



MINISTERUL EDUCAȚIEI

Programul Național "Din Grijă pentru Copii"

Educație psiho-emoțională

Învățământ liceal

Guvernul României a aprobat prin OUG 105/2021 Programul Național "Din Grijă pentru Copii", al cărui scop este asigurarea suportului psiho-emoțional pentru copii și tineri, precum și sporirea siguranței acestora la școală și în comunitate.

În acest context, specialiști ai Colegiului Psihologilor din România și ai Ministerului Educației au elaborat prezentul material, care cuprinde activități ce abordează trei teme legate de sănătatea psiho-emoțională: înțelegerea emoțiilor de bază, a consecințelor și contextelor acestora; exprimarea și trăirea emoțiilor; reglarea emoțională și controlul mediului.

Aceste teme vor fi abordate la toate clasele din ciclul liceal de către profesori diriginți sau consilieri/psihologi școlari, acolo unde este posibil, cu implicarea specialiștilor din alte instituții ale statului sau din organizații profesionale sau non-guvernamentale, după caz.

În contextul aceluiași Program a fost înființat numărul unic național 119, destinat raportării cazurilor de abuz și neglijare a copilului. Apelul către acest număr este gratuit. Va rugăm să informați elevii dumneavoastră și comunitatea școlară cu privire la existența acestui serviciu.

Tema 1. Înțelegerea emoțiilor de bază, a consecințelor și contextelor

Obiectiv central: identificarea și înțelegerea emoțiilor

Durata: 1 oră

Materiale: Fișă de lucru și texte literare

Activități:

- Fiecare elev primește fișa de lucru și este lăsat un timp (3-5 minute) să o completeze.
- Se citesc câteva fișe completate și apoi se discută răspunsurile elevilor. Fișa conține descrieri ale persoanelor aflate în două tipuri diferite de emoții și felul în care acestea se pot manifesta. Discuția vizează identificarea emoțiilor, înțelegerea acestora corelat cu felul în care ne manifestăm/arătăm atunci când suntem în emoția respectivă, înțelegerea faptului că la aceeași emoție putem reacționa diferit, felul în care ne manifestăm raportat la diferite emoții.
- Se discută cu elevii modalitățile de răspuns emoțional la diferite tipuri de evenimente cu exemple de evenimente ce pot declanșa mai multe tipuri de emoții (te pot speria și înfuria deodată, sau bucura și liniști deodată etc.).
- Se discută cum se raportează ceilalți la noi atunci când avem anumite emoții și alegem să le arătăm aceste emoții.
- Elevii sunt rugați să diferențieze între diferitele tipuri de emoții pe cele pozitive și pe cele negative (care dintre emoții sunt mai plăcute și care mai neplăcute?).
- Analizați împreună utilitatea identificării emoțiilor și rolul lor în viața noastră (analizați pe exemple concrete din viața elevilor, utilitatea acestora).
- Să identifice punctele tari și slabe a felului în care arătam emoțiile celorlalți
- Să discute utilitatea și rolul emoțiilor în comunicare, relaționare (între ei, cu profesorii, acasă etc.).
- Să facă împreună portretul unei persoane fericite, furioase etc. - orice aleg aceștia sau dvs.

Discuții:

- Există emoții pe care nu le-am trăit niciodată?
- Există emoții ce apar mai des și altele mai rar? De ce credeți că se întâmplă aceasta?
- De ce e important să recunoaștem emoțiile?
- De ce e important să arătăm celorlalți emoțiile? Ce rol au acestea în viața noastră?
- De ce credeți că apar diferențe în emoțiile noastre?
- De ce credeți că manifestăm diferit emoțiile noastre?
- Cum recunoaștem emoțiile și cum le învățăm?
- Cum învățăm limbajul emoțiilor?
- Cum „portretizăm” emoțiile noastre?

Discuțiile vizează identificarea emoțiilor, distincția dintre cele pozitive și cele negative, identificarea emoțiilor trăite mai des (de fiecare în parte), numirea emoțiilor cu mai multe cuvinte similare, identificarea rolului emoțiilor în comunicare și relaționare,

identificarea și înțelegerea manifestărilor emoționale exterioare (și interioare), identificarea și înțelegerea diferențelor de manifestare în cazul aceleași emoții. Pentru a sprijini elevii în identificarea sau descrierea emoțiilor, în cazul în care exemplele personale sunt greu de obținut, se pot folosi texte literare ca punct de plecare. Textele și întrebările din document reprezintă sugestii.

***Notă:** Exercițiile vizează doar identificarea emoțiilor și nimic altceva. Ele oferă posibilitatea elevilor să identifice și să verbalizeze emoțiile pe care le au, să conștientizeze că la aceleași evenimente pot avea emoții diferite. Exercițiile sunt realizate în exclusivitate pentru identificarea emoțiilor și nu pentru intervenție (de niciun fel). Nu există emoții bune sau rele ci doar emoții pe care le conștientizăm și alegem să le trăim adecvat social.*

Indicație:

La fiecare lecție se mai pot face activități conexe în care să fie implicate și celelalte materii din școală. Acestea sunt doar câteva exemple:

- La ora de română se poate da o temă la compunere/eseu despre rolul iubirii/bucuriei/fricii/tristeții etc. în viața noastră. O altă temă ar putea fi discutarea unui film în care metaforele emoțiilor sunt foarte prezente. Exemplu de filme: desene animate „Inside out. (identificarea emoțiilor și rolului lor în viața noastră), Big Hero 6 (despre felul în care loialitatea, motivația etc alungă tristețea), film „Miracolul din celula 7” (despre felul în care iubirea poate schimba totul, poate fi model de urmat pentru alții etc.). O altă temă ar putea fi discutarea felului în care emoțiile sunt surprinse în fiecare carte.
- La ora de biologie – eseu despre rolul emoțiilor în sănătatea noastră, sau în dezvoltarea noastră sănătoasă.
- La ora de matematică, fizică etc. - eseu despre emoțiile trăite atunci când unul dintre cercetătorii studiați au descoperit o formulă sau o reacție ce a schimbat mersul istoriei, sau despre emoțiile trăite în nenumăratele încercări nereușite ale lor.
- La geografie – eseu despre emoțiile trăite atunci când se fac trasee montane sau ultramaratoane sau atunci când s-au descoperit continente etc.

Materiale propuse

1. Tema 1 - Fișă de lucru

Describe în cât mai multe cuvinte o persoană:

- Fericită

.....
.....
.....
.....
.....

- Furioasă

.....
.....
.....
.....
.....

2. Tema 1 - Texte literare

Textul 1

Am un dor de ducă, o frenezie după orizontul îndepărtat, care îmi îmbolnăvește toate fibrele și mă face să mă simt nenorocit, orice s-ar întâmpla cu mine. Dar ajuns departe, de unde pot să știu întrucât m-aș calma? Orgoliul meu e mai presus de dragoste, căci observam odinioară perfect îndepărtarea Ioanei, importanța ce o căpăta celălalt în ochii ei și nu făcusem nici un gest de apărare. Reîmpăcați, constat același lucru: că dacă continui să nu am mai multă energie și să tac toate nemulțumirile, să nu încerc să o clarific pe Ioana și să o conduc ca pe un copil, dânsa va pleca din nou, fantezia ei va imagina noi posibilități de răzbunare și încercarea unei noi existențe în afară de mine.

Și frica de ridicol e mai presus de dragoste. N-aș suporta nimic pentru Ioana, prin care să devin spectacol amuzant, cu toate că de atâtea ori mă simt ridicol și ar trebui să mă deprind.[...] Și deoarece îmi pun atâtea întrebări, este un motiv suficient să mă conving că dragostea mea nu e extraordinară, dar aceste întrebări le-aș aplica oricărui eveniment ce s-ar întâmpla cu mine, pentru că este o caracteristică a minții mele de a nu savura în voie o clipă de fericire, fără ca în același timp să o examinez, să-i precizez limitele, să mă doară încetarea ei fatală în viitor. Dar dacă în dragoste mă găsesc neînsemnat, depășit de toată omenirea, în nefericirile din pricina dragostei mă consider unic, căci nu sunt în stare să mă refac, să lupt contra acelei stări, și chiar mă complac astfel, îmi găsesc un motiv de orgoliu și sunt mulțumit că îngrijorez pe toată lumea dimprejur, care se înspăimântă de atâta singurătate funebră.

Despărțirea de Ioana a cauzat cea mai fantastică existență, în care conturul dintre realitate și vis dispăruse cu desăvârșire, mintea crea fantome și credeam în ele, cu toate că țineam minte că eu le-am născocit, și după trei ani de zile nu se ameliorase nimic, căci numai întâlnirea mea cu Ioana pusese capăt acelei stări. Și în portul Caverna, din pricina Ioanei, mă chinui ziua și noaptea, și uneori când valurile mai puternice bat în ponton, îmi vine să urlu o dată cu ele. Exclamația Ioanei „nu m-ai iubit”, nu o voi putea rezolva niciodată.

(Anton Holban, Ioana)

DISCUȚII

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Cum se simte personajul după despărțirea de Ioana?
2. Cum influențează comportamentul personajului emoțiile trăite după despărțire?
3. Care este emoția principală a personajului care interferează cu sentimentul de dragoste?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Tu cum te-ai simți/ te-ai simțit după o despărțire de cineva drag? Enumeră emoțiile experimentate.
2. Ce ai recomanda personajului pentru a-și restabili echilibrul emoțional dacă ar fi prietenul tău?

Textul 2

Mi se întâmpla totuși câteodată să găsesc câte un loc izolat unde să las în voie capul să se odihnească. Acolo pentru o clipă toate vertigiile tăceau și mă simțeam mai bine.

Într-un rând găsii un asemenea refugiu în cel mai ciudat și nebănuit loc din oraș. Era într-adevăr atât de bizar, încât eu însumi nu mi-aș fi închipuit că ar putea constitui o singuratică și admirabilă vizuină. Cred că numai setea aceea arzătoare de a umple vidul zilelor, oricum și oriunde, mă împinse la această nouă aventură.

...Într-o zi trecând prin fața varietelui din oraș îmi luai inima în dinți și intrai.

Era o după-amiază calmă și luminoasă. Străbătui o curte murdară cu multe uși închise. În fund găsii una deschisă, ce ducea la o scară. În antreu o femeie spăla rufe. Coridorul mirosea a leșie. Urcai treptele și femeia nu-mi zise la început nimic, apoi când fui la jumătatea scării, întoarse capul după mine și murmură mai mult pentru dânsa: „Aha! ... ai venit!...”, confundându-mă desigur cu o persoană cunoscută.

Când, mult timp după întâmplare, îmi reamintii de acest detaliu, vorbele femeii nu mi se păruă chiar atât de simple: era poate în ele anunțul unei fatalități ce prezida la zbaterele mele și care prin gura spălătoresei, îmi arăta că locurile aventurilor mele erau fixate dinainte și că eram sortit să cad în ele ca în niște curse bine întinse. „Aha! ai venit, spunea vocea destinului, ai venit pentru că trebuia să vii, pentru că nu puteai să scapi...”.

Ajunsei într-un coridor lung, încălzit puternic de soarele ce intra prin toate ferestrele dinspre curte. Ușile odăilor erau închise; nu se auzea nici un zgomot de nicăieri, într-un colț un robinet de apă picura neîncetat. Era cald și pustiu în coridor iar gura canalului aspira încet fiecare picătură de apă ca și cum ar fi sorbit o băutură prea rece.

În fund, o ușă se deschidea spre un pod, unde găsii niște rufe întinse pe frânghii. Străbătui podul și ajunsei într-un mic hall cu odăițe curate, proaspăt văruite, în fiecare din ele se găsea un cufăr și o oglindă; erau desigur cabinele artiștilor de varieteu. Într-o parte o scară ducea în jos și pe acolo scoborâi pe scena teatrului.

Mă trezi astfel, deodată, pe scena goală, în fața sălii pustii. Pașii mei aveau o rezonanță stranie. Toate scaunele și mesele erau corect aranjate ca pentru reprezentație. Mă găseam în fața lor singur pe scenă, în mijlocul unui decor teatral de pădure.

Vrui să deschid gura, simțind că trebuie să spun ceva cu voce tare, însă tăcerea mă înmărmuri.

Deodată văzui cușca sufleurului. Mă aplecai și mă uitai înăuntru. În primele clipe nu distinsei nimic, dar încet, încet, descoperii subsolul scenei plin cu scaune stricate și obiecte vechi de recuzită. Cu mișcări foarte prudente mă băgai în cușcă și scoborâi dedesubt.

Pretutindeni praful se depusese în strat gros. Într-un colț zăceau stele și coroane de carton aurit, ce serviseră desigur pentru o feerie, în alt colț un mobilier de stil rococo, o masă și câteva scaune cu picioarele rupte, în mijloc, un jilț solemn, ceva în genul unui tron regal. Mă înfundai în el ostenit, în fine mă găseam într-un loc neutru, unde nimeni nu putea ști de mine. Îmi sprijinii mâinile pe brațele aurite ale jilțului și mă lăsaî legănat în voie de cea mai plăcută senzație de solitudine.

Întunericul în jurul meu se risipi puțin; lumina zilei venea murdară și prăfuită prin câteva geamuri duble. Eram departe de lume, departe de străzile calde și exasperante, într-o celulă răcoroasă și secretă, în fundul pământului. Tăcerea plutea în aer veche și mucegăită.

Cine ar fi putut bănuî unde mă aflu? Era locul cel mai insolit din oraș și simțeam o bucurie calmă gândindu-mă că mă aflu acolo. În jurul meu zăceau fotoliile strâmbe, grinzile prăfuite și obiectele părăsite: era însuși locul comun al tuturor visurilor mele.

Rămăsei astfel liniștit, într-o beatitudine desăvârșită câteva ceasuri.

Într-un sfârșit părăsii ascunzătoarea urmând același drum pe unde venisem. Lucru curios, nu întâlnii nici de data asta pe nimeni.

(Max Blecher, Întâmplări din irealitatea imediată)

DISCUȚII

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Cum se simte personajul în traseul parcurs în liniște spre varieteu?
2. Ce emoție este provocată personajului de senzația de solitudine?
3. Care sunt cuvintele/ sintagmele care exprimă starea emoțională a personajului?
4. Descrie starea emoțională a personajului în timpul episodului de relaxare pe „tronul regal”.

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Descrie o experiență proprie în care te-ai simțit similar personajului.

2. Dă exemplul de emoții pe care le-ai avut și care pot părea neobișnuite pentru ceilalți.
3. Cum consideri că te-ar putea ajuta împărtășirea emoțiilor intense cu cei din jur?

Textul 3

Mă scald în zi ca un copil în râu.
N-am ieri, nici mâine, și voioasă-n uliți
privesc cum trece soarele cu sulii,
și mă gândesc la vară și la grâu.

Voi scrie despre-acea necruțătoare
bucurie de-a fi tânăr sub soare;
cu fruntea lângă cer voi scrie despre viață.
Tu, sărută-mi cartea, dimineață...

Fereastra se umple de-amurg și-ngândurată
se uită la mine cum mă bucur și cred –
ca și când eu am scornit grădina-ntomnată,
și stelele nalte, și coarnele scunde de ied...

(Magda Isanos, Mă scald în zi)

DISCUȚII

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Care este emoția principală transmisă de către poezie?
2. Care este motivul pentru care „bucuria de a fi tânăr sub soare” este necruțătoare?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Descrie ce simți tu în legătură cu trecerea timpului.

Tema 2. Exprimarea și trăirea emoțiilor în contextul adecvat

Obiectiv central: exprimarea și trăirea emoțiilor în contextul adecvat

Durata: 1 oră

Materiale: Fișă de lucru, texte literare

Activități:

- Fiecare elev primește fișa de lucru și este lăsat un timp (3-5 minute) să o completeze. Se discută fișa de lucru. Aceasta conține evenimente declanșatoare de emoții și se discută felul în care elevii au identificat emoțiile asociate evenimentului și aleg un comportament adecvat și unul neadecvat. Discuția vizează identificarea emoțiilor, înțelegerea acestora corelat cu evenimente ce le declanșează, înțelegerea faptului că la același eveniment putem alege să ne manifestăm adecvat sau dimpotrivă.
- Elevii sunt rugați să dea exemple de situații în care manifestă emoțiile respective și cum anume se poate face aceasta adecvat.
- Elevii sunt rugați să diferențieze comportamentul celorlalți față de ei în cazul unei emoții plăcute și în cazul unei emoții neplăcute, a unui comportament adecvat și a unui neadecvat.
- Identificarea contextelor plăcute de la școală și de asemenea a celor neplăcute și reacțiile la acestea (Ce mă bucură la școală? Ce mă supără la școală? Cum reacționez la acestea? Cui pot cere ajutorul? etc.).
- În cazul comportamentelor neadecvate ale colegilor ce e de făcut?
- Elevii sunt rugați să realizeze o listă cu lucrurile plăcute și cele neplăcute de la școală. Se centralizează informațiile din listă și se caută soluții la cele neplăcute. (listele pot cuprinde de la problemele organizării spațiilor, până la relațiile cu personalul nedidactic din școală). Discutarea listelor va aduce la lumină disfuncțiile înregistrate de elevi și totodată soluții pe care aceștia le văd posibile pentru diminuarea emoționalității negative.

Discuții:

- Există emoții plăcute și neplăcute și cum reacționezi la acestea?
- Există emoții ce apar mai des și altele mai rar? Care sunt contextele în care acestea apar?
- Elevii să găsească evenimente ce produc emoții plăcute sau emoții neplăcute și să descrie reacțiile la acestea. Discuții despre ceea ce este adecvat să faci și ceea ce nu este adecvat să faci în contexte sociale (de exemplu, când sunt furios **nu** pot sparge tot, când sunt supărat pe cineva **nu** îi pot face rău etc.).
- Elevii să identifice modalități de reacție la comportamente neadecvate ale celorlalți (răutăți, bulliyng, note mici etc.).
- Elevii să identifice felul în care diferite aspecte din școala lor îi face să se simtă și posibilele soluții la acestea.

Discuțiile vizează identificarea emoțiilor, reacțiile noastre exterioare atunci când le trăim și felul în care este adecvat să ne comportăm raportat la contextele de viață și școlare, să identifice caracteristici pozitive și negative în felul în care reacționează la situații, să identifice relația emoțională cu școala lor (raportată la spații, la colegi, profesori, personal nedidactic etc.) și felul în care acestea se pot soluționa. Pentru a sprijini elevii în identificarea sau descrierea reacțiilor, în cazul în care este mai greu de pornit de la exemple personale, se pot folosi texte literare ca punct de plecare. Textele și întrebările din document reprezintă doar sugestii.

***Notă:** Exercițiile vizează doar identificarea emoțiilor raportat la contextele sociale trăite și nimic altceva. Ele oferă posibilitatea elevilor să identifice și să verbalizeze emoțiile pe care le au, adecvat la contexte, să identifice reacțiile celorlalți la emoțiile manifestate. Exercițiile sunt realizate în exclusivitate pentru identificarea relației dintre emoție și contextul în care ea apare, iar mai apoi pentru alegerea unei reacții adecvate social. Nu există emoții bune sau rele ci doar emoții pe care le conștientizăm și alegem să le trăim adecvat social. Exercițiile nu vizează intervențiile de niciun fel.*

Indicație:

La fiecare lecție se mai pot face activități conexe în care să fie implicate și celelalte materii din școală. Acestea sunt doar câteva exemple:

- La ora de română se poate da o temă la compunere/eseu despre felul în care manifestăm adecvat sau nu emoțiile în viața noastră și ce însemnătate are aceasta pentru fiecare. O altă temă ar putea fi discutarea unui film în care metaforele emoțiilor sunt foarte prezente. Exemplu de filme: desene animate „Inside out. (identificarea emoțiilor și rolului lor în viața noastră, a comportamentelor celorlalți adecvate sau nu), „Big Hero 6” (despre felul în care loialitatea, motivația etc alungă tristețea), film „Miracolul din celula 7” (despre felul în care iubirea poate schimba totul, poate fi model de urmat pentru alții, despre felul în care alegerile noastre ne determină etc.). O altă temă ar putea fi discutarea felului în care emoțiile, adecvările emoționale sunt surprinse în fiecare carte.
- La ora de matematică, fizică etc – eseu despre emoțiile trăite atunci când unul dintre cercetătorii studiați au descoperit o formulă sau o reacție ce a schimbat mersul istoriei sau despre emoțiile trăite în nenumăratele încercări nereușite ale lor, despre cine și cum anume i-a ajutat pe acest drum greu etc.
- La geografie – eseu despre emoțiile trăite atunci când se fac trasee montane sau ultramaratoane sau atunci când s-au descoperit continente și despre reacțiile celorlalți la acest efort etc.

Materiale propuse

1. Tema 2 - Fișă de lucru

	Emoții	Comportamente adecvate când trăiesc emoția	Comportamente neadecvate când trăiesc emoția
Negative	Tristețe		
	Furie		
	Supărare		
	Vinovăție		
	Dezgust		
	Regret		
	Îngrijorare		
	Nemulțumire		
Pozitive	Bucurie		
	Mulțumire		
	Împlinire		
	Fericire		
	Încredere		
	Satisfacție		
	Plăcere		
	Veselie		

2. Tema 2 - Texte literare

Textul 1

Era mândră Safta că-și poate mărita fiica, că poate primi oameni și nuntași și că-și poate desfășura comorile. Din când în când însă o cuprindea înduioșarea. Toate erau bune, toate frumoase, dar Marta ieșea din casă. Când se gândea la aceasta, se așeza întristată, începea să-și ștergă lacrimile și, dacă Marta îi era în apropiere, îi acoperea fața de sărutări.

Mihu nu plângea, nu-și săruta fata, chiar nu vorbea: el mormăia mereu ca un urs îndârjit. Îi era crescută Marta la suflet, și acum, când se gândea că veselie casei lui se depărtează, nimic nu-i pria, nimic nu-i era pe plac, nimeni nu știa să-i vorbească după dorință. Grozav i se părea lumea înrăutățită: argații, feciorii săi, nevasta, vecinii, toată lumea se schimbaseră, și numai Marta era, și chiar mai mult decât altădată, un leac de alinare pentru orșice suferință.

Dar toate ca toate! Un lucru însă nu-i putea intra Mihului în cap: cum adică un flăcăiandru să vie, să-i ia fata din casă, și el însuși, care a crescut-o și a păstrat-o ca pe lumina ochilor săi, să zică: „Ia-o și te du cu ea!”

Ceasuri întregi Mihu se plimba necăjit și frământat de gânduri prin casă și mereu își zicea: „Așa trebuie să fie! Nici alții nu sunt mai buni decât tine. Oricum o sucești, tot aici ajungi.” Așa zicea el, dar nu se putea împăca cu acest gând.

Marta, în sfârșit, era mireasă. Mireasă! Când această gândire i se ivea în suflet, o trecea un fior dezmiardător, un fel de beție care o seca de puteri.

Această gândire stârnea într-însa o mulțime de altele, care mai de care mai străine și mai tainice, gândiri pline de farmec, care-i aprindeau inima și apoi iarăși o umpleau de răceală. Era o viață nouă de care se apropia, o viață necunoscută, și această necunoștință în o clipă da loc celor mai dulci nădăjduri, și în alta celor mai îngrozitoare temeri. Era să părăsească mumă, tată, frați, casa părintească, tot ce-i era lipit de suflet și sta uimită ca de un lucru pe care nu-l putea crede; dar dincolo de această uimire era farmecul unei vieți pe care parcă ai putea-o umplea după cum te poartă gândul. Acum zilele i se păreau prea lungi și peste puțin se înspăimânta de scurtimea lor. Acum ar fi dorit să fie aproape de Toader și să privească în ochii lui binevoitori, și peste puțin îi venea să fugă la mumă-sa și să strige:

„Mamă, nu mă mărita!” Și iarăși chipul lui Miron se arăta în sufletul ei; îl vedea înaintea ei atât de viu, atât de a vorbind, încât parcă razele soarelui cădeau asupra lui și l-ar lumina. Și atât se simțea de ușurată când se pierdea în gândurile despre dânsul, atât de bine se simțea când și-l închipuia în apropiere, șezând lângă dânsa, vorbindu-i în graiul lui cel limpede și ademenitor, apucând-o de mână, cuprinzând-o cu brațul și zicându-i: „Marto!”

Nu-și închipuia ce-ar zice Miron mai departe, dar atât de fericită se simțea când și-l gândea astfel, grăind cuvântul „Marto”, încât iarăși și iarăși sufletul i se umplea de chipul lui.

Ceasurile treceau, și în trecerea lor ea tot mai mult se amețea, încât, sosind ziua de sâmbătă, ea umbla buiguită fără de a-și mai putea da seama despre vreun gând hotărât.

Era ajunul zilei în care trebuia să se logodească cu junele ce-i fusese ales din copilărie, junele pe care se obicinuise a-l privi ca pe viitorul ei soț, junele care-i era drag și care o avea în drag; cu cât însă ziua se apropia de cădere, cu atât mai viu i se ivea într-însa dorința de a face să se amâne această logodnă. Oricând, numai acum nu, când se afla într-o stare, singură nu știa cum, dar o stare în care logodna îi părea peste putință.

Dar, acum întâia oară în viața ei, Marta simțea că nu poate să spuie nimănui ceea ce gândește. Nu-și găsea loc de astâmpăr, dorea de singurătate, îi venea să plângă și se retrase pe o laiță ce sta în fundul grădinii, sub un păr cu frunzele îngălbenite.

(Ioan Slavici, Gura Satului)

DISCUȚII

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Identificați trăirile emoționale ale Martei înainte de căsătorie.
2. Cum își exprimă emoțiile Miha, tatăl Martei?
2. Identificați emoțiile Saftiei, mama Martei.
3. Care este motivul tristeții Martei?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Care sunt unele din lucrurile speciale pe care le are familia voastră?
2. Dați exemplul de un anumit lucru de care sunteți foarte mândri la familia voastră?

Textul 2

VICTOR — LIZA

LIZA (*mergând înaintea lui Victor și observând tava*): Zahar ai uitat să pui... și... i-ai adus cu lapte... ți-a zis cu rom.

VICTOR(*stând la îndoială*): Ba nu!

LIZA: Ba da.

VICTOR (*suspînând*): „Mai întâi o pierdere treptată a memoriei...” (*merge la dulap, scoate o sticlă și pune rom în păhăruș, pune zahar în farfuriușă și se duce cu tava în odaia din dreapta*) voila, voila, on y vole.

LIZA: Ce are? ce-a pățit băiatul ăsta de la o vreme încoace? Nu-i glumă... O fi bolnav! Trebuie să-l întreb, trebuie să-mi spuie numaidecât. Eu nu știu ce să mai crez de el. (*Victor reintră din dreapta cu niște haine la subsuoară și cu o pălărie cilindru în mână. Ca să-și descarce mâna își pune pălăria pe cap; pălăria îi merge peste urechi.*) Victore! (*Victor, distrat, merge spre dulapul lui.*) Victore!

VICTOR: St! ce?

LIZA (*urcând cătră el și cu tonul scurt*): Victore, ce ai?

VICTOR(*distrat*): Cu rom? cu lapte?

LIZA:Nu, zăpăciture, nu! Ce ai? Ce-ai pățit?

VICTOR: N-am nimica.

LIZA: Cum n-ai nimica? (*îi ia pălăria din cap și o pune pe un scaun.*) De vreo zece zile-ncoace, pare că ești de pe altă lume, uiți de la mână până la gură. (*Victor ridică ochii la cer.*) Nu-nțelegi ce-ți vorbește omul, nu știu ce spui. (*Victor același joc.*) Râde tot otelul de tine; pentru asta madama te-a dat din birt aicea sus; se plângea toți mușterii de tine; nu mai erai bun de nimic, spărgeai tot, nu înțelegeai ce-ți comandă oamenii. Nu ții minte că alaltăieri ai turnat o supă în pălăria unui mușteriu pusă pe masă? Dacă nu eram eu să mă pui pentru tine te dedea madama afară.

VICTOR (*ascultă tirada indiferent; merge la dulap, ia peria și începe să curețe hainele*) Da. (*Apoi merge să șează pe scaunul cu pălăria ca să șteargă hainele șezând.*)

LIZA (*desperată, oprindu-l*): Ce faci? Ce faci? (*Îl oprește să strivească de tot pălăria, trăgându-l repede de mână.*)

VICTOR: Nu vezi ce fac? periez hainele dobitocului de colo! Ce nesuferit pasajer! De-ar pleca mai curând!...

LIZA (*zguduindu-l*): Ți-ai pierdut mințile, sărace!

VICTOR: Și ce treabă ai d-ta?

LIZA: Cum ce treabă? Nenorocitul, n-o să ne cununăm peste câteva zile?

VICTOR (*confuz*): Ba da ! (*periază cu putere.*)

LIZA: Ei! Atunci! vreau să știu pentru ce ești zăpăcit... Spune: ce ai? ce-ai pățit?

VICTOR(*oprindu-se din periat*): N-am nimic. (*se freacă cu peria pe mână.*)

LIZA: Ba ai. (*căutând cu gândul și înfricoșată.*) Ai jucat iar cărți și-ai pierdut.

VICTOR (*periind mereu*): Nu.

LIZA (*zâmbindu-i și mângâindu-l*): Spune drept: mă temi de cineva.

VICTOR (*același joc*): Nu.

LIZA: Atunci, ce? (*se aude soneria în fund.*)

VICTOR(*același joc*): Voila! Voila!

LIZA: Răspunde, ce? (*îl scutură de mână.*)

VICTOR (*iritat*): Ce! ce! n-am să-ți spun dumitale ce, domnișoară Lizo. Lasă-mă-n pace.

LIZA (*înecată de plâns*): Așa? cine sunt eu să te-ntreb? Să te las în pace? (*se aude soneria în stânga de trei ori scurt și glasul Fifinii strigând: Lizo! Victor tresare, se oprește din periat hainele și peria îi scapă din mână și cade pe scaunul cu pălăria. Se ridică degrabă, ia pălăria; o îndreptează cât poate, strânge, cu ajutorul Lizei, hainele, se răpede la ușa din stânga, pe care o găsește încuiată, apoi la ușa din dreapta, o deschide și aruncă, printr-însa, hainele, pălăria și peria.*)

FURTUNESCU (*de afară*): Ia seama ce faci, gogomane!

VICTOR (*amețit*): Da! Domnule! (*se întoarce spre stânga, Liza îl urmărește dezolată; când au ajuns la mijlocul scenii, se deschide ușa din stânga prin care scoate capul Fifina.*)

(I.L. Caragiale, O soacră)

DISCUȚII

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. De ce este considerat Victor „un om bun de nimic”?
2. Identificați emoțiile lui Victor și ale Lizei din text.

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Dați exemplu de noi situații în care v-ați simțit speriați sau nesiguri.
2. Ce ați făcut în aceste situații noi astfel încât să vă ajutați să vă simțiți mai puțin speriați sau nesiguri?
3. Odată ce v-ați aflat într-o situație nouă, v-a fost la fel de frică și a doua oară? Dacă nu, ce vă spune acest lucru despre noile experiențe?

Tema 3. Reglare emoțională și controlul mediului

Obiectiv central: reglare emoțională și controlul mediului

Durata: 1 oră

Materiale: Fișă de lucru și texte literare

Activități:

- Fiecare elev primește fișa de lucru și este lăsat un timp (3-5 minute) să o completeze. Se discută fișa de lucru. Aceasta conține descriere personală raportată la renumele pe care fiecare crede că îl are în școală. Se identifică mulțumirile sau nemulțumirile legate de acest aspect. Discuția vizează identificarea emoțiilor, înțelegerea acestora corelat cu ceea ce le declanșează, înțelegerea faptului că la propriul renume avem o contribuție, identificarea posibilităților de schimbare.
- Elevii sunt rugați să identifice soluții multiple pentru schimbarea imaginii personale, felului în care se raportează la ceilalți și la ei înșiși.
- Elevii sunt rugați să dea exemple de situații dificile prin care pot trece și cum anume se pot implica în soluționarea lor, în ce fel reacționează la situații, cum pot reacționa mai bine sau diferit.
- Elevii sunt rugați să identifice și să explice în ce fel implicarea adecvată duce la soluționarea situațiilor dificile.
- Identificarea contextelor plăcute de la școală și, de asemenea, a celor neplăcute și reacțiile la acestea (Ce/cine mă bucură la școală? Ce/cine mă supără la școală? Cine/ce face în aceste situații? Cum reacționez la acestea? Care sunt resursele mele în această situație? Cum se așteaptă oamenii să reacționez la aceasta? Cui pot cere ajutorul? etc.).
- Identificarea faptelor rele/negative la a căror soluționare au contribuit (vizează identificarea comportamentelor adecvate la situație și a gradului de implicare în soluționarea acesteia), în ce fel modalitățile lor de răspuns au dus la soluționarea situației, ce ar mai fi fost de făcut diferit pentru un rezultat mai bun.
- Identificarea faptelor bune din ultima săptămână (vizează identificarea faptelor pozitive și monitorizarea acestora).

Discuții:

- Principalele discuții fac referire la propria imagine și propriul renume, la ceea ce se întâmplă pozitiv/negativ între elevi, centrând discuția pe ceea ce se poate îndrepta/îmbunătăți/remedia dintre faptele negative.
- Care sunt contextele în care faptele negative apar?
- Elevii să găsească soluții la diferite situații negative petrecute între ei și alți elevi
- Elevii să precizeze de ce este nevoie să colecționăm fapte bune (vizează comunicarea cu alții, relaționarea cu alții).
- Discuții despre cum putem corecta o faptă rea și despre ce este de făcut atunci când asistăm la o faptă rea (vizează gardul de implicare în soluționare, adecvarea emoțională și comportamentală la situație).

- Elevii să identifice așteptările celorlalți de la ei în diferite situații din școală.
- Elevii să identifice modalități de reacție la comportamente neadecvate ale celorlalți (răutăți, bullying, note mici, zvonuri răuvoitoare etc.) și persoanele de la care pot cere sprijin.

Discuțiile vizează identificarea tipurilor de comportamente adecvate și neadecvate în școală, a reacțiilor la acestea, a emoțiilor date de acestea, felul în care răspundem la manifestările celorlalți, felul în care știm să corectăm comportamente greșite și dacă și cui cerem sprijin în școală, cum se raportează elevii la situațiile disfuncționale, ce resurse au și cum le utilizează în remedierea unor comportamente neadecvate, care sunt posibilitățile lor de răspuns și care sunt funcționale etc. Pentru a sprijini elevii pentru care este mai greu de discutat pornind de la exemple personale, se pot folosi texte literare ca punct de plecare. Textele și întrebările din document reprezintă doar sugestii.

***Notă:** Exercițiile vizează doar identificarea relației dintre faptele conotate pozitiv/negativ și emoțiile asociate acestora și relaționat cu aceasta tipul de comportament adecvat social. Exercițiile se doresc a fi un reper în identificarea relațiilor dintre contexte, emoții, comportamente asociate și nu o intervenție la nivelul clasei sau elevului. Nu există emoții bune sau rele, ci doar emoții pe care le conștientizăm și alegem să le trăim adecvat social.*

Indicație:

La fiecare lecție se mai pot face activități conexe în care să fie implicate și celelalte materii din școală. Acestea sunt dor câteva exemple:

- La ora de română se poate da o temă la compunere/eseu despre comportamentelor adecvate și beneficiul acestora în viața noastră. O altă temă ar putea fi discutarea unui film în care sunt prezente comportamente adecvate/neadecvate, sunt surprinse variante de soluționare a celor neadecvate. Exemplu de filme: desene animate „Inside out” (identificarea emoțiilor și rolului lor în viața noastră), „Big Hero 6” (despre felul în care loialitatea, motivația etc alungă tristețea, comportamentele pozitive/negative ale personajelor), film „Miracolul din celula 7” (despre felul în care iubirea poate schimba totul, poate fi model de urmat pentru alții, comportamente adecvate sau dimpotrivă, etc). O altă temă ar putea fi discutarea felului în care comportamentele adecvate/neadecvate sunt surprinse în fiecare carte și de asemenea și soluționarea celor neadecvate.
- La ora de biologie – eseu despre rolul emoțiilor în sănătatea noastră sau în dezvoltarea noastră sănătoasă, rolul comportamentelor sănătoase, a celor nesănătoase, soluții pentru acestea din urmă.
- La ora de matematică, fizică, etc – eseu despre comportamentele competitive ale cercetătorilor, despre emoțiile trăite atunci când un alt cercetător mai competitiv a apărut, despre comportamente sănătoase în competiție etc.

Materiale propuse

1. Tema 3 - Fișa de lucru

Care este renumele tău în școală?

.....
.....
.....
.....

Cum anume ai ajuns la un astfel de renume?

.....
.....
.....
.....

Ce puteai să faci diferit?

.....
.....
.....
.....

Ce ai vrea să se schimbe referitor la această situație (descrișă mai sus)?

.....
.....
.....
.....

Imaginați o situație dificilă.

.....
.....
.....
.....

Alegeți o variantă de răspuns la situația dificilă conform renumelui pe care îl aveți în școală.

.....

.....

.....

.....

Ce puteți face diferit pentru îmbunătățirea renumelui personal?

.....

.....

.....

.....

2. Tema 3 - Texte literare

Textul 1

Dintr-odată, o izbitură în obraz. A venit cu atâta forță, încât cad în genunchi. N-ar fi trebuit să visez cu ochii deschiși în timpul meciului.

Și totuși, nu era luni. De aceea eram cu garda jos: nu era ziua blestemată. Dar blestemul mingii a hotărât să schimbe ziua așa, din senin, fără niciun avertisment. Poate ca să-mi aducă aminte de el.

„Ai crezut că scapi de mine săptămâna asta? Uite, te-am găsit la ora de sport”, pare a-și bate joc de mine mingea care se rostogolește, depărtându-se.

Încerc să mă ridic. Aud râsetele Sandrei și ale prietenelor ei. De la ele vine mingea, evident.

O lacrimă mare pică pe baschetul alb, fără să o pot opri. Îmi arde obrazul, chiar mă doare rău. Tare mă tem că m-am ales cu un ochi vânăt.

Acum toată echipa mă privește în tăcere. Mingea care m-a izbit în față a făcut „zbang”. Între durere și priviri, nu am de ales, încep să roșesc.

Ben se repede la mine. Îl zăresc printre lacrimi. Se apleacă, pare îngrijorat:

- Lasă-mă să văd!

Nu îndrăznesc să spun nimic. Mă tem că, dacă deschid gura, am să izbucnesc în plâns, atât de tare mă doare.

- Te duc imediat la cabinetul medical. Trebuie să pui gheață înainte să apuce să se umfle.
- Mă duc singură!

Rostesc cuvintele astea cât mai calm cu putință, dar între două respirații vocea îmi tremură și dă frazei mele un aer disperat.

- Te însoțesc, e rolul meu de reprezentant al elevilor!

Se întoarce spre Sandra:

- Du-te și anunță-l pe prof, ne întoarcem după aceea!

Înainte să apuc să protestez, Ben mă apucă de încheietură și trecem pe lângă toată echipa. În treacăt, o zăresc pe Sandra, care îmi aruncă o privire ucigașă.

(Gally Lauteur, Cea mai timidă fată din clasă)

DISCUȚII

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Enumerați emoțiile eroinei după ce a fost izbită de minge.
2. Cum se simte eroina când zărește „privirea ucigașă” a Sandrei?

3. Cum o puteau ajuta ceilalți colegi să depășească momentul?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Ți s-a întâmplat vreodată să fii într-o situație asemănătoare cu unul dintre personaje?
Describe cum te-ai simțit.
2. Ce recomandări ai face eroinei dacă ar fi prietena ta pentru schimbarea stării emoționale negative?
3. Ce crezi că poți face pentru a experimenta emoții pozitive la școală?

Textul 2

Actul I, Scena II

Au intrat în același timp. Stăvăroaia din camera ei, atrasă de țipetele servitoarei, iar Ion de la el, cu galoșii într-o mână și o cârpă de praf în cealaltă. Când o vede pe gazdă, el are un gest de panică și rămâne în prag, fâstâcit.

STĂVĂROAIA (în atitudine și cu voce de stăpână): Cum, iar scandal la mine în casă?

FROSA (lacrimogen): Păi cum să nu... săraca de mine, dacă... tocmai pe covor!...

ION (intervine repede, cu panica rămasă încă în privire): Frumușico, cu surdina la limbă, soro, să restabilim faptele cu tot calmul necesar și... (Vinovat, către gazdă): Am... galoșii... am intrat cu galoșii murdari...

FROSA: Toată lapovița, pe covor...

STĂVĂROAIA: ...Pe covorul cumpărat de răposatul maior Stavăr, acum zece ani, în luna lui april, când a fost în misiune la Constantinopol! Dar bine, dumneata mi-ai profanat una dintre cele mai scumpe amintiri!

(Răstit, servitoarei.): Nu sta, Froso, că mă superi! Du galoșii „dânsului” afară și pune mâna pe cârpă.

FROSA (bombănind, ia galoșii din mâna lui Ion și-i duce în antreu; în urmă, cu o cârpă adusă din bucătărie, începe să frece pe jos, după ce a dat la o parte scaunul pe care a stat Ion).

ION (cârpa cu care intenționa să curețe covorul i-a rămas în mână și nu știe ce să facă, unde s-o pună. În cele din urmă, o ascunde în buzunar): Azi, pe unde am fost, ce-am făcut, numai ponoase... și pagubă... și certuri... (Trist, pe un scaun.) Sunt tare supărat, madam Stavăr! De nu mi-ar fi rușine că sunt om în vârstă, aș plânge ca un copil.

STĂVĂROAIA: Un copil bun de tras de perciuni și un om anapoda.

ION (a tresărit, încearcă inutil să surâdă): Da, sigur... Tot așa a strigat și Froso adineauri: că sunt un om anapoda...

STĂVĂROAIA (categorică, ofensată): Te rog să nu mă compari pe mine cu Froso, că nu-s dispusă – mai ales acum – să suport mojiția cuiva.

ION (a rămas cu ochii mari la ea): Eu, să te compar cu...? Pot să jur, doamnă, că nici prin gând...

STĂVĂROAIA (enervată că Ion n-a înțeles sau poate se face că nu înțelege ceea ce i se pare ei foarte clar și hotărâtă să termine repede cu el): Să lăsăm jurământul că e monedă fără valoare. Te-am făcut ori nu, adineauri, om anapoda?

ION: M-ai făcut, cucoană, și eu nu m-am supărat.

STĂVĂROAIA: Mi-ai răspuns ori nu că tot așa ți-a zis și Froso, mai înainte?

ION (sincer): Păi... dacă așa a fost...

STĂVĂROAIA (scoasă din fire): Ești extraordinar!

FROSA (bombănind, în timp ce curăță covorul): Aia e! Cu galoșii murdari, pe scumpete de covor, lua-i-ar...

(Iese să-și schimbe cârpa udă, prin camera stăpânei.)

SCENA III

ION, STĂVĂROAIA

STĂVĂROAIA (cu replica aproape în continuare): Ești pur și simplu extraordinar! Te ascunzi, ca un ipocrit, sub masca unui copil nevinovat, în toată suava lui imbecilitate și-i arunci omului în față cele mai mari obrăznicii! Asta, să fim înțeleși, ți-o spun fără supărare.

ION (ascunde surâs amar): Bine, cel puțin, că mi-a rămas și mie o mângâiere. (Sincer dornic să fie înțeles în adevăr.) Vezi, madam Stavăr, asta mi-a fost spaima și grija de fiecare clipă: să nu-i supăr pe oameni, să nu las, pe unde trec, o umbră strâmbă! M-am lăsat umilit, uneori; am tăcut, când nu m-ar fi putut nimeni opri să mă supăr; am dat ultimul gologan ca să scap un om, oricare, dintr-un necaz sau să-l salvez pe un amic dintr-o mare încurcătură. Nu o dată, am încercat să gădesc, în fapte mai prejos de mine, o tresărire de conștiință, o fărâmă de suflet cinstit. Care mi-a fost folosul și unde am ajuns? [...] Asta n-ar fi nimic, că ai spus adineauri: fără supărare! Sunt însă momente când se umple paharul și nu mai poți să rabzi, așa cum sunt zile blestemate când te urmărește o pacoste la fiecare pas. Nu, cucoană, nu sunt nici ipocrit și nici imbecil. Sunt trist numai, că am avut numai pagube azi și amărăciuni și m-au pândit pacostele la fiecare pas: am luat galoșii, ca să se strice la comandă frumusețe de vreme, era să mă calce tramvaiul pe bulevardul Ferdinand, aici am murdărit covorul și am spart o minune de plăci, iar la birou, colac peste pupăză, m-am supărat pe Valter, fără să i-o spun și am primit un avertisment în scris [...], pentru neglijență...

(G.M. Zamfirescu, *Idolul și Ion Anapoda*)

DISCUȚII

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Cum se simte Ion după ce este certat de Stăvăroaia și Frosa?
2. Care sunt cuvintele/ sintagmele care exprimă starea emoțională a Stăvăroaiei?
3. Ce recomandări Stăvăroaiei pentru a-și restabili echilibrul emoțional?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Ce credeți că sunt cel mai greu de identificat: opțiunile, consecințele sau cea mai bună soluție?

2. Credeți că ar fi bine să rezolvați o problemă fără să vă gândiți la toate opțiunile și consecințele pe care le puteți avea? Ce s-ar putea întâmpla dacă nu ați face acest lucru?

3. Credeți că toate problemele au soluții bune? Vă puteți gândi la unele care nu ar putea avea soluții bune?