

Copiii hipersenzitivi în școala primară

Scenarii pentru grupele din școala primară

Introducere

Hipersenzitivitatea (denumită științific Sensibilitatea Procesării Senzoriale) este o trăsătură temperamentală care caracterizează aproximativ 20% din societate. Cercetările științifice confirmă faptul că persoanele hipersenzitive procesează informațiile și stimulii proveniți din mediul înconjurător mai puternic (mai intens) și mai profund decât alții. Aceste persoane sunt mai sensibile atât la experiențele pozitive, cât și la cele negative. Prin urmare, ele pot deveni mai repede obosite, iritabile sau agitate. Copiii hipersenzitivi, în situațiile în care experimentează prea mulți stimuli, adoptă comportamente confundate cu hiperactivitatea, deficitul de atenție și tulburările de procesare senzorială. Comportamentul copiilor hipersenzitivi este denumit și timiditate, retragere și nesiguranță. Copiii hipersenzitivi (HSC) sunt atenți la stările de spirit ale celorlalți, se frustrează repede, mai ales când au multe lucruri de făcut în același timp, sunt minuțioși, disciplinați, încearcă să nu facă greșeli, le este greu să lucreze când sunt supravegheați sau sub presiune. Copiii hipersenzitivi se caracterizează prin creativitate și intuiție. Unii dintre ei sunt supradotați (gifted children).

Hipersenzitivitatea este o trăsătură de temperament - nu o tulburare. Cu toate acestea, poate fi o provocare să lucrezi cu un grup, deoarece copiii hipersenzitivi sunt minoritari. Cercetările științifice dovedesc faptul că calitatea mediului în care aceștia cresc și se dezvoltă este deosebit de importantă pentru dezvoltarea lor. Caracteristicile unui copil hipersenzitiv pot provoca sau modela diverse influențe/metode de lucru ale cadrelor didactice (adesea în funcție de așteptările acestora, de exemplu, că el ar trebui să se comporte la fel ca și colegii săi).

Ținând cont de acest lucru, vă oferim un set de scenarii pe care le puteți folosi în lucrul cu clasa dumneavoastră. Acestea (scenariile) sunt deosebit de utile în crearea condițiilor pentru dezvoltarea copiilor hipersenzitivi. Cu toate acestea, ele au fost concepute astfel încât fiecare copil să aibă șansa de a-și dezvolta abilitățile. Scenariile au fost elaborate ținând cont stadiile dezvoltării copiilor din școala primară (7-10 ani). Kitul conține 12 idei pentru o serie de activități preventive. Având în vedere principalele abordări privind prevenția, la baza construirii scenariilor a stat abordarea cognitiv-afectivă, potrivit căreia, o stimă de sine ridicată și stabilă, rezolvarea problemelor și abilitățile parentale ajută la evitarea comportamentelor disfuncționale. Strategiile din cadrul acestei abordări urmăresc să îmbunătățească viața și competențele educaționale și sunt puse în aplicare sub forma unor inițiative educaționale. Scenariile combină ipotezele strategiilor de informare și de educare. Pregătirea utilizează premisele unei intervenții bazate pe temperament (inclusiv metode de autoreglare), mindfulness, înțelegerea celorlalți și învățarea despre propria diversitate. Exercițiile acoperă șase domenii: întărirea/stabilizarea stimei de sine, autoreglarea, mindfulness -

construirea rezilienței mentale, reducerea sentimentului de rușine, capacitatea de a vorbi despre sensibilitate și disciplină înțeleaptă (funcționarea într-un grup, protejarea limitelor personale). Sarcinile țin cont de condițiile umaniste de dezvoltare: empatie, autenticitate și acceptare.

Fundalul / baza teoretică a întregului program a fost dezvoltat de un psiholog, un cercetător care lucrează în domeniul hipersensitivității, Dr. Monika Baryla-Matejczuk. Scenariile în sine au fost dezvoltate de practicieni cu experiență, terapeuți, psihologii, Małgorzata Bojanko și Aleksandra Świdzikowska.

Un set de 12 scenarii concepute pentru desfășurarea unei serii de activități într-o grupă cu copii cu vârste cuprinse între 7 și 10 ani, menite să îmbunătățească funcționarea persoanelor hipersensitive în mediul natural. Fiecare curs are o durată de 45 de minute. Se recomandă să se mențină ordinea indicată a cursurilor. Secvența de scenarii vă permite să extindeți treptat cunoștințele și să exersați noi abilități pe baza a ceea ce este deja cunoscut de către copil. La început, copiii fac cunoștință cu Gregory [Greg], care îi va însoți pe parcursul tuturor lecțiilor. Structura scenariilor este de așa natură încât, la începutul fiecărei ore, profesorul citește o scrisoare de la Greg, care povestește despre el și despre experiențele sale. Copiii îndeplinesc apoi sarcini care au legătură cu povestea. Pregătiți din timp scrisorile lui Greg, imprimați-le și împachetați-le în plicuri. Fiecare scenariu conține exemple de întrebări care pot fi folosite pentru a-i ghida pe copii spre cele mai importante aspecte legate de subiectul în cauză, precum și anexe pentru a facilita exercițiul. Având în vedere capacitatea scurtă de atenție a copiilor de această vârstă, puteți lua în considerare împărțirea fiecărei activități în două părți:

- citirea unei scrisori de la Greg și discutarea conținutului acesteia cu ajutorul întrebărilor auxiliare
- realizarea unor sarcini legate de subiectul scrisorii

Mult noroc, eficiență și satisfacție în lucrul cu copiii!

Monika Baryla-Matejczuk

Plan de lecție 1

Așa sunt eu

Domeniu: Întărirea/menținerea stimei de sine

Durată: 45 min.

Grup țintă: copii cu vârsta cuprinsă între 7-10 ani

Sfaturi pentru profesor:

Aceste ore sunt o introducere pe tema diversității dintre oameni. La prima întâlnire, copiii îl vor întâlni pe Gregory - un personaj care îi va însoți de-a lungul orelor următoare.

În timpul orelor, îi încurajăm pe copii să se gândească la modul în care ne creăm imagini despre noi înșine și despre alți oameni, creăm o oportunitate pentru copii de a-și construi stima de sine, acordând atenție deprinderilor și aptitudinilor lor, dar subliniem și faptul că fiecare dintre noi învățăm continuu ceva sau chiar stăpânim ceva și poate avea nevoie de ajutor cu anumite sarcini.

Este de remarcat faptul că o mare parte din diferențele dintre oameni se datorează temperamentelor lor diferite. Ne naștem cu anumite trăsături care ne predispun să reacționăm și să facem față dificultăților într-un mod diferit. Indiferent dacă acceptăm sau nu, individualitatea noastră determină perspectivele noastre de a construi un nivel satisfăcător al stimei de sine. Încurajăm copiii să-și ia un moment pentru a reflecta asupra unor lucruri pozitive pe care le pot spune despre ei înșiși și ce le place părinților, profesorilor și colegilor la ei.

Scopul orei:

- Creșterea gradului de conștientizare a diferențelor firești dintre oameni
- Construirea unui sentiment adecvat al stimei de sine și consolidarea acesteia
- Integrarea grupului

Rezultatele orei:

- Copiii își dau seama că diferențele dintre oameni sunt firești și înăscute într-o mare măsură.
- Copiii reușesc să-și prezinte punctele tari și aptitudinile, precum și pe cele la care încă lucrează.
- Copiii învață despre atuurile pe care le au colegii și despre ce mai au de învățat.
- Copiii experimentează acceptare și înțelegere din partea colegilor și a profesorului.

Materiale și ajutoare:

- Tipărirea anexei 1 – scrisoare lui Gregory
- Anexa 2 – desenul lui Gregory
- Anexa 3 – fișă de lucru (copii în funcție de numărul de elevi)
- Materiale pentru desenat: creioane, pixuri, carioci (trebuie să fie alese de elevi)

Exercițiul 1 (15 min.)

Profesorul îi întâmpină pe copii și îi informează că a fost livrată o scrisoare pentru clasa lor, apoi conținutul acesteia este citit cu voce tare (Anexa 1).

" Bună!

Numele meu este Gregory. Am 9 ani și îmi place să scriu scrisori. Mama mi-a spus că scrisorile oferă oportunitatea de a cunoaște mulți oameni interesanți, chiar și din țări îndepărtate. Puteți să le scrieți, să vorbiți despre aventurile voastre și chiar să vă împărtășiți problemele cu ei.

Astăzi, am decis să vă scriu pentru că s-a întâmplat ceva foarte important în viața mea și am o problemă. Poate mă puteți ajuta să o rezolv?

Până de curând, am fost într-o clasă în care aveam mulți prieteni. Ne știam cu toții din clasa 0, și, în unele cazuri, chiar de la grădiniță! Prietenul meucel mai bun era Jimmy. Ne întâlneam des pentru a juca fotbal, dar ne plăcea și să mergem la magazinul de animale de companie pentru a urmări peștișorii. Știm totul despre pești! De asemenea, am realizat o carte grozavă de benzi desenate cu

4

pești. Ne place să desenăm și avem câteva idei grozave! Mi-a plăcut Jimmy, mai ales că uneori puteam vorbi foarte mult și ne distram pe cinste, dar și pentru că, atunci când eram obosit, puteam să stăm în liniște și să facem câteva desene. Nu l-a deranjat când i-am spus că vreau să mă joc singur. Restul clasei știa și că, deși sunt de obicei liniștit și calm, sunt și un prieten păcut. Vă voi spune mai multe - în ultimul an am fost chiar unul dintre reprezentanții clasei! Profesorul spus că se datorează faptului că te poți baza pe mine și că îi ajut pe toți cei din jurul meu.

În urmă cu o lună, m-am mutat în alt oraș pentru că părinții mei și-au găsit locuri de muncă noi.

Din păcate, acum vechea mea școală este prea departe, așa că a trebuit să mă mut la o altă clasă. Pe de o parte, am fost foarte fericit că am putut întâlni prieteni noi, dar pe de altă parte ... Mi-a fost foarte frică că ceilalți copii s-ar putea să nu mă placă. În afara de mine, Charlie era și el nou în clasă. M-am gândit că am putea fi mai curajoși dacă am face cunoștință cu restul clasei împreună. Dar știți ce? Nu este chiar atât de ușor. Copiii din clasa mea se cunoșteau de foarte mult timp. Băieții au chiar propria echipă de fotbal în care joacă după școală. Charlie li s-a alăturat înaintea mea și eu ... eu îi privesc jucând pentru moment, pentru că nu am suficient curaj să joc cu ei toți.

M-am gândit că ar fi frumos dacă clasa ar afla mai multe despre mine. Mama spune că pentru a plăcea pe cineva, trebuie să-l cunoști puțin. După cum știți deja, îmi place să desenez așa că m-am gândit să fac un desen pentru a le arăta prietenilor mei la ce mă pricep, dar și pentru a le arăta ce învăț să fac în prezent, și astfel poate ei vor vedea că am nevoie de ajutor. Îmi lipsește doar puțin curaj, puțin. Mi-ar fi mai ușor dacă ați putea face niște desene similare.

Salutări,

Gregory"

Profesorul le pune copiilor întrebări despre scrisoare:

- Cine este persoana care ne-a scris scrisoarea?
- Ce dificultate a avut de înfruntat?
- Cum s-a simțit în vechea clasă?
- Cum se simte în noua clasă?
- Ce pot crede noii săi colegi despre el?
- Ce ar putea să le placă noilor colegi de clasă la el?

Exercițiul 2 (5 min.)

5

Profesorul prezintă copiilor desenul atașat scrisorii (Anexa 2) și le explică că, pe o parte a paginii, Gregory a menționat o aptitudine care este punctul lui forte (desenul), în timp ce pe cealaltă parte, menționează aptitudinea pe care vrea să și-o îmbunătățească (să-și facă prieteni).

Profesorul menționează că fiecare dintre noi are trăsături și aptitudini care ne deosebesc în mod pozitiv de alți oameni. Activitățile la care performăm pot coincide cu aptitudinile noastre înnăscute. De asemenea, toată lumea are o latură mai slabă. Faptul că ne deosebim unul de celălalt este normal, iar diferențele interpersonale fac ca grupul să fie mai interesant și mai distractiv.

Exercițiul 3 (20 min.)

Profesorul distribuie fișele de lucru (Anexa 3) care conțin tabelul și îi încurajează pe copii să își facă propriile desene, unde să prezinte o trăsătură/deprindere care reprezintă punctul lor forte, și într-un alt desen, ei prezintă ceva la care ar dori să lucreze sau un domeniu în care performanța lor este mai slabă decât cea a colegilor.

După ce au terminat, copiii au posibilitatea să își prezinte desenele și să le descrie conținutul. Atunci profesorul îi întreabă dacă este posibil să i le trimită lui Gregory pentru a-i da curaj. Dacă copiii sunt de acord, profesorul colectează desenele cu precizarea că acestea vor fi trimise unui prieten.

Rezumatul orei (5 min.):

Deși avem o discuție despre oră, subliniem încă o dată că, indiferent de modul în care suntem și de vârsta noastră, fiecare dintre noi are anumite aptitudini și, de asemenea, trăsături care sunt învățate. Fiecare dintre noi își dorește să fie plăcut de către ceilalți indiferent de cât de diferiți suntem de ceilalți. De multe ori se întâmplă să aflăm după un timp cât de mult avem în comun cu altcineva.

Riscuri și recomandări:

Când este prezentată munca elevilor, merită să ne amintim că sarcina se bazează pe o prezentare simbolică a aptitudinilor noastre și, de asemenea, a trăsăturilor care sunt încă învățate. Modalitatea de a desena nu trebuie să fie supusă evaluării. Fiecare elev ar trebui să poată spune ce a vrut să zică în timpul acestei sarcini.

Este posibil ca unii elevi să refuze să vorbească despre munca lor în fața întregului grup. Este de asemenea permis. În cele din urmă, îi putem întreba din nou dacă vor să le descrie celorlalți desenele

lor. În cazul unui alt refuz, nu ar trebui să punem presiune pe ei. Mai degrabă, ar trebui să recunoaștem faptul că munca lor a fost finalizată.

Pentru persoanele hipersensibile sau pentru cele care au un nivel de anxietate peste medie, atunci când vorbesc într-un grup, regula de 5 secunde poate fi importantă. Oferim fiecărui elev posibilitatea de a răspunde, așteptăm 5 secunde, iar dacă copilul nu răspunde, continuăm cu lecția. Această strategie le permite copiilor să experimenteze anxietatea la un nivel tolerabil și să o depășească atunci când sunt gata.

Bibliografie:

Literatură recomandată profesorilor:

- J. Steinke – Kalembka, *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną [Give me wings! How to develop an intrinsic motivation in children]*, Warsaw 2017.
- M. Sunderland, *Niska samoocena u dzieci [Helping children with low self-esteem]* Translated by A. Sawicka – Chrapkowicz, Sopot 2019.

Plan de lecție 2

Profitând de dificultăți

Domeniu: întărirea/menținerea stimei de sine

Durată: 45 min.

Grup țintă: copii cu vârsta cuprinsă între 7-10 ani

Sfaturi pentru profesor:

Scopul orei este de a le oferi copiilor oportunitatea de a privi dintr-un punct de vedere diferit caracteristicile și comportamentele care sunt de obicei considerate puncte slabe. Acesta este următorul pas în încercarea cuiva de a se accepta pe sine, cu toate avantajele și dificultățile temperamentului său.

Profesorul încurajează copiii să-și confrunte convingerile și opiniile formate mult prea repede despre ceilalți și creează oportunitatea de a examina diverse comportamente neobișnuite și modalitățile de a le face față drept o resursă potențială, care, într-o situație adecvată, ajută la abordarea mai multor tipuri diferite de probleme.

Merită subliniat faptul că diferite comportamente și preferințe personale pentru modalitățile de petrecere a timpului, cerințele pentru interacțiunea cu covârșnicii, activitatea, forța reacțiilor noastre emoționale sau ușurința cu care acceptăm schimbările din programul nostru zilnic sunt domenii în care putem fi diferiți în mod natural.

Scopul orei:

- Dezvoltarea unei atitudini de acceptare reciprocă în rândul copiilor
- Familiarizarea elevilor cu dimensiunile de bază ale hipersensitivității
- A învăța să privească diversitatea ca o resursă



Rezultatele orei:

- Copiii știu că fiecare are propriile caracteristici și predispoziții individuale.
- Copiii învață cum să găsească resurse în diversitate.
- Copiii înțeleg că prima impresie poate fi înșelătoare.
- Copiii experimentează faptul că își pot găsi locul într-un grup indiferent de felul în care sunt.

Materiale și ajutoare:

- Anexa 4 pe suport de carton – scrisoarea lui Gregory
- Anexa 5 pe suport de carton - caracteristicile elevilor
- Anexa 6 pe suport de carton - situații dificile

Exercițiul 1 (5 min.)

Profesorul revine la materialul discutat în ultima oră și le reamintește copiilor că au primit o scrisoare prin care au făcut cunoștință cu Gregory. Profesorul le poate pune întrebări despre ora precedentă: Cine este Gregory? Cu ce problemă s-a confruntat? Care sunt punctele forte și punctele slabe care pot fi observate la acest băiat? Ce am învățat despre noi și despre ceilalți în timpul ultimei ore?

Apoi profesorul le citește cu voce tare elevilor o altă scrisoare trimisă de Gregory (Anexa 4).

"Bună!

Sunt tot eu - Gregory. Aș dori să vă mulțumesc foarte mult pentru desenele voastre. Am fost încântat când am văzut un pachet mare de la voi în căsuța de scrisori. Ați făcut niște desene grozave! Am parcurs munca voastră cu mama. Mi-am agățat desenul în dormitorul meu, chiar în spatele patului, pentru a-mi aminti de atuurile și punctele mele slabe. Mulțumită vouă, îmi dau seama că fiecare dintre noi este bun la ceva și fiecare are ceva la care poate lucra în continuare. Poate că nu sunt la fel de îndrăzneț ca Charlie, dar el nu poate inventa și desena benzi desenate

9

ca mine! Colegii mei de clasă mi-au văzut deja benzile desenate și le-au citit în timpul pauzelor la școală. John chiar mi-a cerut să fac niște benzi desenate pentru el despre fotbaliști. Plănuim să ne întâlnim la mine acasă la sfârșitul săptămânii și să facem câteva desene împreună. Cred că aș putea câștiga un nou prieten apropiat.

Știți, e fain că fiecare dintre noi este diferit. Datorită acestui lucru, nu este plictisitor în clasa noastră! Cu siguranță nu lipsesc aventurile.

S-au petrecut multe în clasa noastră săptămâna aceasta. Am reușit să rezolvăm mai multe probleme dificile. Mă întreb dacă puteți ghici care dintre colegii mei de clasă le-a rezolvat.

Salutări,

Gregory "

Exercițiul 2 (10 min.)

Profesorul le prezintă elevilor caracteristicile copiilor din clasa lui Gregory (Anexa 5). Li se spune să asculte cu atenție și să-și amintească ceva unic care se poate spune despre fiecare dintre ei. Pentru o mai bună înțelegere și ca mod de a ne aminti informațiile, putem rezuma fiecare caracteristică cu întrebări de la sfârșitul tabelului. De asemenea, un rezumat al prezentării tuturor caracteristicilor poate fi prezentat în acest fel.

Caracterizările studenților
Anne - o fată invizibilă Anne este o fată liniștită, cu părul blond. Uneori uiți de prezența ei în clasă. De obicei stă deoparte și ne privește distrându-ne. Când profesoara îi pune o întrebare, trebuie să așteptăm și să așteptăm înainte ca ea să răspundă. Poate fi un pic enervant, mai ales când profesoara încearcă să facă liniște pentru a putea, în sfârșit, auzi ce va spune Anne. Știi ceva, de obicei Anne dă răspunsuri corecte, mă întreb doar de ce durează atât de mult?
Toby - un băiat temperamental

Toby este probabil cel mai înalt băiat din întreaga clasă. Are picioare atât de lungi, încât ocazional se împiedică în ele. Lui Toby îi plac câinii și joacă fotbal. În general, este un tip grozav, dar se enervează foarte des. Știi, el nu se supără ca toți ceilalți. Își pierde cumpătul pentru orice și apoi țipă, plânge sau amândouă deodată. Uneori este greu să-l tolerezi pentru că devine temperamental atunci când nu marchează un gol sau când cineva îl împinge din greșeală pe hol, când nu reușește să-și rezolve sarcina la matematică sau când cineva se amuză pe seama lui. Toby are și zile mai bune, atunci când râde cu noi după ce am pierdut un meci, atunci când se joacă cu noi "împinge și trage" și ne putem distra unii pe seama altora. Dar nu știi niciodată dacă aceasta este una dintre zilele lui mai bune sau nu. Și este dificil să faci față, deoarece poți fi lovit degeaba. Profesorul spune că uneori primește un fel de „scurtcircuit” în cap și apar scântei. Apoi are nevoie de un moment pentru a se calma.

Jeremy - un băiat care este deranjat de orice

Jeremy este dificil de descris. El este la fel ca alți băieți. Îi place să alerge cu noi în pauze, știe să joace fotbal de masă și are simțul umorului. Numai că găsește multe lucruri deranjante. Când facem exerciții din cărți, nu pot să-l întreb despre nimic, pentru că spune că îl distrag. Uneori încearcă să facă liniște în clasă în locul profesorului. Inutil să spun, nu ne place. Nu-și mănâncă prânzul la cantină pentru că spune că miroase urât. Când facem salate sau sandvișuri în clasă, trebuie să deschidem geamul, deoarece Jeremy nu suportă mirosul, iar la final, el gustă doar mâncarea pe care a făcut-o el și alege să mănânce doar unele ingrediente din salata noastră. Și cel mai ciudat lucru este că trebuie să aibă mereu mâinile curate. Puteți crede că este grozav. Dar este ciudat atunci când toți ceilalți pictează cu degetele, iar el folosește o pensulă. Când decupăm și lipim, el își spală mâinile de foarte multe ori pentru că spune că sunt prea lipicioase. Nici măcar nu atinge aluatul, așa că profesorul îi permite să facă în schimb niște decupaje. Înțelegeți care este problema cu mâinile sale?

Rose – gardianul ordinii

Probabil lui Rose îi place să meargă la școală mai mult decât ne place nouă. Cred asta pentru că nu lipsește niciodată o zi de școală și aproape întotdeauna ajunge prima. Încă din prima zi memorează orarul, știe chiar și cine face ore suplimentare. Când se întâmplă pe neașteptate ca profesorul nostru să nu fie la școală, știm deja că nu va fi o zi ușoară. Când un profesor suplinitor vrea să predea o altă materie în loc de matematică, trebuie să o convingă mai întâi pe Rose. Ea argumentează întotdeauna că lecțiile trebuie să meargă înainte în funcție de orar. Uneori, se supără

atât de tare încât iese din clasă sau refuză să facă orice în timpul orei. Acelasi lucru s-a intamplat când actorii unei piese de teatru nu a ajuns la scoala asa cum era programat. Rose a fost neliniștită din cauza asta toată ziua, și nici măcar nu i-a plăcut faptul că am mers la locul de joacă. Când vrem să amânăm un test, ea nu este niciodată fericită, pentru că este întotdeauna pregătită pentru test. Are chiar un caiet special în care scrie tot ce cere profesorul și ce trebuie făcut. Uneori este atât de serioasă încât cred că ar putea fi profesoara noastră.

După prezentarea caracteristicilor, profesorul le pune elevilor câteva întrebări:

- Cum pot copiii din descrieri să îi deranjeze pe ceilalți elevi?
- Care sunt dificultățile lor?
- Ce caracteristici pozitive au acești copii?
- În ce fel ar putea fi acești copii mai buni decât alții?
- Care este cel mai plăcut din clasă?

Exercițiul 3 (15 min.)

Profesorul le citește copiilor situațiile din Anexa 6 și le cere să încerce să ghicească care dintre colegii lui Gregory ar putea rezolva problemele școlare dificile. Profesorul poate pune întrebări suplimentare:

- Care este dificultatea cu care se confruntă acești copii?
- Ce aptitudine/caracteristică este necesară pentru a rezolva acest tip de problemă?
- Care dintre colegii de clasă ai lui Gregory, după părerea voastră, are această abilitate/caracteristică?

Situații dificile

1. Luni în timpul primei ore, vorbeam cu toții despre modul în care ne-am petrecut weekendul. Începem întotdeauna săptămâna în acest fel deoarece profesoara spune că îi

place să știe ce facem. Copiii au vorbit despre ce au făcut cu părinții, unde au fost, ce li s-a întâmplat. Per total, a fost distractiv. Dar când Toby a vorbit despre ce s-a întâmplat când se juca cu câinele său, Kate a sărit brusc de pe scaunul ei și a fugit în baie. Apoi, nu mai voia sub nicio formă să mai iasă de acolo. Nimeni nu știa ce s-a întâmplat. Am început să ne gândim că poate i s-a făcut rău de la stomac sau ceva similar. Profesoara a încercat să o ajute, dar Kate a refuzat să vorbească. Ne-am gândit că nu vom afla niciodată. Apoi una dintre fete s-a ridicat, s-a dus la profesoară și i-a șoptit ceva la ureche. Se pare că în urmă cu câteva zile, iubitul pui al lui Kate a murit. Nimeni nu și-a amintit deși Kate vorbise despre asta săptămâna trecută.

- Cine a fost fata care și-a amintit povestea lui Kate?

Răspuns: Anne și-a amintit povestea lui Kate datorită abilităților sale de observație și ascultare.

2. A fost așa. Un grup de băieți mai mari s-au alăturat clasei noastre. Ne-au tachinat în timpul pauzelor, ne-au împins, ne-au jignit dându-ne porecle, uneori au furat o băutură sau un sandwich de la unul dintre noi și a trebuit să fugim după ei. A fost groaznic pentru că nu am putut face nimic în acest sens. Ne-au avertizat că, dacă îi spunem profesoarei, ne vor înclui în vestiar. Am fost de acord că nu vom spune nimic, încercam să îi evităm și am sperat că se vor plictisi, dar cumva ne găseau mereu, chiar și în baie. Și în sfârșit, unul dintre noi nu a putut suporta. Când i-au luat băutura, s-a înfuriat și a început să țipe, a alergat să-i spună profesoarei despre asta. Am crezut că suntem terminați! Dar nu a fost așa. S-a dovedit că profesoara a alertat toată școala. Ea le-a povestit profesorilor despre acei băieți. Apoi au trebuit să-și explice comportamentul și acum stau departe de noi. Știm că încă nu le place de noi, dar cel puțin trăim în pace.

-Cine a fost băiatul care a alergat în cele din urmă după ajutor?

Răspuns: Toby a fugit după ajutor - furia i-a dat energie și curaj să acționeze.

3. Miercuri, a fost ziua animalelor. Toby, cel căruia îi plac câinii, a venit la școală cu câinele său. Am fost încântați, deoarece Toby a vorbit mult despre câinele său și trebuia să ne arate diverse trucuri. Cu toții am vrut să-l mângâiem și să stăm aproape de el, dar câinele s-a ascuns sub birou și nu am vrut să iasă nici măcar pentru Toby. Cu toții am fost dezamăgiți. Profesoara ne-a spus să ne îndepărtăm, dar nici asta nu a ajutat. Dar a existat o singură persoană care știa ce se întâmplă. Unul dintre noi a sugerat să ne îmbrăcăm și să ieșim în parcul de lângă școală. S-a dovedit a fi o idee grozavă, deoarece sala noastră de clasă nu era un loc potrivit pentru un câine. Era zgomot, erau prea mulți oameni, multe culori și mirosuri noi. Era opusul parcului. Parcul este un loc pe care Toby și câinele său îl vizitează în fiecare zi și era evident că amândoi se simțeau confortabil acolo. Am urmărit trucurile promise și toată lumea l-a mângâiat. S-a dovedit că nu eram noi de vină, ci locația a fost problema câinelui. Nu m-aș fi gândit niciodată.

- Cine a fost persoana care a înțeles ce se întâmplă cu câinele și a știut cum să-l ajute?

Răspuns: Jeremy a ghicit că animaluțul a fost deranjat de noul loc, de prezența multor oameni, de noi mirosuri și de zgomot. El este, de asemenea, sensibil la mulți factori similari.

4. Săptămâna aceasta, profesoara ne-a împărțit în grupuri și ne-a dat sarcini. Fiecare grup a trebuit să caute cărți despre un anumit subiect în biblioteca școlii și să pregătească o prezentare, astfel încât publicul alcătuit din elevi să o poată alege pe cea mai interesantă. Grupul nostru era format din cinci persoane, iar subiectul nostru era prietenia. Am avut patru zile să terminăm sarcina, așa că ne-am gândit că o vom face la timp. Dar cumva s-a dovedit că în a treia zi încă nu aveam nimic. Am mers la biblioteca școlii și acolo am întâlnit un alt grup care deja își termina prezentarea. Au planificat totul imediat ce profesorul a dat subiectele. Era cineva din acel grup căruia îi plăcea să planifice, iar această planificare ne-a salvat grupul. Din fericire, am avut ocazia să vedem ce au făcut pas cu pas. Din păcate, nu am avut atât de mult timp, dar planul lor ne-a permis să începem munca. S-a dovedit că prezentarea acelui grup a fost cea mai interesantă, deoarece au reușit să facă poze și să găsească pasaje citite de actori pe internet. A fost foarte interesant să ascultăm. Noi nu am reușit să facem o prezentare atât de interesantă, dar datorită ajutorului unui prieten care a avut un plan bun, am evitat să obținem cea mai mica notă.

- Cine i-a ajutat pe ceilalți copii să-și planifice prezentarea?

Răspuns: persoana care a putut planifica și ajuta grupul lui Gregory a fost Rose. Datorită sfaturilor sale, copiii au știut ce să facă.

Exercițiul 4 (10 min.)

Profesorul le cere elevilor să-și amintească o situație în care au reușit să rezolve o problemă dificilă sau să-și folosească priceperea pentru a-i ajuta pe ceilalți. Se poate concentra asupra situațiilor de acasă, de la școală sau din cartier. Le permitem copiilor să vorbească despre acest lucru în clasă. Dacă au dificultăți în a-și numi caracteristicile sau abilitățile, solicităm ajutor grupului. Îi putem îndruma, de asemenea, să spună despre alți colegi de clasă. Fiecare persoană care și-a dezvăluit povestea trebuie să fie răsplătită cu aplauze.

Profesorul încurajează copiii să se observe reciproc în zilele următoare, astfel încât să observe calitățile și abilitățile pozitive ale altor persoane.

Rezumatul orei (5 min.):

Merită să subliniem că ceea ce este enervant sau de neînțeles pentru noi în comportamentele altora, poate fi important și necesar în unele situații. Ne dorim ca elevii să știe că fiecare dintre noi este o parte importantă a grupului și acest lucru se datorează faptului că suntem diferiți și că ne putem ajuta reciproc.

Riscuri și recomandări:

În timpul orei, trebuie să le reamintim elevilor că discutăm despre caracteristicile colegilor lui Gregory. Acesta nu este momentul motivat pentru a căuta persoane cu dificultăți similare în clasă.

Ceea ce trebuie subliniat cel mai mult în timpul orelor este faptul că ceea ce ni se pare o slăbiciune sau o dificultate se poate dovedi util și necesar. Faptul că suntem diferiți înseamnă că ne completăm reciproc.

Bibliografie:

Literatură recomandată profesorilor:

- J. Steinke – Kalembka, *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną* [Give wing to me! How to develop an intrinsic motivation in children], Warsaw 2017.
- E. Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko* [orig. The Highly Sensitive Child] , translated by A. Sawicka - Chrapkiewicz, Sopot 2019.

Plan de lecție 3

Conștiință de sine

Domeniu: self-awareness - building up mental resilience

Durată: 45 min.

Grup țintă: copii cu vârsta cuprinsă între 7-10 ani

Sfaturi pentru profesor:

Scopul cursului este de a atrage atenția asupra simptomelor biologice ale experimentării emoțiilor și de a încuraja elevii să-și examineze reacțiile în diverse situații. Subiectul orei îl constituie emoțiile de bază, trăite de oamenii din întreaga lume într-un mod similar: bucurie, furie, frică, tristețe și dezgust. Profesorul îi încurajează pe copii să exerseze recunoașterea propriilor emoții, dar și pe ale celorlalți pe baza expresiilor faciale și a limbajului corpului, ținând cont de semnele caracteristice diferitelor emoții:

- Bucurie - un zâmbet pe față, un corp relaxat, având multă energie etc.
- Furie - bătaii rapide ale inimii, tensiune musculară, înroșire, sprâncene încruntate, încleștarea pumnilor și a maxilarului etc.
- Frica - ochii larg deschiși, respirație rapidă, bătaii rapide ale inimii, paloare a feței, dureri de stomac, gură uscată, gât încleștat, tremor corporal, piele de găină, bâlbâială etc.
- Tristețe - energie scăzută, plâns, gură încruntată, brațe în jos, postură aplecată, privire lăsată, suspin etc.
- Dezgust - grimase pe față, greață (scârbă), nas încrețit etc.

Merită subliniat faptul că intensitatea cu care sunt trăite emoțiile, modurile în care sunt exprimate, precum și expresivitatea reacțiilor emoționale sunt toate caracteristici individuale. În funcție de temperamentul lor, unele persoane experimentează emoțiile mai intens, în timp ce altele sunt mai echilibrate. Unora li se poate vedea pe față starea emoțională pe care o au, în timp ce la alții care se află în aceeași situație putem observa doar manifestările delicate ale emoțiilor trăite.

Scopul orei:

- Dezvoltarea unei conștientizări a emoțiilor noastre și ale celorlalți;
- Familiarizarea elevilor cu simptomele fiziologice ale emoțiilor;
- Construirea unei atitudini de înțelegere și acceptare a diferitelor moduri de a experimenta emoții.

Rezultatele orei:

- Copiii știu că fiecare persoană experimentează emoții similare, deși modalitățile de a le experimenta și de a le arăta pot fi diferite.
- Copiii sunt capabili să recunoască manifestările fiziologice ale emoțiilor de bază.
- Copiii experimentează faptul că își pot găsi poziția în grup, indiferent de modalitățile lor de a experimenta emoțiile.

Materiale și ajutoare:

- Anexa 7 pe suport de carton – scrisoarea de la Gregory
- Anexa 8 pe suport de carton - simptome ale emoțiilor (copii în funcție de numărul de elevi)
- Anexa 9 pe suport de carton – șabloane cu conturul corpului (copii în funcție de numărul de elevi)
- Foarfece și lipici
- Materiale pentru desen: pixuri, creioane, carioci (care trebuie să fie alese de elevi)

Exercițiul 1 (15 min.)

Profesorul face referire la subiectul ultimei ore și întreabă dacă vreunul dintre copii a avut ocazia în ultimele zile să observe un comportament pozitiv la colegii lui. Grupul ascultă enunțurile și ajută la numirea aptitudinilor sau trăsăturilor care caracterizează oamenii din poveste. Recompensăm cu aplauze, atât persoana care și-a spus povestea, cât și persoana care a observat evenimentul și a spus clasei despre asta.

Apoi, profesorul citește o altă scrisoare de la Gregory (Anexa 7).

" *Bună, prieteni!!*

Aș dori să vă povestesc astăzi despre o experiență interesantă pe care am avut-o în această săptămână.

Luni, la clasa noastră a venit un consilier școlar. Ne-a dat tuturor o oglindă și ne-a spus că azi ne vom observa. La început, am crezut că este ceva prostesc pentru că știu cum arată: am părul închis, ochii verzi și o față rotundă. Mă văd în fiecare zi, chiar și în oglinda din baie. Dar s-a dovedit că nu aceasta era ideea. A trebuit să păstrăm oglinda și să ne privim în diferite situații timp de o săptămână. Consilierul a vrut ca noi să vedem cum se schimbă corpul nostru atunci când suntem fericiți, tristi, supărați, speriați sau dezgustați. Trebuia să ne uităm la culoarea pielii noastre, la expresiile fețelor noastre sau la modificările tensiunii din corpului nostru. M-am gândit că va fi o

experiență interesantă, așa că am început chiar să scriu lucrurile într-un caiet în acest scop. Iată observațiile mele:

Luni: tata mi-a oferit o carte cu cursuri de desen cu niște carioci noi fantastice. Colțurile gurii mi s-au ridicat atât de mult încât am putut să-mi văd dinții.

Marti: Mi s-a spus că pisiul bunicii mele a murit. Colțurile buzelor mele erau îndreptate în jos, aveam puțină energie și îmi apăreau lacrimi în ochi.

Miercuri: Toby mă aștepta în vestiar și sperând că mă va speria, a sărit spre mine din spatele dulapului. Inima îmi tremura, eram palid și tremuram și ochii mi s-au deschis atât de larg. Și ochii mi s-au deschis foarte mult.

Joi: am uitat să aduc caietul cu temele la școală, ceea ce a dus la o notă în jurnalul meu școlar. Corpul meu era încordat, sprâncenele încruntate, pumnii mi s-au încheștat (recunosc că am fost tentat să-mi rup oglinda de furie).

Vineri: Au servit pește cu spanac în cantina școlii pentru prânz. Fața îmi arăta ciudat, fruntea era încrețită și limba voia doar să scuipe mâncarea. Am avut senzația de durere de stomac.

Sâmbătă: Am mers la locul unde este trambulina cu părinții. Aveam multă energie, corpul meu voia să se miște și buzele zâmbeau continuu.

Astăzi este duminică și am de făcut o grămadă de teme. Am puțină energie, sunt palid și corpul meu vrea doar să se întindă. Dar sunt foarte curios și despre ce ne va spune consilierul mâine. Să ne observăm a fost o experiență interesantă, dar mă întreb de ce trebuia să o facem? Voi ce credeți?

Salutări,

Gregory"

Profesorul le pune copiilor întrebări despre scrisoare:

- Ce s-a întâmplat la lecția despre care vorbea Gregory?
- Ce sarcină a avut clasa lui Gregory după lecția cu consilierul școlii?
- Care au fost observațiile lui Gregory pe parcursul întregii săptămâni?

Exercițiul 2 (25 min.).

Profesorul îi încurajează pe copii să privească la modul în care trăiesc emoțiile. Elevilor li se oferă ilustrații despre semnele emoțiilor (Anexa 8) și contururile corpului cu numele emoțiilor relevante (Anexa 9). Sarcina copiilor este de a descrie ce se întâmplă cu corpurile lor atunci când experimentează diferite emoții. Ar trebui să decupeze „semnele emoțiilor” și să le lipească în jurul figurilor de mai jos. Într-o situație în care experimentează o emoție particulară care nu este inclusă

În atașament, pot să o includă în schiță desenând sau notând o descriere a experiențelor lor individuale.

După ce copiii au terminat, profesorul îi încurajează să compare figurile care reprezintă aceleași emoții. Copiii trebuie încurajați să participe la o discuție, punând următoarele întrebări:

- Toți experimentăm aceleași emoții în același mod?
- Toată lumea observă aceleași emoții?
- Cum pot fi utile cunoștințele dobândite în clasă în viața de zi cu zi?

Rezumatul orei (5 min.):

Baza pentru acceptarea și reglarea emoțiilor este capacitatea de a le recunoaște și numi. Folosind cunoștințele despre ceea ce se întâmplă cu corpul sub influența experiențelor noastre, dobândim abilitatea de a le recunoaște în noi înșine și în ceilalți. Știind cu ce emoții avem de-a face, putem, de asemenea, să reacționăm adecvat și să căutăm sprijin pentru noi înșine sau să îi ajutăm pe ceilalți să facă față situațiilor dificile.

Este demn de remarcat faptul că fiecare persoană experimentează emoțiile în felul său. Nu există un model corect. Unii se enervează repede și într-un mod spectaculos, alții doar își încleștează fălcile. Cineva trist poate plânge sau pur și simplu se mută într-o parte și suspină. Avem o influență limitată asupra acestui lucru, dar îl putem accepta și să le oferim tuturor sprijinul adaptat nevoilor lor.

Riscuri și recomandări:

Când discutăm foile de lucru completate de copii, este important să luăm în considerare că fiecare dintre noi poate simți emoțiile diferit în corp. Nu ne străduim ca toată lumea să finalizeze sarcina în același mod. Am dori ca copiii să învețe să observe și să accepte schimbările din corp, care sunt semne ale emoțiilor specifice. Această sarcină poate fi dificilă pentru copiii cu care adulții discută rar (sau niciodată) despre emoții. Totuși, acest lucru este acceptabil. Rugăm elevii să se sprijine pe observațiile pe care Gregory le-a făcut. În zilele următoare, putem găsi un mement și în timpul școlii pentru a-i întreba pe copii ce emoții simt la o anumită mișcare și ce schimbări observă în corpul lor.

Bibliografie:

Literatură recomandată profesorilor:

- E. Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko* [The Highly Sensitive Child] , translated by A. Sawicka - Chrapkiewicz, Sopot 2019.
- D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna* [Emotional Intelligence], translated by A. Jankowski, Poznań 2015.
- I. Filliozat, *W sercu emocji dziecka* [Understanding Children's Emotions, orig. *Au coeur des émotions de l'enfant*], translated by R. Zajączkowski, 11th Edition, Kraków 2015.
- A. Świdzikowska, *Czego o emocjach warto uczyć dzieci?* [Is it worth to teach the children about emotions?], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/07/czego-o-emocjach-warto-uczyc-dzieci.html>, (accessed: 02.01.2020).

Literatură recomandată copiilor:

- S. Isern, *Uczuciometr inspektora krokodyla* [Inspector Croc's Emotion-O-Meter], translated by B. Bardadyn, Warszawa 2018.

Plan de lecție 4

Emoțiile sunt necesare

Domeniu: Reducerea sentimentelor de rușine

Durată: 45 min.

Grup țintă: copii cu vârsta cuprinsă între 7-10 ani

Sfaturi pentru profesor:

Scopul cursului este familiarizarea copiilor cu emoțiilor în contextul funcționării lor. În cursul familiarizării cu emoțiile, capacitatea de a le numi și recunoaște acestora este primul pas către autoreglare. Conștientizarea faptului că toate emoțiile sunt necesare (indiferent dacă sunt sau nu plăcute) ne permite să ne confruntăm chiar și cu manifestările lor puternice.

Profesorul îi încurajează pe copii să se gândească asupra motivului pentru care avem nevoie de emoții. Aceștia arată că emoția poate fi privită ca informație despre cum să fim noi înșine într-o situație dată. Ei atrag atenția asupra faptului că emoțiile ne conduc către activități care ne permit să avem grijă de noi înșine într-un moment dat, fie printr-un comportament specific, fie retragându-ne dintr-o anumită situație.

Merită subliniat faptul că nu există emoții bune sau rele. Avem nevoie de toate emoțiile pentru a face față provocărilor cotidiene și pentru a putea avea grijă de noi. Emoțiile sunt și vor fi întotdeauna prezente în viața noastră.

Intensitatea cu care le experimentăm diferă considerabil, există, de asemenea, variații în tipurile de emoții la care suntem mai predispuși, cum le manifestăm și cum le facem față. Cel mai important aspect este să vă amintiți că toate emoțiile sunt bune și necesare, chiar dacă experimentarea lor este dificilă.

Scopul orei:

- Învățarea și recunoașterea emoțiilor de bază
- Oferirea de informații despre funcția emoțiilor în viața oamenilor
- Dezvoltarea unei atitudini de acceptare față de toate emoțiile pe care le experimentează copilul

Rezultatele orei:

- Copiii știu că toate emoțiile sunt bune și necesare.
- Copiii sunt capabili să recunoască și să numească emoțiile de bază.
- Copiii înțeleg că emoțiile pot oferi informații valoroase (despre ceea ce este bun/rău, plăcut/neplăcut, sigur/periculos pentru ei)

- Copiii pot indica funcțiile mai multor emoții de bază.

Materiale și ajutoare:

- Anexa 10 pe suport de carton - scrisoarea lui Gregory
- Anexa 11 - puzzle-uri tipărite și tăiate (copii în funcție de numărul de elevi)
- Foarfece

Exercițiul 1 (10 min)

Profesorul va citi o altă scrisoare de la Gregory (Anexa 10).

"Bună!

Vă scrie un Gregory extrem de vesel. În primul rând, mă simt bucuros pentru că vă scriu o scrisoare. Și în al doilea rând, pentru că am avut recent o aventură interesantă. Am luat parte la un concurs de artă organizat la nivelul școlii de consilierul școlii. Tema competiției – emoțiile. Mi-a venit ideea că voi face ceea ce fac cel mai bine - benzi desenate. Și pentru că am o imaginație bogată, am realizat o carte de benzi desenate despre un băiat care este mereu vesel. De ce avem nevoie de tristețe, furie sau frică? Nu ar fi fain dacă nu ar exista? Toată lumea ar fi voioasă și veselă. Am gândit așa până am început să desenez. Totul a fost bine, atât timp cât personajul meu a trebuit să înfrunte doar lucruri plăcute. Cu toate acestea, am avut probleme când el a zămbit și și-a exprimat bucuria atunci când cineva a distrus construcția pe care o realiza de mult timp, când a trebuit să meargă singur prin pădurea întunecată și a auzit zgomotele îngrozitoare ale animalelor sau când a murit câine său iubit. Trebuie să recunoști că bucuria nu prea se potrivește cu aceste situații! Am înțeles că și alte emoții sunt necesare.

Din păcate, benzile mele desenate nu au câștigat competiția, dar încă sunt foarte mulțumit de ele. Chiar și profesoara a venit la mine în timpul pauzei și m-a felicitat pentru idee. Ea a spus că va veni la mine în clasă și că vom vorbi despre motivul pentru care trăim diferite emoții. Știți pentru ce sunt ele?

O să aflați dacă puneți laolaltă puzzle-urile pe care le-am pregătit. Mult noroc!

Salutări,
Al vostru extrem de fericit Gregory "

Profesorul le adresează următoarele întrebări elevilor:

- Ce tipuri de emoții cunoașteți?
- Care sunt emoțiile plăcute și care sunt neplăcute?
- Ce s-ar întâmpla dacă nu am trăim deloc emoții?

- Ce s-ar întâmpla dacă am experimenta doar o singură emoție (de exemplu, bucurie)?
- Pentru ce avem nevoie de emoții?

Exercițiul 2 (15 min.)

Profesorul împarte elevii în grupuri de 5-6 și oferă fiecăruia un set de puzzle-uri, anterior tăiate și amestecate (Anexa 11). Fiecare grup are sarcina de a aranja puzzle-urile, astfel încât fiecare emoție să fie potrivită cu beneficiile pe care ni le pot oferi în funcționarea de zi cu zi.

Propunerile elevilor sunt apoi discutate pentru a vă asigura că sarcina este executată corect și în timp util și pentru a face toate corecțiile necesare. Profesorul va încerca să le ceară elevilor cât mai multe exemple de situații despre rolul informațional al emoțiilor.

De exemplu:

- Când scoți un sandwich din rucsac care a stat acolo o săptămână, dezgustul te împiedică să mănânci mâncarea stricată/putredă.
- Când te enervezi pentru că cineva îți ia bunurile, ai energie să le protejezi.
- Când ești trist pentru că prietenul tău este grav bolnav, îți dai seama că el este important pentru tine, simți să îi oferi o mângâiere.
- Când îți este frică de un străin care nu te lasă în pace supermarket, te poți retrage și evita pericolul.
- Când simți bucurie în timp ce mergi cu bicicleta, știi că asta îți place să faci.
- Când te simți anxios (neliniștit/îngrijorat) cu privire la un test, știi că notele sunt importante pentru tine.

Exercițiul 3 (15 min.)

Profesorul solicită fiecărui grup să prezinte scenariile pe care le-au inventat, o situație în care personajul experimentează emoția aleasă de ei.

Restul clasei răspunde întrebărilor profesorului:

- Ce emoții experimentează personajul?

- Ce a dus la apariția acestei emoții?
- Ce ne spune apariția acestei emoții?
- Cum ar putea persoana să facă față acestei situații?

Recompensăm cu aplauze toți actorii care participă la scenetă.

Rezumatul orei (5 min.):

Pentru a rezuma, profesorul subliniază că toate emoțiile sunt importante și necesare. Acestea ne amintesc că fără ele am fi neputincioși, și am trata soarta cu indiferență. De asemenea, a fi membrul unui grup poate fi o sursă de emoții, de exemplu, situația în care trebuie să ne prezentăm poate fi o sursă de rușine. Acest lucru este necesar și pentru că ne face să percepem părerea altora ca fiind importantă, și de aceea încercăm să arătăm bine în ochii lor. Cu toate acestea, nu merită să ne lăsăm copleșiți de această emoție, deoarece, dacă este prea intensă, am putea pierde curajul necesar pentru a face față provocărilor. Este un caz similar cu anxietatea. Uneori, creierul nostru ne face farse și ne determină să ne temem de lucruri care nu sunt chiar înfricoșătoare, de exemplu, de întuneric, de oameni noi, de dormitul într-un loc ciudat sau de a performa pe scenă. Merită să-i întrebați pe elevi ce pot face atunci când emoțiile devin suficient de puternice pentru a-i împiedica să facă ceea ce simt că facă?

Riscuri și recomandări:

Când împărțiți copiii în grupuri, este important să vă asigurați că există copii care sunt capabili să citească fluent în fiecare grup. Acest lucru este important mai ales în cazul copiilor mai mici.

Bibliografie:

Literatură recomandată profesorilor:

- E. Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko* [orig. The Highly Sensitive Child] , translated by A. Sawicka - Chrapkiewicz, Sopot 2019.
- A. Świdzikowska, *Docenić emocje...* [Appreciate the emotions],
<https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2018/08/docenic-emocje.html> (accessed: 02.01.2020)

Literatură recomandată copiilor:

- S. Isern, *Uczuciometr inspektora krokodyla* [Inspector Croc's Emotion-O-Meter], translated by B. Bardadyn, Warszawa 2018.

- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [What's Going On Inside My Head?] , translated by W. Górnaś, Warszawa 2019.

Plan de lecție 5

Toată lumea este diferită, toată lumea este importantă

Domeniu: capacitatea de a vorbi despre sensibilitate

Durată: 45 min.

Grup țintă: copii cu vârsta cuprinsă între 7-10 ani

Sfaturi pentru profesor:

Scopul cursului este de a atrage atenția asupra diferențelor individuale în ceea ce privește reactivitatea la factorii de stres din diferite domenii și a diferitelor strategii pe care oamenii le folosesc pentru a le face față acestora și, de asemenea, să demonstreze că indivizii pot avea nevoie de diferite niveluri de stimulare și provocări pentru a fi satisfăcuți și pentru a se dezvolta.

Profesorul încurajează copiii să privească cu atenție și cu empatie comportamentul colegilor lor, astfel încât să poată percepe comportamentul lor dificil din perspectiva sensibilității la anumiți stimuli și să caute strategii pentru a face față tensiunii.

Atunci când examinăm ceva care ne supără, este important să analizăm diferite domenii: biologic (nivel de satisfacere a foamei și setea, somnolență, nivel de energie, sensibilitate la zgomot și atingeri, frig/căldură, nevoie de mișcare), emoțional (viteza și forța răspunsului, rata de recuperare, cantitatea și calitatea strategiilor disponibile pentru a face față emoțiilor), cognitiv (capacitatea de a face față muncii intelectuale, atenție și memorie, disponibilitatea de a dobândi cunoștințe și abilități, nivel de efort depus în muncă, comunicare eficientă, auto-exprimare și înțelegerea celorlalți) și social (nivel de deschidere, ușurință de a stabili relații, capacitate de cooperare).

Scopul orei:

- Dezvoltarea unei atitudini de empatie față de dificultățile personale ale altor persoane;
- Oferirea de cunoștințe despre diferențele individuale în ceea ce privește susceptibilitatea și sensibilitatea la stres;
- Încurajarea copiilor să nu mai judece, și să încerce să înțeleagă comportamentul semenilor lor.

Rezultatele orei:

- Copiii își dau seama că oamenii diferă în ceea ce privește vulnerabilitatea și sensibilitatea la stres.
- Copiii sunt informați despre factorii care îi pot supăra pe ei și pe ceilalți.
- Copiii înțeleg că oamenii pot reacționa diferit la aceeași stimuli și situații.

Materiale și ajutoare:

- Anexa 12 pe suport de carton – o scrisoare de la Gregory
- Anexa 13 pe suport de carton – conturul unui corp (copii în funcție de numărul de elevi)
- Anexa 14 pe suport de carton – preferințe (copii în funcție de numărul de elevi)
- Foarfece și lipici
- Materiale pentru desenat: pixuri, creioane, carioci (care trebuie să fie alese de elevi)

Exercițiul 1 (15 min).

Profesorul citește cu voce tare scrisoarea (Anexa 12):

“Bună!

Acesta este Gregory. Cum vă simțiți azi? Eu sunt extrem de încântat! În ultima vreme, clasa noastră a pregătit un spectacol la școală. Ne pregătim de o lună. Am avut repetiții cu profesoara noastră. A trebuit să memorăm multe replici, am făcut costume și decorațiuni. A implicat multă muncă. Totul a mers bine până la repetiția cu costumele. Am făcut-o pe detectivul și i-am observat pe colegii mei. Vreți să aflați ce am observat?

Kate, naratorul nostru, a fost atât de stresată încât nu a vrut să urce pe scenă. Și când în cele din urmă s-a dus, vocea îi tremura foarte ciudat, iar mâinile îi tremurau de parcă ar fi fost foarte frig. La rândul său, Natalia, care joacă rolul principal în spectacolul nostru, nu a fost deloc stresată și și-a prezentat frumos partea. Ba chiar s-a oferit, după spectacol, să îi dea florile directorului școlii. Jeremy a spus că nu va rezista mult timp în costum pentru că îl zgâria peste tot. Din această cauză, și-a greșit replicile de câteva ori și s-a foit pe durata întregii repetiții. Cornel, care purta același costum, a spus că era atât de grozav încât îl putea purta în fiecare zi. Când profesoara a pornit muzica pe care trebuia să dansăm, Julie și Patricia și-au acoperit urechile și au fugit de acolo, dar Susy, Hanna și Kate dansau chiar lângă boxă. La rândul său, Toby a început dintr-o dată să țipe și să plângă și nu a vrut să vorbească cu nimeni, nici măcar cu profesoara. Dar recunosc că nu știu despre ce a fost vorba, pentru că eram ocupat să îmi pun costumul.

Îmi puteți spune ce se întâmplă aici? De ce s-au comportat atât de diferit colegii mei?

Sau poate vreți să o faceți pe detectivii și ghiciți cum m-am purtat în timpul repetiției? Mă întreb dacă puteți ghici.

Și cum vă comportați voi de obicei atunci când jucați în fața unui public?

Salutări,
Gregory”

Profesorul le adresează următoarele întrebări elevilor:

- Cum s-a comportat, în opinia voastră, Gregory în timpul repetiției?
- De ce s-au comportat copiii din clasa lui Gregory atât de diferit în timpul repetiției? Voi ce credeți?
- Cum vă comportați când trebuie să realizați în fața altor oameni?

Exercițiul 2 (25 min.)

Fiecare copil primește o foaie de lucru (anexa 13) care prezintă conturul unui corp uman, pe care îl pot colora pentru a semăna cu ei. În plus, primesc un tabel (anexa 14) care conține diverse enunțuri care descriu oameni. Sarcina lor este să decupeze acele secțiuni din tabel cu care sunt de acord și care îi caracterizează cel mai bine și să le lipească în jurul propriei lor reprezentări corporale.

Îmi place când este frig.	Îmi place când este călduț.	Îmi place când este foarte cald.
Îmi place să mă trezesc foarte devreme, înaintea ceilorlalți din casă.	De obicei mă trezesc în același timp cu ceilalți din casă.	Îmi place să dorm mai mult decât ceilalți din casă.
Nu-mi plac îmbrățișările.	Îmi place când cineva mă îmbrățișează cu blândețe.	Îmi place când cineva mă îmbrățișează strâns.
Îmi plac activitățile calme, care nu necesită multă mișcare (joaca la masă).	Îmi plac atât activitățile statice, cât și mișcarea.	Îmi plac activitățile, care necesită mișcări rapide.
Îmi place să mă joc singur.	Îmi place să mă joc cu 1-2 persoane.	Îmi place să mă joc într-un grup mare.
Mă simt cel mai bine într-un loc liniștit și calm.	Îmi place când sunetele din jurul meu nu sunt prea puternice.	Mă simt cel mai bine când este gălăgie și se întâmplă multe în jurul meu.
Îmi place să lucrez singur.	Îmi place să lucrez în perechi.	Îmi place să lucrez într-un grup mare.
De multe ori am nevoie să iau pauze și să mă odihnesc după ce lucrez sau mă joc.	De obicei mă odihnesc după o sarcină îndelungată și istovitoare.	De obicei nu obosesc.
Sunt foarte stresat când trebuie să performez în fața altor oameni.	Nu am nicio problemă în a performa în fața altora.	Îmi place să performez în fața altor oameni.
Mă simt rușinat și stresat când fac cunoștință cu oameni noi.	Mă simt puțin rușinat și stresat când fac cunoștință cu oameni noi.	Mă simt confortabil când fac cunoștință cu oameni noi.
Înainte de să am o nouă idee, îmi place să mă gândesc mult	De obicei, trebuie să mă gândesc o perioadă scurtă de	Înainte să încep să mă gândesc, am deja câteva

timp la asta.	timp, înainte să am o nouă idee.	idei în cap.
---------------	----------------------------------	--------------

Profesorul încurajează copiii să găsească pe cineva:

- Cine reacționează asemanator cu tine?
- Cine se deosebește cel mai mult de tine?

Rezumatul orei (5 min.):

Profesorul subliniază faptul că preferințele și nevoile noastre sunt diferite, iar aceste diferențe sunt firești. În funcție de situație, unele persoane se pot simți mai bine, iar altele se pot simți mai rău. În mod similar, persoane diferite se ocupă de aceleași sarcini cu mai multă ușurință sau cu mai multă dificultate. Este important să putem afla ce nevoi avem și să înțelegem că nevoile altora pot fi diferite de ale noastre.

Riscuri și recomandări:

Se poate întâmpla ca elevii să fie reticenți să admită că ceva este dificil sau jenant pentru ei sau că ei gândesc diferit față de colegii lor. Adesea, copiii vor să vadă ce fac ceilalți. Este normal. Dacă profesorul observă un astfel de comportament, merită să subliniem că rezultatele exercițiului vor fi mai interesante atunci când fiecare se concentrează asupra propriului comportament, iar mai târziu se vor compara diferite puncte de vedere. Nu există răspunsuri mai bune sau mai rele în acest exercițiu. Preferințele noastre rezultă pur și simplu din ceea ce suntem și din ceea ce ne trebuie pentru a ne simți bine.

Bibliografie:

Literatură recomandată profesorilor:

- S. Shanker, *Samoregulacja w szkole* [Calm, Alert and Learning: Classroom Strategies for Self-Regulation] translated by N.Fedan, A. Piskozub – Piwosz, Warszawa 2019.

Literatură recomandată copiilor:

- A. Desbordes, P. Martin, *Przyjaźń* [Mon ami], translated by P. Łapiński, Warszawa 2019.
- A. Stążka – Gawrysiak, *Self – Reg, Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę* [Self - Reg, Children's stories about how to act when emotions prevail] ,Kraków 2019.

Plan de lecție 6

O mână de ajutor

Domeniu: Reducerea sentimentului de rușine

Durată: 45 min.

Grup țintă: copii cu vârsta cuprinsă între 7-10 ani

Sfaturi pentru profesor:

Scopul orei este de a se îndepărta de atitudinea de observare și înțelegere a comportamentului colegilor și de a se concentra pe căutarea strategiilor care pot ajuta într-o situație dificilă.

Profesorul îi încurajează pe copii să se gândească la ce îi ajută atunci când găsesc o situație dificilă și ce îi poate ajuta pe colegii lor.

De remarcat este faptul că natura ajutorului și a sprijinului de care avem nevoie, atunci când întâmpinăm dificultăți și emoții puternice, depinde de felul nostru de a fi. Chiar dacă avem doi oameni care experimentează tristețe, natura sprijinului de care ar putea avea nevoie (și pe care ar putea să îl accepte) poate fi diferită. Pe unii oameni îi poate ajuta să fie lăsați singuri ceva timp, alții ar putea avea nevoie să vorbească cu cineva. La fel este și cu vorbitul în public. Există oameni care câștigă încredere și curaj perfecționându-și prezentările, și alții pentru care contează încurajările celorlalți. Cu toate acestea, merită să fim atenți dacă reacția noastră la emoțiile celorlalți este de susținere și mobilizare, sau mai degrabă, dacă ar putea cauza o tensiune. Îi încurajăm pe copii, în raport cu ei și cu ceilalți, să pună întrebarea - ce pot face pentru tine? Ai idee ce pot face în această situație pentru a te ajuta?

Scopul orei:

- Dezvoltarea unei atitudini de empatie față de experiențele covârșnicilor;
- Furnizarea de cunoștințe cu privire la diferențele individuale în strategiile preferate pentru a face față dificultăților și nevoia de a coopera pentru ajutor;
- Lărgirea sferei strategiilor disponibile pentru gestionarea situațiilor stresante.

Rezultatele orei:

- Copiii își dau seama că oamenii întreprind acțiuni diferite pentru a face față dificultăților.
- Copiii înțeleg că persoane diferite pot face față dificultăților în moduri diferite.
- Copiii sunt capabili să specifice unele strategii care îi ajută să facă față dificultăților și să îi susțină pe ceilalți.

Materiale și ajutoare:

- Anexa 15 pe suport de carton – o scrisoare de la Gregory
- Anexa 16 pe suport de carton – tabelul (copii în funcție de numărul de elevi)
- Materiale pentru desenat: pixuri colorate (verde și roșu)

Exercițiul 1 (10 min.)

Profesorul citește cu voce tare scrisoarea (Anexa 15):

"Bună!

Mă grăbesc să vă ofer soluțiile puzzle-ului meu. Chiar nu-mi place să performez în fața unui public. La început, am vrut să mă scuz și să renunț, dar mi-am amintit de desenele voastre din prima scrisoare (acele desene cu punctele voastre tari și cu punctele voastre slabe). Am decis să accept această provocare. I-am spus profesoarei despre asta și a fost foarte înțelegătoare. Rolul pe care mi l-a oferit a constat în a primi oaspeții la începutul spectacolului și apoi să prezint toți interpreții. Eram agitat, dar m-am descurcat foarte bine. Profesoara mi-a oferit o sarcină suplimentară, la fel de importantă: să creez toate decorațiunile pentru scenă. Deși a fost multă muncă, toată lumea mi-a spus că a ieșit frumos!

După spectacol, directoarea școlii a venit la noi și ne-a spus că ar dori ca piesa noastră să fie arătată și altor școli. La început toată lumea a fost foarte fericită, dar apoi am crezut că este o provocare cu adevărat mare. Vă mai amintiți comportamentul nostru din timpul repetiției cu costume? Dacă se întâmplă din nou? M-am gândit că ar fi bine dacă aș avea câteva idei despre cum să mă ajut pe mine și pe colegii mei. M-am gândit că un adult mă poate ajuta și l-am întrebat pe unchiul meu Thad ce ar fi de folos pentru noi. Numai că probabil nu era destul de serios. Ajutați-mă să decid care dintre aceste idei sunt bune.

Salutări,
Gregory"

Profesorul le adresează următoarele întrebări despre scrisoare elevilor:

- Care a fost dificultatea pe care Gregory a depășit-o în timpul spectacolului de la școală?
- Care a fost provocarea pe care directoarea școlii a dat-o clasei lui Gregory?
- De la cine a cerut Gregory sfatul pentru a-și ajuta colegii?

Exercițiul 2 (30 min.)

Profesorul le amintește copiilor despre persoanele care au participat ca actori în piesă și le prezintă ideile pe care le are unchiul pentru a-i ajuta înainte de următoarea reprezentație (Anexa 16). Sarcina elevilor este să împartă lista de sfaturi în două, sfaturi care se pot dovedi eficiente și sfaturi care nu pot face altceva decât să înrăutățească lucrurile. Elevii primesc o foaie de lucru și colorează ideile bune cu verde și ideile rele cu roșu.

Sfaturi pentru Kate care tremura de frică:

- Cel puțin o dată pe zi, imaginează-ți că faci activitățile pe care le consideri stresante, de exemplu, să performezi pe o scenă, respiră adânc atunci când o faci.
- Când trebuie să faci ceva de care îți este frică, de exemplu, să performezi pe o scenă, spune că te doare stomacul. Rămâi acasă și problemele tale s-au terminat.
- Spune-le colegilor tăi despre frica ta. Roagă-i să rămână lângă tine și să te sprijine.
- Găsește oameni care au o teamă similară cu a ta și râzi de ei împreună cu colegii tăi, atunci atenția tuturor nu va mai fi asupra ta.

Sfaturi pentru Jeremy, care nu putea suporta un costum:

- Aruncă costumul și pretinde că nu știi ce s-a întâmplat cu el.
- Spune-i unui adult ce este incomod în privința costumului, gândește-te la ce poate fi schimbat pentru a-l îmbunătăți.
- Îmbracă costumul în fiecare zi pentru o perioadă scurtă de timp. Poartă-l cât mai mult timp. În cele din urmă, va fi mai puțin incomfortabil, deoarece corpul tău se va obișnui cu el.
- Renunță la rol.

Sfaturi pentru Julie și Patricia, care nu suportau muzica tare:

- Spuneți-i profesorului că nu puteți sta mult timp într-un loc zgomotos. Cereți-i profesorului să reducă volumul și să stați departe de boxă.
- Strigați foarte tare împreună când devine prea zgomotos. Se presupune că putem face față mai ușor propriul nostru zgomot.
- Întrebați-l pe profesor dacă este posibil să folosiți dopuri de urechi sau căști pentru reducerea zgomotului. Mulți oameni le consideră de ajutor.
- Ascundeți-vă în baie și așteptați până când este liniște.

Sfaturi pentru Toby care a început să plângă și să țipe de emoție și apoi a fugit:

- Gândește-te calm la ceea ce te face să îți pierzi cumpătul. Gândește-te cum vei face față data viitoare.

Spune-i unui prieten ce te calmează când îți și plângi. Roagă-l să o facă pentru tine data viitoare.
Gândește-te la simptomele care îți spun că urmează să explodezi. Data viitoare, spune-i profesorul sau unui coleg pe care îl placi.
Spune-le tuturor că dacă te enervează, vei pleca și nu vei mai reveni.
Sfaturi pentru Natalie, care face totul perfect:
Evidențiază greșelile și defectele altora. Datorită comentariilor tale, vor învăța mai repede.
Întreabă dacă cineva ar dori să își exerseze partea cu tine. Spune-le cum faci față stresului.
Când ceilalți ezită să îndeplinească o sarcină, oftează și strâmbă-te.
Zâmbește persoanelor care par stresate. Întreabă-i ce îi poate ajuta sau încearcă să-i înveselești.

Profesorul are o discuție cu copiii despre alegerile lor.

Întrebările pe care le pot pune despre cele verzi:

- În ce mod vă poate ajuta acest sfat?

- În ce alte situații ar putea fi eficient acest sfat?

Despre cele roșii:

- De ce nu este o idee bună?

Rezumatul orei (5 min.):

Profesorul subliniază că abordarea dificultăților începe prin înțelegerea problemei reale. Următorul pas este să căutați soluții diferite și să verificați care dintre ele ar putea fi cele mai utile. Nu știm întotdeauna imediat ce ne va ajuta sau pe cineva care ne este apropiat. Este normal. Este important să căutați împreună o cale de ieșire dintr-o situație dificilă, fără a acuza pe altcineva de intenții rele.

Riscuri și recomandări:

Dacă profesorul constată că sarcina este prea dificilă pentru ca elevii să o realizeze individual, îi poate împărți în grupuri de 3-4 persoane, astfel încât să existe un elev din fiecare grup care să poată citi fluent. Puteți utiliza, de asemenea, versiunea simplificată a exercițiului pentru preșcolari.

Bibliografie:

Literatură recomandată copiilor:

- K. Yamada, M. Besom, *Co robisz z problemem?* [What Do You Do With a Problem?] translated by A. Kmiecik, Olsztyn 2018.

Plan de lecție 7

O plimbare prin zonele de reglare

Domeniu: Autoreglare**Durată:** 45 min.**Grup țintă:** copii cu vârsta cuprinsă între 7-10 ani**Sfaturi pentru profesor:**

Scopul orei este de a-i familiariza pe copii cu conceptual autoreglării ca modalitate de a dobândi o conștientizare a propriei lor stări de bine, aceasta incluzând dobândirea abilităților de a distinge între o stare echilibrată și una dezechilibrată și de a-și gestiona conștient propriile resurse (energie și emoții pozitive). Baza teoretică a acestui exercițiu este conceptul a trei Zone de Reglare în care un om poate fi:

- **Zona Verde** - o zonă de calm și mulțumire. În Zona Verde, copiii (și adulții) sunt capabili să își controleze emoțiile și corpul pentru a se comporta bine și se concentrează pe construirea relațiilor sociale și asupra dezvoltării (creierul este într-o stare echilibrată și toate nevoile lor de bază sunt satisfăcute).
Într-o situație în care persoana experimentează stres la un nivel care îi drenează resursele, creierul nu mai funcționează ca un tot unitar. Partea responsabilă cu reglarea emoțiilor și controlul comportamentului și empatiei nu mai este pe deplin funcțională, prin urmare, creierul reptilian, care este mult mai vechi din punct de vedere evolutiv, preia controlul. În funcție de situație, nivel de energie, experiențe trecute și temperament, oamenii se comportă diferit în aceste situații - dar pot intra mai ușor în Zona Roșie sau Albastră.
- **Zona Roșie** - fiind în afara echilibrului din cauza emoțiilor puternice, a nevoilor de bază care nu sunt satisfăcute sau a suprastimulării (sistemul nervos răspunde puternic la stres).
Manifestările tipice ale unui copil aflat în Zona Roșie includ țipete, strigăte, agresivitate fizică și verbală, îmbufnare, crize de isterie, plâns, tremur, râs necontrolat, acțiuni necontrolate, dificultăți cu ascultarea, eforturi pentru a câștiga cu orice preț etc.
- **Zona Albastră** - o stare în care copilul reacționează la supraîncărcarea excesivă cu emoții, nu cu supra-excitație, ci mai degrabă cu retragere (emoțională sau fizică). Aceasta este o reacție tipică într-o situație în care copilul se simte neputincios, de parcă ar pierde controlul (fiind speriat, jenat).
O persoană tânără poate adopta o atitudine de indiferență batjocoritoare, care poate fi de fapt o încercare de a supraviețui în circumstanțe adverse. Comportamentele care sunt tipice Zonei Albastre sunt: dezacord, disperare, dispoziție proastă, greață, lipsă de energie, somnolență etc.

Profesorul subliniază faptul că fiecare dintre noi se deplasează zilnic între diferite zone de reglare. Factorii care ne îndepărtează de starea echilibrată pot fi diferiți pentru fiecare dintre noi, precum sunt și strategiile care ne-ar putea ajuta să ne recuperăm starea de bine.

În același timp, profesorul le oferă copiilor indicii despre unde să caute factori care ne pot afecta bunăstarea, pornind de la stresori biologici (foame, sete, o cantitate insuficientă de somn, lipsa

exercițiilor fizice, temperaturi foarte crescute sau scăzute, zgomot, boli), până la stresori emoționali (emoții puternice sau neplăcute) și stresori cognitivi (sarcini care sunt prea dificile sau plictisitoare și necesită concentrare pentru o perioadă lungă de timp, probleme de comunicare). Profesorul ar trebui să termine prin a le atragerea atenția copiilor asupra stresorilor sociali (conflicte, situații sociale greu de înțeles, experimentarea sau asistarea la violență, contactul cu persoane care experimentează emoții puternice, neplăcute, sentimente de nedreptate).

Merită subliniat faptul că abilitatea de a găsi factorii care ne îndepărtează de o stare echilibrată, precum și cei care ne ajută să ne recuperăm, formează baza autoreglării și capacitatea de a ne menține starea de bine, indiferent de circumstanțele schimbătoare.

Scopul orei:

- Furnizarea de cunoștințe despre zonele de reglare
- Îmbunătățirea auto-conștientizării în domeniul reactivității individuale la factorii de stres
- Lărgirea domeniului de aplicare a strategiilor disponibile pentru revenirea la starea de echilibru

Rezultatele orei:

- Copiii își vor da seama că o persoană se poate deplasa, chiar și pe parcursul unei zile, între diferite zone de reglare.
- Copiii sunt capabili să se descrie ca fiind într-o stare echilibrată sau dezechilibrată.
- Copiii sunt capabili să discute despre situațiile și factorii care îi îndepărtează de starea de echilibru.
- Copiii pot evidenția strategiile care pot fi de ajutor pentru revenirea la o stare de echilibru mental.

Materiale și ajutoare:

- Anexa 17 pe suport de carton – scrisoare de la Gregory
- Anexa 18 pe suport de carton – desenele lui Gregory (un exemplu de fișă de lucru finalizată)
- Anexa 19 pe suport de carton – fișă de lucru (copii în funcție de numărul de elevi)
- Materiale pentru desenat: creioane, pixuri, carioci (opțional)

Exercițiul 1 (15 min.)

Profesorul citește cu voce tare scrisoarea (Anexa 17):

Dragi prieteni,

Am nevoie de ajutorul vostru. Sunt atât de furios încât cred că o să explodez! Astăzi după ore, eram în sala comună așteptând o lecție suplimentară de engleză. Clasa noastră împarte sala cu elevii din clasa a treia, din care face parte și Frank. Aș dori să vă spun că de fiecare dată când îl văd, încerc să stau departe. Frank este de obicei foarte gălăgios și uneori îi hărțuiește pe ceilalți. Dar cu ce a făcut astăzi, a întrecut orice măsură. Stăteam la o masă și desenam. Am auzit clasa lui Frank intrând în cameră. Am crezut că

36

Frank va sta departe de mine și se va juca cu colegii lui de clasă așa cum face de obicei. Din păcate, nu și de data aceasta, acum Frank a ocupat locul de lângă mine. Era furios pentru că profesorul i-a spus să-și facă temele. Desigur, el nu avea nicio intenție să facă sarcinile date de profesor. În schimb, a început să râdă de benzile mele desenate. Mi-a spus că desenez ca un copil de trei ani și că doar fetele desenează. Am încercat să-l ignor la început, dar a început să se foiască atât de mult încât și-a vărsat sucul pe desenul meu. Toată munca mea a fost realizată în zadar! Când profesoara s-a apropiat de noi, a mințit că nu l-am lăsat în pace, că am făcut mizerie și că l-am deranjat în timp ce el își făcea temele! Și și-a scos limba pe la spatele ei. Era prea mult! Nu am avut timp să-i explic întreaga situație profesoarei pentru că a trebuit să merg la cursul de engleză. Apoi am avut și mai mult ghinion! Eram atât de supărat încât de fiecare dată când profesorul mă întreba ceva în engleză, nu puteam să răspund. A fost un dezastru total. Am ajuns înapoi acasă într-o stare de agitație.

Momentan stau în camera mea. Mama m-a întrebat ce mi s-a întâmplat, dar nu vreau să vorbesc cu nimeni încă. Doar eu devin atât de nervos? Vi se întâmplă asta vreodată dacă cineva vă strică echilibrul? Ce faci pentru a reveni la o stare normală, deoarece nimic nu m-a ajutat încă.

Salutări,
Gregory”

Profesorul le adresează următoarele întrebări despre scrisoare elevilor:

- Care a fost problema pe care a avut-o Gregory?
- În ce stare se afla Gregory înainte să intre Frank în sala comună?
- Ce l-a determinat pe Gregory să se supere?
- Ce l-ar putea ajuta pe Gregory să se descurce cu nervozitatea lui?

Exercițiul 2 (25 min.)

Profesorul se referă la conceptul celor trei zone de reglare și le spune copiilor că fiecare dintre noi avem momente în care ne simțim calmi și plini de energie și există și momente în care ne simțim în afara echilibrului (supărați, rușinați, speriați sau extenuați etc.). Pentru a explica acest subiect, poate fi prezentat un desen pregătit de Gregory (Anexa 18). Se presupune că îi încurajează pe copii să participe la o activitate care să le permită să se deplaseze între zonele de reglare cu mai multă conștientizare.

Copiilor li se oferă fișele de lucru (Anexa 19). Profesorul îi încurajează să-și amintească situațiile în care s-au simțit bine și să se deseneze de ei în acele situații într-un cadran verde și, de asemenea, să-și amintească situațiile când erau nervoși, obosiți sau stresați și să deseneze imagini relevante despre ei înșiși într-un cadran roșu-albastru. Profesorul le cere elevilor să scrie, pe lângă săgeți, ce îi poate determina să-și piardă echilibrul și ce îi ajută să-l redobândească.

După finalizarea foilor de lucru, profesorul îi invită pe copii să participe la o discuție. Iată câteva întrebări utile:

- Cum arăți și cum te simți când ești într-o stare de echilibru?

- Cum arăți și cum te simți când ești în afara echilibrului?
- Ce ne poate determina să trecem de la Zona Verde la Zona Roșie sau Albastră?
- Care sunt factorii care ne pot ajuta să ne întoarcem din Zona Roșie sau Albastră în Zona Verde?
- Suntem cu toții la fel de predispuși să ne pierdem starea de echilibru?
- Putem fi toți ajutați folosind aceeași abordare?

Rezumatul orei (5 min.):

Profesorul subliniază că, pentru a avea grijă de propria noastră stare de bine, este de o importanță crucială să găsim și să numim factorii care ne fac să ne simțim mai rău, precum și pe cei care ne permit să ne îmbunătățim sentimentul de bine. Fiecare dintre noi are un nivel individual de rezistență la dificultățile cotidiene, precum și propriile strategii pentru păstrarea rezistenței. Acest lucru este normal și nu ar trebui să fie supus judecății.

Riscuri și recomandări:

Atunci când purtăm o discuție cu copiii despre ceea ce îi deranjează, ar trebui să ne asigurăm că vorbesc despre evenimente, comportamente și condiții specifice care i-au afectat personal, dar evităm să facem observații despre anumiți colegi. Dacă copiii fac afirmații generale, cum ar fi „atunci când cineva mă tachinează”, ar trebui să îi întrebăm despre ceea ce face în mod special persoana care îi tachinează pentru a fi atât de enervantă etc.

Bibliografie:

Literatură recomandată profesorilor:

- D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain] translated by M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.
- A. Świdzikowska, *Jak rozmawiać z dziećmi o równowadze?* [How to talk to children about balance?] <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/09/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-rownowadze.html> (accessed: 02.01.2020).

Plan de lecție 8

Încărcarea bateriilor interne

Domeniu: Autoreglare**Durată:** 45 min.**Grup țintă:** copii cu vârsta cuprinsă între 7-10 ani**Sfaturi pentru profesor:**

Scopul orei este de a le aduce la cunoștință copiilor cât de important este să se odihnească corect - să încarce bateriile interne. Când avem grijă de noi înșine avem mai multă energie, starea noastră generală este mai bună și învățăm mai repede. Deci devine mai dificil să ne îndepărtăm de echilibru.

Pentru starea noastră de bine, este important să echilibrăm diferite activități în timpul zilei:

- Durata de somn (durata recomandată a somnului pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 6-12 ani este de 9-12 ore pe zi)
- Timpul de studiu (de obicei, timpul petrecut la școală și auto-implicarea în studiu)
- Timp pentru joacă și recreere (timp liber dedicat activităților spontane efectuate doar pentru plăcere, timp pentru a nu face nimic, activități fără scop)
- Timp pentru activitate fizică (exercițiu intens care crește eficiența respiratorie)
- Timp pentru construirea relațiilor (contact cu covârșnicii și familia)
- Timp de reflecție (pauză pentru a reflecta asupra sentimentelor, emoțiilor și nevoilor: Cum mă simt acum? Ce experimentez? Ce am nevoie?)

Încărcarea bateriilor interne înseamnă și gestionarea timpului ca o modalitate de a găsi timp pentru toate activitățile de mai sus (sau cel puțin pentru majoritatea). Școala ne oferă timpul necesar studiului în timpul săptămânii, de aceea trebuie să avem grijă de noi înșine pentru a avea timp pentru destindere.

Profesorul îi încurajează pe copii să se gândească la modul în care se odihnesc, își recâștigă forțele, au grijă de ei și, de asemenea, subliniază că fiecare dintre noi ne gestionăm diferit timpul. Pentru unii copii, o activitate fizică preferată poate fi mersul pe bicicletă, altcineva poate prefera să se joace de-a prinselea sau să meargă vioi alături de un câine. În mod similar, timpul petrecut pentru construirea unei relații cu ceilalți poate implica luarea cinei împreună, discuția cu un părinte înainte de culcare sau curățarea jucăriilor împreună.

Merită subliniat faptul că pentru starea noastră de bine, obiceiurile alimentare sănătoase, hidratarea corespunzătoare și accesul la aer curat sunt cruciale. Diferențele individuale în ceea ce privește relaxarea nu sunt lipsite de importanță. Există oameni care au nevoie de mai mult timp pentru a se relaxa, dar și persoane care pot lucra o perioadă lungă de timp fără pauză. În mare măsură, acestea sunt diferențe înnăscute. Prin urmare, este important să cunoști și să poți avea grijă de tine.

Scopul orei:

- Furnizarea de cunoștințe cu privire la factorii care afectează starea de bine.

- Creșterea conștientizării în ceea ce privește diferențele individuale asupra modul optim de a avea grijă de sine și de a se odihni.
- Lărgirea domeniului de aplicare a strategiilor disponibile pentru reîncărcarea bateriilor.

Rezultatele orei:

- Copiii știu că toată lumea are nevoie de timp pentru odihnă - timp pentru a-și încărca bateriile interne.
- Copiii știu că o odihnă bună permite menținerea echilibrului mai mult timp.
- Copiii pot indica strategiile selectate pentru a avea grijă de sine.

Materiale și ajutoare:

- Anexa 20 pe suport de carton – Desenul lui Gregory
- Anexa 21 pe suport de carton – reprezentarea unei baterii (copii în funcție de numărul de elevi)
- Materiale pentru desenat: creioane, pixuri, carioci (opțional)

Exercițiul 1 (15 min.)

Profesorul citește cu voce tare scrisoarea lui Gregory (Anexa 20):

“Bună, prieteni!

Astăzi vă scriu foarte grăbit deoarece am avut foarte puțin timp în ultima vreme! Probabil vă întrebați ce s-a întâmplat. Ei bine, foarte curând veți primi un răspuns. Desigur, merg la școală și îmi fac temele, ceea ce necesită mult timp. După ore, clasa noastră se întâlnește de obicei cu profesorul și organizăm repetiții pentru spectacolul nostru. Spectacolul va avea loc în curând și vrem să ne iasă cât mai bine.

De asemenea, mie și părinților mei ne-a venit ideea că talentul meu artistic ar trebui dezvoltat cumva, așa că m-am înscris la cursuri de artă. Și bineînțeles că particip în continuare la lecțiile de engleză. Odată ce voi deveni un celebru ilustrator și voi călători în întreaga lume, va trebui să pot comunica cu alte persoane. După ore, de obicei mă întâlnesc cu John. Vă mai amintiți de el? Băiatul care mi-a cerut să creez un niște benzi desenate despre fotbaliști – suntem foarte implicați. În fiecare zi ajut cu treburile gospodărești: arunc gunoiul și îmi fac ordine în camera. Se întâmplă atât de multe, încât uneori sunt gata să renunț.

Tata spune că bateria mea este descărcată. La început am râs când am auzit asta. Nu sunt o jucărie cu baterie. Despre ce vorbește? Dar apoi mi-a explicat la ce s-a referit. Tata susține că fiecare are un fel de baterie în interior, care se descarcă puțin când facem ceva. Ne oferă energie pentru a ne juca, învăța, alerga, desena și chiar pentru a pierde vremea. Când se descarcă - nu avem forță și adesea ne supărăm sau ne enervăm. Tata spune că trebuie să avem grijă de bateriile noastre încărcându-le din când în când. Credeam că sunt campion la odihnă, ca nimeni altcineva! La urma urmei, îmi place să dorm mult și chiar găsesc timp să joc jocuri pe calculator înainte de a merge la somn. Știți care este cel mai ciudat lucru? Tata spune că nu este prea odihnitor! Îmi puteți spune la ce s-a referit? Cum trebuie să mă odihnesc pentru ca bateria mea să se încarce? Vă rog să mă ajutați!

Salutări,

Profesorul le adresează următoarele întrebări despre scrisoare elevilor:

- Care este stare de spirit a lui Gregory?
- Ce l-a determinat să se simtă astfel?
- Ce sfaturi cere Gregory?

Exercițiul 2 (25 min.)

Profesorul se referă la abilitatea esențială de a gestiona propriul timp, pentru a găsi timp atât pentru dobândirea cunoștințelor și abilităților, cât și pentru activități de relaxare și odihnă. Acesta are o discuție cu copiii despre activitățile pentru care merită să aloce timp în fiecare zi pentru a-și menține starea de bine (vezi sfaturi pentru profesor).

Profesorul încurajează copiii să completeze o fișă (Anexa 21). Copiii își completează fișa de lucru desenând sau notând numele activităților care le vor permite să se odihnească și să își păstreze sentimentul de echilibru și forță. O parte importantă a foii de lucru este descrierea ritualurilor referitoare la obiceiurile sănatoase de somn și de alimentație. Copiii sunt încurajați să marcheze, în aceste secțiuni, obiceiurile/regulile care, în opinia lor, mențin sănătatea.

După ce copiii și-au încheiat activitatea, profesorul îi încurajează să ia parte la o discuție.

Câteva întrebări suplimentare:

- Care este modalitatea ta preferată de relaxare după școală?
- Ce ar trebui să îți amintești să faci pentru a te simți bine?
- Relaxarea în fața unui/unei telefon/tablete /laptop/televizor este o strategie bună pentru odihnă?
- Toți avem nevoie de aceeași perioadă de timp pentru a ne odihni?

Rezumatul orei (5 min.):

Profesorul subliniază faptul că odihna corespunzătoare este o abilitate care poate fi îmbunătățită. Merită să găsim un moment în fiecare zi pentru a ne gândi la factorii care ne descarcă bateriile interne și la cei care ne ajută să le reîncărcăm. Este important să găsiți timp pentru a fi activi sau pentru a studia și pentru a vă odihni. Dacă realizăm acest lucru, viața noastră poate deveni mai stabilă și ne vom putea menține umorul și o bună sănătate, și, de asemenea, vom performa mai bine la școală.

Riscuri și recomandări:

Încurajăm profesorul să completeze fișa de lucru în același timp cu elevii sau mai devreme dacă grupul necesită mai multă atenție. Dacă ne prezentăm propriul desen, acest lucru poate încuraja copiii să se concentreze asupra sarcinii, să fie mai atenți și mai serioși.

Bibliografie:

Literatură recomandată profesorilor:

- S. Shanker, *Samoregulacja w szkole* [Calm, Alert and Learning: Classroom Strategies for Self-Regulation] translated by N.Fedan, A. Piskozub – Piwosz, Warszawa 2019.
- D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain] translated by M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

Literatură recomandată copiilor:

- A. Stażka – Gawrysiak, *Self – Reg, Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę* [Self - Reg, Children's stories about how to act when emotions prevail] ,Kraków 2019.
- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [What's Going On Inside My Head?] , translated by W. Górnaś, Warszawa 2019.

Plan de lecție 9

Experimentez, simt, am nevoie

Domeniu: Capacitatea de a vorbi despre senzitivitate

Durată: 45 min.

Grup țintă: copii cu vârsta cuprinsă între 7-10 ani

Sfaturi pentru profesor:

Scopul orei este de a abate atenția copiilor de la a-i judeca pe ceilalți spre a-și numi propriile emoții, nevoi și de a-și numi cererile pe care le au către alte persoane. Abilitatea de bază pe care copiii ar trebui să o abțină de la această oră este să comunice ceea ce este important pentru ei, fără a se acuza și a se insulta reciproc.

Profesorul îi încurajează pe copii să examineze modul în care le vorbesc colegilor și ce aud zilnic de la aceștia. Ei subliniază că, în loc să îi judecăm și să îi etichetăm pe ceilalți, putem vorbi despre noi înșine, despre ceea ce experimentăm într-o situație dată, despre ce avem nevoie și despre ce ar trebui să cerem. Prin utilizarea acestei strategii, creștem șansa ca vocea noastră să fie auzită și evităm multe potențiale conflicte.

Profesorul îi introduce pe copii în schema de comunicare „MIE” care conține următoarele:

1. Emoțiile, sentimentele mele
2. Descrierea situației
3. Nevoile mele
4. Rugămintea personală, de exemplu, *"Mă enervez când aud pe cineva spunând că desenul meu este urât, aș vrea să pot desena în pace, te rog să pleci de pe partea mea de masă/bancă."*

Merită subliniat faptul că scopul orei nu este acela de a învăța un model specific de formulare a mesajelor, ci de a atrage atenția copiilor asupra faptului că modalitățile în care ne exprimăm, alegerea cuvintelor și intențiile noastre au impact indiferent dacă suntem înțeleși corect sau nu, și indiferent dacă ne facem prieteni sau adversari. Este vorba despre dezvoltarea unei abordări a comunicării, care la rândul ei se bazează pe a vorbi despre sine în loc să-i judeci pe ceilalți și comportamentul lor. Când auzim pe cineva vorbind despre sine, suntem mai dornici să ascultăm pentru că nu ne simțim amenințați.

Scopul orei:

- Furnizarea de cunoștințe despre regulile generale de formulare a mesajelor „MIE”
- Creșterea auto-conștientizării în zona emoțiilor și nevoilor noastre în diferite situații
- Extinderea domeniului de aplicare al strategiilor de comunicare disponibile

Rezultatele orei:

- Copiii știu că un mesaj „MIE” este o metodă de formulare a cererilor care conține informații despre sentimentele/nevoile/preferințele personale sau o rugămintă personală.
- Copiii sunt conștienți de faptul că modalitatea în care comunică are impact asupra percepției acestora de către ceilalți.
- Copiii își pot numi emoțiile și nevoile în diferite situații..
- Copiii sunt capabili să vorbească despre ceea ce se întâmplă fără să judece.

Materiale și ajutoare:

- Anexa 22 pe suport de carton – scrisoare de la Gregory
- Anexa 23 pe suport de carton – o schemă de formulare a mesajelor „MIE”

Exercițiul 1(10 min.)

Profesorul citește cu voce tare scrisoarea (Anexa 22):

“Bună copii!

Vă rog să-mi spuneți, cum sunt bateriile voastre interne? Încărcate? Aveți multă energie? Întreb pentru că eu trebuie să mi le încarc puțin! A fost o zi atât de interesantă! Am fost un pic ca un gardian al comportamentului bun astăzi în timpul unei zile de muncă foarte solicitante. Acum am șansa să vă spun ce se întâmplă.

Știi că astăzi am fost la ziua de naștere a colegului meu preferat de clasă - John. Ca și restul clasei mele, am fost invitat la centrul de joacă. Chiar la început, când John își desfășura cadourile, am avut prima mea misiune. Toby, care stătea lângă mine, a văzut jocul pe care John l-a primit. El a spus că este inutil deoarece poți termina acest joc într-o singură zi. I-am spus repede să tacă, pentru că nu voiam ca John să audă asta.

Când mâncam tort, Marcella a murdarit din greșeală bluza Nataliei. Când Natalia a observat, a facut-o proastă pe Marcella și a fugit la baie plângând și nu a vrut să vorbească cu nimeni până la sfârșitul petrecerii. Din fericire, s-a bucurat puțin când i-am adus dulciurile preferate.

În final, Jeremy, care era foarte obosit de zgomotul din cameră, a spus că a fost o petrecere stupidă. A vrut să-și sune părinții să vină să-l ia. Din fericire, am putut să-l aduc într-un loc mai liniștit, unde a putut să se odihnească.

Și știți ce, și eu eram oboist din cauza zgomotului. M-aș fi supărat și eu dacă cineva mi-ar fi murdărit hainele cu tort. Dar cred că ai mei colegi au întrecut măsura vorbind despre astfel de lucruri. Dacă John ar fi auzit toate astea, s-ar fi supărat. Care ar fi, în opinia voastră, o modalitate mai bună de a exprima aceste lucruri? Vi se întâmplă vreodată să spuneți ceva prea dur sau să auziți de la altcineva cuvinte care sunt prea dure?

Salutări,
Gregory”

Exercițiul 2 (15 min.)

Profesorul îi întreabă pe copii dacă cineva, în mod regulat, le vorbește într-un mod care nu le place sau face ceva ce nu le place. Profesorul îi încurajează pe copii să-și amintească situații specifice, cu exemple, dar fără acuzații reciproce, iar elevii se vor gândi împreună la modalități alternative de exprimare verbală în aceste situații.

Pentru a facilita acest exercițiu, poate fi folosit un exemplu:

- Uneori, la fel ca Toby (unul dintre personajele menționate în scrisoare) credem că ceva este lipsit de speranță. Dar pentru a nu supăra pe nimeni, în loc să îi judecăm pe ceilalți, am putea vorbi despre preferințele noastre: „Văd că îți place acest joc, dar eu prefer alte jocuri”.
- Uneori, suntem foarte furioși pe cineva, pentru că a făcut ceva care ne-a supărat, dar în loc să îi spunem că e “prost”, i-am putea arăta ceea ce nu ne place: „Mă enervez foarte tare când cineva îmi murdărește hainele, te rog să fii atent dacă treci pe lângă mine atunci când am mâncare” (în acest fel poți oferi cuiva îndrumare despre ceea ce ar trebui să facă în viitor).

Când discutați despre diferite situații cu copiii, se poate utiliza următoarea schemă (Anexa 23)

Alte situații care pot fi discutate cu copiii:

- cineva care îți spune că ești un laș, pentru că nu vrei să participi la un spectacol
- cineva care îți cere să joci fotbal atunci când vrei doar să stai singur
- cineva care râde de faptul că nu participi la lecții de educație fizică și spune că ești slab
- cineva care te critică pentru că nu te implică/nu iei parte în/la activități zgomotoase
- cineva care râde de faptul că este posibil să ai nevoie de mai mult timp de gândire înainte de a da un răspuns
- cineva care spune că ești dificil, pentru că te enervezi mai des decât alții
- cineva care îți spune că ești plângăcios, pentru că plângi când nu reușești să realizezi ceva

Exercițiul 3 (15 min.)

Dacă profesorul mai are timp, o a doua versiune a exercițiului poate fi propusă copiilor pe baza unor experiențe plăcute trăite de ei. Profesorul îi roagă pe copii să-și amintească cuvintele sau comportamentele colegilor lor care îi fac să se simtă bine și să împărtășească aceste experiențe cu ceilalți folosind o schemă similară.

Pentru a facilita acest exercițiu, se poate utiliza următorul exemplu:

- Toby i-a fost recunoscător lui Gregory pentru că l-a oprit să rostească observații critice despre jocul colegului lor și a decis să-i mulțumească pentru reacția promptă: „Mă bucur că m-ai oprit din a spune că acest joc este o prostie, aș vrea să fiu în continuare prietenul lui John și gura mea mare ar fi putut provoca o ceartă între noi, aș dori să mă avertizezi în cazul în care îmi pierd controlului și sunt tentat să spun ceva care să îi jignească pe ceilalți.

Rezumatul orei:

Profesorul atrage atenția asupra faptului că emoțiile ne fac adesea să spunem lucruri pe care le vom regreta mai târziu. Uneori se întâmplă că îi jignim pe ceilalți, să râdem de ei și să îi poreclim. Acest lucru nu schimbă nimic în bine. Provoacă doar furie suplimentară și tensiune. Nu este ușor să vorbim despre noi înșine și despre propriile noastre nevoi și sentimente, iar acest lucru are nevoie de practică.

La început, atunci când exprimăm un mesaj „MIE”, putem simți că suna amuzant sau nefiresc. De multe ori ne este frică să ne exprimăm sentimentele, ne este rușine sau ne temem de respingere. Într-o sala de clasă, fiecare persoană influențează atmosfera grupului, atmosferă care poate fi întotdeauna îmbunătățită pentru a promova deschiderea. Pentru ca cineva să fie pregătit să vorbească, ceilalți ar trebui să fie gata să asculte cu compasiune și acceptare.

Riscuri și recomandări:

Pentru această oră este necesar ca elevii să aibă curajul de a vorbi despre sentimentele și nevoile lor, precum și capacitatea de a se baza pe experiențe personale sau de grup. Poate să nu fie o sarcină ușoară. Nu ar trebui să punem presiune pe nimeni să vorbească în fața colegilor de clasă. Dacă copiii au dificultăți în a-și aminti propriile experiențe, am putea începe cu exemplele date mai sus. Am putea, de asemenea, să le oferim copiilor pixuri și hârtie și să le cerem să lucreze în perechi. În unele cazuri, acest lucru poate fi mai ușor, în special pentru copiii care au nevoie mai mult timp de gândire.

Bibliografie:

Literatură recomandată profesorilor:

- M. B. Rosenberg, *Porozumienie Bez Przemocy* [Nonviolent communication], translated by M. Markocka-Pepol, 3rd Ed., Warszawa, 2017.
- A. Świdzikowska, *Sygnalizator emocji i potrzeb* [Signalling emotions and needs], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/11/sygnalizator-emocji-i-potrzeb-karta.html> (accessed: 02.01.2020)

Plan de lecție 10

Eu însumi într-un grup

Domeniu: disciplinare înțeleaptă (funcționarea în grup, protejarea granițelor personale)

Durată: 45 min.

Grup țintă: copii cu vârsta cuprinsă între 7-10.

Sfaturi pentru profesor:

Scopul orei este familiarizarea elevilor cu conceptul de granițe personale ca modalitate de creștere a conștientizării propriilor preferințe, nevoi și dorințe și, de asemenea, îmbunătățirea capacității de a avea grijă de ei înșiși păstrând în același timp capacitatea de a reacționa atunci când cineva face lucruri pe care le consideră neplăcute, dificile sau nedorite. Cel mai simplu semnal care ne spune că granițele noastre au fost încălcate sunt emoțiile. Cele care sunt considerate neplăcute (furie, iritare, anxietate, frică, mânie, tensiune) ne spun că ceea ce se întâmplă este o amenințare pentru echilibrul nostru emoțional și că granițele noastre au fost probabil încălcate.

Granițele noastre pot fi încălcate de alte persoane care pot face lucruri pe care nu le dorim. Acest lucru nu este întotdeauna intenționat. Adesea unii oameni nu își dau seama că ceva poate fi neplăcut pentru noi. Ei prezintă comportamente care sunt conduse de emoții, fără a reflecta. Sarcina noastră este să arătăm clar ceea ce ne place și ceea ce nu ne place. Un instrument care s-ar putea dovedi util pentru a comunica despre limitele noastre este mesajul "MIE", mesaj cu care copiii sunt deja familiarizați.

Profesorul invită copiii să se gândească asupra comportamentelor pe care ei nu le acceptă cu ușurință la ceilalți, ce îi determină să nu se simtă bine și cum pot comunica clar despre cum se simt, despre ce au nevoie și în ce situații ar putea avea nevoie de sprijinul celorlalți.

Merită subliniat că nu numai încălcarea limitelor ne poate provoca emoții neplăcute. De asemenea, este posibil să ne simțim inconfortabil într-o situație în care o altă persoană întâmpină dificultăți și/sau violență. Așa funcționează empatia. Datorită empatiei, știm ce simt ceilalți oameni și îi putem sprijini să își protejeze granițele prin ajustarea comportamentului nostru sau apărându-i.

Scopul orei:

- Furnizarea de cunoștințe cu privire la granițele personale și importanța lor
- Creșterea autoconștientizării în ceea ce privește propriile emoții și nevoi în diferite situații
- Extinderea sferei strategiilor disponibile pentru protecția granițelor personale
- Dezvoltarea abilităților de recunoaștere și respectare a granițelor altor persoane

Rezultatele orei:

- Copiii știu că fiecare persoană trebuie să fie conștientă de granițele personale și să și le protejeze.
- Copiii înțeleg faptul că emoțiile neplăcute sunt semne ale încălcării granițelor.
- Copiii sunt capabili să facă față situațiilor în care granițele personale sunt încălcate.

- Copiii înțeleg că ceilalți oameni au propriile granițe care nu trebuie încălcate.

Materiale și ajutoare:

- Anexa 24 pe suport de carton – scrisoare de la Gregory
- Anexa 25 pe suport de carton – Situații
- Foarfece

Exercițiul 1 (15 min.).

Profesorul citește cu voce tare scrisoarea (Anexa 24):

“Bună!

Tocmai m-am întors dintr-o excursie cu școala și am decis să vă scriu imediat. Astăzi am mers la teatru să vedem piesa „Hansel și Gretel”. Eu și colegii mei de clasă am așteptat cu nerăbdare această călătorie, mai ales că intenționez să mergem cu autocarul și să ne întoarcem acasă seara târziu. Dimineață mi-am pregătit rucsacul și am fugit la școală pentru a mă întâlni cu toți ceilalți înainte de a pleca. Eram încântați. Am împietrit când am observat că lângă autobuzul nostru se află clasa lui Frank. Frank este un băiat care îi chinuie adesea pe ceilalți copii și este foarte zgomotos. Vă mai amintiți cum mi-a creat recent probleme în sala comună? Din acel moment, nu am mai avut o părere foarte bună despre el.

Așa cum mă așteptam, de la bun început Frank a provocat multe probleme. El a început să îi împingă pe ceilalți în timp ce stăteau la rând pentru a ajunge la vestiar și apoi a inventat scuza conform căreia a fost doar un accident. Altă dată, el a ocupat locul altcuiva în autobuz și a afirmat că acela a fost locul său de la început. Sau a făcut o glumă și a ascuns pălăriile fetelor făcându-le să plângă, iar acestea au vrut să-și cheme părinții pentru a le duce înapoi acasă.

Observând toate acestea, mi-am amintit ce am învățat de la voi. Când suntem deranjați de ceva, este bine să identificăm ce se întâmplă și să vorbim despre ceea ce simțim și, de asemenea, despre ceea ce avem nevoie de la cealaltă persoană. Așa că, i-am spus imediat lui Frank: „Mă enervez când ascunzi pălăriile fetelor. Aș dori să le dai înapoi.” Inițial, Frank nu a fost deranjat de ceea ce am spus. Dar trebuie să recunosc că am fost atât de stresat încât am vorbit foarte încet și cu o voce tremurândă. Totuși, după o clipă, am repetat aceeași propoziție mai tare și cu mai multă încredere. Frank a rămas stană de piatră și doar se holba a mine. Am fost foarte surprins pentru că după puțin timp, colegii mei John și Toby mi s-au alăturat. Și, de asemenea, i-au spus ferm ce părere au despre situație. După aceea, Frank nu a avut de ales și a înapoiat fetelor ceea ce furase mai devreme. Tremuram ca o frunză de frică, dar eram atât de mândru de mine și, desigur, și de colegii mei de clasă!

Evident, asta nu înseamnă că Frank s-a comportat ca un înger până la sfârșitul excursiei. I-a chinuit și i-a deranjat pe ceilalți de câteva ori. Și chiar mi-a lovit scaunul cu piciorul în timpul spectacolului, dar nu am avut nicio problemă să îmi exprim părerea cu privire la comportamentul lui. Și știți ce? S-a oprit. Cumva, cuvintele pot avea o putere mare.

Salutări,

48

Profesorul le adresează elevilor următoarele întrebări despre scrisoare:

- Despre care dintre aventurile sale scrie Gregory?
- Care a fost cel mai dificil aspect al excursiei cu școala?
- Ce a făcut Gregory pentru a opri comportamentul colegului său?
- Care au reacționat John și Toby la ceea ce a făcut Gregory?
- Cum s-a simțit Gregory după ce i-a reproșat colegului său?

Exercițiul 2 (25 min.)

Profesorul invită elevii să-și exerseze abilitățile nou dobândite de a-și proteja granițele personale cu ajutorul mesajului „MIE” și subliniază că, în calitate de martori, putem oferi sprijin celorlalți. Profesorul împarte elevii în grupuri de patru și îi informează că sarcina lor este de a simula o reacție la comportamentele dificile ale colegilor lor în două moduri:

1. Două persoane sunt implicate în scenetă. O persoană încalcă granița (face ceva deranjant), iar cealaltă persoană încearcă să aibă grijă de ceilalți.
2. Patru persoane sunt implicate în scenetă. O persoană încalcă granița (face ceva deranjant), iar cealaltă persoană se apără, ceilalți doi joacă rolul martorilor care oferă sprijin.

În funcție de mărimea clasei și de numărul de grupuri, putem folosi un număr corespunzător de situații problematice (Anexa 25)

Situația 1

Anne are nevoie de timp de gândire înainte de a răspunde la întrebarea profesorului. De fiecare dată când este gata să răspundă, este întreruptă de Toby, un coleg de clasă care stă în față și care răspunde în locul ei. Anne uită apoi ce trebuia să spună și chiar și atunci când profesoara îi spune lui Toby să nu mai vorbească, ea nu poate să spună nimic.

Sceneta 1 – în ce fel ar putea Anne să aibă grijă de ea însăși?

Sceneta 2 – cum ar putea colegii să o sprijine pe Anne?

Situația 2

Toby își pierde cumpătul cu ușurință. Astăzi, în drum spre școală, s-a certat cu fratele său. Acum este atât de nervos încât dacă cineva îl atinge sau îl privește, crede că o face pentru a-l enerva. Din păcate, prima oră este de educație fizică. Trebuia să avem o competiție sportivă cu o altă clasă de aceeași vârstă. Când se îndrepta spre sala de sport, s-a lovit de un alt băiat care venea din direcția opusă. S-a enervat imediat și a vrut să îl jignească.

Sceneta 1- ce poate face Toby pentru a-și păstra echilibrul emoțional și ce poate face colegul care l-a lovit accidental pe Toby?

Sceneta 2 - cum ar putea colegii să îl sprijine pe Toby?

Situația 3

Barbara acordă multă atenție accesoriilor sale pentru școală. Își aranjează creioanele colorate, are întotdeauna creioanele ascuțite și își păstrează stiloul preferat cu toate celelalte lucruri. Este colegă de bancă cu Joanna, care de multe ori îi împrumută lucrurile fără să întrebe mai întâi. Barbara nu a fost foarte deranjată, dar în ultima vreme, Joanna a pus creioane rupte în penar și ultima dată a împrumutat stiloul ei unui alt coleg de clasă, care l-a pierdut. Barbara și-ar dori să-i fie înapoiate materialele la timp și în stare bună, dar nu vrea să o supere pe Joanna.

Sceneta 1 - ce poate face Barbara pentru a avea grijă de ea însăși?
 Sceneta 2 - cum ar putea colegii să o sprijine pe Barbara?

Situația 4

Natalia se îngrijorează foarte mult - se întreabă dacă va face bine la test. Părinții ei vor fi mulțumiți de ea? Va performa la competiția de matematică? O să se descurce bine la teme? Se îngrijorează de multe alte lucruri. Un coleg de clasă râde de Natalia. De fiecare dată când este îngrijorată de notele sale, rezultatele competiției sau este stresată pentru că trebuie să răspundă întrebărilor profesoarei, el arată cu degetul spre ea și o numește tocilară și râde de grijile ei. Această lucruri o supără și mai tare.

Sceneta 1 - ce poate face Natalia pentru a avea grijă de ea însăși?
 Sceneta 2 - cum ar putea colegii să o sprijine pe Natalia?

Situația 5

Jeremy este deranjat de multe lucruri. El este distras când Peter bate cu stiloul în bancă. Se enervează când mașina de tuns iarba scoate sunete care pot fi auzite din interior și când cineva încearcă să vorbească cu el în timp ce citește un text. Astăzi este ziua în care Peter nu poate sta liniștit. Nu este suficient că bate cu stiloul în bancă, dar face zgomot cu scaunul și se întoarce către Jeremy pentru a-i pune diferite întrebări. Jeremy este pe punctul de a exploda. Încă nu a rezolvat nicio problemă la matematică, din cauza zgomotului continuu uită ce trebuia să scrie.

Sceneta 1 – ce poate face Jeremy pentru a avea grijă de el însuși?
 Sceneta 2 – cum ar putea colegii să îl ajute pe Jeremy (și poate chiar și pe Peter)?

Situația 6

Lui Kate îi place să citească cărți mai mult decât orice pe lume. Citește mult chiar și în timpul pauzelor de la școală. Pur și simplu nu-i place să alerge pe hol ca alți copii, de asemenea, o obosesc oamenii care vorbesc cu voce tare și se ceartă. Cea mai bună prietenă a ei este Iga, îi place să vorbească cu ea și stau în aceeași bancă. Recent, Iga a rugat-o să joace un joc cu alte fete în timpul pauzelor. De multe ori o trage de mână ignorând complet protestele ei. Kate preferă să stea la bibliotecă în timpul pauzelor, dar nu vrea să-și supere prietena, așa că își petrece pauzele în hol cu Iga și alți colegi. Din păcate, din această cauză atunci când se

Întoarce acasă, este atât de obosită încât nu este capabilă să se concentreze asupra temelor.

Sceneta 1 – ce poate face Kate să aibă grijă de ea însăși?

Sceneta 2 - cum ar putea colegii să o sprijine pe Kate?

Înainte de concluzii lecției, profesorul poate pune următoarele întrebări suplimentare:

- Cum te-ai simțit când i-ai reproșat cuiva ceva fără să ai niciun sprijin?
- Cum te-ai simțit când colegii tăi te-au ajutat să faci față problemei?
- Cum ai reacționat când doar o singură persoană ți-a reproșat ceva?
- Cum ai reacționat când mai multe persoane ți-au reproșat ceva?
- Cum te-ai simțit să privești dificultățile celorlalți?
- Cum te-ai simțit când ai ajutat pe cineva?

Rezumatul orei (5 min.):

Profesorul subliniază că, atunci când facem parte dintr-un grup, merită să fim atenți nu numai la propriile noastre nevoi, ci și la nevoile altor oameni. Deși suntem diferiți, fiecare își poate găsi locul în grup, uneori este posibil să avem nevoie doar de un pic de înțelegere, amabilitate și sprijin.

Riscuri și recomandări:

Împărțirea grupului poate fi aleatorie. Cu toate acestea, dacă se știe că există în grup oameni între care există un conflict în desfășurare, profesorul îi poate pune în echipe diferite. În mod similar, dacă un profesor constată că o situație ipotetică descrie o dificultate relevantă pentru unul dintre elevi, el poate fi pus într-un grup care se ocupă de o altă problemă.

Merită să vă asigurați că toți elevii sunt implicați. Cu toate acestea, dacă profesorul știe că unui elev nu îi place să performeze în fața unui public, acesta poate supraveghea activitatea grupului astfel încât copilul care dorește să se retragă primește rolul persoanei de sprijin, de exemplu, folosirea gesturilor - mangâiat pe spate, îi oferă ceva celui pe care îl sprijină.

Bibliografie:

Literatură recomandată copiilor

- J. Sell, E. Mierzyńska – Iwanowska, A. Belter (red.), *12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci* [12 Important Laws, Polish Authors on Children's Rights] , Poznań 2017.

Plan de lecție 11

Eu însumi în lume

Domeniu: disciplinare înțeleaptă (funcționarea în grup, protejarea granițelor personale)

Durată: 45 min.

Grup țintă: copii cu vârsta cuprinsă între 7 și 10 ani

Sfaturi pentru profesor:

Scopul orei este de a prezenta subiectul protecției granițelor personale într-un context social mai larg și de a abate atenția copiilor de la relațiile lor cu colegii lor la relațiile lor cu adulții. Un alt obiectiv este furnizarea de informații cu privire la posibilitatea exprimării dezaprobării cu privire la comportamentele adulților pe care copiii le pot considera jenante, neplăcute sau nedrepte.

Profesorul îi încurajează pe copii să-și amintească conceptul de granițe personale în contextul formării unei conștientizări a propriilor noastre preferințe, nevoi și dorințe și capacitatea de a avea grijă de ei prin eforturi active pentru bunăstare, dar și capacitatea de a reacționa atunci când cineva face lucruri care ni se par neplăcute, dificile sau care nu sunt binevenite. Profesorul le amintește copiilor că au dreptul de a-și proteja granițele personale nu numai în relațiile cu colegii lor, ci și cu adulții. Rămâne la latitudinea copiilor să decidă cât de strânsă este o relație pe care ar dori să o aibă cu membrii familiei, prietenii și vecinii, au dreptul la intimitate, protecție împotriva rănilor și să aibă propria lor opinie.

Merită subliniat faptul că copiii sunt crescuți în familii cu tradiții și stiluri parentale diferite. În mod tradițional, în cultura noastră, copiii sunt încurajați să fie drăguți și politicoși față de persoanele în vârstă, chiar dacă încearcă să intre într-o relație cu copiii într-un mod care le este dificil acestora.

Scopul orei este de a încuraja copiii să aibă grijă de limitele lor în relațiile cu adulții în ceea ce privește sentimentele și intențiile lor (care sunt adesea bune).

Scopul orei:

- Furnizarea de cunoștințe cu privire la subiectul limitelor/granițelor personale și protecția acestora în contextul relațiilor lor cu adulții
- Creșterea conștientizării de sine cu privire la propriile emoții și nevoi în diverse situații
- Extinderea sferei de aplicare a strategiilor disponibile pentru protecția granițelor personale în ceea ce privește formarea relațiilor cu adulții
- Dezvoltarea abilităților de recunoaștere și respectare a granițelor adulților

Rezultatele orei:

- Copiii știu că fiecare persoană ar trebui să fie conștientă și să își protejeze granițele personale.
- Copiii se pot descurca în situații în care granițele lor sunt încălcate de adulți.
- Copiii știu pe cine se pot baza într-o situație în care granițele lor sunt încălcate.
- Copiii înțeleg că alții, inclusiv adulții, au propriile lor granițe care nu ar trebui încălcate.

Materiale și ajutoare:

- Anexa 26 pe suport de carton – scrisoare de la Gregory
- Anexa 27 pe suport de carton – Situații și sfaturi (una pentru fiecare grup)
- Foarfece

Exercițiul 1 (10 min.)

Profesorul citește cu voce tare scrisoarea (Anexa 26).

“Bună!

Mătușa Barbara și unchiul Thad au venit să stea la noi. Ar trebui să-ți amintești de el, unchiul Thad este un glumeț care mi-a dat câteva sfaturi când am vrut să-mi ajut colegii de clasă care trebuiau să facă un spectacol. Unchiul și mătușa mea au călătorit de la Cracovia și au rămas la noi în weekend. Îmi place foarte mult când avem oaspeți. Poate că nu sunt un fluture social (dar știți deja că nu sunt deloc unul!), dar îmi place să stau cu toți ceilalți și să ascult despre ce vorbesc. Această vizită a fost neobișnuită și trebuie să recunosc că a fost destul de obositoare. În momentul în care unchiul a intrat în casă, ca o glumă, mi-a strâns mâna foarte ferm. Mătușa mea, la rândul ei, mi-a cerut să o sărut pe obraz, lucru pe care nu voiam să-l fac. Apoi a insistat să mă așez la ea în brațe. Ea a menționat că atunci când eram mic, obișnuiam să fac asta. Numai că nu mai sunt atât de mic! Când părinții mei au spus că am note bune la școală, unchiul meu a vrut să recite o poezie în fața tuturor și știți cât de mult îmi displace să fac acest lucru în fața unui public când toată lumea mă privește. Cumva am reușit să mă scuz și m-am strecurat în camera mea. În cele din urmă, când eram în baie, mătușa mea a intrat din greșeală. Nu a fost deranjată că mă schimbam. Ea a spus că atunci când eram mic, îmi schimba scutecul, așa că nu am de ce să-mi fie rușine. Din fericire, tatăl meu a auzit conversația și a rugat-o pe mătușa mea să aștepte să plece din baie.

Știi ce, îmi place când unchiul meu spune glume, îmi place să mă prostesc cu el și să-i ascult aventurile amuzante. La rândul ei, mătușa o ajută întotdeauna pe mama și poate explica o problemă dificilă de matematică ca nimeni altcineva. De asemenea, face cele mai delicioase gogoși din întreaga lume! Dar, din păcate, unchiul și mătușa mea întrec uneori măsura. Nu știu cum să reacționez. Spune-mi te rog, tu ce faci în astfel de situații?

Salutări,
Gregory”

Profesorul le adresează elevilor următoarele întrebări despre scrisoare:

CS

- Cine l-a vizitat pe Gregory acasă?
- Care au fost comportamentele unchiului și mătușii care l-au deranjat pe Gregory?
- Cine l-a ajutat pe Gregory?

Exercițiul 2 (30 min.)

Profesorul discută cu copiii subiectul protejării granițelor personale în relațiile cu adulții și le spune că toată lumea are dreptul să obiecteze atunci când un adult face ceva care poate fi neplăcut, jenant sau dăunător pentru ei. Profesorul menționează, de asemenea, că obiceiurile adulților pot reflecta modul în care au fost ei tratați când erau copii și că nu există intenții rele în spatele acestui comportament. De asemenea, se întâmplă frecvent ca adulții să nu-și dea seama că nu tuturor copiilor le place să facă schimb de saluturi sau să se joace în același mod și că pot avea nevoi diferite în ceea ce privește o relație. Putem vorbi într-un mod blând sau chiar amuzant despre ceea ce nu ne place folosind mesajul „MIE” sau chiar să transformăm totul într-o glumă.

Profesorul împarte copiii în echipe de 3-4. Fiecare echipă primește carduri cu o descriere a câtorva situații dificile care implică adulții și lista sfaturilor (modalități de a face față, răspunsuri scurte). Copiii sunt rugați să potrivească sfaturile cu situațiile (Anexa 27 - prezentate în așa fel încât fiecare situație și sfat să fie separat). Incluse în lista de sfaturi, există, de asemenea, unele elemente care ar trebui respinse, deoarece pot duce la un conflict sau pot încălca pur și simplu granițele cuiva.

Situație ipotetică	Modalități de a face față
Mătușa ta te îmbrățișează și sărută cu încăpățănare de fiecare dată când te salută și îți displace acest lucru.	Vă salutați mătușa spunând: „Bună, mătușă, mă bucur să te văd”. Și când vrea să te îmbrățișeze, poți spune „Eu îmi îmbrățișez numai jucăriile”.
	Spui: „Mă simt neliniștit când mă îmbrățișezi și mă săruți, prefer să salut de la distanță, să ne salutăm spunându-ne salut dacă nu te deranjează”. (Le puteți cere părinților dvs. să vă ajute.)
	Ascunde-te în spatele cuiva și spune-i mătușii tale că nu-ți place de ea. Nu te va mai deranja.
Bunicul tău vrea să stai la el în brațe în timp ce ai o conversație iar tu trebuie să ieși din această situație.	Spui: „Mă voi așeza vis-a-vis, ca să te pot privi în ochi”.
	Îi spui: „Cred că sunt prea mare pentru a sta în brațe, nu vreau să insiști, să vorbim ca adulții”.

	Când te ține în brațe bunicului tău, te răsucești și sări, astfel încât să devină incomod să te mai țină. Poate că acum te va lăsa în pace.
La fiecare petrecere în familie, mătușile și unchii îți pun multe întrebări, de exemplu - ai un prieten/ă? Ce mai faci la școală? Îți cer să răspunzi în fața tuturor și tu urăști cu adevărat acest lucru.	Spui: „Nu vreau să vorbesc despre asta chiar acum, poate altădată”, și te întorci la treburile tale.
	Spui: „Nu știu cum să mă exprim, poate că ar fi mai bine să desenez” și apoi pleci pentru a face niște desene.
	Spui: „Nu este treaba ta” și fugi în camera ta.
Mama ta le arată musafirilor poze cu tine de cand erai bebeluș, poze în care erai dezbracat/ă și te simți foarte jenat/ă de acest lucru.	Spui: „Mamă, să trecem mai departe, aș dori ca aceste imagini să rămână private.”
	Spui zâmbind: „Poți să te uiți la poze cu mine gol/goală dacă îmi arăți și tu poze cu tine”. Speri ca adulții să înțeleagă la ce te referi.
	Iei albumul și fugi afară din cameră, apoi furios distrugi toate fotografiile.
Îți întâlnești vecinul în fața casei. El îți pune multe întrebări personale despre familia ta și nu vrei să răspunzi (crezi că nu este treaba lui).	Spui: „Nu am timp să vorbesc acum”, apoi îți iei la revedere politicos și pleci.
	După fiecare întrebare, în loc să dai un răspuns, pui o întrebare înapoi de genul: De ce întrebați? Dar tu? Si ce crezi? Iar el se va plictisi în cele din urmă.
	Îi spui vecinului că este băgăcios și pleci.
Ți-e frică de întuneric, din această cauză dormi cu veioza aprinsă. Unchiul tău a aflat recent despre asta și râde de tine, numindu-te laș.	Spui zâmbind: “Toată lumea are puncte slabe, le știi pe ale mele, spune-mi despre ale tale.”
	Spui: „Nu este amuzant pentru mine, așa sunt eu, să nu mai vorbim despre asta.”
	Nu spui nimic. Crezi că unchiul tău are dreptate.

Profesorul discută cu copiii sarcina finalizată. Când comparați răspunsurile echipelor, pot fi adresate câteva întrebări suplimentare:

- Ce reacții ne dau detalii despre emoțiile și nevoile copiilor?

- Încălcăm granițele prin insultarea altora?
- Ce putem face atunci când adulții ne ignoră solicitările?
- Cine ne poate ajuta să avem grijă de noi înșine?
- Ce alte situații pot fi dificile pentru copii? Cum ar trebui să reacționeze?

Rezumatul orei (5 min.):

Profesorul subliniază că, în relațiile cu adulții, poate fi dificil să ne apărăm limitele/granițele. În aceste cazuri, merită să le cerem ajutorul unor adulți apropiați (părinți, bunici, mătuși, frați mai mari etc.) care ne cunosc dificultățile și ne pot oferi sprijin în situații dificile atunci când este nevoie. De asemenea, este recomandat să întrebați copiii cine îi poate sprijini, în cine pot avea încredere atunci când au probleme. Este important ca toată lumea să fie conștientă de faptul că pot exista situații în care sprijinul unui adult apropiat poate fi necesar și că poate fi, de asemenea, cazul în care o anumită persoană de la care solicităm ajutorul nu ne poate trata cu seriozitate. În acest caz, copilul ar trebui să încerce să găsească pe altcineva.

Riscuri și recomandări:

Împărțirea în grupuri poate fi aleatorie, deoarece sarcina nu privește relațiile dintre copii. Cu toate acestea, merită să vă asigurați că există un cititor fluent în fiecare grup. În cazul unor dificultăți, poate fi utilizată o versiune simplificată a exercițiului pentru copii de la grădiniță. Deoarece lecția are ca scop motivarea copiilor să vorbească despre dificultăți care implică relații cu adulții, ar putea exista riscul de a dezvălui situații de abuz. Acest lucru nu poate fi rezolvat în clasă, totuși, nici copiii nu trebuie lăsați fără îndrumare, ceva de genul următoarei propoziții poate rezolva situația: „Ceea ce spui este important, hai să vorbim despre asta după ore” și apoi profesorul ar trebui să continue cu lecția. După oră, profesorul ar trebui să vorbească cu copilul despre ceea ce a spus.

Bibliografie:

Literatură recomandată copiilor:

- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [What's Going On Inside My Head?] , translated by W. Górnaś, Warszawa 2019.
- J. Sell, E. Mierzyńska – Iwanowska, A. Belter (red.), *12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci* [12 Important Laws, Polish Authors on Children's Rights] , Poznań 2017.
- J. Sell, E. Mierzyńska – Iwanowska, A. Belter (red.), *12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci*, Poznań 2017.

Plan de lecție 12

Creierul pozitiv

Domeniu: Conștientizare - construirea rezilienței mentale

Durată: 45 min.

Grup țintă: copii cu vârsta cuprinsă între 7 și 10 ani

Sfaturi pentru profesor:

Scopul orei este de a încuraja elevii să exerseze recunoștința și să caute în mod activ trăsături pozitive la colegii lor în cadrul unei clase/grup. Abilitatea de a observa ceea ce este bun, frumos și valoros la alte persoane, aprecierea eforturilor și trăsăturilor pozitive modelează o atitudine pozitivă față de lume și față de ceilalți oameni și este unul dintre elementele cheie ale rezilienței mentale.

Profesorul îi încurajează pe copii să facă schimb de informații pozitive unii despre ceilalți, cuvinte de apreciere și recunoștință.

Merită subliniat faptul că feedback-ul pozitiv, mai mult decât critica, îi motivează pe alți oameni să lucreze asupra lor și să construiască relații mai reușite cu ceilalți. Ceea ce am putea aprecia la colegii noștri sunt, printre alți factori, abilitățile pe care le-au dezvoltat recent, abilități speciale, persistența în obiectivele lor, modul lor general de a fi care are un impact pozitiv asupra atmosferei grupului. De asemenea, le putem mulțumi colegilor noștri pentru cuvintele pozitive și gesturile utile, subliniind cât de importante sunt pentru noi.

Merită să vă asigurați că recunoștința și feedbackul pozitiv sunt practica de zi cu zi din cadrul grupului. Acest lucru oferă copiilor șansa de a-și schimba perspectiva de la formularea de judecăți și acuzații reciproce la o atitudine prin care vor vedea schimbările pozitive, micile succese și efortul individual al fiecărei persoane de a menține o atmosferă bună în clasă.

Scopul orei:

- Furnizarea de cunoștințe cu privire la semnificația feedback-ului pozitiv în construirea relațiilor de succes
- Creșterea stimei de sine
- Rezumaatul lucrărilor pe care grupul le-a finalizat, comentând orice schimbări pozitive notabile

Rezultatele orei:

- Copiii știu că există ceva care merită apreciat la toată lumea.
- Copiii sunt capabili să comunice colegilor lor feedback pozitiv.
- Copiii pot primi feedback pozitiv de la colegii lor.

- Copiii înțeleg că ceea ce spunem și cum spunem celorlalți și despre ceilalți impactează atmosfera relațiilor noastre reciproce.

Materiale și ajutoare:

- Anexa 28 pe suport de carton – scrisoare de la Gregory
- Anexa 29 pe suport de carton – notițele/felicitările lui Gregory (exemplu de foaie de lucru completată)
- Anexa 30 pe suport de carton – felicitări de mulțumire (copii în funcție de numărul de elevi)
- Foarfece
- Materiale pentru desenat: creioane, carioci, pixuri (opțional)

Exercițiul 1 (15 min.)

Profesorul citește cu voce tare scrisoarea (Anexa 28):

“Bună, prieteni!

Sunt extrem de fericit pentru că s-au întâmplat multe lucruri pozitive în ultima vreme. În primul rând, sâmbăta trecută a fost ziua mea de naștere! Probabil, la fel ca toți ceilalți, iubesc această zi și nu doar pentru că pot mânca cât mai multe dulciuri vreau sau pentru că primesc cadouri fantastice. Mai presus de toate, o iubesc pentru că pot invita toți oamenii apropiați la petrecerea mea. Desigur, părinții mei au fost prezenți. I-am invitat și pe unchiul Thad (vă amintiți de el, glumețul care mi-a dat sfaturi despre cum să-mi susțin prietenii care trebuiau să facă un spectacol) și pe mătușa Barbara (cea care vrea întotdeauna să o sărut pe obraz când o salut). Și bineînțeles, colegii mei de clasă au fost și ei acolo - i-am invitat pe toți! Chiar și pe Toby, deși nu-mi place foarte mult, pentru că este foarte gălăgios și îi batjocorește pe ceilalți. Dar nu veți ghici cine altcineva a mai venit - vechiul meu prieten de la școală - Jimmy. Aproape că am căzut de pe scaun când l-am văzut!

Petrecerea a fost grozavă. Știți că nu-mi place să fiu în centrul atenției și nu-mi plac locurile zgomotoase. Dar am încercat să-mi gestionez emoțiile. M-am gândit la toate înainte de petrecere și am avut jocuri care să se potrivească tuturor și care să fie însoțite de muzică relaxantă. Dar, trebuie să recunosc că am fost destul de obosit după petrecere.

Chiar și astăzi, sunt încă într-o dispoziție excelentă. Și când mă gândesc la toate acestea, cred că este minunat să primești cadouri, dar să le oferi altora este chiar mai bine. Sunt un bun observator, așa că am văzut cât de fericiti erau toți când am deschis cadourile de la ei. Chiar acum am decis să le fac câteva cadouri. Pentru fiecare persoană care a fost la petrecerea mea, am creat o mică felicitare cu un mesaj care să exprime ce îmi place la ei sau pentru ce aș dori să le mulțumesc. Scrierea unei felicitări pentru mama, tata, John sau Jimmy a fost foarte ușoară! A trebuit să mă gândesc mai mult la ce să-i scriu mătușii Barbara sau lui Toby. Dar, mi-am dat seama că și atunci când văd doar caracteristici enervante în comportamentul cuiva, în ciuda acestui fapt, s-ar putea să găsim în continuare unele caracteristici pozitive.

În cele din urmă, am creat o felicitare pentru voi. Doriți să aruncați o privire?

*Salutări,
Gregory”*

Profesorul prezintă clasei felicitările scrise de Gregory (Anexa 29) și le citește împreună cu elevii. Profesorul poate adresa câteva întrebări suplimentare:

- Pentru cine a pregătit Gregory felicitările?
- Ce informații conțineau felicitările sale?
- Pentru cine a fost felicitarea care a fost cel mai ușor de scris?
- Pentru cine a fost felicitarea care a fost cel mai dificil de scris? De ce?

Exercițiul 2 (25 min.)

Profesorul împarte în mod aleatoriu elevii în grupuri de șase și le cere să stea împreună la masă. Fiecare elev primește o fișă de lucru (Anexa 34). Sarcina lor este de a scrie o felicitare/notă pentru fiecare membru al grupului lor, spunându-le pentru ce sunt recunoscători, sau ce le place sau admiră în ei. După finalizarea sarcinii, copiii taie notele și le dau destinatarilor. O a șasea notă/felicitare poate fi dată unei persoane alese din clasă sau poate fi economisită pentru altcineva căruia ar dori să-și exprime aprecierea (un membru al familiei, cineva din afara grupului de la grădiniță).

- Profesorul adresează următoarele întrebări:
- Care au fost sentimentele care au însoțit scrierea și acordarea felicitărilor?
- Care au fost sentimentele care au însoțit citirea felicitărilor primite?

Rezumatul orei (5 min.):

Profesorul subliniază că, în același mod în care este plăcut să primești cadouri sau să asculți cuvinte pozitive despre sine, este de asemenea plăcut să le oferi aceleași lucru și celorlalți. Îi facem pe alții fericiți spunându-le lucruri frumoase, mulțumindu-le pentru ceva sau oferindu-le un mic cadou. Gesturile amabile de zi cu zi sunt cele care construiesc o atmosferă bună, promovând astfel relații strânse și încredere reciprocă.

Riscuri și recomandări:

În timp ce elevii lucrează, profesorul se mișcă printre ei și notează dacă toți elevii se concentrează pe calitățile și abilitățile pozitive ale colegilor lor. Este important să indicați că fiecare mesaj ar trebui să fie frumos. Înainte de a scrie mesajul, fiecare copil ar trebui să se gândească dacă ar dori să primească o astfel de felicitare - ar fi frumos pentru ei? De asemenea, merită subliniat copiilor că generalizările precum

65

„ești drăguț, de treabă” este mai bine să fie evitate - este mai bine să te concentrezi mai degrabă pe ceva specific, răspunzând la întrebări despre ceea ce face persoana pe care o consideri drăguță sau cum se comportă.

Exercițiile propuse în acest plan trebuie practicate de mai multe ori și repetate astfel încât toată lumea, din când în când, să fie apreciată pentru ceva. De asemenea, merită ca profesorul să se angajeze în practica exprimării recunoștinței, notând ceea ce este mai bun în fiecare elev, apreciind eforturile și progresul lor. Să ne amintim că exemplul vine de sus.

Bibliografie:

Literatură recomandată profesorilor:

- D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain] translated by M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.