

9 PAȘI CĂTRE ECHILIBRU

(Suport de curs)

Profesor consilier școlar CJRAE Arad: Ardelean Otilia Călina
Profesor consilier școlar CJRAE Arad: Cadariu Mihaela Florina

Într-o lume din ce în ce mai dinamică și complexă, dezvoltarea inteligenței emoționale, a abilităților sociale și a stimei de sine devine esențială pentru formarea unor tineri echilibrați și pregătiți să facă față provocărilor vieții.

Suportul de curs „9 PAȘI CĂTRE ECHILIBRU” este conceput ca un instrument educațional dedicat sprijinirii elevilor în explorarea și gestionarea propriilor emoții, în înțelegerea relațiilor interpersonale și în consolidarea unui sentiment sănătos de valoare personală.

Cele nouă activități propuse abordează teme de actualitate precum gestionarea emoțiilor, prevenirea bullyingului, creșterea stimei de sine și promovarea prieteniei autentice, oferind participanților oportunități de reflecție, colaborare și învățare experiențială. Printr-o abordare interactivă și centrată pe nevoile elevilor, cursul își propune să devină un ghid practic pentru dezvoltarea armonioasă, contribuind la crearea unui mediu educațional incluziv, sigur și pozitiv.

Astfel, „9 PAȘI CĂTRE ECHILIBRU” reprezintă un pas important în sprijinirea dezvoltării socio-emoționale a elevilor, având la bază valori precum respectul, empatia, cooperarea și încrederea în sine.

I. Activitate interactivă pe tema absenteismului: „Împreună la școală!”

Obiective:

Să conștientizeze elevii importanța prezenței la școală.

Să identifice motivele absenteismului și soluții pentru reducerea acestuia.

Să dezvolte responsabilitatea și implicarea în propria educație.

Durață: 50 de minute

Desfășurarea activității:

1. Introducere (5 minute):

Profesorul deschide discuția cu întrebarea:

„De ce credeți că unii elevi lipsesc de la școală?”

Notează pe tablă sau flipchart ideile propuse de elevi (motive: lipsa interesului, probleme personale, dificultăți în a înțelege materia etc.).

2. Exercițiu interactiv: Jocul de roluri (20 de minute):

Împarte clasa în grupuri mici (3-4 elevi).

Fiecare grup primește un scenariu legat de absenteism (ex.: un elev lipsește pentru că nu se înțelege cu colegii, altul consideră materia inutilă, altul are probleme acasă).

Fiecare grup pregătește o scurtă scenetă (3-4 minute) în care să arate situația și posibile soluții.

După prezentarea fiecărui scenariu, clasa discută soluțiile propuse.

3. Discuție ghidată (15 minute):

Profesorul conduce discuția pe baza scenetelor:

„Ce soluții au funcționat cel mai bine?”

„Cum putem sprijini un coleg care are tendința de a absenta?”

„Cum ne afectează pe toți absenteismul din clasă?”

Elevii sunt încurajați să propună metode prin care să îmbunătățească prezența (ex.: crearea unui grup de sprijin, activități extracurriculare atractive).

4. Concluzii și angajament (10 minute):

Fiecare elev scrie pe o foaie:

Un motiv pentru care școala este importantă pentru el.

Un angajament personal: ce va face pentru a participa mai activ la școală.

Foile sunt colectate și lipite pe un panou intitulat: „Împreună pentru o clasă prezentă și unită!”

Materiale necesare:

Flipchart/tablă și markere

Foi și pixuri

Scenarii printate pentru jocul de rol

Această activitate creează un mediu deschis și implicativ, oferindu-le elevilor ocazia să se exprime și să găsească soluții creative.

II. Activitate interactivă: „Descoperă-te pe tine!”

Obiective:

Să sprijine elevii în identificarea punctelor forte, slăbiciunilor și valorilor personale.
Să încurajeze reflecția asupra scopurilor individuale și a direcției de dezvoltare personală.
Să promoveze comunicarea și colaborarea în clasă.

Durată: 50 de minute

Desfășurarea activității:

1. Introducere: „Ce înseamnă dezvoltarea personală?” (5 minute)

Profesorul începe prin a întreba elevii:

„Cum ați defini dezvoltarea personală?”

Notează răspunsurile pe tablă/flipchart (posibile idei: autocunoaștere, stabilirea de obiective, învățarea continuă, îmbunătățirea relațiilor etc.).

2. Activitate principală: „Harta Eu-lui” (20 de minute)

Materiale: Foi albe, creioane colorate/markere.

Fiecare elev primește o foaie și desenează o hartă mentală cu numele său în centru.

Profesorul oferă următoarele categorii pentru ramificații:

Puncte forte (Ce îmi iese bine?)

Slăbiciuni (Unde vreau să mă îmbunătățesc?)

Valori (Ce contează cel mai mult pentru mine?)

Obiective (Ce vreau să realizez în următorii ani?)

Elevii completează harta în ritmul lor, iar profesorul trece pe la fiecare grup pentru a oferi sprijin.

3. Discuție în perechi: „Cine sunt eu?” (10 minute)

Elevii se împart în perechi și împărtășesc hărțile lor, explicând ce au desenat și de ce.

Fiecare partener oferă un feedback pozitiv sau o idee care ar putea ajuta la atingerea obiectivelor colegului.

4. Activitate de grup: „Turnul Visurilor” (10 minute)

Materiale: Jetoane sau post-it-uri.

Fiecare elev scrie pe un jeton:

Un lucru pe care îl apreciază la sine.

Un lucru pe care dorește să-l îmbunătățească.

Jetoanele sunt adunate și „turnul” este construit împreună, lipind hărțile pe un perete sub forma unei piramide.

Profesorul încheie activitatea spunând: „Acest turn al visurilor ne arată că fiecare dintre voi este unic și are potențialul să crească!”

5. Concluzii și reflecție (5 minute):

Elevii răspund pe scurt la întrebarea:

„Ce am descoperit nou despre mine astăzi?”

Profesorul încurajează elevii să ia harta acasă și să reflecte asupra ei.

Elevii vor pleca de la activitate cu o mai bună înțelegere a propriei persoane și cu un sentiment de încredere în potențialul lor. Atmosfera interactivă și colaborativă îi va motiva să lucreze mai departe la dezvoltarea lor personală.

III. Activitate interactivă: „Construim punți de comunicare”

Obiective:

Să dezvolte abilitățile de comunicare și cooperare ale elevilor.

Să încurajeze empatia și înțelegerea reciprocă.

Să creeze o atmosferă pozitivă de colaborare.

Durată: 50 de minute

Desfășurarea activității.

1. Introducere: „Ce sunt abilitățile sociale?” (5 minute)

Profesorul deschide activitatea cu întrebarea:

„Ce abilități considerăm importante atunci când interacționăm cu alți oameni?”

Notează pe tablă răspunsurile elevilor (posibile idei: ascultarea activă, empatia, rezolvarea conflictelor, colaborarea).

Se subliniază importanța acestor abilități în viața personală și profesională.

2. Activitate principală: „Turnul din hârtie” (20 de minute)

Materiale necesare: Foi de hârtie, bandă adezivă, foarfece.

Elevii sunt împărțiți în echipe de 4-5 persoane.

Provocarea: Fiecare echipă trebuie să construiască un turn cât mai înalt folosind doar hârtie și bandă adezivă.

Reguli:

Fiecare membru trebuie să contribuie activ.

Echipa are la dispoziție 15 minute.

După încheierea timpului, profesorul evaluează turnurile împreună cu elevii, dar accentul este pus pe modul în care echipele au colaborat (cine a propus idei, cum s-au ascultat reciproc, cum au rezolvat eventualele conflicte).

3. Discuție ghidată: „Ce am învățat despre colaborare?” (10 minute)

Fiecare echipă răspunde la întrebări precum:

Cum ați decis cine ce rol are?

Ce a funcționat bine în comunicarea echipei voastre?

Ce ar putea fi îmbunătățit?

Profesorul încurajează elevii să identifice comportamente pozitive (ascultare, respectarea opiniilor celorlalți) și să reflecte asupra dificultăților întâmpinate.

4. Joc: „Telefonul fără fir” – varianta adaptată (10 minute)

Elevii formează un cerc.

Primul elev spune o propoziție legată de colaborare (ex.: „E important să ascultăm ideile tuturor”).

Mesajul este transmis șoptit de la unul la altul. La final, ultimul elev spune propoziția primită.

Se discută cum mesajele pot fi interpretate greșit și importanța clarității în comunicare.

5. Concluzii și reflecție (5 minute)

Profesorul încheie cu întrebarea:

„Cum putem folosi aceste abilități sociale în viața de zi cu zi, atât la școală, cât și în afara ei?”

Elevii sunt încurajați să împărtășească o situație în care ar dori să aplice ceea ce au învățat.

Elevii vor avea o înțelegere mai clară a importanței abilităților sociale, vor exersa colaborarea și comunicarea eficientă și vor învăța să aprecieze diversitatea ideilor dintr-o echipă.

IV. Activitate interactivă: „Cercul Emoțiilor”

Obiective:

Să ajute elevii să își recunoască și exprime emoțiile.

Să dezvolte empatia și înțelegerea emoțiilor celorlalți.

Să promoveze autocontrolul și gestionarea emoțiilor în diverse situații.

Durată: 50 de minute

Desfășurarea activității:

1. Introducere: „Ce sunt emoțiile?” (5 minute)

Profesorul începe cu întrebarea:

„Cum v-ați simțit astăzi când ați venit la școală?”

Elevii răspund pe rând, iar profesorul notează emoțiile pe tablă (ex.: fericire, tristețe, frustrare, anxietate, entuziasm).

Se discută despre importanța conștientizării emoțiilor și a modului în care acestea influențează comportamentul și relațiile cu ceilalți.

2. Joc: „Termometrul Emoțiilor” (10 minute)

Materiale necesare: O imagine cu un termometru desenat pe tablă (sau proiectat).

Profesorul descrie câteva situații (ex.: „Ești chemat la tablă fără să fii pregătit”, „Primești un compliment de la un prieten”, „Pierzi autobuzul spre școală”).

Elevii trebuie să își evalueze emoțiile pentru fiecare situație pe o scară de la 1 (calm) la 10 (foarte intens).

Se discută de ce intensitatea emoțiilor diferă de la o persoană la alta și cum reacționăm în funcție de aceste emoții.

3. Exercițiu interactiv: „Harta Emoțiilor” (20 de minute)

Materiale necesare: Foi albe, creioane colorate/markere.

Fiecare elev desenează o siluetă (sau primește o imagine predesenată).

Li se cere să coloreze diferite părți ale corpului pentru a indica unde simt anumite emoții (ex.: furia – în piept, stresul – în cap, bucuria – în stomac).

După finalizare, elevii împărtășesc ce au desenat și discută despre modul în care emoțiile lor îi afectează fizic și mental.

4. Activitate de grup: „Cum gestionăm emoțiile?” (10 minute)

Elevii sunt împărțiți în grupuri mici și primesc câte o situație dificilă (ex.: „Te cerți cu un prieten”, „Ești criticat de un profesor”, „Ești exclus dintr-un grup”).

Fiecare grup trebuie să propună trei metode sănătoase de a gestiona emoțiile în situația respectivă.

Soluțiile sunt prezentate în fața clasei și discutate împreună.

5. Concluzii și reflecție: „Un mesaj pentru mine” (5 minute)

Elevii scriu pe o foaie un mesaj pozitiv pentru sine, legat de gestionarea emoțiilor (ex.: „Respir adânc când mă enervez” sau „Îmi dau timp să mă calmez când sunt trist”).

Mesajele sunt colectate și puse într-o cutie a clasei pentru a fi revizitate la o activitate viitoare.

Elevii vor învăța să își recunoască emoțiile, să le accepte și să le gestioneze într-un mod sănătos. Activitatea va încuraja empatia și o mai bună înțelegere a emoțiilor celor din jur.

V. Activitate interactivă: „Vederea prin lentile pozitive”

Obiective:

Să conștientizeze elevii impactul gândirii pozitive asupra stării de spirit și relațiilor.

Să încurajeze dezvoltarea unui mindset optimist în fața provocărilor.

Să ofere strategii practice pentru a transforma gândurile negative în unele constructive.

Durată: 50 de minute

Desfășurarea activității:

1. Introducere: „Ce este gândirea pozitivă?” (5 minute)

Profesorul întreabă:

„Ce înseamnă pentru voi să aveți o gândire pozitivă?”

Răspunsurile elevilor sunt notate pe tablă (ex.: să vezi partea bună a lucrurilor, să fii optimist, să crezi în soluții).

Se subliniază că gândirea pozitivă nu înseamnă ignorarea problemelor, ci abordarea lor cu o atitudine constructivă.

2. Exercițiu: „Transformă gândul negativ” (15 minute)

Materiale necesare: Foi de hârtie și pixuri.

Profesorul împărtășește exemple de gânduri negative frecvente, de genul:

„Nu voi reuși niciodată.”

„Nu sunt suficient de bun.”

„Totul merge prost.”

Elevii sunt invitați să propună alternative pozitive pentru fiecare gând (ex.: „Pot învăța și îmbunătăți.” sau „Am calități și potențial.”).

După brainstorming, elevii scriu propriile gânduri negative pe o foaie și le reformulează pozitiv.

3. Joc: „Ochelarii Optimismului” (15 minute)

Materiale necesare: O pereche de ochelari de soaredecorați (sau improvizați).

Elevii sunt împărțiți în grupuri mici.

Fiecare grup primește o situație „dificilă” (ex.: un test picat, o ceartă cu un prieten, o ploaie torențială când plănuiai o ieșire).

Când vine rândul lor, un membru din grup poartă „Ochelarii Optimismului” și explică situația dintr-o perspectivă pozitivă (ex.: „Am picat testul, dar acum știu ce trebuie să învăț mai bine.”).

Profesorul încurajează creativitatea și umorul în găsirea aspectelor pozitive.

4. Activitate de reflecție: „Jurnalul Recunoștinței” (10 minute)

Fiecare elev scrie 3 lucruri pentru care este recunoscător în prezent.

Profesorul explică faptul că practicarea recunoștinței zilnic poate crește starea de bine și încrederea în sine.

5. Concluzii și motivație (5 minute)

Profesorul încheie cu mesajul:

„Atitudinea pozitivă nu schimbă problemele, dar ne dă puterea să le înfruntăm. Cum putem aplica acest lucru în viața de zi cu zi?”

Elevii sunt încurajați să reflecteze asupra unei provocări actuale și să aplice o abordare pozitivă pentru a o gestiona.

Elevii vor învăța să recunoască gândurile negative și să le transforme în unele constructive, dezvoltând astfel un mindset mai optimist și rezilient.

VI. Activitate interactivă: „Pași spre confort”

Obiective:

Să ajute elevii să înțeleagă ce este anxietatea socială și cum îi afectează.

Să dezvolte strategii practice pentru a gestiona anxietatea în situații sociale.

Să creeze un mediu sigur pentru a exersa abilități sociale.

Durată: 50 de minute

Desfășurarea activității

1. Introducere: „Ce este anxietatea socială?” (5 minute)

Profesorul începe prin a explica pe scurt anxietatea socială:

„Este acea teamă sau disconfort pe care o simțim atunci când suntem în centrul atenției sau trebuie să interacționăm cu alte persoane.”

Întrebare pentru elevi: „Când v-ați simțit ultima dată anxioși în fața unui grup sau într-o situație socială?”

Răspunsurile sunt voluntare, iar profesorul normalizează aceste sentimente, subliniind că sunt frecvente.

2. Joc: „Cercul confortului” (15 minute)

Materiale: Un flipchart sau o tablă cu trei cercuri concentrice desenate:

Zona de confort (lucruri familiare, unde ne simțim în siguranță).

Zona de creștere (lucruri care ne provoacă ușor, dar ne dezvoltă).

Zona de panică (lucruri care ne copleșesc).

Elevii primesc o listă de situații (ex.: a vorbi în fața clasei, a iniția o conversație cu un coleg nou, a cere ajutor unui profesor).

Ei trebuie să plaseze fiecare situație în unul dintre cercuri.

După exercițiu, profesorul explică importanța de a lucra treptat în zona de creștere, fără a ne forța în zona de panică.

3. Exercițiu: „Scara soluțiilor” (15 minute)

Materiale necesare: Foi de hârtie și pixuri.

Elevii aleg o situație care le provoacă anxietate socială (ex.: a pune o întrebare în clasă).

Împreună, construiesc o „scară” de pași mici pentru a gestiona situația, de la cel mai simplu la cel mai complex.

Exemplu:

Pas 1: Observă cum alții pun întrebări.

Pas 2: Scrie întrebarea pe hârtie și pregătește-te să o spui.

Pas 3: Ridică mâna și pune întrebarea.
Elevii împărtășesc soluțiile cu clasa dacă se simt confortabil.

4. Joc de rol: „Cum să răspund la situații stresante” (10 minute)

Elevii lucrează în perechi și primesc scenarii legate de anxietatea socială (ex.: un coleg te întreabă ceva și nu știi ce să răspunzi, trebuie să te prezinți în fața unui grup).

Fiecare pereche exersează răspunsuri posibile și strategii de calmare (ex.: respirație adâncă, pauză pentru a gândi).

La final, câteva perechi prezintă scenariile în fața clasei.

5. Reflecție și concluzii: „Mesaje de încurajare” (5 minute)

Elevii scriu un mesaj de încurajare pentru ei înșiși sau pentru un coleg care se confruntă cu anxietatea socială.

Exemple: „Respir adânc și fac un pas mic azi.”, „Pot gestiona emoțiile, chiar dacă mă simt inconfortabil.”

Mesajele pot fi anonime și lipite pe un panou intitulat „Împreună mai puternici”.

Elevii vor înțelege mai bine anxietatea socială, vor învăța strategii practice de gestionare și vor crea un mediu mai empatic și sigur pentru ei înșiși și pentru colegii lor.

VII. Activitate interactivă: „Descoperă sensul vieții tale”

Obiective:

Să sprijine elevii în explorarea propriilor valori, aspirații și motivații.

Să încurajeze reflecția asupra a ceea ce dă sens vieții lor.

Să promoveze un dialog deschis despre scopul vieții și importanța contribuției personale.

Durată: 50 de minute

Desfășurarea activității

1. Introducere: „Ce înseamnă sensul vieții?” (5 minute)

Profesorul începe cu întrebarea:

„Ce înseamnă pentru voi să aveți un sens în viață?”

Elevii răspund pe rând, iar profesorul notează ideile-cheie pe tablă (ex.: familie, carieră, pasiuni, contribuția la comunitate).

Se subliniază faptul că sensul vieții este diferit pentru fiecare și poate evolua în timp.

2. Exercițiu: „Cele trei întrebări ale vieții” (15 minute)

Materiale necesare: Foi și pixuri.

Elevii primesc următoarele întrebări:

1. Ce mă face să mă trezesc dimineața cu entuziasm?

2. Care sunt lucrurile care contează cel mai mult pentru mine?

3. Ce impact vreau să las asupra celorlalți?

Fiecare elev reflectează și notează răspunsurile.

După 10 minute, cei care doresc pot împărtăși cu grupul una dintre reflecțiile lor.

3. Activitate de grup: „Moștenirea mea” (20 minute)

Elevii sunt împărțiți în grupuri mici (3-4 persoane).

Fiecare grup primește o foaie mare pe care scrie „Moștenirea mea” în centru. Elevii desenează o hartă mentală în care adaugă idei despre cum ar dori să fie amintiți (ex.: ca un prieten bun, ca un profesionist de succes, ca un voluntar dedicat).

Fiecare grup prezintă ideile clasei, discutând despre valori comune și diferențe.

4. Exercițiu de imaginație: „O zi ideală” (10 minute)

Profesorul invită elevii să închidă ochii și să își imagineze o zi ideală peste 10 ani:

Unde sunt?

Ce fac?

Cine este alături de ei?

Ce îi face fericiți?

După vizualizare, elevii scriu pe o foaie cele mai importante momente din ziua respectivă.

5. Concluzii și reflecție: „Pași spre sensul vieții” (5 minute)

Profesorul încheie activitatea întrebând:

„Care este un mic pas pe care îl puteți face chiar de azi pentru a vă apropia de sensul pe care îl doriți în viață?”

Fiecare elev scrie acest pas pe o foaie și îl păstrează ca amintire.

Elevii vor pleca de la activitate cu o mai bună înțelegere a valorilor și aspirațiilor lor, fiind motivați să caute sens în viața lor și să acționeze în direcția dorită.

VIII. Activitate interactivă: „Înțelegerea și depășirea dependențelor”

Obiective:

Să îi ajute pe elevi să înțeleagă ce sunt dependențele și cum îi pot afecta.

Să dezvolte abilități de recunoaștere și gestionare a tentațiilor și comportamentelor de risc.

Să promoveze discuțiile deschise despre sănătatea fizică, mentală și emoțională.

Durată: 50 de minute

Desfășurarea activității

1. Introducere: „Ce sunt dependențele?” (5 minute)

Profesorul întreabă:

„Ce înseamnă dependența pentru voi? Care sunt cele mai frecvente forme de dependență pe care le cunoașteți?”

Răspunsurile elevilor sunt notate pe tablă (ex.: dependența de telefon, social media, jocuri video, alcool, droguri, fumat).

Profesorul explică diferența dintre o obișnuință și o dependență (o obișnuință poate fi controlată, o dependență are un impact negativ și este dificil de oprit).

2. Joc de rol: „Lanțul dependenței” (15 minute)

Elevii sunt împărțiți în grupuri mici (4-5 persoane).

Fiecare grup primește un scenariu legat de o formă de dependență (ex.: un coleg petrece prea mult timp pe telefon și își neglijează studiile; un prieten începe să fumeze pentru a fi acceptat într-un grup).

Fiecare grup trebuie să discute și să joace soluții posibile pentru a ajuta persoana implicată să gestioneze situația.

După prezentare, se discută ce alte soluții ar fi putut fi aplicate.

3. Exercițiu: „Costul dependenței” (15 minute)

Materiale necesare: Foi și pixuri.

Fiecare elev este rugat să reflecteze asupra unei activități care ocupă prea mult timp sau atenție în viața lor (ex.: telefon, jocuri, rețele sociale).

Întrebări de reflecție:

Cum îți afectează această activitate timpul, energia, relațiile?

Ce pierzi făcând asta excesiv?

Ce ai putea câștiga dacă ai reduce timpul dedicat?

Elevii scriu răspunsurile și, dacă doresc, le împărtășesc cu clasa.

4. Activitate practică: „Resurse pentru echilibru” (10 minute)

Elevii lucrează în perechi și creează o listă de strategii sănătoase pentru a combate dependențele sau tentațiile, cum ar fi:

Practicarea unui hobby.

Stabilirea unor limite de timp pentru activități.

Apelarea la sprijinul prietenilor sau familiei.

Exerciții fizice sau meditație.

Listele sunt colectate și puse pe un panou intitulat „Aleg echilibrul”.

5. Reflecție și concluzii: „Controlul este al meu” (5 minute)

Profesorul încheie cu întrebarea:

„Cum putem face alegeri care să ne ajute să fim mai echilibrați și mai sănătoși?”

Elevii scriu o intenție pe o foaie: „De mâine, aleg să reduc timpul alocat... și să-l folosesc pentru...”

Foaia este păstrată de elevi ca un angajament personal.

Elevii vor înțelege impactul negativ al dependențelor, vor învăța strategii practice pentru gestionarea tentațiilor și vor pleca motivați să adopte obiceiuri sănătoase și echilibrate.

IX. Activitate interactivă: „Rupe ciclul compulsiei”

Obiective:

Să îi ajute pe elevi să înțeleagă ce este comportamentul compulsiv și cum îi afectează.

Să identifice cauzele și efectele comportamentelor compulsive.

Să dezvolte strategii pentru a rupe ciclul compulsiei.

Durață: 50 de minute

Desfășurarea activității:

1. Introducere: „Ce este comportamentul compulsiv?” (5 minute)

Profesorul explică:

„Comportamentul compulsiv este o acțiune repetitivă pe care o facem fără să o putem controla, chiar dacă știm că ne face rău. Uneori, aceste comportamente apar pentru a reduce stresul sau anxietatea.”

Întrebare pentru elevi: „Cunoașteți exemple de comportamente compulsive?”

(ex.: verificarea excesivă a telefonului, consumul de mâncare în exces, roaderea unghiilor, cumpărături impulsive).

Profesorul subliniază că astfel de comportamente sunt frecvente și că pot fi gestionate.

2. Exercițiu: „Ciclul compulsiiei” (15 minute)

Materiale necesare: Foi și pixuri.

Profesorul desenează pe tablă un cerc al comportamentului compulsiv:

Declanșator (ceva care provoacă stres sau disconfort).

Compulsie (comportamentul pe care îl facem pentru a ne calma).

Consecință (ne simțim bine pe moment, dar pe termen lung apare vinovăția sau disconfortul).

Elevii sunt invitați să identifice un comportament compulsiv pe care l-au observat la ei sau la alții.

Pe foaie, ei desenează propriul ciclu (declanșator, compulsie, consecință) și îl analizează.

3. Joc: „Planul de evadare” (15 minute)

Materiale necesare: Cartonase sau foi mici.

Elevii sunt împărțiți în grupuri de 4-5 persoane.

Fiecare grup primește un comportament compulsiv ipotetic (ex.: verificarea obsesivă a telefonului, procrastinarea, consumul excesiv de dulciuri).

Sarcina grupului este să creeze un „plan de evadare” pentru a întrerupe ciclul, răspunzând la: Cum recunoaștem declanșatorul?

Ce putem face în locul comportamentului compulsiv?

Cum ne putem simți bine fără acest comportament?

Grupurile prezintă soluțiile lor.

4. Exercițiu individual: „Declanșatorii mei și alternativele mele” (10 minute)

Elevii reflectează la propriii declanșatori (situații care le provoacă comportamente compulsive).

Pe o foaie, completează două coloane:

Declanșatorii mei (ex.: stresul, plictiseala, oboseala).

Ce pot face în schimb? (ex.: sport, respirație profundă, discuții cu un prieten).

5. Concluzii și motivație: „Puterea schimbării” (5 minute)

Profesorul încheie cu un mesaj motivațional:

„Comportamentele compulsive nu ne definesc. Cu pași mici și cu sprijin, putem alege alte răspunsuri care să ne ajute să ne simțim mai bine.”

Elevii scriu o intenție personală: „Un pas pe care îl pot face pentru a schimba un comportament compulsiv este...”

Elevii vor înțelege mecanismele din spatele comportamentelor compulsive, vor identifica propriile tipare și vor dezvolta strategii practice pentru a face schimbări pozitive în viața lor.

Bibliografie/Webografie:

-Goleman, Daniel – *Inteligența emoțională* (Humanitas, 2018)

-Covey, Sean – *Cele 7 deprinderi ale tinerilor eficienți* (Editura ALL, 2020)

-Weare, Katherine – *Mindfulness și bunăstare în școli: Cum să îmbunătățim sănătatea mentală și emoțională a copiilor și profesorilor* (Editura Trei, 2021)

-Elias, Maurice J., Tobias, Steven E., Friedlander, Brian S. – *Emotionally Intelligent Parenting* (Harmony, 2000)

-Olweus, Dan – *Bullying at School: What We Know and What We Can Do* (Wiley-Blackwell, 1993)

-UNESCO – *Safe to Learn: Ending Violence in Schools* (2020)

-Organizația Salvați Copiii – *Ghid pentru prevenirea bullyingului în școli* (disponibil online)

-CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) – *Framework for Social and Emotional Learning*

- UNICEF – *Building Resilience in Children: A Guide for Parents and Educators*
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., & Schellinger, K.B. (2011) *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School- Based Universal Interventions. Child Development*
- Hymel, S., & Swearer, S.M. (2015). *Four Decades of Research on School Bullying: An Introduction. American Psychologist*
- Roffey, S. (2012). *Developing Positive Relationships in Schools. Educational and Child Psychology*
- <https://casel.org>
- <https://www.unicef.org/romania>