



PROMEHS

Promovarea sănătății mentale în școală

Manual pentru elevii de gimnaziu și liceu



L-Università
ta' Malta



UNIVERSITY
OF LATVIA
ANNO 1919



CITY OF RIJEKA



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



UNIVERSIDADE
DE LISBOA



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS



Promovarea sănătății mintale în școală.

Manual pentru elevii de gimnaziu și liceu

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 de
gimnaziu și liceu**

**Petruța - Paraschiva RUSU
(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 978-973-666-742-8

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 orașului Rijeka – (Croatia)

Lana Golob

Universitatea din Patras (Grecia)

Maria Poulou (coordonator PROMEHS)
Spyridoula Karachaliou
Theodoros Komineas
Baso Kotsana
Theoni Mavrogianni
Fotis Papatthanassopoulos
Asproula Sotiropoulou
Ioanna Theodoropoulou
Maria Vogka
Stamatis Voulgaris

Traducătorii manualelor:

Ioanna Theodoropoulou

Universitatea din Letonia (Letonia)

Baiba Martinsone
Ilze Damberga

Ieva Stokenberga
Inga Supe

Biroul Regional Școlar 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 Ștefan cel Mare din Suceava (Romania)

Aurora Adina Colomeischi
Petruta Paraschiva Rusu
Diana Sînziana Duca

Traducătorii manualelor:

Florina-Veronica Andronic
Florin Hrebenciuc
Ancuța Moroșanu

Inspectoratul Școlar al Județului 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)

Ilustrator: Chiara Carolina Colombo
www.facebook.com/lastriadipinta

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

Suceava, România
Anul publicării 2022

CUPRINS

TEMA 1: PROMOVAREA ÎNVĂȚĂRII SOCIALE ȘI EMOȚIONALE.....	4
■ SUBIECTUL 1.1: CONȘTIINȚA DE SINE	4
<i>Obiectivul 1: Îmbunătățirea capacității de a înțelege și exprima emoții complexe.</i>	4
<i>Obiectivul 2: Dezvoltarea încrederii în sine, auto-eficacității și stimei de sine</i>	7
<i>Obiectivul 3: Îmbunătățirea auto-determinării</i>	10
■ SUBIECTUL 1.2: MANAGEMENTUL SINELUI	14
<i>Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice</i>	14
<i>Obiectivul 2: Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului către obiectivele personale și academice</i>	18
<i>Obiectivul 3: Accentuarea importanței de a avea o mentalitate pozitivă și optimistă</i>	21
■ SUBIECTUL 1.3: CONȘTIENȚARE SOCIALĂ	25
<i>Obiectivul 1: Consolidarea importanței adoptării perspectivei altei persoane și a empatiei</i>	25
<i>Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală</i>	27
■ SUBIECTUL 1.4: ABILITĂȚI DE RELAȚIONARE	29
<i>Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de cooperare și împărtășire cu ceilalți</i>	29
<i>Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a crea, menține și remedia relațiile de prietenie</i>	33
<i>Obiectivul 3: Dezvoltarea strategiilor eficiente pentru a gestiona comunicarea și asertivitatea</i>	35
<i>Obiectivul 4: Dezvoltarea abilității de a gestiona contradicțiile și de a rezolva conflictul cu ceilalți</i>	39
<i>Obiectivul 5: Capacitatea de a cere și oferi ajutor</i>	41
■ SUBIECTUL 1.5: LUAREA DECIZIILOR RESPONSABILILE	44
<i>Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta norme și reguli la școală, acasă și în societate</i>	44
<i>Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a face față problemelor etice, aplicând procese de luare a deciziilor</i>	46
TEMA 2: PROMOVAREA REZILIENȚEI	48
■ SUBIECTUL 2.1: GESTIONAREA DIFICULTĂȚILOR PSIHOSOCIALE	48
<i>Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări</i>	48
<i>Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona fenomenele de bullying și cyberbullying</i>	51
<i>Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare</i>	53
<i>Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/respingerea socială</i>	55
<i>Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de gestionare a schimbărilor de dezvoltare fizică și psihologică</i>	57
■ SUBIECTUL 2.2: GESTIONAREA EXPERIENȚELOR TRAUMATIZANTE	59
<i>Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a face față pierderii și doliului</i>	59
<i>Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a face față bolilor cronice și dizabilităților</i>	61
TEMA 3: PREVENȚIA PROBLEMELOR COMPORTAMENTALE	63
■ SUBIECTUL 3.1: ABORDAREA PROBLEMELOR DE INTERNALIZARE	63
<i>Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia</i>	63
<i>Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona anxietatea</i>	65
<i>Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială</i>	67
<i>Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona problemele somatice</i>	70
■ SUBIECTUL 3.2: ABORDAREA PROBLEMELOR DE EXTERNALIZARE.....	72
<i>Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea</i>	72
<i>Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentele agresive și antisociale</i>	74
■ SUBIECTUL 3.3: GESTIONAREA COMPORTAMENTELOR DE RISC	77
<i>Obiectivul: Identificarea și evitarea comportamentelor riscante care pot provoca vătămarea fizică</i>	77

<i>Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a gestiona violența școlară.....</i>	<i>80</i>
<i>Obiectivul 3: Prevenirea dependențelor de internet, jocuri video și jocuri de noroc.....</i>	<i>82</i>
<i>Obiectivul 4: Identificarea și prevenirea comportamentelor sexuale riscante și a sexting-ului.....</i>	<i>84</i>
<i>Obiectivul 5: Identificarea și prevenirea consumului de alcool, tutun și substanțe</i>	<i>86</i>
<i>Obiectivul 6: Dezvoltarea comportamentelor sănătoase și prevenirea tulburărilor de alimentație și sedentarismului..</i>	<i>88</i>

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 punctele forte și limitele, cu un sentiment de încredere bine înrădăcinat, optimism și o mentalitate spre creștere și dezvoltare.

Obiective

1. Îmbunătățirea capacității de a înțelege și de a exprima emoții complexe;
2. Dezvoltarea încrederii în sine, auto-eficacității și stimei de sine;
3. Îmbunătățirea auto-determinării.

Obiectivul 1: Îmbunătățirea capacității de a înțelege și exprima emoții complexe.

Activitatea 1: Temperatura mea săptămânală



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea să-ți înțelegi și să-ți exprimi emoțiile în situațiile din viața de zi cu zi.



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou



Etapele activității

- În timpul zilelor următoare, fii atent la emoțiile tale, la situațiile care au provocat acele emoții și la modul în care reacționezi la ele. Poți nota emoțiile pe care le simți în timpul săptămânii și completa fișa de lucru de mai jos. Poți identifica mai întâi tipul emoției și nivelul ei de intensitate și apoi să indici când ai simțit-o și cum ai exprimat-o.

FIȘĂ DE LUCRU

Ziua: ___/___/___

Intensitate

Când ai simțit-o?

Emoția:



Ai exprimat-o? Dacă da, cum? Dacă nu, de ce nu?

Ziua: ___/___/___

Intensitate

Când ai simțit-o?

Emoția:



Ai exprimat-o? Dacă da, cum? Dacă nu, de ce nu?

Ziua: ___/___/___

Intensitate

Când ai simțit-o?

Emoția:



Ai exprimat-o? Dacă da, cum? Dacă nu, de ce nu?

Activitatea 2: Cum m-am simțit?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea înțelege și exprima emoții complexe în situațiile din viața ta de zi cu zi.



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru și stilou/creion



Etapele activității

• În decursul ultimei săptămâni, fii conștient de ceva ce ai făcut, observant sau ascultat, te-a făcut să te simți și să gândești diferit și a avut un impact asupra ta. Reflectează asupra următoarelor:

1. Ce s-a întâmplat / ce făceai?
2. Ce ai simțit? Ce ți-a trecut prin minte?
3. Simți des această o emoție/emoții?
4. În ce situații ai simțit această emoție/ aceste emoții ?
5. Vorbești despre aceste emoții sau le păstrezi pentru tine? De ce?

Obiectivul 2: Dezvoltarea încrederii în sine, auto-eficacității și stimei de sine

Activitatea 1: “Caracteristicile noastre”



Rezultat

La sfârșitul activității, vei fi mai conștient de abilitățile tale reflectând la ceea ce tu și ceilalți ați putea gândi despre propriile caracteristici.



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou



Etapele activității

- Poți solicita unei membru al familiei tale să completeze fișa de lucru, gândindu-se la tine și la abilitățile tale.
- Apoi citește, reflectează și împărtășește cu persoana care a completat fișa de lucru despre cum te-ai simțit atunci când ai citit conținutul fișei.

FIȘĂ DE LUCRU

Completează fișa de lucru, descriind abilitățile pe care le poți recunoaște în mine.

Numele persoanei care ți-a dat această fișă

El/Ea este bun/ă la

Ce i-ar plăcea să învețe

3 însușiri particulare ale lui/ei:

Activitatea 2: Acesta sunt eu



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea reflecta asupra caracteristicilor proprii ca puncte forte ale personalității tale.



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru și stilou/creion



Etapele activității

- Pe baza activității desfășurată la școală, reflectează asupra caracteristicilor pe care le apreciezi la tine și gândește-te care dintre ele sunt caracteristicile cheie ale personalității tale, care te pot distinge de ceilalți.

Obiectivul 3: Îmbunătățirea auto-determinării

Activitatea1: Ce ar trebui să fac?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei fi mai conștient de modalitatea în care iei decizii, în funcție și de comportamentele altora.



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou



Etapele activității

● Pe parcursul săptămânii viitoare, fii atent/ă la situațiile în care va trebui să iei decizii și descrie (printr-un desen sau în scris) cât de auto-determinat vei fi. Încearcă să răspunzi la următoarele întrebări:

1. Ai solicitat ajutor sau sfaturi? De la cine (ex părinți, profesori, prieteni, colegi)?
2. Care a fost decizia ta?

● Completează următoarea fișă de lucru care arată o situație și diferite moduri de a-i face față. În fiecare situație, marchează cu X alegerea (alegerile) pe care ai face-o/le-ai face. Dacă niciuna dintre opțiuni nu pare potrivită, completează cu propria ta decizie, dar asigură-te că este o alegere înțeleaptă. Diagrama te poate ajuta să reflectezi asupra comportamentelor și deciziilor pe care le iei și asupra tipului de sfat pe care îl poți cere celorlalți.

FIȘĂ DE LUCRU

Situație	Alegere
Trebuie să alegi ce haine să porți.	
O las doar pe mama să aleagă pentru mine	
Le aleg împreună cu mama	
După ce vorbesc cu mama, iau decizia	
Vrei să ieși noaptea cu un prieten pe părinții tăi nu-l agreează.	
Decizi să stai acasă după ce ți-ai ascultat părinții	
Le spui părinților că nu pleci, dar totuși faci asta	
Te înfurii foarte tare și pleci de acasă	
Vrei să intri într-o echipă de sporturi competitive.	
Mergi singur/ă	
Discuți cu părinții și luați împreună o decizie	
Rogi un prieten să se înscrie împreună cu tine	
Te gândești la viitorul tău la școală.	
Mai întâi îți exprimi interesele, alegerile cu privire la liceu și apoi ascuți sfaturi din partea altora	
Îți admiri tatăl și ai încredere totală în el ca să decidă pentru tine, deoarece a avut parte de o educație bună și a avut succes la locul de muncă	

Vrei să mergi cu prietenii în vacanță.	
Nu-ți place să fii controlat/ă, așa că pleci fără să spui nimănui	
Pleci după ce ai cerut permisiunea, de vreme ce părinții te încurajează să fii autonom/ă	
Explici părinților planurile tale și de ce această călătorie este importantă pentru tine	

Activitatea 2: Care dintre ele?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea reflecta asupra a ceea ce este important în luarea deciziilor într-un mod auto-determinat.



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru și stilou/creion



Etapele activității

- Îți poți întreba prietenii și rudele cu vârste diferite care sunt valorile sau calitățile pe care le consideră importante în viața lor (de exemplu, sănătatea și bunăstarea copiilor) și de ce.
- Poți compara răspunsurile pe care le-ai adunat pe grupe de vârstă încercând să înțelegi dacă există diferențe în răspunsuri și motivații.

Subiectul 1.2: Managementul sinelui

Capacitatea de a gestiona cu succes propriile emoții, gânduri și comportamente în diferite situații, motivându-te în mod eficient. Capacitatea de a stabili și de a lucra în direcția obiectivelor personale și academice.

Obiective

1. Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice;
2. Dezvoltarea perseverenței, motivației și angajamentului către obiectivele personale și academice;
3. Accentuarea importanței de a avea o mentalitate pozitivă și optimistă.

Obiectivul 1: Îmbunătățirea strategiilor eficiente de gestionare a emoțiilor puternice

Activitatea 1: Cum pot gestiona emoțiile?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea identifica și selecta strategii pentru a gestiona adecvat emoții puternice



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou, creioane colorate



Etapele activității

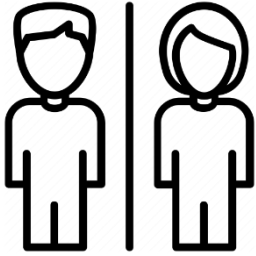
- Fii atent pe parcursul zilei la emoțiile puternice pe care le-ai simțit. Scrie numele emoției și pictează partea imaginii, luând în considerare intensitatea emoției și locul în care ai simțit acea emoție. Apoi completează graficul, reflectând la modul în care ai gestionat emoția.
- Când simți că te confrunți cu emoții puternice (de exemplu, supărare) sau dacă trebuie să fii mai atent, încearcă să te calmezi, făcând activitatea de mindfulness de mai jos. Respirația este o modalitate de a intra în contact cu tine însuși, de a fi cu picioarele pe pământ.
- Respirație: așează-te sau întinde-te confortabil. Inspiră și expiră. Inspiră mai adânc și expiră din nou. Inspiră și concentrează-te asupra respirației. Unde intră aerul și pe unde iese? Simte aerul în plămâni. Pune mâna pe stomac, îți poți simți stomacul respirând? Când inspiri, stomacul tău se lărgeste și când expiri, se aplatizează. Acum stai nemișcat o perioadă și concentrează-te doar asupra respirației. Lasă-ți gândurile să vină și să plece, încearcă să nu le acorzi atenție, doar relaxează-te, respiră și concentrează-te asupra respirației.

FIȘĂ DE LUCRU

Ziua: ___/___/___

Ce anume a cauzat-o?

Emoția: _____



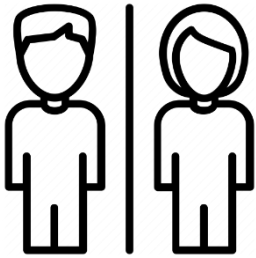
Cum ai gestionat-o?

Cum a funcționat?

Ziua: ___/___/___

Ce anume a cauzat-o?

Emoția: _____



Cum ai gestionat-o?

Cum a funcționat?

Activitatea2: Ce ar trebui să fac?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea exersa strategii pentru a gestiona emoții puternice



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru și stilou/creion



Etapele activității

- În decursul ultimei săptămâni, fii atent la ce s-a întâmplat în viața ta sau dacă ai fost martor la ceva ce a determinat să simți o emoție puternică. Gândește-te la asta, răspunzând la următoarele întrebări:
 1. Care a fost situația?
 2. Ce ai simțit? Ce ți-a trecut prin minte?
 3. Care a fost primul lucru pe care ai vrut să-l faci?
 4. Ai găsit o modalitate de a gestiona emoțiile? Ce strategie sau strategii ai folosit?
 5. Ce ai făcut?
 6. Când simți emoții puternice, poți folosi diferite strategii care cuprind pași mici pentru a-ți gestiona emoțiile. De exemplu, încearcă să adopți următoarele strategii:
 7. Oprește-te, plimbă-te și vorbește: oprește-te din ceea ce faci, îndepărtează-te de ceea ce faci și discută despre sentimentele tale și despre situație;
 8. Concentrează-te pe gândurile, sentimentele și comportamentele tale și modul în care acestea se influențează reciproc.
 9. Închide ochii dacă acest lucru este confortabil pentru tine și asigură-te că ești relaxat, dar conștient de corpul tău. Așează-ți ușor brațele pe lângă corp sau pe genunchi, stând cu picioarele pe podea. Observă acest sentiment.
 10. Începe inspirând adânc pe nas și apoi expirând profund pe gură. Observă cum îți simți respirația când intră în corp. Observă cum se extind pieptul și stomacul. Observă cum ți se aplatizează pieptul când expiri. Continuă cu acest mod de respirație și folosește-l ca ghid pe durata acestei meditații.
 11. Pentru început observă-ți picioarele. Observă cum se simt picioarele, dacă dor... dacă sunt obosite, relaxate. Fii atent la degetele de la picioare și, de asemenea, la vârfurile picioarelor. Îndreaptă-ți atenția treptat la locul în care se conectează picioarele și gleznelor. Mișcă picioarele în cercuri dacă dorești, observând articulația gleznei și cum se simte. Fii recunoscător pentru glezne și greutatea pe care o poartă în fiecare zi ... observă-le de parcă este prima dată când faci acest lucru.
 12. Mută-ți atenția la picioare. Cum simți picioarele? Acordă-le atenție lor și articulațiilor genunchiului. Observă coapsele și articulațiile șoldului care conectează picioarele,

mișcă-le. Observă partea inferioară a corpului care te ghidează prin viață și permite curiozității tale s-o observe.

13. Concentrează-ți atenția pe abdomen și burtă. Observă că respirația te umple continuu și îți dă viață prin corp.
 14. Îndreaptă-ți atenția asupra degetelor și mâinilor. Cum se simt? Mișcă-le dacă îți se pare în regulă. Fii recunoscător pentru mâinile tale și pentru tot ceea ce te-au ajutat să crezi și să cari. Continuă să respiri.
 15. Concentrează-te pe încheieturi, mișcă-le circular dacă dorești. Observă cum ele leagă mâinile de brațe.
 16. În continuare acordă atenție brațelor, observă unde acestea se îndoaie la cot. Inspiră adânc în brațe și permite minții să fie curioasă cu privire la ele.
 17. Canalizează-ți energia către umeri și piept. Forța vieții corpului tău trăiește în acest tărâm. Observă cum se simt umerii și relaxează-i. Fii recunoscător umerilor tăi, pentru că-ți poartă gâtul și capul.
 18. Observă-ți gâtul, mișcă-l dintr-o parte în alta dacă se simte înțepenit, mută-ți atenția către maxilar. Cum este să îți relaxezi maxilarul și să îmbrățișezi tăcerea?
 19. Observă-ți fața și cum se simte. Relaxează-ți obrații și ochii. Lasă-ți limba să se desprindă de cerul gurii.
 20. Acordă atenție capului și cum se simte acesta. De aici iau naștere toate ideile tale minunate, fii curios și recunoscător pentru capul tău.
 21. Îndreaptă-ți încet atenția din nou asupra respirației și întregului corp. Lasă-ți respirația să conecteze toate părțile corpului împreună. Permite-ți să fii recunoscător pentru tot ceea ce face corpul tău și pentru armonia uimitoare în care funcționează.
 22. Îndreaptă-ți încet atenția înapoi în cameră și acordă-ți câteva momente pentru a te întoarce la rutinele tale zilnice.
- Poți utiliza, de asemenea, unele aplicații sau videoclipuri pentru mindfulness de pe YouTube cu activități pentru meditație. Dacă vei căuta cu ajutorul cuvintelor cheie “guided mindfulness meditation”, vei găsi videoclipuri scurte de 5 minute, de 20 de minute sau chiar mai mult, pe care le poți alege să te ajute în gestionarea stărilor emoționale.

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

Activitatea 1: Planificarea săptămânală



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea să te gândești la obiectivele tale lunare, planificând fiecare săptămână pentru a atinge obiectivele.



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou



Etapele activității

- Gândește-te la obiectivele pe care dorești să le atingi. Folosind fișa de lucru, planifică-ți săptămânile pentru a-ți atinge obiectivele la sfârșitul lunii. La sfârșitul săptămânii, începe să te gândești la săptămâna viitoare, planificând-o ținând cont de obiectivele tale.

FIȘĂ DE LUCRU

Lună:		Obiective personale	Obiective academice	Alte obiective
Săptămâna 1	Ce obiectiv vreau să realizez săptămâna aceasta?			
	Ce trebuie să fac ca să-l ating?			
	Ce obstacole pot întâlni?			
	Până în ce zi vreau să ating obiectivul?			
Săptămâna2	Ce obiectiv vreau să realizez săptămâna aceasta?			
	Ce trebuie să fac ca să-l ating?			
	Ce obstacole pot întâlni?			
	Până în ce zi vreau să ating obiectivul?			
Săptămâna3	Ce obiectiv vreau să realizez săptămâna aceasta?			
	Ce trebuie să fac ca să-l ating?			
	Ce obstacole pot întâlni?			
	Până în ce zi vreau să ating obiectivul?			
Săptămâna 4	Ce obiectiv vreau să realizez săptămâna aceasta?			
	Ce trebuie să fac ca să-l ating?			
	Ce obstacole pot întâlni?			
	Până în ce zi vreau să ating obiectivele?			

Activitatea 2: Obiective lunare



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea să reflectezi asupra modurilor în care te motivezi pentru a-ți atinge obiectivele lunare



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru și stilou/creion



Etapele activității

- Gândește-te la obiectivele pe care vrei să le atingi și răspunde la următoarele întrebări:
 1. Te simți motivat/ă să atingi aceste obiective?
 2. Când te simți nemotivat/ă, ce faci ca să-ți păstrezi concentrarea și să revii în formă?
 3. Poți discuta cu unul dintre membrii familiei tale despre modalitatea în care el/ea găsește motivația când se simte nemotivat/ă.

Obiectivul 3: Accentuarea importanței de a avea o mentalitate pozitivă și optimistă

Activitatea 1: Evaluarea părții pozitive din mine



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea fi mai conștient de momentele și situațiile în care ai tendința de a avea o mentalitate pozitivă sau negativă



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou



Etapele activității

- Pe parcursul săptămânii, tindem să avem momente/situații în care latura noastră pozitivă tinde să apară mai des, iar în altele apare mai des partea noastră negativă. Prin urmare, este important să conștientizăm aceste momente/situații pentru a lucra spre îmbunătățirea părții pozitive din noi. Pentru această activitate, poți scrie pe fișa de lucru momentele/situațiile din ziua în care ai avut o mentalitate pozitivă și negativă.

FIȘĂ DE LUCRU - MENTALITATEA POZITIVĂ ȘI NEGATIVĂ DIN SĂPTĂMÂNA MEA

Săptămână (Început: __/__/__; Sfârșit: __/__/__)			
	Mentalitate pozitivă	Mentalitate negativă	Dacă ai avut o mentalitate negativă, ce poți face pentru a o reduce și a o transforma într-una pozitivă?
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			
Acum că săptămâna s-a terminat, gândește-te la cum te-ai simțit (emoțiile, comportamentul tău, relația cu ceilalți) când ai avut o mentalitate mai optimistă.			

Activitatea 2: Funcționează!



Rezultat

La sfârșitul activității, vei reflecta asupra strategiilor pe care le pui în practică pentru a avea o mentalitate pozitivă



Grup țintă

Elevi cu vârsta între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru și stilou/creion



Etapele activității

- În timpul săptămânii, tindem să avem momente/situații în care latura noastră pozitivă apare mai des, iar în altele apare latura noastră negativă. Prin urmare, este important să conștientizăm aceste momente/situații și să aplicăm strategii pentru a ne schimba mentalitatea negativă către una pozitivă. Pentru această activitate, poți reflecta în fiecare zi asupra momentelor în care ai avut o mentalitate pozitivă, precum și momentele în care ai avut o mentalitate negativă, dar ai sfârșit schimbând-o într-una pozitivă prin aplicarea strategiilor învățate la școală. Completați următoarea fișă de lucru.

FIȘĂ DE LUCRU-ÎNCERCĂRILE MELE DE A SCHIMBA MENTALITĂȚILE

Săptămână (Început: __/__/__; Sfârșit: __/__/__)			
	Mentalitate pozitivă	Mentalitate negativă	Ai schimbat mentalitatea negativă în una pozitivă? Ce strategii ai folosit?
Luni			
Marti			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			
Acum că săptămâna s-a terminat, gândește-te cum te-ai simțit (emoțiile, comportamentul tău, relația cu ceilalți) atunci când ai reușit să-ți schimbi mentalitatea.			

Subiectul 1.3: Conștientizare socială

Capacitatea de a accepta perspectiva celorlalți și de a empatiza cu ei, inclusiv cei din medii și culturi diferite. Capacitatea de a înțelege normele sociale și etice pentru comportamente.

Obiective

1. Consolidarea importanței adoptării perspectivei altei persoane și a empatiei;
2. Dezvoltarea capacității de a aprecia și valoriza diversitatea individuală, socială și culturală.

Obiectivul 1: Consolidarea importanței adoptării perspectivei altei persoane și a empatiei

Activitatea 1: Simt, gândesc, fac



Rezultat

La sfârșitul activității, vei fi mai atent la gândurile, sentimentele și comportamentele tale și ale celorlalți.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou, film



Etapele activității

- Gândește-te la o situație când părinții tăi ți-au interzis să faci ceva. Ține cont de asta și reflectă asupra emoțiilor, sentimentelor și gândurilor care le-au motivat decizia.
- Concentrează-te pe comportamentele tale și pe emoțiile/sentimentele care le declanșează. Ținând cont de acest lucru, reflectează asupra efectelor pe care comportamentele și emoțiile tale le-au avut asupra celorlalți (de exemplu, care au fost reacțiile lor?). De asemenea, poți discuta cu ei care erau emoțiile și motivațiile tale și care erau ale lor pentru a le înțelege mai bine punctul lor de vedere.

Activitatea 2: Sunt mai mult sau mai puțin empatic?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei fi mai atent la răspunsurile tale empaticе și non-empaticе.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Stilou



Etapele activității

- Privește afirmațiile de mai jos și încearcă să identifici propozițiile pe care ai tendința să le folosești mai frecvent în conversațiile tale cu ceilalți. Reflectează asupra propriilor comportamente și încearcă să transformi răspunsurile non-empaticе în răspunsuri empaticе în viața de zi cu zi.

EMPATIC	NON-EMPATIC
„Arăți foarte [emoție]”	„Problema ta este că ești prea...” (<i>critică</i>)
„Mi se pare că ești [emoție]”	„Sunt de acord, el/ea este ...” (<i>alimentarea furiei</i>)
„Deci tu spui că [punctul de vedere al celuilalt]”	„Chiar îmi pare rău pentru tine”; „Îmi amintește când am ...” (<i>mutarea atenției asupra ta</i>)
"Simți [emoție] pentru că ...?"	„Nu te simți așa [emoție]. Până la urmă, nu este atât de rău ”; „Nu este atât de groaznic ca ceea ce s-a întâmplat. Odată...” (<i>minimizarea</i>)
	„Ar trebui să ...” (spui ce ar trebui să facă)

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

Activitatea 1: O lume diferită



Rezultat

La sfârșitul activității, veți putea recunoaște diversitatea individuală, socială și culturală.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale



Etapele activității

- Imaginează-ți o lume în care toată lumea este exact ca tine: aceleași trăsături personale, puncte de vedere, idei etc. Reflectează asupra sentimentelor tale: Cum te simți? Ce ți-ar lipsi mai mult la alți oameni?
- De asemenea, poți discuta părerea ta cu un prieten.

Activitatea 2: Îmi place



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea aprecia și prețui diversitatea individuală, socială și culturală.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

- Privește oameni cunoscuți și identifică 3 caracteristici (caracteristică fizică, de personalitate, culturală, religioasă etc.) care îți plac cel mai mult la ei și pe care tu nu le ai. Oferă un compliment acestei persoane pentru una dintre aceste caracteristici.

Numele persoanei	Caracteristică
	#1 #2 #3
	#1 #2 #3
	#1 #2 #3
	#1 #2 #3
	#1 #2 #3

Subiectul 1.4: Abilități de relaționare

Capacitatea de a stabili, menține și remedia relațiile sociale. Capacitatea de a comunica, asculta și coopera cu ceilalți, negociind și rezolvând conflictul în mod constructiv și căutând și oferind ajutor atunci când este nevoie.

Obiective

1. Dezvoltarea abilității de cooperare și împărtășire cu ceilalți;
2. Dezvoltarea abilității de a crea, menține și remedia relațiile de prietenie;
3. Dezvoltarea strategiilor eficiente pentru a gestiona comunicarea și asertivitatea;
4. Dezvoltarea abilității de a gestiona contradicțiile și de a rezolva conflictul cu ceilalți;
5. Dezvoltarea capacității de a cere și oferi ajutor.

Obiectivul 1: Dezvoltarea abilității de cooperare și împărtășire cu ceilalți

Activitatea 1: Sarcini săptămânale



Rezultat

La sfârșitul activității, vei coopera în timpul săptămânii, împărtășind cum a fost aceasta pentru tine.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou



Etapele activității

- În timpul săptămânii există o mulțime de lucruri pe care le poți face cu prietenii (de ex. să îi ajuți la teme), cu părinții (de ex. să îi ajuți la treburile casnice) sau cu alții (de ex. să te implici în activități de voluntariat). Prin urmare, încearcă să identifici activități pe care le poți face cooperare cu altcineva în timpul săptămânii.
- Poți de asemenea să te uiți la sarcinile prezentate în fișa 1 și să alegi una (sau să adaugi mai multe sarcini pe care le faci pe parcursul săptămânii), reflectând la întrebări.

FIȘA DE LUCRU 1-SARCINILE SĂPTĂMÂNALE

SARCINILE SĂPTĂMÂNALE

	Ai făcut acest lucru? De ce?
	Cum ai colaborat?
Ajutor oferit unui prieten	Cum v-ați simțit cu toții după ce ați făcut această activitate împreună?
	Ați împărtășit cu toții cum a fost să colaborați?
	Ai făcut acest lucru? De ce?
	Cum ai colaborat?
Ajutor la treburile casnice-curățenie	Cum v-ați simțit cu toții după ce ați făcut această activitate împreună?
	Ați împărtășit cu toții cum a fost să colaborați?
	Ai făcut acest lucru? De ce?
	Cum ai colaborat?
Ajutor la treburile casnice-curățenie în camera proprie	Cum v-ați simțit cu toții după ce ați făcut această activitate împreună??
	Ați împărtășit cu toții cum a fost să colaborați?
	Ai făcut acest lucru? De ce?
Altă situație:	Cum ai colaborat?
_____	Cum v-ați simțit cu toții după ce ați făcut această activitate împreună?
	Ați împărtășit cu toții cum a fost să colaborați?
	Ai făcut acest lucru? De ce?
Altă situație:	Cum ai colaborat?
_____	Cum v-ați simțit cu toții după ce ați făcut această activitate împreună? ?
	Ați împărtășit cu toții cum a fost să colaborați?

Altă situație:

Ai făcut acest lucru? De ce?

Cum ai colaborat?

Cum v-ați simțit cu toții după ce ați făcut această activitate împreună??

Ați împărtășit cu toții cum a fost să colaborați?

Activitatea 2: Ajutorul săptămânii



Rezultat

La sfârșitul activității, veți putea coopera și împărtăși ceva care să reflecte importanța cooperării și împărtășirii.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru și stilou/creion



Etapele activității

- În decursul săptămânii, există o mulțime de activități pe care le poți realiza cu prietenii (de ex. ajutându-i cu temele) sau cu părinții (de ex. ajutându-l în casă la aranjarea mesei). Încearcă să ajuți pe cineva și să împărtășești ceva, apoi reflectează asupra importanței acestor lucruri pentru tine și pentru ceilalți.
- În ceea ce privește sarcina de a ajuta în timpul săptămânii, răspunde la următoarele întrebări:
 1. Care a fost sarcina? Cum ai ajutat?
 2. Pe cine ai ajutat?
 3. Cum ai colaborat?
 4. Cum te-ai simțit ajutându-i pe ceilalți?
 5. Au împărtășit cu tine cum s-au simțit?
- În ceea ce privește sarcina de a împărtăși ceva în timpul săptămânii, răspundeți la următoarele întrebări:
 1. Ce ai împărtășit?
 2. Cu cine?
 3. Cum te-ai simțit când ai împărtășit ceva cu cineva?
 4. Au împărtășit și ei ceva cu tine? Cum v-ați simțit în legătură cu asta?

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a crea, menține și remedia relațiile de prietenie

Activitatea 1: Analiza prietenilor și relațiilor



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea să reflectezi asupra importanței de a avea prieteni.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale



Etapele activității

- Gândește-te la un prieten pe care-l consideri foarte important, răspunzând la următoarele întrebări:
 1. Care e numele ei/lui?
 2. Cum ai întâlnit-o/ l-ai întâlnit?
 3. De cât timp sunteți prieteni?
 4. Ați avut vreodată probleme/certuri? Dacă da, cum ați pus capăt problemelor/certurilor?
 5. Încearcă să-ți amintești o întâmplare pozitivă petrecută cu acea persoană și emoțiile resimțite.
 6. De ce crezi că este important să creem și să menținem prietenii?

Activitatea 2: Trecut și prezent



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea să te gândești la prietenii și relațiile afective, atât din trecut, cât și din prezent, reflectând asupra acestora.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapetele activității

- Gândește-te la prietenii și relațiile afective actuale și la cele pe care le-ai avut în trecut, dar s-au încheiat.
- Răspunde la întrebările următoare referitoare la relațiile trecute care nu mai există (prieteni sau relații afective):
 1. Cine a fost el/ea?
 2. Cum l-ai cunoscut/ai cunoscut-o?
 3. Cât timp ați fost prieteni?
 4. De ce s-a încheiat relația? Ce s-a întâmplat?
 5. Ai încercat să repari prietenia/să vă împăcați?
 6. De ce crezi că n-a funcționat relația?
 7. Cum te-ai simțit?
 8. Ce ai învățat din asta?
 9. Răspunde la întrebările următoare referitoare la relațiile actuale (prieteni sau relații afective):
 10. Cine este el/ea?
 11. Cum l-ai cunoscut/ai cunoscut-o?
 12. De cât timp sunteți prieteni?
 13. V-ați certat vreodată sau ați avut vreo discuție aprinsă? Cum ați oprit cearta și cum ați rezolvat-o?
 14. Cum te-ai simțit?
 15. Ce ai învățat din asta?
 16. Care crezi că este punctul forte al prieteniei/relației?

Obiectivul 3: Dezvoltarea strategiilor eficiente pentru a gestiona comunicarea și asertivitatea

Activitatea 1: Analizează modul tău de comunicare



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea reflecta asupra propriei comunicări pentru a fi mai conștient de aceasta.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou



Etapele activității

- În decursul săptămânii, tipul tău de comunicare poate fi diferit, având în vedere situația, persoanele implicate, stările tale emoționale și ale altora, etc. De aceea, este important să reflectezi asupra modului tău de comunicare, ținând cont că este important să fii asertiv. A fi asertiv înseamnă a fi încrezător să spui cu ușurință ceea ce vrei sau crezi.
- Pentru a reflecta asupra stilului tău de comunicare, completează următoarea fișă de lucru în timpul săptămânii, notând situația (situațiile) prin care ai trecut și care sunt legate de comunicarea ta. Apoi, reflectează asupra strategiilor pe care le-ai folosit pentru a fi asertiv.

FIȘĂ DE LUCRU: CUM ESTE STILUL MEU DE COMUNICARE?

Ce s-a întâmplat?	
Describe-ți stilul de comunicare	
Ți-ai exprimat ideile sau nevoile într-un mod asertiv? Cum?	
Ce ai învățat despre tine?	
Ce ai învățat despre alții?	

Activitatea 2: Spectrul de asertivitate



Rezultat

La sfârșitul activității, vei înțelege cum să-ți îmbunătățești comunicarea și să devii mai asertiv.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru și stilou/creion



Etapele activității

- A fi asertiv înseamnă să ai încrederea să spui ceea ce vrei sau crezi într-un mod acceptabil social.
- Reflectează asupra situațiilor în care ai tendința să fii mai puțin asertiv și asupra celor în care ai tendința să fii mai asertiv.
- Încearcă să identifici de ce ai fost asertiv sau nu, reflectând asupra factorilor care te determină să fii mai mult sau mai puțin asertiv.
- Folosește următoarea fișă de lucru pentru a încerca să identifici diferite situații, motivații și / sau cauze care te-au determinat să te porți mai mult sau mai puțin asertiv. De asemenea, poți reflecta asupra strategiei pe care o poți utiliza pentru a-ți îmbunătăți abilitățile de comunicare în a deveni mai asertiv.
- De asemenea, poți accesa site-ul web <https://www.verywellmind.com/the-assertive-communication-quiz-4008924> și poți face testul: *Cât de asertiv ești?*

FIȘĂ DE LUCRU

Ce s-a întâmplat?	Am fost	Cum aş putea îmbunătăți?
	<p data-bbox="628 405 740 434"><input type="checkbox"/> Asertiv</p> <p data-bbox="628 456 817 486"><input type="checkbox"/> Non- asertiv</p> <p data-bbox="628 622 759 651">Deoarece</p>	

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

Activitatea1: Fă un pas înapoi și reflectează



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea reflecta asupra importanței abordării dezacordului și a conflictului, făcând un pas înapoi pentru a înțelege și punctul de vedere al altora.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou



Etapele activității

- Când simți că te confrunți cu un conflict și ai dificultăți în acceptarea faptului că alții nu sunt de acord cu tine, este important să faci un pas înapoi și să reflectezi asupra întregii situații pentru a-i face față mai bine. Nu-ți fie teamă să faci un pas înapoi și să-ți acorzi ceva timp, în loc să te pripiești. Este important să iei în considerare posibilitatea de a greși și să încerci să fii deschis la posibilitatea de a te răzgândi. Desigur, nu este ușor să o recunoști! Încearcă să îți lași propria părere departe pentru scurt timp și încearcă să înțelegi ideile altora și să vezi lucrurile și din perspectiva lor.
- Încearcă să te gândești la un moment în care ai avut un conflict cu cineva, concentrându-te pe motivele tale și ale celeilalte persoane din spatele neînțelegerilor. Poți reflecta asupra acestei situații răspunzând la următoarele întrebări:
 1. Ce s-a întâmplat?
 2. Care au fost motivațiile, dorințele sau nevoile tale care au declanșat conflictul?
 3. Ți-ai explicat bine punctual de vedere? Cum?
 4. Care au fost motivațiile, dorințele sau nevoile celeilalte persoane care au declanșat conflictul?
 5. Ai înțeles punctul de vedere al celeilalte persoane?
 6. Te-ai pus în locul celeilalte persoane? Care a fost punctul ei/lui de vedere?
 7. Cum i-ai arătat celeilalte persoane faptul că i-ai înțeles punctul de vedere?
 8. Cum ai rezolvat situația?
 9. Cum te-ai simțit?

Activitatea 2: Tabelul reflecției asupra conflictelor



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea reflecta asupra modului în care faci față dezacordului și conflictului, devenind mai conștient de ceea ce trebuie îmbunătățit.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru și stilou/creion



Etapele activității

- În timpul săptămânii, te vei confrunta probabil cu situații cu care s-ar putea să nu fii de acord cu alții, iar alte persoane ar putea să nu fie de acord cu tine. Când te confrunți cu astfel de situații, încearcă să ai cel mai potrivit comportament aplicând diferite strategii pentru a face față acestor situații pentru a nu pune în pericol o relație. Nu îi putem asculta pe ceilalți doar cu intenția de a răspunde, pentru că, în acest caz, doar două persoane își exprimă părerile. Important este să încerci să te implicii în ideea celuilalt, ascultându-l cu respect. Trebuie să fim flexibili, luând în considerare părerea celorlalți și, în unele cazuri, să acceptăm punctul de vedere al altora și să ne schimbăm poziția, dar trebuie de asemenea să și argumentăm dacă nu suntem de acord.
- Luând în considerare săptămâna trecută, gândește-te la situații în care nu ai fost de acord cu cineva pentru a reflecta asupra acestor situații și asupra comportamentului tău, apoi răspunde la următoarele întrebări:
 1. Care a fost situația?
 2. Cum ți-ai exprimat dezacordul?
 3. Cum a acceptat cealaltă persoană dezacordul?
 4. A condus la o ceartă? Dacă da, de ce?
 5. Ai încercat să vezi și punctul celuilalt de vedere și vice versa? A ajutat acest lucru?
 6. Ai găsit o modalitate de a vă respecta reciproc părerile?
 7. Ți-ai schimbat poziția inițială? Cum?
 8. Cum te-ai simțit după?
 9. Ai fi procedat altfel? Dacă da, cum? Vei încerca să aplici în viitor?

Obiectivul 5: Capacitatea de a cere și oferi ajutor

Activitatea 1: Mă poți ajuta?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei fi conștient de situațiile când ai avut nevoie de ajutor și l-ai solicitat, precum și de situațiile în care alte persoane ți-au cerut ajutorul.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou



Etapele activității

- Ia în considerare momentele în care ai solicitat ajutor în ultima săptămână, precum și situațiile în care alte persoane ți-au cerut ajutorul.
- Reflectează la o situație când ai avut nevoie de ajutor. Răspunde la următoarele întrebări:
 1. Pentru ce ai avut nevoie de ajutor?
 2. Ai cerut ajutor? De ce?
 3. Cui i-ai cerut ajutor?
 4. Te-a ajutat persoana respectivă?
 5. A fost persoana de ajutor într-un mod care să te ajute să depășești problema?
 6. Reflectează la o situație când cineva ți-a cerut ajutorul și apoi răspunde la următoarele întrebări:
 7. Cine ți-a cerut ajutorul?
 8. Ai ajutat? De ce?
 9. Pentru ce a avut nevoie acea persoană de ajutorul tău?
 10. Ai fost de ajutor? A depășit persoana respectivă problema?
 11. Dacă ai ajutat, cum te-ai simțit în legătură cu asta?
 12. Încearcă să ajuți pe cineva care are nevoie de ajutor și apoi răspunde la următoarele întrebări:
 13. Ce s-a întâmplat? De ce ai ajutat? Pe cine ai ajutat?
 14. Cum te-ai simțit în legătură cu asta?
 15. Cum s-a simțit persoana ajutată?

Activitatea 2: Obiectiv/e lunar/e



Rezultat

La sfârșitul activității, vei ști situațiile când ai avut nevoie de ajutor și l-ai cerut, precum și de câte ori alții ți-au cerut ajutorul.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru și stilou/creion



Etapele activității

- Gândește-te în ultimele 2 sau 3 săptămâni de câte ori ai solicitat ajutor, precum și cât de des ai vrut să ceri ajutor, dar nu ai făcut acest lucru. De asemenea, reflectează asupra momentelor în care alții ți-au solicitat ajutorul.
- Reflectează asupra unei situații când ai avut nevoie de ajutor și l-ai cerut. Răspunde la următoarele întrebări:
 1. De ce am avut nevoie de ajutor?
 2. M-am gândit că aș putea să nu cer ajutor? De ce?
 3. De ce am decis să cer ajutor?
 4. Cui i-am cerut ajutorul? M-a ajutat persoana respectivă?
 5. A fost persoana respective de ajutor, în sensul în care să mă ajute să depășesc problema?
 6. Cum m-am simțit să cer ajutor, după depășirea problemei?
 7. Voi cere mai des ajutorul? De ce?
 8. Reflectează la o situație în care ai avut nevoie de ajutor și NU l-ai cerut. Răspunde la următoarele întrebări:
 9. De ce am avut nevoie de ajutor?
 10. De ce n-am cerut ajutor?
 11. Am depășit problema la final?
 12. Cum m-am simțit în legătură cu întreaga situație?
 13. A fost dificil să depășesc problema?
 14. Ar fi fost mai bine dacă aș fi cerut ajutor?
 15. Reflectează la o situație când cineva ți-a cerut ajutorul și i l-ai oferit. Răspunde la următoarele întrebări:
 16. Cine mi-a cerut ajutorul?
 17. De ce a avut nevoie de ajutor?
 18. De ce am ajutat?
 19. Am fost de ajutor? A depășit persoana problema?
 20. Cum m-am simțit în legătură cu asta?

21. Crezi că-ți este mai ușor să-l ajuți pe alții, decât să ceri ajutor? De ce?
22. Reflectează la o situație când cineva ți-a cerut ajutorul și NU ai ajutat. Răspunde la următoarele întrebări:
23. Cine mi-a cerut ajutorul?
24. Pentru ce a fost ajutorul?
25. De ce nu am ajutat?
26. Cum s-a simțit persoana respectivă când i-ai spus că nu o vei ajuta?
27. Cum te-ai simțit după ce ai reflectat la decizia ta? De ce?

Subiectul 1.5: Luarea deciziilor responsabile

Capacitatea de a face alegeri constructive în legătură cu comportamente personale și interacțiuni sociale bazate pe standarde etice, probleme de siguranță și norme sociale. Evaluarea realistă a consecințelor, luând în considerare impactul asupra stării de bine personale și a celorlalți.

Obiective

1. Dezvoltarea abilității de a înțelege și respecta norme și reguli la școală, acasă și 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 norme și reguli la școală, acasă și în societate

Activitate 1: Suntem o familie



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea să negociezi reguli acasă și să înțelegi importanța lor pentru familia ta.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Hârtii, stilou



Etapetele activității

- Reflectează cu familia asupra regulilor existente acasă. Ține cont de regulile identificate de fiecare membru al familiei și organizează o „masă rotundă” unde puteți identifica mai întâi aspectele pro și contra ale fiecărei reguli și apoi poți încerca să negociezi unele regulile prezentându-ți punctul de vedere și ideile. După stabilirea noilor reguli, agreate și împărtășite, poți decide, de asemenea, să le scrii clar pe o hârtie, fiind vizibile pentru fiecare membru al familiei.

Activitatea 2: Sunt un membru al acestei Comunități



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea înțelege importanța respectării normelor și impactul acestora asupra societății.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Stilou



Etapele activității

- Realizați o listă cu regulile care nu sunt ușor de respectat și analizați consecințele pe care aceste reguli le-ar putea avea asupra altora și asupra întregii societăți (de ex. aruncarea unui ambalaj de plastic pe jos, a nu acorda prioritate pietonilor, a fura un indicativ rutier).
- Gândește-te la motivațiile și efectele unor asemenea acțiuni folosind următoarele întrebări:
 1. Te-ai comportat vreodată astfel? De ce?
 2. Cum te-ai simțit comportându-te astfel?
 3. Ce au crezut alții (prieteni, părinți, oamenii din jur prezenți la locul faptei) despre tine fiindcă te-ai comportat astfel?
 4. Ai mai văzut pe altcineva comportându-se astfel? Cum te-ai simțit?
 5. Ai făcut ceva să oprești acel comportament? Cum te-ai simțit după?

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

Activitatea 1: Consecințele acțiunilor mele



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea să te gândești critic la consecințele etice ale opiniilor, atitudinilor și comportamentelor tale.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Stilou



Etapele activității

- Reflectează asupra unei decizii pe care ai luat-o recent care a implicat raționamente etice legate de o situație socială în care deciziile tale au avut impact asupra vieții altora, apoi răspunde la următoarele cerințe:
 1. Descrie problema cu care te-ai confruntat și persoanele implicate.
 2. Descrie toate strategiile găsite inițial pentru a rezolva problema.
 3. Descrie strategia finală folosită pentru a rezolva problema.
 4. Descrie consecințele deciziilor tale asupra altora.

Activitatea 2: Transformarea în actori



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea să te gândești critic la consecințele etice ale opiniilor, atitudinilor și comportamentelor tale și să iei decizii bazate pe considerente morale.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Camera de la telefonul mobil sau camera video



Etapele activității

- Reflectează asupra unei decizii pe care ai luat-o recent, care implică raționamente etice legate de o situație socială în care deciziile tale au afectat viața altora.
- Împreună cu un prieten înregistrează un video unde relatezi ce s-a întâmplat, încercând să răspunzi la următoarele întrebări:
 1. Cu ce probleme etice te-ai confruntat?
 2. Ce soluții ai identificat inițial pentru a rezolva problema?
 3. Ce soluție ai ales în final?
 4. De ce ai ales acea soluție?
 5. Care au fost consecințele deciziei tale asupra altora?

Tema 2: Promovarea rezilienței

Reziliența este capacitatea de a depăși și de a te adapta la provocări și adversități într-o manieră pozitivă.

Subiectul 2.1: Gestionarea dificultăților psihosociale

Capacitatea de a înfrunța și de a depăși dificultățile și obstacolele cauzate de factorii psihologici și de mediul social care afectează negativ sănătatea mintală 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;
4. Dezvoltarea capacității de a gestiona presiunile negative din partea colegilor și izolarea/respingerea socială;
5. Dezvoltarea abilității de gestionare a schimbărilor de dezvoltare fizică și psihologică.

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona tranziții și schimbări

Activitatea 1: Aș putea fi un nomad



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea identifica care sunt cele mai eficiente strategii pentru a face față provocărilor în timpul unei tranziții, cum ar fi migrația.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Stilou, fișă de lucru



Etapele activității

- Pretinde că ești pe cale să te confrunți cu o tranziție mare, cum ar fi o migrație. Compune o listă de abilități pe care ar trebui să le deții și strategiile care te pot ajuta să faci față acestor provocări.
- Cu ajutorul părinților, încearcă să reflectezi la ce abilități ar trebui exersate și ce strategii sunt mai eficiente, folosind următorul tabel.

FIȘĂ DE LUCRU

Provocare	Abilități necesare	Abilități care trebuie exersate	Cele mai eficiente strategii
Ex. Mutarea la o nouă școală	Să fiu conștient de propriile emoții	Să pot denumi și comunica emoțiile mele celorlalți	Discuțiile cu prietenii

Activitatea 2: Provocările unei familii



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea face față schimbărilor din contextul familial.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Stilou



Etapele activității

- Oricine se poate confrunta cu probleme în familie. Reflectează asupra următoarelor întrebări:
 1. Ai experimentat unele schimbări?
 2. Le experimentezi și acum?
 3. Ai căutat sprijinul cuiva? Al cui? De ce?
 4. Notează-le și identifică cele mai bune strategii pe care le poți utiliza pentru a face față problemelor.
 5. Poți monitoriza asemenea strategii de-a lungul timpului pentru a vedea dacă funcționează.

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

Activitatea 1 : Am nevoie de ajutorul tău



Rezultat

La sfârșitul activității, veți putea identifica adulții și colegii care te pot ajuta în caz de bullying.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Stilou



Etapele activității

- În caz de bullying, este important să știi cine sunt adulții și colegii pe care te poți baza. Compune o listă cu persoanele cărora le poți cere ajutor în cazul în care ai nevoie.

#1
#2
#3
#4
#5

Activitatea 2: Originea și consecințele fenomenului de cyberbullying



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea reflecta și înțelege sentimentele și comportamentele tale și ale celorlalți legate de cyberbullying.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Stilou



Etapele activității

- Ai auzit sau ai citit undeva că cineva a fost victima cyberbullying-ului la școală?
- Descrie situația răspunzând la următoarele întrebări:
 1. Ce cuvinte și/sau imagini au fost folosite pentru a ofensa acea persoană ?
 2. După părerea ta, cum s-a simțit persoana?
 3. Ce ai fi făcut dacă tu ai fi fost persoana jignită?
 4. Ce ai fi făcut să ajuți persoana jignită?
 5. Crezi că acest tip de comportamente pot avea consecințe pe termen scurt sau lung? (ex. asupra prietenilor, relațiilor, sentimentelor, etc.). Dacă da, care ar fi acestea?

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona dificultățile școlare

Activitatea 1: Pot face față unei situații dificile



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea reflecta asupra sentimentelor, emoțiilor și comportamentelor legate de dificultățile școlare



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Coli de hârtie, stilou



Etapele activității

- Se poate întâmpla să ai dificultăți școlare de-a lungul vieții. Enumeră comportamentele/ atitudinile/cuvintele care, în opinia ta, nu ar trebui utilizate cu cineva care întâmpină dificultăți școlare.
- În cazul în care sunt folosite față de tine, ce sentimente, emoții și gânduri poți avea?
- Încearcă să identifici ce cuvinte și comportamente pot fi de ajutor pentru cineva cu dificultăți școlare.

Activitatea 2: Vreau să fiu...



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea reflecta asupra sentimentelor tale atunci când te confrunți cu dificultăți școlare și vei găsi strategii pentru a le gestiona.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Coli de hârtie, stilou



Etapele activității

- Notează, pe parcursul unei săptămâni, dificultățile pe care le întâmpini la școală și cum te simți.
- Împărtășește și discută dificultățile tale cu prietenii și încearcă să enumeri câteva strategii pentru a le face față.

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

Activitatea 1: Nu, nu este pentru mine



Rezultat La sfârșitul activității vei putea recunoaște comportamente conformiste din cauza presiunii colegilor și vei putea spune nu.



Grup țintă Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel Elementar



Materiale Coli de hârtie, stilou



Etapele activității

- Conformismul este un termen folosit pentru a descrie suspendarea acțiunilor sau opiniilor autodeterminate ale individului în favoarea ascultării dorințelor grupului de colegi. Uneori, conformismul poate fi periculos, deoarece oamenii pot avea comportamente riscante doar pentru a urma comportamentele celorlalți și a fi acceptat și apreciat de către colegi, în loc să reflecteze critic asupra consecințelor comportamentelor lor.
- Încearcă să enumeri comportamentele riscante pe care tu sau prietenii tăi le puteți avea pentru a fi acceptați sau apreciați de ceilalți și strategiile corespunzătoare pentru a comunica că nu vreți asta.

Activitatea 2: Reacții la izolare



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea recunoaște sentimentele și comportamentele unei persoane izolate și/sau respinse și strategiile care pot fi utilizate.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Film sau carte, stilou



Etapele activității

- Încearcă să găsești un film sau o carte în care un personaj este izolat și/sau respins de alții, reflectând la următoarele întrebări:
 1. Ce s-a întâmplat cu acea persoană?
 2. De ce este el/ea izolat/ă/respins/ă?
 3. Cum se simte și se comportă acea persoană?
- Încearcă să găsești câteva strategii pe care această persoană le poate folosi pentru a căuta ajutor și pentru a face față izolării și respingerii sociale.

Obiectivul 5: Dezvoltarea abilității de gestionare a schimbărilor de dezvoltare fizică și psihologică

Activitatea 1: Mă plac



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea recunoaște trăsăturile fizice care îți plac cel mai mult și pe cele care îți plac cel mai puțin la corpul tău și vei învăța cum să le valorizezi.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Oglindă



Etapele activității

- Privește-ți corpul în oglindă și execută următoarele sarcini:
 1. Identifică aspectele care-ți plac cel mai mult și reflectează la modul în care le-ai putea valoriza
 2. Identifică aspectele care-ți plac cel mai puțin și reflectează la modul în care le-ai putea valoriza

Activitatea 2: Schimbările mele în 5 ani



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea înțelege că unele nevoi, credințe și sentimente se schimbă în timp.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Stilou



Etapele activității

- În timpul adolescenței au loc câteva modificări psihologice (ex. experimentarea emoțiilor complexe și noi; atenția acordată părerii celorlalți despre tine). Reflectează la nevoile, credințele și sentimentele tale actuale și cum se modifică ele în 5 ani. Poți folosi următoarele întrebări:
 1. Au fost nevoile, credințele și sentimentele tale mereu aceleași?
 2. Care dintre nevoile, credințele și sentimentele tale s-au schimbat cel mai mult ? De ce?
 3. Împărtășește ideile tale cu prietenii sau colegii.

Subiectul 2.2: Gestionarea experiențelor traumatizante

Capacitatea de a face față emoțiilor negative și de a te recupera în urma evenimentelor traumatizante din viață care pot provoca durere fizică, emoțională sau psihică, redobândind starea de bine emoțională.

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a face față pierderii și doliului;
2. Dezvoltarea capacității de a face față bolilor cronice și dizabilităților.

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a face față pierderii și doliului

Activitatea 1: Mi-e dor de tine



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea înțelege sentimentele și strategiile pentru a face față pierderii unui animal.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale



Etapele activității

- Poți cere unei persoane care a experimentat pierderea propriului său animal să îți spună cum s-a simțit și cum a făcut față.
- Notează-ți ce ai simțit când ai auzit această poveste.

Activitatea 2: Grija pentru noi în situațiile dificile



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea înțelege strategiile care pot fi utilizate pentru a face față pierderii unei persoane dragi.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Stilou



Etapele activității

- Cere cuiva care a experimentat pierderea unei persoane dragi să îți spună cum s-a simțit și cum a făcut față.
- De asemenea, te poți concentra pentru a înțelege dacă această persoană a folosit unele dintre următoarele strategii pentru a-și proteja propria sănătate mintală, cum ar fi, să vorbească cu prietenii, să se gândească la momentele bune petrecute împreună sau orice altă strategie.

Obiectivul 2. Dezvoltarea capacității de a face față bolilor cronice și dizabilităților

Activitatea 1: Bolnav de o boală cronică



Rezultat

La sfârșitul activității, vei fi capabil/ă să înțelegi sentimentele, emoțiile și obstacolele întâlnite zilnic de o persoană cu o boală cronică.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Ziare



Etapele activității

- Identifică, folosind articole din ziare, o persoană faimoasă care are o problemă cronică de sănătate.
- Încearcă să îți imaginezi că ești în locul acelei persoane pentru o zi, imaginându-ți ce provocări ai putea întâmpina zilnic și cum te poți simți.

Activitatea 2: Reacționează



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea înțelege strategiile utilizate de o persoană cu dizabilități.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Carte, revistă, videoclipuri etc.



Etapele activității

- Găsește o carte sau interviuri realizate persoanelor celebre care au o dizabilitate și identifică strategiile de gestionare pe care le folosesc aceste persoane pentru a face față dizabilității.

Tema 3: Prevenția problemelor comportamentale

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

Subiectul 3.1: Abordarea problemelor de internalizare

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

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona depresia;
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona anxietatea;
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: Grija față de propria persoană



Rezultat

La finalul activității, vei putea aplica diferite strategii de îngrijire a propriei persoane, incluzând aspectele fizice, de rutină zilnică și aspectele sociale și emoționale de îngrijire proprie.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Coli de hârtie, stilou



Etapele activității

- Vorbește cu părinții sau cu un alt adult apropiat și roagă-i să-și amintească perioada când aveau aceeași vârstă ca și tine. Roagă-i să descrie anumite situații dificile/grele, când s-au simțit triști/nefericiți și ce i-a ajutat să le facă față cu succes.
- Reflectează asupra practicilor de îngrijire proprie pe care le-ai aplicat în timpul zilei, scriind o listă de verificare personală.

Activitatea 2: Cum mă pot simți mai bine?



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea reflecta asupra strategiilor pe care le poți utiliza pentru a face față evenimentelor negative care pot provoca emoții negative.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Coli de hârtie, stilou



Etapele activității

- Discută cu părinții sau cu un alt adult apropiat și întreabă-i dacă au trecut prin momente dificile când s-au simțit extrem de triști. Poți cere acestei persoane să-ți spună ce s-a întâmplat, cum s-a simțit și strategiile pe care le-a folosit pentru a face față emoțiilor negative.
- Notează strategiile pe care persoana le-a folosit și reflectează asupra posibilității de a le folosi, de asemenea, pentru a face față dificultăților tale din viață și pentru a avea grijă de sănătatea ta mintală.

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona anxietatea

Activitatea 1: Pot face față stresului



Rezultat

La sfârșitul activității, vei fi conștient de câteva strategii de bază pentru a face față stresului.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Coli de hârtie, stilou



Etapele activității

- Roagă-ți părinții sau un alt adult apropiat să îți relateze o situație când au gestionat cu succes stresul și anxietatea. Încearcă să identifici ce strategii au folosit.
- De asemenea, poți nota situația, strategiile de abordare pe care le-au folosit și modul în care reușesc să facă față anxietății.

Activitatea 2: Diferite modalități de a face față anxietății



Rezultat

La sfârșitul activității, vei înțelege cum să abordezi eficient anxietatea, luând în considerare strategiile fizice, cognitive și comportamentale.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale



Etapele activității

- Roagă-ți părinții sau alți adulți apropiați să îți relateze o situație când au gestionat cu succes anxietatea, identificând strategiile pe care le-au folosit.
- Încearcă să categorizezi, în situația descrisă, diferite tipuri de strategii pentru a face față anxietății, împărțindu-le în următoarele trei categorii: strategii fizice, cognitive și comportamentale.

Obiectivul 3: Dezvoltarea capacității de a gestiona retragerea socială

Activitatea 1: Grijă față de un prieten



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea reflecta asupra importanței interacțiunii sociale care împiedică izolarea socială.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale



Etapele activității

- Roagă-ți părinții sau un alt adult apropiat să îți relateze o situație din viața lor atunci când și-au dat seama că este important să aibă grijă de relațiile sociale.
- De asemenea, poți discuta cu această persoană de ce este important să aveți grijă de prietenie, pentru a preveni izolarea socială.

Activitatea 2: Rețeaua mea



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea planifica și menține interacțiunile sociale pentru a-ți consolida identitatea, a preveni izolarea și retragerea socială.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru “Rețeaua mea socială actuală”, stilou

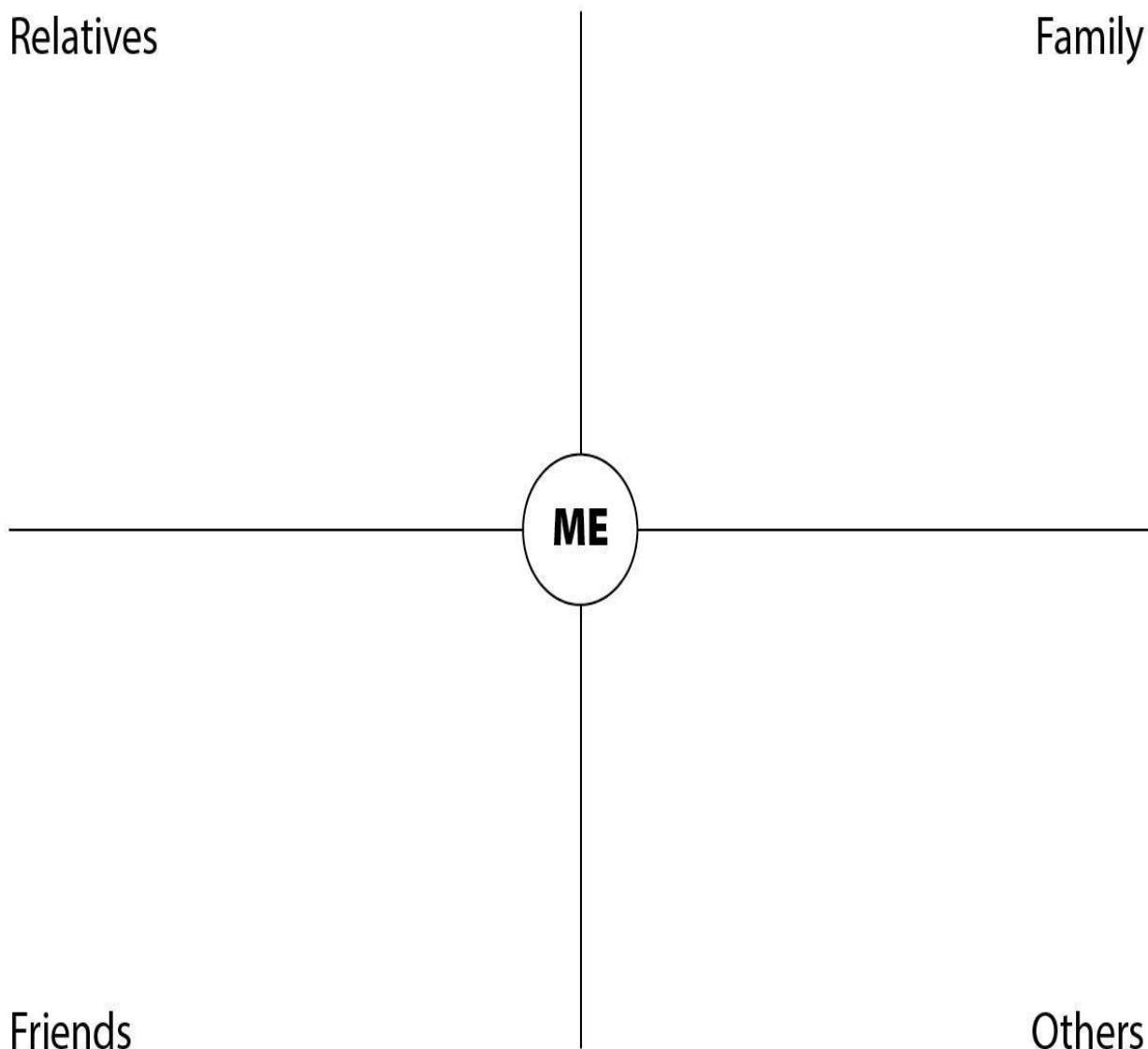


Etapele activității

- Poți găsi modalități de a preveni izolarea socială prin consolidarea legăturilor tale cu alte persoane apropiate.
- Te rog să completezi tabelul alăturat în legătură cu rețeaua ta socială. Gândește-te asupra modului în care rețeaua de sprijin socială actuală ar putea fi îmbunătățită sau consolidată.

FIȘĂ DE LUCRU-REȚEAUA MEA SOCIALĂ ACTUALĂ

Te rog să scrii în fiecare secțiune numele persoanelor relevante din rețeaua ta socială. De asemenea, îi poți grupa: persoana cea mai importantă / relațiile mai pozitive scriindu-le mai aproape de tine din centru, iar relațiile mai distanțate scrie-le undeva mai departe de tine.



Reflecție: Cum ar putea fi îmbunătățită sau consolidată rețeaua de sprijin social?

Obiectivul 4: Dezvoltarea capacității de a gestiona problemele somatice

Activitatea 1: Notează gândurile stresante



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea recunoaște tensiunea din corpul tău și te vei relaxa mai ușor.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Coli de hârtie, stilou



Etapele activității

- Întreabă-ți părinții sau alți adulți ce modificări fizice observă în corpul lor atunci când sunt îngrijorați.
- Discută cu aceștia, încearcă să găsești cel puțin cinci strategii pe care le poți folosi și pentru tine în încercarea de a face față stresului și apoi, notează-le.

Activitatea 2: Scanare corporală



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea să te relaxezi mai ușor pornind de la senzațiile corpului.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Telefon mobil sau alt dispozitiv



Etapele activității

- Găsește o aplicație de meditație ghidată sau o aplicație de relaxare musculară progresivă și testeaz-o cu un prieten. De obicei, sunt multe aplicații care îți pot oferi diferite tehnici pentru relaxare profundă pornind de la senzațiile corpului.
- Împreună cu prietenul tău, încearcă să răspunzi la următoarele întrebări:
 1. Cum te-ai simțit după acest exercițiu?
 2. S-a modificat ceva în senzațiile sau sentimentele tale? Dacă da, ce anume mai exact?
 3. Crezi că poți folosi tehnicile pe care le-ai ascultat și cu alte ocazii?

Subiectul 3.2: Abordarea problemelor de externalizare

Capacitatea de a face față dificultăților de sănătate mintală care sunt orientate într-o mare măsură către mediul exterior al copiilor. Problemele de externalizare pot fi rezultatul unor abilități de reglare emoțională și comportamentală puțin sau slab controlate.

Obiective

1. Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea;
2. Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentele agresive și antisociale.

Obiectivul 1: Dezvoltarea capacității de a gestiona hiperactivitatea

Activitatea 1: Nu fă nimic timp de 5 minute



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea ști cum poți face pauze pentru a te relaxa și calma.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Cronometru sau telefon mobil



Etapele activității

- Acceptă provocarea de 7 zile: „Nu face nimic timp de 2 minute”! Poți face acest mic exercițiu în orice moment al zilei, chiar și la școală. Tot ce trebuie să faci - stai liniștit, relaxează-ți corpul și golește-ți mintea. Setează un cronometru timp de 5 minute și încearcă să faci acest lucru. Monitorizează ceea ce vezi, auzi, simți, gândești.
- Monitorizează ce s-a schimbat după o săptămână de la provocare.

Activitatea 2: Planificare!



Rezultat

La sfârșitul activității vei înțelege că pentru a reduce hiperactivitatea și anxietatea, este important să înveți să-ți gestionezi eficient timpul.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Coli de hârtie, stilou sau telefon mobil



Etapele activității

- Pentru a reduce sentimentele de anxietate și hiperactivitate, este important să înveți cum să planifici și să acorzi prioritate sarcinilor din ziua respectivă.
- La începutul fiecărei zile pe parcursul celor 7 zile, scrie toate sarcinile pe care trebuie să le îndeplinești într-o anumită zi.
- Prioritizează-ți sarcinile –mai întâi cele mai importante sau cele mai grele sarcini. Poți împărți cele mai grele sarcini în sarcini mai mici și ușor de gestionat.
- La sfârșitul zilei monitorizează fiecare stare a sarcinii. Taie cu o linie sarcinile pe care le-ai finalizat.
- Poți utiliza, de asemenea, o aplicație pentru listă de activități pe telefon, de exemplu, Wunderlist, Todoist, nTask, ToodleDo, Any.do, Things, TickTick, Google Keep, OmniFocus, Habitica.
- Monitorizează ce s-a schimbat după o săptămână de utilizare a listei de activități.

Obiectivul 2: Dezvoltarea capacității de a gestiona comportamentele agresive și antisociale

Activitatea 1: Cum să-mi exprim furia fără agresivitate



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea să-ți exprimi furia într-o manieră mai constructivă - scrie un mesaj despre cum te simți, ce comportament te-a făcut să te simți în acest fel și spune clar ce ai dori să se întâmple.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Fișă de lucru, stilou



Etapele activității

- Vorbește cu părinții sau cu un alt adult apropiat despre modul lor de a gestiona furia.
- Poți completa următoarea fișă de lucru gândindu-te la propria situație când te-ai simțit furios. Poți nota informații despre cum te-ai simțit, ce te-a făcut să te simți supărat și să lămurești ce ai dori să se întâmple.

FIȘĂ DE LUCRU

Situația care mă înfurie	Mă înfurii când ____.	Aș vrea să ____.
Exemplu: Atunci când fratele mai mic îmi ia telefonul.	Mă înfurii când îmi ia telefonul.	Aș vrea să îmi ceri permisiunea înainte de a face asta!

Activitatea 2: Exprimarea furiei într-o manieră non-violentă



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea înțelege importanța exprimării și gestionării furiei în moduri non-violente.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Coli de hârtie, stilou



Etapele activității

- Gândește-te la o persoană care te-a făcut să te enervezi. Apoi scrieți-ți furia într-o „*Scrisoare netrimisă*”. Acest exercițiu este o modalitate de a comunica sentimente și informații cuiva, când altfel ai putea să rănești dacă le exprimi direct. Când scrii scrisori netrimise, îți oferi permisiunea de a simți emoțiile intense care se desfășoară în cadrul unui eveniment specific. Poți scrie câte scrisori netrimise vrei.
- Poți realiza, de asemenea, o creație artistică despre furie.

Subiectul 3.3: Gestionarea comportamentelor de risc

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

Obiective

1. Identificarea și evitarea comportamentelor riscante care pot provoca vătămare fizică;
2. Dezvoltarea abilității de a gestiona violența școlară;
3. Prevenirea dependențelor de internet, jocuri video și jocuri de noroc;
4. Identificarea și prevenirea comportamentelor sexuale riscante și a sexting-ului;
5. Identificarea și prevenirea consumului de alcool, tutun și substanțe
6. Dezvoltarea comportamentelor sănătoase și prevenirea tulburărilor de alimentație și sedentarismului.

Obiectivul: Identificarea și evitarea comportamentelor riscante care pot provoca vătămarea fizică

Activitatea 1: Ce-aș fi putut face diferit?



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea recunoaște comportamente riscante și cu potential vătămător și vei putea găsi alternative adecvate.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Coli de hârtie, stilou



Etapele activității

- Discută cu părinții sau cu un alt adult apropiat despre comportamente riscante pe care le-ai văzut, cunoscut sau experimentat, împărtășind și discutând ideea înlocuirii unor astfel de comportamente cu comportamente alternative, care oferă emoții similare.
- Amintește-ți despre o situație periculoasă din viața ta sau de un moment în care ai suferit răni fizice. Reflectează asupra ei răspunzând la următoarele întrebări (poți nota răspunsurile, dacă dorești):
 1. Ce anume s-a întâmplat?
 2. De ce am fost amenințat sau rănit?
 3. Ce aș fi putut face diferit înainte/în timpul/după o situație similară?
 4. Ce am învățat despre mine în urma acestei situații?

Activitatea 2: De vorbă cu propriul corp



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea găsi alternative adecvate pentru comportamentele posibil auto-vătămătoare, precum și aplicarea controlului cognitiv în reglarea propriului comportament.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Fișă de lucru, stilou



Etapele activității

- Reflectează asupra comportamentului tău, legat de grijă, respect și bunătate față de corp, completând fișa de lucru. Ia în considerare responsabilitatea de a reprezenta interesele tale cele mai bune și comportă-te în beneficiul propriu.

FIȘĂ DE LUCRU – DE VORBĂ CU CORPUL MEU

Ce activități/comportamente îmi oferă emoții puternice?

(de exemplu, mâncatul, căutarea senzațiilor, întâlnirea cu prietenii de pe internet etc.)

Care dintre ele pot fi potențial dăunătoare pentru mine? De ce?

STOP! Gândește-te din nou: Cum îmi pot servi și proteja singurul meu corp? Ce pot face ca o alternativă interesantă și sigură?

Dacă corpul meu ar putea vorbi, ce ar spune despre mine?

Reflecție: Ce am învățat și cum îmi va fi de folos?

Obiectivul 2: Dezvoltarea abilității de a gestiona violența școlară

Activitatea 1: Interviu în siguranță



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea recunoaște comportamente violente.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale



Etapele activității

- la un interviu părinților tăi sau unui alt adult, încercând să răspunzi la următoarele întrebări:
 1. Ai văzut comportamente violente?
 2. Cum te-ai simțit?
 3. Ce ai făcut?
 4. Poți discuta aceste aspecte și încerca să înțelegi ce poți face pentru a gestiona situația și pentru a căuta ajutor.

Activitatea 2: Acte de bunătate



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea vedea că a face ceva frumos pentru altcineva, are beneficii nu numai pentru cel care primește, ci și pentru cel care dăruiește.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Coli de hârtie, stilou



Etapele activității

- Pentru a evita violența, în interiorul și în afara școlii, este important să ai grijă de ceilalți.
- În fiecare zi în cursul săptămânii viitoare, încearcă să faci cel puțin trei acte aleatorii de bunătate la școală. Un act aleatoriu de bunătate poate fi, de exemplu, să zâmbești și să saluți o persoană tristă; în timpul prânzului, stai și vorbește cu cineva care stă singur; spune mulțumesc cuiva; deschide ușa pentru alții etc.
- Notează-ți sentimentele.

Obiectivul 3: Prevenirea dependențelor de internet, jocuri video și jocuri de noroc

Activitatea 1: Mă asculți?



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea recunoaște efectul utilizării dispozitivului în timpul conversației.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale



Etapele activității

- Intervievează-ți părinții sau alți adulți și întreabă-i dacă au folosit vreodată telefonul mobil când au avut o conversație cu cineva față în față.
- Discută cu ei despre sentimentele care pot apărea la acest tip de comportamente din punctul de vedere al ambelor persoane, cel care folosește telefonul mobil și cealaltă persoană.

Activitatea 2: Jocuri periculoase



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea identifica situații când timpul petrecut pe internet, jucând jocuri, ar putea deveni periculos.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Telefon mobil



Etapetele activității

- Jucatul prea mult timp online poate afecta starea de bine, mai ales atunci când acest lucru devine un comportament incontrollabil, cum ar fi jocurile de noroc. Jocurile de noroc înseamnă că ești dispus să riști ceva pe care prețuiești în speranța de a obține ceva cu o valoare și mai mare, cum ar fi jucatul la automate sau pariurile online. Jocurile de noroc sunt o afecțiune serioasă care îți pot distruge viața.
- Încearcă să găsești pe internet o poveste a cuiva care a suferit de pe urma jocurilor de noroc, răspunzând la următoarele întrebări:
 1. De ce a început să practice jocurile de noroc?
 2. Ce s-a întâmplat în viața sa personală sau profesională?
 3. Cum s-a simțit?
 4. Cum a făcut față?

Obiectivul 4: Identificarea și prevenirea comportamentelor sexuale riscante și a sexting-ului

Activitatea 1: Relații



Rezultat

La sfârșitul activității, vei putea recunoaște așteptările legate de relația romantică și modalitățile de a-ți exprima sentimentele într-un mod sigur.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale



Etapele activității

- Roagă-ți părinții sau alți adulți să împărtășească experiențele lor cu relațiile pe care le-au avut atunci când aveau vârsta ta, care au fost așteptările lor, care a fost experiența cu exprimarea sentimentelor, ce fel de situații dificile își amintesc și cum le-au făcut față.
- Poți discuta cu ei despre modul în care poți arăta interes pentru cineva în cadrul unei relații romantice într-un mod sigur.
- De asemenea, poți viziona filmul „*To all the boys I've loved before*” de Susan Johnson pentru a te ajuta să reflectezi.

Activitatea 2: Construirea propriului cămin al iubirii



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea identifica pașii pentru a construi o relație romantică sigură.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Liste post-it, hârtie, stilou



Etapele activității

- Imaginează-ți că trebuie să construiești „Căminul iubirii” ca o metaforă a relației romantice în care te simți în siguranță: 1) care sunt cărămizile cruciale pentru acea casă, 2) ceea ce nu este crucial, dar totuși important și 3) ce ar trebui să fie lăsat cu siguranță în spatele gardului. Compune liste pe post-it, scrie elementele cheie și începe să construiești căminul compunând liste, notând sau desenând un „Cămin al iubirii” ținând cont de elementele de bază, de unde să începeți (elementele de bază și pereții), ce să includeți (fundatia), ce este opțional, dar dragut (ferestre etc.) și ce să excludeți, eviți în relație (lasă în spatele gardului).
- Apoi, reflectează:
 1. Cum a fost sarcina asta pentru mine? A fost ușor să găsesc cărămizile?
 2. Ce mă poate ajuta să știu că percepția noastră despre elementele cruciale ale relației sigure și iubitoare este similară cu cea a partenerului meu/partenerii mele? Ce fel de experiență sau situații mă pot ajuta cu asta?
 3. Ce am ales să las în spatele gardului și de ce? Cum aș putea gestiona asta într-o relație reală?
 4. Ce am aflat în urma acestei sarcini - despre mine, despre ceilalți, despre relație?
- Dacă dorești, poți viziona și următoarele filme:
 1. “Sex Education” de Laurie Nunn
 2. “To All the Boys I’ve Loved Before” de Susan Johnson
 3. “Love, Simon” de Greg Berlanti
 4. “Definitely, Maybe” de Adam Brooks
 5. “10 Things I Hate About You” de Gil Junger

Obiectivul 5: Identificarea și prevenirea consumului de alcool, tutun și substanțe

Activitatea 1: Amintiri



Rezultat

La sfârșitul activității vei putea recunoaște strategiile posibile de evitare a consumului de alcool, tutun și substanțe în situații sociale.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale

Coli de hârtie, stilou



Etapele activității

- Roagă-ți părinții să împărtășească experiența lor în ceea ce privește consumul de tutun, alcool și substanțe de când erau mici, ce fel de situații dificile își amintesc și cum le-au făcut față.
- Dacă nu te simți confortabil să discuți cu părinții, poți discuta cu alt adult mai în vârstă în care ai încredere.
- La final notează ce ai învățat din această discuție și cum o poți utiliza în viața ta.

Activitatea 2: Presiune din partea colegilor



Rezultat

La sfârșitul activității vei înțelege de ce este important să rezisti presiunii sociale legate de consumul de alcool, tutun și substanțe



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Camera telefonului mobil



Etapele activității

- Încearcă să găsești pe internet o poveste a cuiva care abuzează în consumul de alcool, tutun sau substanțe, răspunzând la următoarele întrebări:
- De ce a început să consume acele substanțe?
 1. Ce rol au avut colegii? Crezi că persoana respectivă a fost influențată direct sau indirect de colegi?
 2. Ce s-a întâmplat în viața sa personală sau profesională?
 3. Cum s-a simțit?
 4. Cum a făcut față?
- Poți discuta cu părinții sau cu alți adulți despre importanța de a rezista la presiunea colegilor pentru a evita aceste comportamente riscante.

Obeictivul 6: Dezvoltarea comportamentelor sănătoase și prevenirea tulburărilor de alimentație și sedentarismului

Activitatea 1: Urmează-ți corpul



Rezultat

La sfârșitul activității, vei avea o eficacitate crescută de sine în alimentația sănătoasă și vei evita un stil de viață sedentar.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani



Nivel

Elementar



Materiale



Etapetele activității

- Încearcă să-ți amintești și să notezi 3 - 5 lucruri pe care le-ai făcut astăzi pentru a avea grijă de corpul tău - atât lucruri legate de mișcare, cât și de nutriție. Continuă să faci acest lucru în fiecare seară (de exemplu, înainte de culcare) timp de două săptămâni și vei vedea că este mult mai ușor să fii conștient și să-ți consolidezi obiceiurile unui stil de viață sănătos.
- Dacă ai întrebări legate de aceasta, poți utiliza, de asemenea, resurse de internet, cum ar fi următorul site web: <https://kidshealth.org/en/kids/stay-healthy/?WT.ac=k-nav-stay-healthy#catperiods>. Este un site destinat copiilor, adolescenților, părinților și profesorilor, care oferă informații utile și sugestii despre sănătate și corp.

Activitatea 2: Scrisoare către corpul meu



Rezultat

La sfârșitul activității vei avea o imagine pozitivă a corpului și o compasiune de sine față de acesta.



Grup țintă

Elevi cu vârste între 15 și 18 ani



Nivel

Avansat



Materiale

Oglindă, hârtie, stilou



Etapele activității

- Stai în fața oglinzii și încearcă să găsești 10 lucruri care îți plac în tine. Ele pot fi fizice, emoționale, intelectuale sau sociale, dar cel puțin unele dintre ele ar trebui să fie legate de corpul tău.
- Scrie apoi o scrisoare adresată corpului tău cu scopul de a-ți exprima bunătatea, acceptarea și grija. Dacă ar trebui să-ți exprimi recunoștința față de corpul tău, pentru ce ai vrea să-i mulțumești? La finalul scrisorii scrie cum te-ai simțit și ce ai învățat din această activitate.
- De asemenea, poți găsi mai multe resurse la următoarele link-uri:

1. <https://kidshealth.org/en/teens/food-fitness/?WT.ac=t-nav-food-fitness>

Acesta este un site pentru copii, părinți și profesori, care furnizează informații și sugestii folositoare despre corp și sănătate.

2. <https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/general-information/ten-steps>

Acesta este un site care furnizează sfaturi folositoare pentru construirea unei imagini de sine pozitive.

3. <https://projects.ori.org/bodyacceptanceletters/letters.html>

Acesta este un site pentru adolescenți, unde pot găsi scrisori scrise pentru adolescente, care se confruntă cu o problemă legată de aspectul lor.

4. <https://www.rawhide.org/blog/infographics/body-image-issues/>

Acesta este un site care prezintă unele probleme masculine despre imaginea corporală.

