de rață, rățușca cea urâtă încearcă să se alăture familiei de rațe, dar aceasta îi întoarce spatele. Rățușca încearcă să se alăture altor familii, dar și acestea o resping. Rățușca se autocompătimește, până când o mamă lebedă și puii ei se apropie de ea. Se alătură familiei și este acceptată.
- Discutați cu copilul dvs. despre film:
 1. De ce este tristă rățușca cea urâtă?
 2. Cum s-a simțit rățușca cea urâtă când a întâlnit alte lebede care arată exact ca ea și au acceptat-o în grupul lor?
 3. Te-ai simțit vreodată ca rățușca cea urâtă în relație cu prietenii tăi (dacă nu doreau să se joace cu tine sau nu te doreau în grupul lor din anumite motive)? Dacă nu ai o astfel de experiență, poate ai văzut că altcineva este tratat precum rățușca cea urâtă. Dacă da, spune-le părinților despre situație și cum te-ai simțit.
 4. Ce i-ai spune sau face rățuștei celei urâte ca să o faci să se simtă mai bine și celorlalți care au făcut-o să se simtă tristă și urâtă?

Activitatea 2: Ce pot să fac pentru a avea prieteni?



Rezultat

La finalul acestei activități, vei putea observa și descoperi mai multe interese comune cu alți copii.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



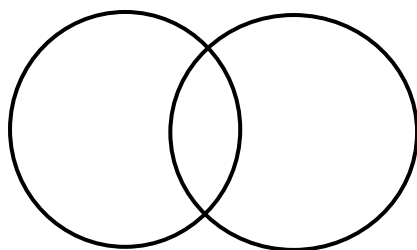
Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet, coală de hârtie, stilou sau creion



Etapele activității

- Împreună cu părinții vizionează un film de desene animate numit „Mouse for sale” (despre un șoarece cu urechi lungi care caută un prieten) la următorul link:
<https://www.youtube.com/watch?v=UB3nKCNUBB4>
- Vorbește cu părinții despre cum a început prietenia dintre șoarece și băiat - ce aveau în comun?
- Desenează pe foaia de hârtie două cercuri mari care se suprapun astfel:



- Cercul din stânga ești tu. Celălalt cerc este copilul pe care îl cunoști și cu care ai vrea să începi o prietenie. Partea din mijloc - suprapunerea - reprezintă interesele voastre comune și un loc în care prietenii cresc. Scrie în suprapunere cât mai multe lucruri comune. Modalitățile în care îți vei putea da seama de ce anume ai în comun cu cineva este să observi celălalt copil, să pui întrebări sau să faceți lucruri împreună pentru a crea experiențe comune.

Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante

Capacitatea de a face față emoțiilor negative și de recuperare în urma evenimentelor traumatizante din viață, care pot provoca daune fizice, emoționale sau psihologice, recâștigându-se starea de bine emoțională

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliului
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona bolile cronice

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona pierderea și doliul

Activitatea 1: Bing Bong



Rezultat

La finalul acestei activități, vei începe să-ți recunoști emoțiile în situații de pierdere și vei începe să dezvolti empatie pentru tine și pentru ceilalți.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet



Etapele activității

- Dragi părinți, împreună cu copilul dvs., urmăriți o scurtă scenă despre moartea lui Bing Bong dintr-un film de desene animate numit „Inside Out” în următorul link:
- <https://www.youtube.com/watch?v=RPQRHemfk9E> (de preferat este să urmăriți tot filmul, dar activitatea implică doar această scenă particulară - filmul este titrat și în alte limbi)
- Discutați cu copilul dumneavoastră următoarele întrebări:
 1. Ce s-a întâmplat cu Bing Bong în film?
 2. Cum te-ai simțit după ce ai urmărit scena în care dispare Bing Bong?
 3. Când Bing Bong dispare, Joy pierde și un prieten. Ce i-ai spune sau face pentru a o face să se simtă mai bine?
 4. Cum te poți alina în situații de tristețe?

Activitatea 2: Rămas bun



Rezultat

La finalul activității veți afla mai multe despre modul în care oamenii își iau la revedere și cum să păstrați amintirile vii când întâmpinați pierderea cuiva.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

- Roagă-ți părinții să citească acest text cu tine:
- Vine un moment în viața tuturor când trebuie să ne confruntăm cu pierderea cuiva drag. Când cineva moare, totul se poate întâmpla în grabă și uneori putem fi confuzi în legătură cu ceea ce s-a întâmplat. La decesul cuiva există o înmormântare - un timp pentru a ne lua la revedere și un timp pentru a împărtăși și a ne aminti.
- Roagă-ți părinții să îți spună cum și-au luat la revedere când au pierdut pe cineva pe care l-au iubit.
- Vorbește cu părinții despre amintirile pe care le au despre acea persoană. Ce lucruri sau evenimente îi ajută să le reamintească de acea persoană?
- Dacă ai pierdut pe cineva, poți împărtăși părinților emoțiile și gândurile tale despre pierdere. Împărtășește-ți amintirile despre această persoană sau animal de companie.

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona bolile cronice

Activitatea 1: Avem mai multe lucruri în comun decât diferențe



Rezultat

La finalul activității, vei putea demonstra mai multă empatie, toleranță și acceptare a celorlalți, în ciuda diferențelor individuale datorate stării fizice sau psihice.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet



Etapele activității

- Dragi părinți, vă rugăm să vizionați un film de desene animate „Timmy bounces back” cu copilul dvs la acest link: <https://www.youtube.com/watch?v=yC94JsroOA8>. Desenul animat este despre oaia Timmy și prietenul său, bursucul Stripey. Stripey este întotdeauna obosit și adesea adoarme în clasă. Timmy și prietenii săi joacă jocuri cu mingea, iar Timmy îl ajută pe Stripey.
- Discutați cu copilul dvs. despre film:
 1. Ce l-a făcut pe Stripey diferit de alți prieteni?
 2. Ce a dorit Stripey? Cum s-a simțit?
 3. Cum și-a ajutat Timmy prietenul?
- Dacă dvs și copilul dvs. cunoașteți unele persoane cu boli cronice sau cu dizabilități, împreună cu copilul dvs. discutați cum se simte această persoană, ce dorește și cum puteți ajuta în cazul în care are nevoie de ajutor.

Activitatea 2: Cu toții vrem să fim acceptați



Rezultat

La finalul activității, vei fi mai empatic cu persoanele care sunt diferite datorită stării lor fizice sau psihice și vei putea recunoaște mai mult asemănările dintre oameni, în ciuda bolilor cronice.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet



Etapele activității

- Împreună cu părinții vizionează un film animat numit „Ian” la următorul link: https://www.youtube.com/watch?v=Hz_d-cikWml. Filmul este despre un băiat care suferă de o boală cronică, numită paralizie cerebrală. (Dragi părinți, paralizia cerebrală este considerată o afecțiune neurologică cauzată de o leziune cerebrală non-progresivă sau de o dezvoltare anormală înainte de naștere, în timpul nașterii sau imediat după naștere. Paralizia cerebrală afectează în primul rând mișcarea corpului și coordonarea musculară).
- Discută cu părinții următoarele întrebări:
 1. Cum puteți spune că Ian are paralizie cerebrală? Ce semne de boală puteți vedea?
 2. Există ceva ce Ian nu poate face din cauza bolii?
 3. Cum se simte Ian?
 4. Ce îl face fericit?
 5. Cum l-am putea ajuta pe Ian și în ce situații?
 6. Ian este foarte diferit de tine și de părinții tăi din cauza bolii?
 7. De ce este important să îi tratăm pe toți la fel?

Tema3: Prevenția problemelor comportamentale

Capacitatea de a gestiona dificultățile de sănătate mintală care sunt dezvoltate într-o mare măsură în cadrul individului. Tulburările de internalizare constau în probleme care se bazează pe simptome supracontrolate; aceste probleme se pot manifesta atunci când copiii încearcă să mențină un control nepotrivit sau o reglare inadecvată a emoțiilor lor.

Subiectul3.1: Abordarea problemelor de internalizare

Problemele comportamentale ale copiilor includ comportamente dificile și solicitante care sunt în afara normelor pentru vârsta lor. Acestea pot avea ca rezultat o expresie simptomatică a unei inadaptări emoționale sau sociale.

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona anxietatea și fobia școlară
3. Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială
4. Dezvoltarea capacității de a gestiona problemele somatice

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia

Activitatea 1: O întâlnire cu Doamna Tristețe



Rezultat

La finalul activității, vei putea recunoaște natura tristeții și vei afla că nu este atât de rea



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Creioane colorate, hârtie



Etapele activității

- Dragi părinți, există un exercițiu simplu pe care îl puteți face cu copilul dvs. pentru a gestiona tristețea când ea apare.
- Imaginează-ți că dvs și copilul dvs o întâlniți pe domnișoara Tristețe: discută despre ea
 1. Cum ar arăta ea?
 2. Ce ai putea să o întrebi?
 3. Ți-ar plăcea de ea după ce ați discutat ?
 4. Ce lucruri ai putea afla despre ea pe care nu le știai?
- Realizează un desen care ilustrează această întâlnire cu domnișoara Tristețe și agață-l pe peretele dormitorului.
- De fiecare dată când vei fi trist, ar trebui să te gândești la această întâlnire.

Activitatea 2: Ce pot să fac când mă simt trist?



Rezultat

La finalul activității, vei avea câteva idei despre cum să te alini când te simți trist.



Grup țintă

Elevii cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru, creion sau stilou

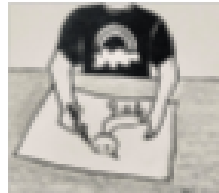
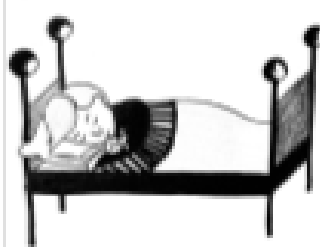


Etapele activității

- Împreună cu părinții completează fișa de lucru „10 idei despre ce trebuie să fac atunci când mă simt trist”. Dacă există alte idei despre ce să faci atunci când te simți trist, adaugă-le pe listă.
- Vorbește cu părinții despre fișa de lucru și întreabă-i ce fac atunci când se simt triști.

Fișă de lucru “10 idei despre ce trebuie să fac atunci când mă simt trist”

Alege acele idei care ți se potrivesc. Încearcă una dintre activități chiar acum!

 TALK TO SOMEONE	SING A SONG 
 ASK FOR HUG. HUG YOURSELF OR A PILLOW	LISTEN TO MUSIC 
 DRAW A PICTURE	IT'S OK TO CRY 
 DO SOME SPORT	SPEND A TIME WITH THE PET 
 DANCE IN FRONT OF A MIRROR	GO TO SLEEP 

Author: Inga Supe, 2020

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de gestionare a anxietății și a fobiei școlare

Activitatea 1: Respirația calmantă



Rezultat

La finalul activității, vei ști că respirația profundă este una dintre modalitățile de a reduce anxietatea.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet



Etapele activității

- Dragi părinți, exercițiile de respirație sunt una dintre cele mai eficiente metode de a ajuta atât copiii, cât și adulții să se calmeze. Majoritatea copiilor nu știu „cum să respire adânc”; prin urmare, învățarea exercițiilor de respirație îi poate ajuta să utilizeze eficient respirația. Este mai bine să practici respirația în momentele de calm, mai degrabă decât atunci când ești supărat. Practica legată de respirație poate fi foarte scurtă, dar este important să o faci în fiecare zi.
- Exersați cu copilul dumneavoastră respirația profundă folosind videoclipuri. Fiecare videoclip are doar 1 minut și este conceput pentru a duce ritmul de respirație la un ritm care ajută la calmarea minții și a corpului.

1. „Antrenament de respirație relaxat, versiunea B”

link: <https://www.youtube.com/watch?v=gLbK0o9Bk7Q>

sau

2. „Antrenament de respirație relaxat, versiunea C”

link: <https://www.youtube.com/watch?v=JLThHhzA9hQ>

Activitatea 2: Cum să reduc anxietatea?



Rezultat

La finalul activității, vei ști să faci față anxietății folosind respirația și întinderea musculară.



Grup țintă

Elevii cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet



Etapele activității

- Vorbește cu părinții despre cum te simți în timpul pandemiei de Covid-19: ce te face să fii anxios și ce te-a ajutat în reducerea anxietății.
- Împreună cu părinții vizionează videoclipul „Exerciții de calmare pentru copii: respirație și întindere musculară” la următorul link: https://www.youtube.com/watch?v=cyvuaL_2avY
- Scopul acestui videoclip este de a te ajuta să gestionezi anxietatea și alte emoții pe care le experimentezi. Include câteva exerciții de respirație și întinderi simple care te ajută să eliberezi tensiunea și să te calmezi atunci când te simți stresat, frustrat sau anxios. Videoclipul durează mai puțin de 4 minute.
- Roagă-ți părinții să îți se alăture pentru a exersa respirația și întinderea musculară. Dacă este posibil, exersează în fiecare zi.

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială

Activitatea 1: Numele prietenilor mei



Rezultat

La finalul activității, vei fi mai pregătit să acorzi atenție colegilor de clasă și relației tale cu aceștia.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Fotografia de grup a colegilor de clasă (nu neapărat)



Etapele activității

- Dragi părinți, discutați cu copilul dvs. despre colegii de clasă. Întrebați copilul despre numele colegilor de clasă (dacă aveți o fotografie de grup, atunci copilul îi poate numi indicându-i unul câte unul). Ajutați-vă copilul să-și amintească unele nume de copii dacă le-a uitat.
- Rugați-vă copilul să vă spună mai multe despre unul sau doi colegi de clasă și să descrie cum sunt aceștia.
- Discutați cu copilul dvs despre ce anume îi place să facă cu ei.
- Povestiți-i copilului dvs despre cei mai buni prieteni ai dvs, despre cum v-ați cunoscut și cum ați devenit prieteni.

Activitatea 2: Sentimentul de apartenență



Rezultat

La finalul activității, vei fi mai conștient de situațiile în care tu sau altcineva este exclus și apare sentimentul de singurătate și vei fi mai pregătit să vorbești despre asta și să cauți ajutor.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

- Împreună cu părinții vizionează scurtmetrajul „Be the one” pe următoarele site-uri: <https://vimeo.com/65201901> sau <https://www.youtube.com/watch?v=CTnmgliE408>
- Filmul este despre modul în care alți copii pot ajuta la redobândirea sentimentului de apartenență în situații în care un copil se simte lăsat afară și singur.
- Vorbește cu părinții despre film - cum te-ai simțit, ce ai gândit în timpul vizionării?
- Dacă ai experiența de a fi singur sau izolat, împărtășește experiența cu părinții. Întreabă-i dacă au experimentat vreodată ceva similar - fie izolare, fie că au apelat la altcineva? Cum s-au simțit? Ce au făcut? Cine sau ce i-a ajutat să rezolve această situație?

Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de gestionare a problemelor somatice

Activitatea 1: O întâlnire cu Domnul / Doamna Simptom



Rezultat

La finalul activității, vei fi înțeles că, uneori, disconfortul fizic este conectat la gândurile și imaginația ta.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Creioane colorate, hârtie



Etapele activității

- Dragi părinți, există multe moduri diferite de a învăța copilul despre corpul său și problemele somatice. Unul dintre moduri este să începi prin a îndrepta atenția copilului către corpul său conectat la emoția lui.
- Împreună cu copilul dvs., gândiți-vă la ultima dată când ați avut un simptom legat de o anumită emoție și faceți un desen al acestui simptom ca și cum ar fi un personaj și dați-i un nume (de exemplu: Domnul/Doamna durere de cap sau Domnul/Doamna Durere de stomac...).
- În cele din urmă, împreună, imaginați-vă că îl/ o întâlniți pe acest/ această domn/ doamnă și că aveți un dialog cu el/ ea și îl/ o convingeți să plece.

Activitatea 2: Ce anume îmi face corpul să se simtă bine?



Rezultat

La finalul activității, vei fi mai conștient de ceea ce poți face pentru a-ți face corpul să se simtă bine.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

- Vorbește cu părinții despre ceea ce îți face corpul fericit, de exemplu, masaj, mersul cu bicicleta, înot, parfum bun, ceva delicios și sănătos.
- Împreună cu părinții joacă jocul - sarcina fiecăruia este să găsească și să spună ceea ce îi face corpul să se simtă bine:
 1. Descoperiți și mirosiți ceva plăcut, de exemplu, scorțișoară, portocală, ciocolată, șampon, parfum.
 2. Descoperiți și ascultați un sunet care vă place, de exemplu, o melodie specifică, sunetul ploii, sunetul mării sau chiar sunetul tăcerii.
 3. Descoperiți și priviți la ceva care vă place, de exemplu, fotografie de familie, cana preferată, noul dvs. telefon.
 4. Descoperiți și gustați ceva care vă place, de exemplu, un fruct sau o bucată de ciocolată.
 5. Descoperiți și încercați ceva de care se bucură pielea dvs., de exemplu, vânt sau apă caldă, pătură moale, masaj, îmbrățișarea părinților.
 6. Descoperiți și încercați ce fel de activități fizice îi plac corpului dvs., de exemplu, întinderea, alergarea, mersul, săriturile.
- Împărtășește cu părinții cum te simți făcând aceste lucruri, ce îți place cel mai mult.

Subiectul 3.2: Abordarea problemelor de externalizare

Capacitatea de a face față dificultăților de sănătate mintală care sunt dezvoltate într-o mare măsură către mediul copiilor. Problemele de externalizare pot fi rezultatul lipsei capacității de autocontrol sau a abilităților reduse de reglare emoțională și comportamentală

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentul agresiv și antisocial

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea

Activitatea 1: Redirecționarea atenției



Rezultat

La finalul activității, vei începe să exersezi redirecționarea atenției în situațiile în care trebuie să aștepți.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Foaie de hârtie, creion sau stilou



Etapele activității

- Dragi părinți, fiecare copil se luptă să stea nemișcat, să-și aștepte rândul său sau să fie atent. Activitatea pentru redirecționarea atenției poate servi drept formă de disciplină în situațiile în care copilul trebuie să aibă răbdare, de exemplu, în așteptare la cabinetul medicului, în timpul unei călătorii lungi cu avionul sau cu mașina.
- Vă puteți ajuta copilul prin următoarea activitate:
 1. Desenați un cerc pe o foaie de hârtie și rugați-vă copilul să numească figura? Când copilul a răspuns, întrebați: ce altceva ar putea fi?
 2. După terminarea ideilor, încurajați copilul să caute cercul ca formă geometrică peste tot în cameră, să arate și să numească: de exemplu, o vază, o minge, o masă.
 3. Când copilul nu mai poate găsi niciun cerc, oferiți un cuvânt aleatoriu, de exemplu, „plajă”. Jocul continuă prin imagistica a ceea ce ar putea fi circular pe o plajă, de exemplu, umbrele sau ochelari de soare.
- Puteți continua să modificați și să jucați acest joc cu un copil în diferite situații (situații de zi cu zi și în acelea, când un copil trebuie să rămână calm).

Activitatea 2: Spionez cu micul meu ochi



Rezultat

La finalul activității, vei cunoaște un joc care îți păstrează mintea ocupată în situații când trebuie să stai liniștit și să aștepti mult timp.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

- Invități părinții să joace jocul „Spionez cu micul meu ochi”. Cineva începe jocul alegând un obiect într-o grădină, în mașină sau dacă sunteți acasă - doar ceva în cameră.
- Persoana spune doar culoarea sau prima literă a obiectului și spune: „Spionez ceva cu ochiul meu mic și culoarea acestuia este verde” sau „Spionez cu ochiul mic ceva, a cărui nume începe cu S”.
- Ceilalți jucători încep să ghicească obiecte până când este denumit obiectul potrivit. Cine ghicește corect, va alege obiectul pentru runda următoare.

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentul agresiv

Activitatea 1: Exprimarea furiei



Rezultat

La finalul activității, vei putea recunoaște mai multe strategii diferite de a exprima furia într-un mod acceptabil social.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

În funcție de activitate: balon, ac, lumânare, foaie de hârtie, plastilină, bilă moale sau jucărie, stilou sau creion



Etapele activității

- Dragi părinți, în majoritatea cazurilor furia copilului este o emoție normală și sănătoasă, dar problemele încep atunci când aceste emoții sunt exprimate într-un mod necorespunzător. Prin urmare, copilul are nevoie de instrumente pentru a-și exprima furia într-un mod sănătos și sigur.
- Iată câteva idei despre cum să exprimi furia într-o manieră sănătoasă. Vă rugăm să încercați împreună cu copilul dvs. cel puțin 3 dintre ele.
 1. Etichetați furia copilului dvs. și faceți conexiuni între emoții și eveniment spunând: „Se pare că te simți într-adevăr furios chiar acum pentru că nu ți-am dat voie să iei bomboanele”. În timp, copilul va învăța să eticheteze emoțiile de unul singur.
 2. Umflați balonul și străpungeți-l cu un ac.
 3. Suflați lumânarea de la 1 metru distanță.
 4. Țineți toate degetele în sus și pretindeți că sunt lumânări. Apoi le suflați pe rând.
 5. Rupeți hârtie.
 6. Modelați plastilina.
 7. Aruncați o bilă moale sau o jucărie cât puteți de departe.
 8. Strângeți o foaie de hârtie.
 9. Strângeți o minge antistres.
 10. Respirați pe nări ca un taur sau un balaur.
 11. Încleștați și eliberați pumnii de 3 ori.
 12. Faceți un pas înapoi și spuneți că trebuie să vă calmați.

Activitatea 2: Eliberați furia într-un mod sigur



Rezultat

La finalul activității, vei avea o listă de idei cu ce poți face atunci când ești supărat.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Foaie de hârtie, stilou sau creion



Etapele activității

- Împreună cu părinții citește o listă de idei cum să exprimi furia într-un mod sănătos și sigur și încearcă cel puțin 5 dintre ele:
 1. Spune cu voce tare „Sunt foarte, foarte supărat!”. Fă-o de 3 ori
 2. Vorbește cu tine, de exemplu, „Oprește-te și calmează-te” sau „Respiră adânc”.
 3. Pune muzică și fă „un dans furios”.
 4. Pentru a nu lovi, bateți brațele în jurul corpului (astfel încât fiecare mână să ajungă pe umărul sau partea opusă).
 5. Desenează sau scrie pe hârtie motivele supărării, apoi rupe hârtia în bucăți mici.
 6. Numără încet până la 10.
 7. Fugi de trei ori în jurul casei.
 8. Ia o pernă și țipă în ea cât de tare poți.
 9. Strânge-ți buzele și fă-ți fața cât mai supărată.
- Împreună cu părinții decide care 3 până la 5 idei ți se potrivesc. Scrie sau desenează (cu ajutorul părinților, dacă este necesar) aceste idei pe o hârtie. Pune această hârtie la loc vizibil și folosește-o ori de câte ori este necesar.

Subiectul 3.3: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamente riscante

Capacitatea de a preveni copiii să manifeste comportamente riscante. Aceasta include comportamente care pot provoca leziuni psihice sau fizice, precum și efecte adverse cumulate care pot avea un impact negativ asupra dezvoltării fizice și psihice a copiilor.

Obiective

1. Identificarea și prevenția comportamentelor riscante care pot provoca vătămări corporale
2. Dezvoltarea abilității de a gestiona violența școlară
3. Identificarea și gestionarea dependențelor de Internet și jocuri video

Obiectivul 1: Identificarea și prevenția comportamentelor riscante care pot provoca vătămări corporale

Activitatea 1: Reguli de siguranță



Rezultat

La finalul activității, vei începe să înțelegi că unele dintre regulile de comportament sunt create pentru a preveni vătămările corporale.



Grup țintă

Copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 5 ani



Nivel

De bază



Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet



Etapele activității

- Împreună cu copilul dvs, urmăriți filmul animat numit „Head up” la următorul link: <https://www.youtube.com/watch?v=dWDloW7f6js>. Filmul este despre două capre - părinte și copil - care învață unul de la altul.
- Discutați cu copilul dvs. despre film:
 1. De ce părintele învață micuța capră să meargă într-un mod specific?
 2. De ce părintelui i-a fost atât de frică de crevasă și caprei mici nu?
 3. Care sunt regulile de siguranță pe care doriți să le învețe copilul? Explicați-i copilului de ce este important pentru dumneavoastră și pentru el.
 4. Care sunt lucrurile pe care le puteți învăța de la copilul dvs?

Activitatea 2: SARI... sau nu!



Rezultat

La finalul activității, vei putea recunoaște comportamente riscante și consecințele posibile ale acestora



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Creion, creioane colorate și hârtie



Etapele activității

- Vorbește cu părinții despre povestea „Jamal și Luca” pe care ai citit-o la școală.
- Întreabă-i dacă ceva similar li s-a întâmplat vreodată și de ce s-au comportat așa
- Realizează un desen.

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de gestionare a violenței școlare

Activitatea 1: Prieteni și bătauși



Rezultat

La finalul activității, vei putea identifica mai clar fenomenul de bullying și îl poți diferenția de alte comportamente.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru, creioane sau creioane colorate



Etapele activității

- Împreună cu părinții sau de unul singur completează fișa de lucru „Prieteni sau bătauși”.
- Vorbește cu părinții despre declarații și experiența școlară:
 1. Ce fel de comportament nu îți place cel mai mult?
 2. Ce faci când unii dintre colegii de clasă se comportă ca niște bătauși?
 3. Te-ai comportat vreodată ca un bătauș? Cum vezi această situație acum?
 4. Ce copii din clasa ta îți plac cel mai mult și de ce?

Obiectivul 3: Identificarea și gestionarea dependențelor de Internet și jocuri video

Activitatea1: Motivele și alternativele jocurilor video



Rezultat

La finalul activității, vei putea recunoaște câteva motive pentru care copiii joacă jocuri video și vei cunoaște alte activități pe care le poți face în loc de jocuri video.



Grup țintă

Elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Dispozitive electronice cu conexiune la Internet



Etapele activității

- Împreună cu părinții vizionează un film animat numit „Present” pe următorul site: <https://www.youtube.com/watch?v=3XA0bB79oGc>. Filmul este despre un băiat care iubește să joace jocuri pe calculator. Într-o zi primește un cadou de la mama sa.
- Discută cu părinții despre film:
 1. Cum te-ai simțit și ce-ai gândit în timpul vizionării filmului?
 2. Care ar putea fi motivele pentru care băiatul din film joacă jocuri video?
 3. Ce activități pot face copiii în loc de jocul video?
- Împreună cu părinții, puteți descărca aplicația Geocaching pe un telefon mobil și încercați această activitate. Geocaching-ul este o activitate în aer liber în care participanții folosesc GPS-ul (Sistem de poziționare globală) pentru a ascunde și căuta recipiente, în locații specifice marcate cu coordonate peste tot.

