



[REDACTED]

**RUL JUDEȚEAN DE RESURSE
SISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA**
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A

[REDACTED]

11.02.2022
.....

Director C.J.R.A.E.,
[REDACTED] na

**PROGRAM DE INTERVENȚIE PENTRU ELEVII AI CĂROR
PĂRINȚI SUNT PLECAȚI ÎN STRĂINĂTATE**

AN ȘCOLAR 2021-2022



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

PROGRAM EDUCAȚIONAL

CONSILIERE PENTRU ELEVII AI CĂROR PĂRINȚI SUNT PLECAȚI LA MUNCĂ ÎN STRĂINĂTATE

MATERIALE REALIZATE DE:

Prof. consilier școlar: Gurei Doina Luminița – C.I.A.P. Școala Gimnazială „Vasile Alecsandri”, Brăila

Prof. consilier școlar: Marin Elena – C.I.A.P. Școala Gimnazială Râmnicelu, Brăila

Prof. consilier școlar: Măciucă Violeta – C.I.A.P. Liceul Tehnologic „Nicolae Titulescu”
Însurăței, Brăila

Prof. consilier școlar: Popa Rodica – C.I.A.P. Colegiul Național „Gheorghe Munteanu
Murgoci”, Brăila

Prof. consilier școlar: Surdu Raluca – C.I.A.P. Liceul cu Program Sportiv, Brăila

Prof. consilier școlar: Pencu Anamaria – C.I.A.P. Liceul Tehnologic
„Gh.K.Constantinescu”, Brăila

Prof. consilier școlar: Nazare Cristina – Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică –
C.J.A.P., Brăila



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

SCOPUL PROGRAMULUI:

Dezvoltarea mecanismelor de gestionare a situațiilor de criză cauzate de plecarea părinților în străinătate, dezvoltarea abilităților de comunicare și relaționare, dezvoltare emoțională, adaptare și integrare socială;

OBIECTIVE:

- Dezvoltarea conștiinței de sine și a atitudinilor pozitive față de propria persoană: stimă de sine pozitivă și a respectului de sine, creșterea încrederii în forțele proprii;
- Exersarea abilităților de autodezvăluire
- Dezvoltarea gândirii creative pentru identificarea soluțiilor la problemele cu care se confruntă;
- Exersarea abilităților de comunicare asertivă cu diferite persoane: părinți, profesori, rude apropiate, reprezentanți ai comunității;
- Dezvoltarea responsabilității sociale și formarea deprinderilor de interacțiune socială;



CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A

ARGUMENT

„Instabilitatea socio-economică din România și tranziția au determinat pe mulți dintre părinții români să plece la muncă în străinătate pentru a-și putea întreține familia. Câștigurile obținute sunt importante atât pentru familie cât și pentru economia românească, însă această migrație are și aspecte mai puțin dorite. Acestea ar fi: destrămarea familială și „abandonul“ copiilor la bunici sau la alte rude, cu consecințe psihologice grave în timp pentru aceștia. La nivel social și în mass-media se pune mai degrabă accent pe suferința și situația dezavantajată în care acești copii se află și mai puțin pe soluțiile la problemele lor, pe serviciile concrete de care aceștia pot beneficia.

Deși plecarea la muncă este temporară, efectele asupra copiilor pot fi similare cu cele ale unei despărțiri pe termen lung sau definitiv. Copiii ai căror părinți sunt plecați la muncă în străinătate au un profil asemănător cu cei ce trăiesc în familii monoparentale ca urmare a despărțirii părinților sau a decesului unuia dintre ei. Profesioniștii identifică o serie de servicii necesare pentru prevenirea acestor efecte. Ca direcții de acțiune și intervenție, cele mai importante sunt următoarele:

1. Intervenție psiho-socială pentru prevenirea și combaterea efectelor neglijării
2. Dezvoltarea abilităților și a comportamentelor pro-sociale
3. Ameliorarea conduitei școlare
4. Prevenirea comportamentelor de risc

Plecarea părinților la muncă în străinătate poate provoca anumite schimbări în psihicul copilului: de la perceperea acestui lucru ca pe un eveniment de viață stresant la trăirea unor experiențe psihotraumatizante. Aceste schimbări au la bază anumiți factori ce țin de modul în care a funcționat familia copilului înainte de plecare și modul în care dinamica relațiilor intrafamiliale a suferit schimbări după plecarea părintelui/părinților, factori ce țin de copil incluzând vârsta copilului și caracteristicile psihologice ale acestuia și factori ce țin de rețeaua de suport a familiei și implicit a copilului. Pe lângă acești factori, un rol important în modul de percepere de către copil a plecării părinților îl are nivelul de informare cu privire la plecare: cu cât copilul este informat din timp despre plecare și cu cât este angajat în mod direct în pregătirea plecării (părinții discută cu copilul despre această plecare și despre schimbările care vor avea loc în viața lui, îi cer părerea, este asigurat de afecțiunea părinților și participă la etapele pregătitoare plecării) cu atât va dobândi un anumit control asupra



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

acestei situații care îl va ajuta să facă față plecării propriu-zise și perioadelor ulterioare în care va resimți nevoia părintelui/părinților. Experiențele trăite de copil înainte, în timpul și după plecarea părintelui/ părinților la muncă în străinătate pot duce la dezvoltarea unei palete largi de manifestări psiho-comportamentale în funcție de vârsta copilului, caracteristicile sale psiho-sociale, de modul în care acesta a fost pregătit pentru plecarea părintelui/părinților, sprijinul de care copilul beneficiază din partea rețelei de suport a familiei. Aceste manifestări psiho-comportamentale pot include: trăirea sentimentului de abandon, tristețe, anxietate, nesiguranță, stări depresive, comportament agresiv sau atitudine de indiferență, deteriorarea conduitei școlare, scăderea capacității de concentrare, supra/subapreciere, autoizolare, stări de apatie, lipsă de motivație, comportamente (pre)delincvente etc.

În lucrul cu copiii singuri acasă există mai multe teme ce pot fi abordate pentru a-i ajuta să traverseze perioada de separare de părinți. Între acestea sunt: dorul de părinți, sentimentul de vinovăție pentru plecarea părintelui/părinților, stima de sine, supraîncărcarea cu sarcini, comportamentele (pre)delincvente.

Prezentul program vine în întâmpinarea situațiilor cu care se confruntă elevii cu părinți plecați la muncă în străinătate și încearcă să realizeze o consiliere a tutorilor legali ai copiilor pentru a preveni apariția unor situații mai puțin plăcute.

GRUP ȚINTĂ:

Elevi de nivel primar/gimnaziu/liceu.

PERIOADA DERULĂRII PROGRAMULUI:

Anul școlar 2021-2022

LOCUL DESFĂȘURĂRII:

On-line/Cabinetul de consiliere/ Săli de clasă

RESURSELE PROGRAMULUI:

- resurse umane: elevi, părinți, profesor consilier școlar, diriginți, învățători;
- resurse materiale: materiale xerocopiate, chestionare, teste;
- resurse spațiale: online/săli de clasă/cabinet de consiliere.



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

BENEFICIARI:

- elevii cu părinții plecați la muncă în străinătate, părinți sau tutori.

EVALUAREA PROGRAMULUI:

- feed-back de la elevi;

DISEMINAREA PROGRAMULUI:

Prezentarea rezultatelor programului în cadrul întâlnirilor de lucru ale consilierilor școlari. Mediatizarea programului se va face prin intermediul afișelor, aplicațiilor, platformelor de lucru, consiliilor profesionale.

BIBLIOGRAFIE:

1. Adriana, Băban (coordonator), Consiliere educațională, Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere, Cluj – Napoca, 2003
2. Gabriela, Lemeni, Mircea Miclea (coordonatori), Consiliere și orientare – Ghid de educație pentru carieră, Editura ASCR, Cluj – Napoca, 2004
3. Gabriela, Lemeni, Mircea Miclea (coordonatori), Consiliere și orientare – Ghid pentru carieră, clasele V-VIII Editura ASCR, Cluj – Napoca, 2004
4. Gabriela, Lemeni, Mircea Miclea (coordonatori), Consiliere și orientare – Ghid pentru carieră, clasele IX-XII Editura ASCR, Cluj – Napoca, 2004
5. „Situția copiilor ai căror părinți sunt plecați la muncă în străinătate”- manual Fundația Salvați Copiii
6. „Efectele migrației- Copiii rămași acasă”- Fundația Soros România



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA**

Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A

CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR

Nr. crt.	ACTIVITĂȚI	PERIOADA	PERSOANA/ PERSOANE RESPONSABILE	MODALITĂȚI DE REALIZARE ȘI EVALUARE
1	Realizarea bazei de date cu informații relevante despre elevii ai căror părinți sunt plecați să muncească în străinătate.	Octombrie	Consilier educativ	Completarea de către diriginți a tabelelor tipizate și centralizarea acestora.
2	Aplicare chestionare de identificare a nevoilor	Noiembrie	Consilier educativ Profesor consilier	Aplicarea/centralizarea chestionarelor pentru identificarea nevoilor
3	Consilierea elevilor cu părinți plecați în străinătate pe diverse probleme cu care se confruntă (probleme de natură emoțională, absenteism, risc de abandon școlar, motivație scăzută pentru învățare, stil de viață, apartenența la grupuri de risc)	Lunar	Profesor consilier Diriginte Învățător	Consiliere individuală Consiliere de grup Întâlniri/ dezbateri
4	Consilierea părinților rămași acasă, a tutorilor legali ai preșcolariilor și elevilor.	La solicitare	Profesor consilier Diriginte Învățător	Întâlniri/ dezbateri Consiliere individuală Consiliere de grup
5	Invitație la dialog-gestionarea emoțiilor ▪ Identificarea emoțiilor pozitive, negative cu rol în reglarea activităților zilnice ▪ Cum să gestionezi trăirile emoționale ▪ Crearea unor „grupuri de suport/sprijin emoțional” constituite din profesorul diriginte/învățător,	Conform calendarului	Profesor consilier Diriginte Învățător	Întâlniri/ dezbateri Consiliere individuală Consiliere de grup



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

	consilierul școlar, consilierul educativ.			
6	Analiza produselor activităților realizate cu elevii implicați în program. Diseminarea informațiilor- prin rapoarte prezentate la ședintele comisiilor metodice din școală/ CJRAE	Conform calendarului	Profesor consilier	Analiza SWOT a produselor



ACTIVITĂȚI PROPUSE

Activitatea nr. 1

Obiective:

- identificarea unor caracteristici personale pozitive;
- identificarea persoanelor suport la care pot apela în situații de criză;

1. Moment organizatoric: se stabilesc, împreună cu elevii, câteva reguli generale de discuție pentru a crea un mediu în care toți să se simtă în siguranță și capabili să participe la discuții.

Reguli stabilite:

- Ascultă persoana care vorbește!
- Vorbește când îți vine rândul !
- Nu întrerupe pe cel care vorbește!
- Nu râde de ce spune colegul tău !

2. Exercițiul de încălzire:

„**Robotul telefonic**” elevii trebuie să își imagineze că lasă un mesaj pe robotul telefonului. În acest mesaj trebuie să se prezinte în minimum 10 cuvinte. Pentru a veni în sprijinul elevilor profesorul oferă acestora un exemplu de mesaj: “Bună! Numele meu este...”

3. Activitatea fundamentală :

Exercițiul “**Rețeaua suport**”. Elevii vor primi fișa de lucru (**Anexa 1**) în care sunt prezentate diferite situații din viața de zi cu zi, cu care s-ar putea confrunța. Sarcina elevilor este de a identifica 1-2 persoane la care pot să apeleze în situație de criză. Elevii vor fi instruiți să completeze numele persoanei în inimioara din fișa de lucru. După completarea fișei de lucru, elevii se așează în diadă, discută fișa de lucru cu partenerul (motivând alegerile făcute).

4. Evaluarea activității se va realiza prin completarea fișei de evaluare „Astăzi am aflat despre mine...”.

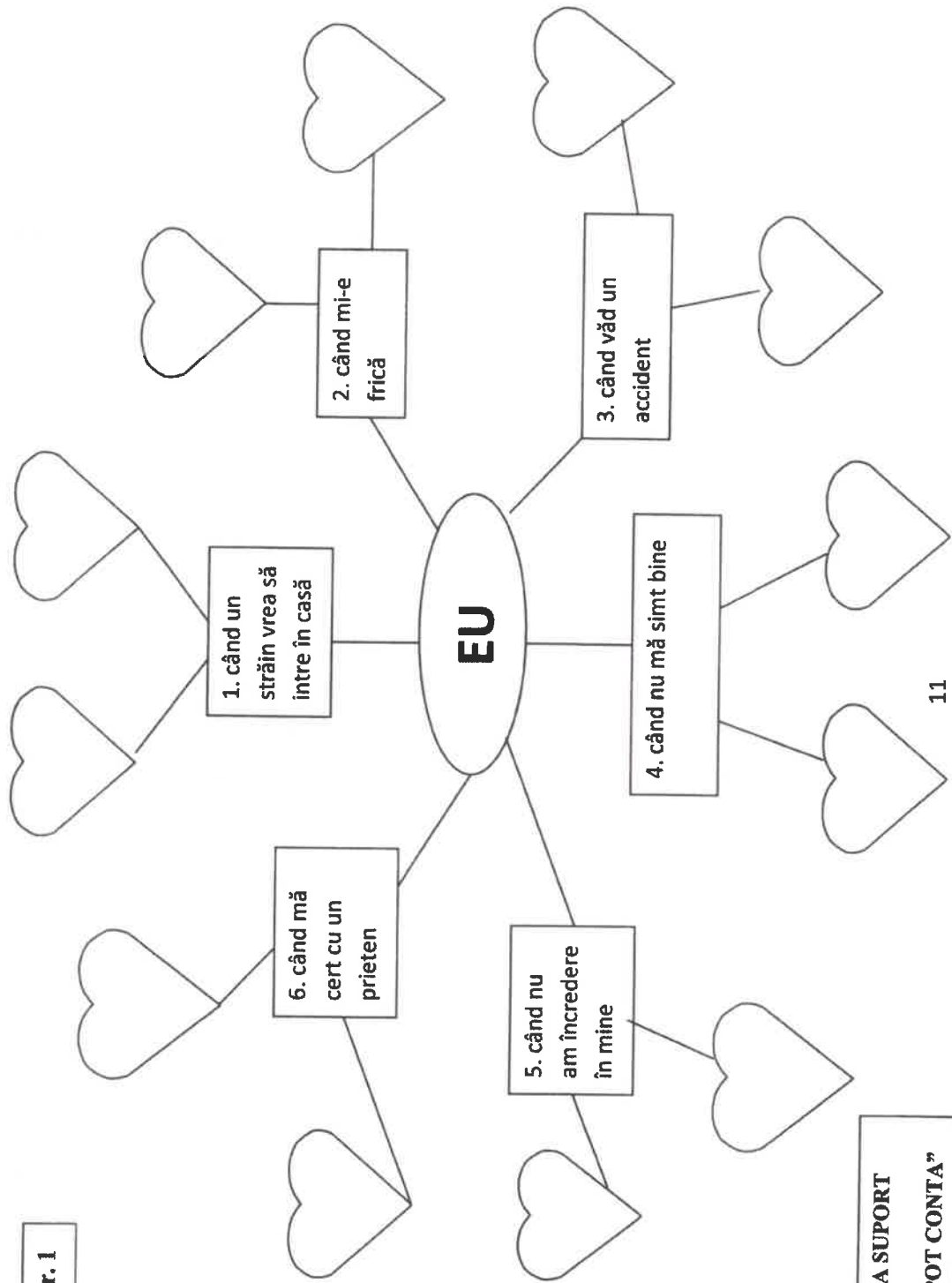


**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

Astăzi am aflat despre mine că:	Astăzi am aflat că ceilalți:
Astăzi am aflat că nu este bine/adevărat că:	Astăzi eu mă simt:



Anexa nr. 1



**REȚEAUA SUPORT
„PE CINE POT CONȚA”**



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

Activitatea nr. 2

Obiective:

- identificarea unor tipuri de emoții trăite în diferite situații de viață;
- identificarea stilului decizional propriu folosit în situații de criză;

Materiale: fișe de lucru, post-it, bol, ghem de ață, hârtie colorată.

DEFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Moment organizatoric: sunt reamintite elevilor regulile stabilite la începutul primei activități. Reguli stabilite:

- Ascultă persoana care vorbește!
- Vorbește când îți vine rândul!
- Nu întrerupe pe cel care vorbește!
- Nu râde de ce spune colegul tău!

1. Exercițiu de încălzire:

„Pânza de păianjen” – profesorul consilier aduce un ghem de lână și explică elevilor exercițiul. Elevii se așează în cerc, profesorul ține capătul firului de lână și aruncă ghemul unui elev; elevul, la rândul lui, va proceda la fel ca și profesorul – ține de firul de lână și aruncă ghemul unui alt elev din cerc. Exercițiul se repetă până când toți elevii vor prinde ghemul. La finalul exercițiului va rezulta o pânză de păianjen. Profesorul va lăsa în mod intenționat capătul firului să cadă, moment în care pânza va începe să se destrame. Profesorul consilier va puncta faptul că, așa cum pânza de păianjen a luat naștere și a fost susținută de participarea tuturor, scopul activității este de a arăta că încrederea și susținerea reciprocă în diferite situații din viața de zi cu zi ne ajută să depășim obstacolele.

2. Exercițiu de conținut :

Exercițiul „Acvariul emoțiilor”. Se confecționează bilete din hârtie colorată pe care se notează emoții de bază. Se împăturesc biletele și se pun într-un bol. Fiecare elev vine și extrage un bilet din bol, după care va trebui să mimeze emoția respectivă. Ceilalți elevi trebuie să ghicească ce stare emoțională a mimat colegul. Elevul care a mimat va alege un coleg care va trebui să povestească o situație în care a trăit respectiva emoție.

După realizarea exercițiului „Acvariul emoțiilor”, activitatea continuă cu aplicarea chestionarului pentru identificarea stilului decizional. Se vor împărți elevilor fișe de lucru cu



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

chestionarul respectiv; li se comunică elevilor că pe baza chestionarului își vor identifica stilul decizional propriu.

FIȘĂ DE LUCRU

Chestionar de identificare a stilului decizional

1. Când iau decizii tind să mă bazez pe intuiția mea.
2. De obicei nu iau decizii importante fără să consult alți oameni.
3. Când iau o decizie este mai important să simt că decizia este corectă.
4. Înainte de a lua decizii verific de mai multe ori sursele de informație pe care mă bazez.
5. Țin cont de sfaturile altor oameni atunci când iau decizii importante.
6. Amân luarea deciziilor pentru că mă neliniștește să mă tot gândesc la ele.
7. Iau decizii într-un mod logic și sistematic.
8. Când iau decizii fac ceea ce mi se pare potrivit pentru moment.
9. De obicei iau decizii foarte rapid.
10. Prefer să fiu ghidat de altcineva când trebuie să iau decizii importante.
11. Am nevoie de o mare perioadă de gândire atunci când iau o decizie.
12. Când iau o decizie am încredere în sentimentele și în reacțiile mele.
13. Opțiunile pe care le iau în considerare atunci când decid sunt ghidate de scopurile mele.
14. Iau decizii numai sub presiunea timpului.
15. Adesea iau decizii într-un mod impulsiv.
16. Când iau decizii mă bazez pe instinct.
17. Amân să iau decizii cât de mult pot.
18. Iau rapid decizii.
19. Dacă am sprijinul altora, mi-e mai ușor să iau decizii.
20. În general analizez care sunt dovezile pro și contra când iau o decizie.

Stiluri decizionale:

1. Rațional
2. Dependent
3. Evitativ
4. Intuitiv
5. Spontan



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

Stilurile decizionale

Stilul decizional	Caracteristici	Exemplu
Stilul rațional	- utilizează o abordare logică și organizată în luarea unei decizii; - elaborează planuri minuțioase pentru punerea în practică a deciziei luate;	„Am luat decizia după ce am cântărit bine toate alternativele”.
Stilul dependent	- se bazează preponderent pe sfaturile, sprijinul și îndrumarea din partea altora în luarea de decizii; - consideră că ajutorul celor apropiați este indispensabil atunci când cântăresc și aleg alternative;	„Ceilalți știu cel mai bine ce e potrivit pentru mine”.
Stilul evitativ	- amână și/sau evită luarea unei decizii;	„Acum nu e momentul potrivit să iau această decizie”.
Stilul intuitiv	- se concentrează pe intuiții și impresii în luarea unei decizii; - nu caută dovezi pentru argumentarea unei decizii;	„Am făcut așa pentru că așa am simțit eu că e mai bine”.
Stilul spontan	- iau decizii sub impulsul momentului, rapid și fără prea multe deliberări;	„Am luat decizia rapid și fără să mă gândesc prea mult”.

După completarea fișei de lucru pentru identificarea stilului decizional predominant (identificat prin însumarea itemilor corespunzători fiecărui stil), elevii vor parcurge caracteristicile fiecărui stil, descrise în partea a doua a fișei de lucru.

Se vor analiza împreună cu elevii următoarele aspecte:

- în ce măsură stilul identificat reflectă cu adevărat modul propriu de a lua decizii?
- care ar fi modalitățile prin care pot fi depășite inconvenientele unui stil dependent sau evitativ?
- cum au procedat când au luat decizia de a urma acest liceu? (în cazul elevilor care au absolvit clasa a VIII-a)

3. Exercițiu de încheiere: se va realiza prin exercițiul „Copacul emoțiilor”: elevii vor primi câte un post-it pe care vor desena o față care să exprime emoția pe care o simt în acel moment. Fiecare elev va lipi post-it-ul în „copacul emoțiilor”.



Activitatea nr. 3

Obiective:

- identificarea tipurilor de comportamente indezirabile;
- identificarea unor grupuri vulnerabile;
- diferențierea între comportamente indezirabile obișnuite și comportamente indezirabile adoptate în vederea obținerii apartenenței la grup;

1. Exercițiul de încălzire: „Oglinda”

Elevii formează perechi. În pereche unul dintre elevi se mișcă în timp ce celălalt are rolul de oglindă, trebuie să facă exact ceea ce face perechea lui.

2. Exercițiul de conținut : „Aprobarea și consecințele ei”

Sunt pregătite imagini din reviste cu oameni care consumă alcool, se bat, fumează, etc. Se solicită elevilor să privească imaginile respective și să descrie ceea ce văd ei că se întâmplă. Se precizează faptul că uneori oamenii realizează aceste lucruri deoarece așa vor ei, în alte situații le fac deoarece doresc să fie acceptați de ceilalți. Se solicită elevilor să se gândească la alte exemple de comportamente pe care oamenii le practică în vederea obținerii aprobării celorlalți. Exemplele sunt scrise la flip-chart. Discuțiile vor fi purtate pentru a se face diferența între un comportament indezirabil specific persoanei respective și un comportament indezirabil adoptat în vederea obținerii apartenenței la grupul respectiv.

Se analizează apoi care sunt consecințele realizării anumitor lucruri pentru obținerea aprobării celorlalți, utilizând următorul exemplu :

„Alex este un elev bun la învățătură, însă prietenii din gașca lui sunt de părere că a-ți face teme și a fi deștept înseamnă de fapt a fi tocilar. Astfel că, sub influența lor, Alex se lasă de învățat și începe să ia note mai slabe, pentru a se adapta celorlalți.”

3. Exercițiul de încheiere: Elevii vor fi organizați în diade și vor primi câte o fișă de lucru (Anexa nr.2), apoi răspunsurile date vor fi discutate.



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

Anexa nr. 2

Citiți fiecare situație în parte și scrieți care ar fi consecințele dacă ați proceda conform majorității, respectiv conform propriilor păreri și principii.

1. Mircea și Florin se pregătesc să intre într-un cinematograful, să vizioneze un film. Chiar lângă cinematograful, se găsește o sală de jocuri electronice și, pentru că mai au ceva timp până la începerea filmului, cei doi hotărăsc să intre câteva minute. Acolo se întâlnesc cu câțiva colegi de școală care-i invită să bea niște beri. Ce s-ar putea întâmpla dacă cei doi ar accepta? Dar dacă nu ar accepta invitația?
2. Cristina și Diana sunt bune prietene de mult timp, însă, în ultima vreme, Diana a început să umble cu o altă gașcă fără să mai iasă prea des cu Cristina. Totuși, într-o seară, Diana o sună pe Cristina și o invită la o petrecere care urma să aibă loc sâmbătă seara. Cristina merge la petrecere, însă observă că acolo mulți fumează marihuana. Diana încearcă chiar să o convingă pe Cristina să fumeze și ea, spunând că nu are ce să-i facă rău. Care ar fi consecințele dacă ar accepta? Dar dacă ar refuza?
3. Delia este o fată și o elevă foarte deșteaptă, însă s-a săturat să o strige toți colegii „tocilară” sau „șoarece de bibliotecă”. Încă de mică și-a dorit să devină doctor, motiv pentru care a învățat mai mult decât ceilalți, însă și-a atras și poreclele amintite. Din acest motiv, e de părere că și-ar putea pierde prietenii. Ce s-ar întâmpla dacă ar continua să învețe ca și până acum? Dar dacă n-ar mai învăța atât de serios?



Activitatea nr. 4

Obiective:

- identificarea celor mai eficiente soluții pentru rezolvarea unei situații de criză;

1. Exercițiu de încălzire: „Cât durează un minut?”

Elevii închid ochii și îi deschid după ce au apreciat că a trecut un minut. Moderatorul notează momentul la care a deschis fiecare ochii și discută despre percepția reală și subiectivă a trecerii timpului.

2. Exercițiu de conținut: „Rezolvă”

Elevilor împărțiți în grupuri de câte 3 li se dau câte un cartonaș cu probleme (**Anexa nr. 3**). Sarcina grupului este să identifice cât mai multe soluții pozitive de rezolvare a unei situații problematice. În final, fiecare grup prezintă în plen situația avută și soluțiile găsite. Moderatorul sintetizează cele mai eficiente soluții și identifică tehnicile utilizate pentru rezolvarea problemei (de exemplu: compromisul, discuția, distanțarea, încercarea și eroarea, alternative etc.)

3. Exercițiu de încheiere : „Fraza colectivă”

Fiecare participant contribuie la scrierea unei fraze colective, printr-un cuvânt care să surprindă eficiența activității desfășurate. Moderatorul este cel care scrie primul cuvând pe tablă/foaia de flipchart.



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

Anexa nr. 3

1. Te înțelegi bine cu un prieten, mai puțin când o a treia persoană începe să manifeste interes pentru prietenul tău. Apoi prietenii încep să te ignore.
2. Tu și mama ta nu vă înțelegeți niciodată când este vorba să cădeți de acord ce haine să cumpărați pentru școală. Nu îți plac deloc lucrurile pe care ți le cumpără și îți este rușine să le porți.
3. Ai avut un secret pe care l-ai împărtășit prietenului tău și acesta l-a spus cuiva. Încerci să discuți despre situația creată, dar sfârșiți prin a vă certa.
4. Vrei să mergi la patinoar la sfârșit de săptămână, dar prietenii tăi refuză, chiar dacă tu ai făcut ce au vrut ei la sfârșit de săptămână.
5. Prietenul tău devine gelos pentru că tu pari să fii mai popular ca el. De câte ori încerci să vorbești despre ceva fascinant care ți s-a întâmplat, prietenul tău se enervează.
6. Profesorul dă mereu vina pe tine pentru tot ce s-a întâmplat în clasă, chiar dacă nu a fost vina ta.
7. Te înțelegi destul de bine cu toată lumea, mai puțin cu un coleg care de obicei râde de tine, comentând în timpul fiecărei ore despre cum lucrezi tu.
8. Tatăl tău vrea să mergi cu familia în weekend într-o mică vacanță, dar tu ai vrea să mergi la ziua de naștere a unui coleg.



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

Activitatea nr. 5

Obiective:

- identificarea unor situații de risc în studiul de caz prezentat;
- găsirea celor mai eficiente soluții pentru rezolvarea situației date;

1. Exercițiul de încălzire: „Mașinuța” – profesorul consilier organizează elevii în echipe de câte doi. În echipa astfel creată fiecare elev va juca, pe rând, două roluri – de conducător auto și de mașină. Elevul care va juca rolul de mașină va ține mâinile la ochi și se va lăsa ghidat de colegul de echipă - șofer. Ghidajele folosite: scurtă apăsare pe umărul drept, mașina va vira la dreapta; scurtă apăsare pe umărul stâng, mașina va vira la stânga; apăsarea simultană pe ambii umeri, stop. Echipele se vor plimba prin casă iar la semnalul profesorului consilier vor face schimb de roluri și vor continua plimbarea având grijă să respecte regulile de circulație și să se ferească de accidente. La finalul exercițiului vor avea loc discuții:

- care rol a fost mai greu și de ce? După ce elevii își vor prezenta opiniile profesorul consilier va puncta faptul că așa cum mașina a mers pentru că a fost ghidată corect și a respectat regulile – elevul din rolul mașinii având încredere în elevul din rolul șoferului, scopul activității este de a arăta că încrederea și susținerea reciprocă în diferite situații din viața de zi cu zi ne ajută să depășim obstacolele.

2. Exercițiul de conținut: Studiu de caz

Pe cine pariați ?

1. Ada și Ana-Maria sunt eleve în clasa a VIII-a la școala x, iar colectivul din care fac parte este constituit din fete. Sunt prietene bune, gustă aceleași poante și își permit uneori să râdă de colegile lor, care pricep mai greu ori nu sunt pe fază la glumele generale.

Se cunosc atât de bine încât uneori e suficient să se privească pentru a-și confirma că sunt sau nu de acord asupra unui lucru. În ultima vreme Ada nu se mai înțelege cu mama ei ca altădată. Tatăl ei a decedat cu mult timp în urmă, rude nu au, așa că prietenia cu Ana-Maria e destul de serioasă. Ada n-a stat în preajma băieților sau bărbaților prea mult, fapt care o face acum să roșească ori de câte ori întâlnește pe cineva de sex masculin.

Luni, după cursuri, au mers împreună la bibliotecă să împrumute cărți. Pe drum se întâlnesc cu două colege însoțite de prieteni haiosi. Fac cunoștință și unul dintre ei propune să se meargă la el, că e singur acasă. Părinții sunt la lucru în Spania. Un alt prieten promite să



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

aducă țigări pentru toata lumea: face cinste! Știind că Ana-Maria are muzică bună, una dintre colege o roagă să aducă câteva CD-uri.

-Sigur ! răspunde ea, încântată de invitație.

-Dar tu Ada, ce vrei să aduci?

-Eu nu voi veni, am antrenament la tenis.

-Cum așa? Noi am fost mereu împreună, nu poți să nu vii chiar acum!

-Dacă tu nu vii, cine să ne spună toate bancurile alea despre polițiști !?

- Te văd prima dată și îmi pari tare simpatică, ne-am putea cunoaște mai bine dacă ai veni, spune unul dintre băieți.

*** Construiți un final de poveste pentru cazul relatat. De ce credeți că se va întâmpla așa?

*** Mulți adolescenți puși în fața unor astfel de situații cedează tentației. Cum ați organiza un plan de intervenție astfel încât adolescenții să învețe să facă față unor astfel de situații ?

Profesorul împarte elevii în 2 grupe și le solicită să realizeze un plan de intervenție prin care să o ajute pe Ana. Elevii își vor elabora răspunsurile ținând cont de următoarele aspecte:

1. Ce ați face dacă ați fi în situația Anei?

2. Ce credeți că simte Ana?

Acordați 15 minute pentru această activitate.

Profesorul consilier solicită fiecărei echipe să își aleagă un reprezentant care să prezinte tuturor soluțiile identificate. Se analizează eficiența fiecărei categorii de soluții și se argumentează răspunsurile.

3. Exercițiu de încheiere - „Firele de păr”

Profesorul consilier desenează la tablă trei chipuri, unul vesel, altul trist și altul indiferent. Elevii vor veni pe rând la tablă și vor „așeza” un fir de păr pe capul persoanei cu a cărei stare se identifică în momentul respectiv.



CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A

Activitatea nr. 6

Obiective:

- să observe și să descrie rolul emoțiilor în promovarea sănătății mentale;
- să recunoască denumirile diferitelor emoții placute sau neplacute;
- să utilizeze modalități potrivite de exprimare a emoțiilor placute sau neplacute;
- să identifice rolul emoțiilor în realizarea diferitelor activități;
- să descrie efectele emoțiilor asupra organismului.

1. **Exercițiu de încălzire:** „Descoperă cuvintele” : fiecare elev primește fișa de lucru „careul descoperă cuvintele”. Careul cuprinde cuvinte care exprimă emoții – pe verticală și pe orizontală (10 cuvinte).

S	U	R	P	R	I	Z	A
F	R	U	S	I	N	E	F
R	S	P	A	I	M	A	R
I	B	U	C	U	R	I	E
C	S	O	E	X	T	A	Z
A	O	G	R	O	A	Z	A
I	C	T	E	A	M	A	L
E	G	E	L	O	Z	I	E

Pentru a motiva copiii să participe, li se oferă posibilitatea să acumuleze puncte care vor fi răsplătite: câte cuvinte descoperite atâtea puncte. Punctele vor fi răsplătite cu un creion, un balon, o radiera etc. Primesc recompensa primii trei care descoperă cele mai multe cuvinte.

2. **Exercițiu de conținut:**

Elevii sunt rugați să aleagă dintr-un bol un cartonaș albastru, roșu sau verde. În funcție de culoarea extrasă sunt grupați pe echipe de câte 5-6 elevi. Fiecare echipă primește câte o foaie de flipchart și fișa cu studiul de caz:



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

Fișa 1:

Gigel, Costel, Ionel și Vasilica joacă un joc de cărți. Cartea norocoasă este la Vasilica. Lui îi vine să topaie de bucurie, se fătăie pe scaun, transpiră, se înroșește la față, își bateaie un picior. Este important pentru joc ca ceilalți să nu își dea seama că el este norocosul și deci, el trebuie să își controleze emoțiile.

Ce îl sfătuiți să facă?

Fișa 2:

Mimi este o fată dragută. Roxi și Andreea sunt două colegi invidioase care încearcă tot timpul să o pună pe aceasta în situații dificile. Din cauza lor Mimi a fost certată de director, pe nedrept, în fața clasei. Ii venea să plângă dar știa că cele două colegi răutăcioase s-ar fi bucurat să vada asta.

Dar cum să își controleze emoția și să nu plângă?

La ce se gândește când îi vine să plângă?

La ce altceva ar putea să se gândească ca să înlocuiască emoția pe care o simte?

Ajutați-o voi!

Fișa 3:

Andrei își găsește în fiecare pauză penarul aruncat pe jos. Este din ce în ce mai supărat și enervat. În pauza următoare se prefăcă că iese din clasă și pândește la ușă. Il vede pe Gigel cum îi dădă penarul. Simte cum explodează de furie. Ii vine să îi trăgă un pumn dar știe că asta i-ar atrăge multe neplăceri. Mai simplu ar fi să găsească altă cale.

Dar cum să se calmeze?

Pentru fiecare situație elevii vor fi încurajați să găsească singuri cât mai multe soluții, punându-se în locul personajului.

Pe parcursul activității copiii pot fi ajutați cu idei care pot deturna emoția:

- să încerce să își controleze respirația;
- să numere în gând până la...;
- să se uite fix la un obiect îndepărtat de grup și să încerce să îi observe anumite detalii;



**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ,
BRĂILA
Brăila, Str. Ana Aslan, nr.10 A**

- sa incerce sa mimeze o alta emotie care sa o acopere pe cea reala;
- sa bea putina apa, sa manance un mar;
- sa plece din locul in care s-a produs evenimentul care i-a generat emotia;
- sa-si spuna in gand: pot sa depasesc acest moment, sunt puternic(a) si pot sa ma controlez...;
- sa inceapa o actiune in care sa se concentreze astfel incat sa uite pentru moment problema care i-a creat emotia: să își facă ordine în penar, geantă, bibliotecă, sifonier, să asculte muzic preferată.

Soluțiile găsite de elevi și completările profesorului consilier vor fi notate și afisate.

3. Exercițiu de încheiere - copacul recunoștinței: fiecare elev va primi câte un post-it pe care va nota un motiv pentru care este recunoscător la sfârșitul orei/zilei. Profesorul consilier va desena un copac pe coala de flipchart iar elevii vor veni pe rând la tablă, vor citi ce au notat pe post-it și apoi îl vor lipi pe desenul copacului.