



Cjrae

Centrul Județean de
Resurse și Asistență Educatională Satu Mare

PROGRAM DE PREVENȚIE A TULBURĂRILOR EMOȚIONALE

„De vorbă cu noi înșine”

- nivel gimnazial -

ARGUMENT:

Problemele cu care se confruntă tinerii în contextul socio-economic actual (plecarea părinților la muncă în străinătate, timpul redus petrecut cu familia, divorțul părinților, problemele financiare, lipsa unei perspective clare asupra viitorului profesional) constituie adevărați factori de stres pentru aceștia.

Realitatea ne demonstrează că persoanele care își cunosc și își stăpânesc bine propriile emoții și care abordează eficient emoțiile celorlalți sunt în avantaj în orice domeniu al vieții, fie că este vorba de relații sentimentale, fie de respectarea regulilor nescrise care determină reușita în diverse arii de activitate.

Riscurile pe care le implică slaba dezvoltare a competențelor emoționale sunt numeroase (tulburări emoționale, tulburări de comportament, tulburări alimentare, performanțe școlare scăzute, risc crescut pentru consum de alcool, tutun, droguri, implicarea în relații sexuale riscante, suicid).

De aceea, considerăm că este util să ajutăm tinerii să-și dezvolte abilitățile necesare pentru a face față situațiilor stresante.

SCOP:

Prevenirea comportamentului suicidal în rândul elevilor și dezvoltarea unor atitudini pozitive față de sine, ca persoană unică și valoroasă;

OBIECTIVE:

O1 - dezvoltarea abilităților de relaționare interpersonală și de management al situațiilor critice;

O2 - modificarea cognițiilor iraționale;

O3 - formarea unor atitudini pozitive față de sine, de alții și viață.

GRUP ȚINTĂ : *elevii claselor VII – VIII*

PERIOADA DE DESFĂȘURARE: *martie - iunie*

ACTIVITĂȚI:

SEDINTA 1

1. Prezentarea temei programului de prevenție, a necesității realizării lui și a scopului acestuia.

Se distribuie elevilor *Chestionarul emoțiilor (anexa 1)* pe care trebuie să o completeze fiecare elev, în vederea evaluării gradului de vulnerabilitate pentru probleme psiho – comportamentale. - **10 min.**

2.. **Spargerea gheții:** Se organizează elevii în grupe de câte 2 (diade) și li se împarte câte o fișă de lucru cuprinzând 5 coloane corespunzătoare fiecărui simț (anexa 2). Sarcina este de a identifica câte 2 acțiuni în care este implicat fiecare simț, acțiuni care le induc o stare de bine. Se solicită elevilor și să identifice locația în corp unde este simțită această stare. - **7 min. (3 min. completarea fișei + 4 min. discuții)**

3. Se clasifică emoțiile - pe baza a 2-3 exemple - în **pozitive** (ne fac plăcere, ne dau energie, conduc la lucruri pozitive) și **negative** (nu ne ajută, conduc la relații conflictuale cu ceilalți, la sentimente negative față de noi, la proastă dispoziție, la comportamente nepotrivite). - **3 min.**

4. Se împart elevii pe grupe de câte 4-5 și li se solicită să asocieze emoțiile pozitive, apoi cele negative (anexa 3) cu comportamente / acțiuni. Apoi trebuie să identifice situații / evenimente care au determinat acele emoții.. (exemple: Când sunt bucuros fac, am fost bucuros în situația ...; Când sunt trist fac ..., am fost trist în situația...) Se discută aspectele surprinse în munca pe grupe și se evidențiază ideea că în aceeași situație putem avea reacții emoționale și comportamentale diferite ca urmare a modului în care interpretăm acea situație. - **15 min. (5 munca în grupe + 10 min. analiza)**

5. Pe o foaie de flip-chart se prezintă modelul ABC . La secțiunea A (evenimentul activator) va fi trecut un eveniment / o situație (anexa 4). Pe baza discuțiilor frontale vom identifica împreună cu elevii, emoțiile și comportamentele aferente situației. Acestea vor fi trecute în coloana C. Apoi va fi luată fiecare emoție în parte și se vor identifica gândurile care o pot declanșa. Astfel se face legătura între emoții și cogniții. Pentru a înțelege mai bine această legătură vom afișa planșa „Gândurile despre evenimente îți cauzează emoțiile și declanșează comportamentele” (anexa 5)

Pornind de la gândurile notate în tabel se va evidenția faptul că în aceeași situație unele persoane pot gândi rațional, iar altele irațional. Se va realiza această dihotomizare frontal, punându-se accentul pe gândurile iraționale și emoțiile disfuncționale. - **13 min.**

5. Evaluarea activității: Elevilor li se solicită să exprime printr-o culoare cum a fost pentru ei activitatea.

-2 min.

Tema de casă: Fiecare elev va primi o fișă pe care își vor monitoriza stările emoționale, „Plăcinta emoțională” (anexa 6). Ei vor colora emoțiile resimțite pe parcursul fiecărei zile a săptămânii (tristețe= albastru închis, fericire = galben, îngrijorare = verde deschis, deprimare = negru, dezamăgire = gri, vinovăție = maro, furie = roșu, frică = violet, neajutorat = albastru deschis, inutilitate = verde închis)

SEDINTA 2

1. Spargerea gheții – fiecare elev își va studia timp de un minut „plăcintele”, stabilind care a fost emoția predominantă a săptămânii. Vor primi un cartonaș colorat corespunzător emoției predominante, pe acesta vor reprezenta emoția respectivă printr-un simbol (animal, plante, obiect, etc). Se analizează emoția predominantă și se solicită argumentarea simbolului ales. **- 5 min.**

2. Se trasează o linie lungă pe podea. Un capăt va fi polul emoțiilor pozitive, iar celalalt capăt polul emoțiilor negative. Se citesc elevilor câteva propoziții referitoare la unele evenimente posibile. Șase voluntari vor lua o poziție pe axa emoțiilor pentru a demonstra reacția lor emoțională față de evenimentele respective. Situațiile sunt următoarele:

- Începând de săptămâna viitoare vei avea o nouă dirigintă.
- Ai primit nota 4 la lucrarea de la matematică.
- Te muți în alt oraș.
- Ești pedepsit să stai în clasă în timpul pauzei.
- Bunica ți-a cumpărat telefonul pe care l-ai dorit.

Se discută cu elevii observatori următoarele aspecte:

- S-au poziționat mai mulți elevi de-a lungul liniei în același loc ?

- Deși situația a fost aceeași pentru toți voluntarii, ei au reacționat diferit. Din ce cauză s-a întâmplat acest lucru ? (oamenii gândesc diferit, se raportează diferit la același eveniment etc.)

Se cere voluntarilor să exprime gândurile care li s-au activat în situațiile citite / prezentate și apoi să exprime cum le-au influențat acest lucru emoțiile (consolidându-se legătura gând - emoție) **- 18 min.**

3. După aceasta, le cerem să selecteze evenimentul /situația care îi deranjează cel mai mult și să-l scrie pe linia de sub prima față tristă de pe fișa dată (anexa 7). Se cere elevilor să scrie pe câte un dreptunghi din hârtie albastră gândurile pe care le au despre această situație (ex. sunt prost, nu sunt bun de nimic, alții vor râde de mine, trebuie să, nu pot trăi fără....., este groaznic, etc.) Un elev voluntar va veni în fața clasei cu

dreptunghiul completat – „dreptunghiul cognițiilor” și va fi ajutat să-și dispute fiecare gând (ex: De ce spui că ești prost doar pentru că ai luat o notă mică ?, De unde știi că ceilalți vor râde?, Crezi că nu poți suporta dacă mama te ceartă ?). Elevii vor face la fel pentru următoarea față, identificând evenimente/situații deranjante și trecând cognițiile iraționale pe dreptunghiul cognițiilor, iar disputarea lor, pe verso-ul fișei. La finalul activității, pentru ca elevii să conștientizeze că pot scăpa de sentimentele de tristețe / neplăcute - prin identificarea și disputarea credințelor iraționale - îi vom pune să-și rupă dreptunghiul albastru. - **24 min.**

4. Evaluarea activității: Li se cere elevilor să se poziționeze pe axa emoțiilor în funcție de starea pe care au resimțit-o în timpul activității. - **3 min.**

Tema de casă: Elevii vor avea de terminat ultimele 2 fețe de pe fișă.

SEDINTA 3

1. Spargerea gheții – Activitate „Pot, nu pot !”

Se grupează elevii în perechi (unul dintre ei va fi A, celălalt B) și se dă fiecărui elev câte o foaie de lucru. A îi citește lui B o situație la care acesta va răspunde „nu pot !”. Apoi B îi va citi lui B o situație la care A va răspunde „nu pot !”. Se continuă astfel până se epuizează întreaga listă de mai jos:

- ◆ Nu mai plânge !
- ◆ Nu mai fi așa de enervant !
- ◆ Nu te mai învinovăți atâta !
- ◆ Nu mai fi atât de abătut !
- ◆ Încetează să mai acuzi pe alții pentru problemele tale !
- ◆ Încetează să mai fii atât de vesel pentru că ne faci să ne simțim prost !

Se discută efectul pe care l-a avut asupra lor faptul că partenerul a răspuns în continuu „nu pot !”

Se întreabă elevii :

- Ce alte variante de răspuns s-ar fi putut oferi ?
- Atunci când o persoană spune „nu pot !”, credeți acea persoană ?

Apoi se lansează următoarele întrebări de personalizare:

- Spuneți des „nu pot !” când de fapt puteți ?
- Atunci când vă simțiți rău și spuneți că nu aveți ce face, vă gândiți că ceea ce spuneți este adevărat ?
- Considerați că vă puteți controla emoțiile sau nu ?

Consilierul sintetizează introducând ideea că „deși adesea tindem să credem că nu putem face un anumit lucru, în cele mai multe situații ne putem controla emoțiile, gândurile, comportamentele”.

- **10 min. (3 min. în perechi + 7 min. frontal)**

2. Se împart elevii în grupe, astfel încât în fiecare grupă să fie câte 5-6 elevi.

Se împart grupelor următoarele cazuri (câte un caz pe grupă):

- a.) Părinții lui Mihai au hotărât să divorțeze. Ei se ceartă acum pentru custodia copilului și fiecare dintre ei încearcă să-l convingă pe copil ca i-ar fi mai bine cu el. Mihai este din ce în ce mai abătut, stă tot mai retras și a început să ia note mici la școală. A încercat să îi spună tatălui că are o stare groaznică, dar acesta i-a spus că o să îi treacă. Profesorii îl ceartă că a scăzut la învățătură și că nu mai este atent la ore. Mihai își evită prietenii.
- b.) Elenei i-au plecat părinții în străinătate în urmă cu doi ani. Ea este elevă în clasa a VII-a. A fost lăsată în grija bunicii din partea mamei. În urmă cu o lună bunica a suferit un infarct, a fost spitalizată 3 săptămâni (timp în care Elena a rămas în grija unei vecine). De o săptămână bunica a revenit acasă și o soră de-a ei vine zilnic să le gătească. Restul responsabilităților (curățenie, spălatul vaselor și a hainelor, cumpărături, plata facturilor etc.) au rămas în sarcina Elenei. Fata este foarte tristă, are tulburări de somn, plânge ușor nu a povestit nimănui problemele ei.

Se solicită elevilor să analizeze și să noteze idei privind următoarele aspecte:

- Care ar fi posibilele riscuri / pericole pentru copilul în cauză ?
- Care sunt persoanele care ar putea sprijini copilul în cauză și în ce mod / direcții ?

Se discută rezultatele muncii pe grupe și se sintetizează informațiile prin următoarele idei:

- Fiecare problemă are o rezolvare.
- Este important să cerem ajutor.
- Este important să identificăm în jurul nostru persoane care ne pot ajuta.
- Fiecare ar trebui să se implice atunci când cineva cunoscut nouă are o problemă. etc. - **20 min.**

3. Se cere elevilor ca, în aceleași grupe, să creeze un joc de rol corespunzătoare situațiilor de mai sus, în care problema să se rezolve într-un mod favorabil pentru copilul în cauză. Fiecare elev din grupă va trebui să interpreteze un rol. - **15 min.**

4. Evaluarea activității: Se solicită elevilor să reflecteze la o situație dificilă pentru ei și să spună ce le-ar fi plăcut să audă din partea celor din jur. - **5 min.**

SEDINTA 4

1. Spargerea gheții: Elevii vor primi o fișă de lucru (anexa 8) care reprezintă o palmă ce susține un ou personificat (elevul). Degetele palmei vor reprezenta persoanele de suport din viața lor, care îi influențează în mod pozitiv. Se prezintă câteva exemple. - **5 min.**

2. Se citește elevilor povestea terapeutică „Greierașul fără rost” (anexa 9).

Se împart elevii în patru grupe, sarcina dată grupelor este de a identifica:

- gândurile iraționale ale greierașului (grupa 1)
- emoțiile trăite de acesta (grupa 2)
- comportamentele lui (grupa 3)
- calitățile greierașului (grupa 4)

Se analizează produsele muncii în grup, evidențiindu-se legătura dintre cogniții - emoții – comportamente - resurse personale pentru a depăși o situație (calitățile persoanei). Se insistă și pe ideea că inutilitatea poate genera un comportament de risc (sinuciderea) în condițiile în care individul are doar cogniții iraționale și nu își conștientizează / valorifică resursele personale.

- **20 min. (4 min. lectura+ 5 min. munca pe grupe+ 11 min. discuții)**

3. Se împarte elevilor – organizați în diade – o fișă (anexa 10) pe care vor nota alternative raționale ale greierașului pentru a nu se simți inutil, descurajat și trist (pornind de la calitățile identificate ale greierașului).

- **8 min. (4 min. în perechi + 4 min. discuții)**

4. Evaluarea activității:

Se așează elevii într-un cerc și li se dă ca sarcină să transmită un mesaj de încurajare colegului din dreapta.

- **3 min.**

5. Evaluarea impactului proiectului: Se distribuie elevilor o fișă pe care vor nota: *Ce au învățat nou în cadrul programului? Ce știau deja? Ce ar mai vrea să afle?* (anexa 11)

De asemenea, fiecare elev va primi *Chestionarul emoțiilor* (anexa 1) în vederea reevaluării nivelului de vulnerabilitate pentru probleme psiho - comportamentale.

- **14 min.**

Anexa 1

Chestionarul emotiilor

	Rar sau niciodată	Câteodată	Ocazional	Întotdeauna
1. În prezent mă supără lucruri care nu mă supărau până acum	0	1	2	3
2. Nu am poftă de mâncare	0	1	2	3
3. Simt că nu pot să ies din starea asta chiar dacă mă ajută familia sau prietenii	0	1	2	3
4. Simt că valorez mai puțin decât alți oameni	0	1	2	3
5. Mi-e greu să mă concentrez	0	1	2	3
6. Sunt deprimat	0	1	2	3
7. Simt că tot ce fac îmi solicită mult efort	0	1	2	3
8. Am speranța pentru un viitor mai bun	3	2	1	0
9. Simt ca viața mea a fost un eșec	0	1	2	3
10. Am senzația de frică	0	1	2	3
11. Pot să dorm bine	3	2	1	0
12. Sunt fericit	3	2	1	0
13. Nu am chef de vorbă	0	1	2	3
14. Mă simt singur	0	1	2	3
15. Oamenii sunt neprietenoși cu mine	0	1	2	3
16. Imi place să savurez viața	3	2	1	0
17. Am crize de plâns	0	1	2	3
18. Sunt supărat	0	1	2	3
19. Simt că oamenii nu mă agreează	0	1	2	3
20. Simt că nu mai pot continua așa	0	1	2	3
	Totalul tău este: _____			

0 – 10 – lipsa simptomelor de depresie

10- 20 – apariția unor simptome ușoare

20-40 – simptome semnificative ale unei tulburări

40-60 – tulburare depresivă

Simțurile mele

Auz Activități	Văz Activități	Gust Activități	Tactil Activități	Miros Activități
Locația în organism	Locația în organism	Locația în organism	Locația în organism	Locația în organism

Alfabetul emoțiilor

Acceptare, Bucurie, Calm, Curaj, Dezamăgire, Durere, Furie, Frică, Gelozie, Invidie, Iubire, Învinovățire, Încredere, Mulțumire, Mândrie, Nemulțumire, Nervozitate, Plictis, Regret, Rușine, Suferință, Teamă, Umilință, Vinovăție

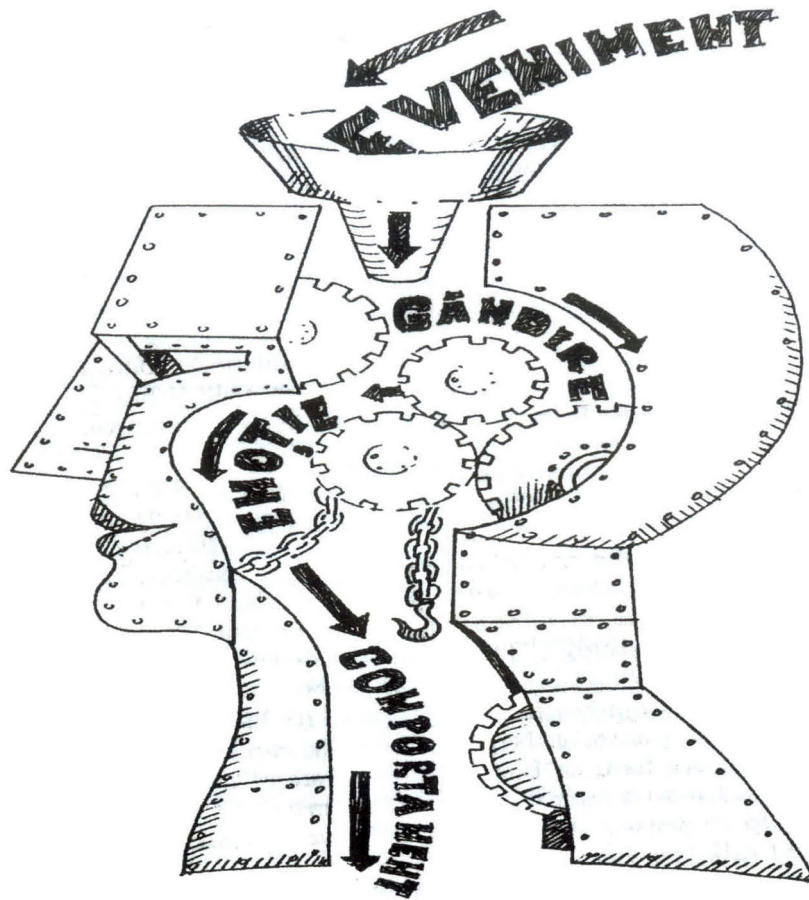
Sarcina 1: Asociați 3 emoții pozitive și 3 negative cu comportamente / acțiuni și cu situații / evenimente care au determinat acele emoții.

<i>Emoții pozitive</i>	<i>Situații / evenimente</i>	<i>Comportamente / acțiuni</i>
<i>Emoții negative</i>	<i>Situații / evenimente</i>	<i>Comportamente / acțiuni</i>

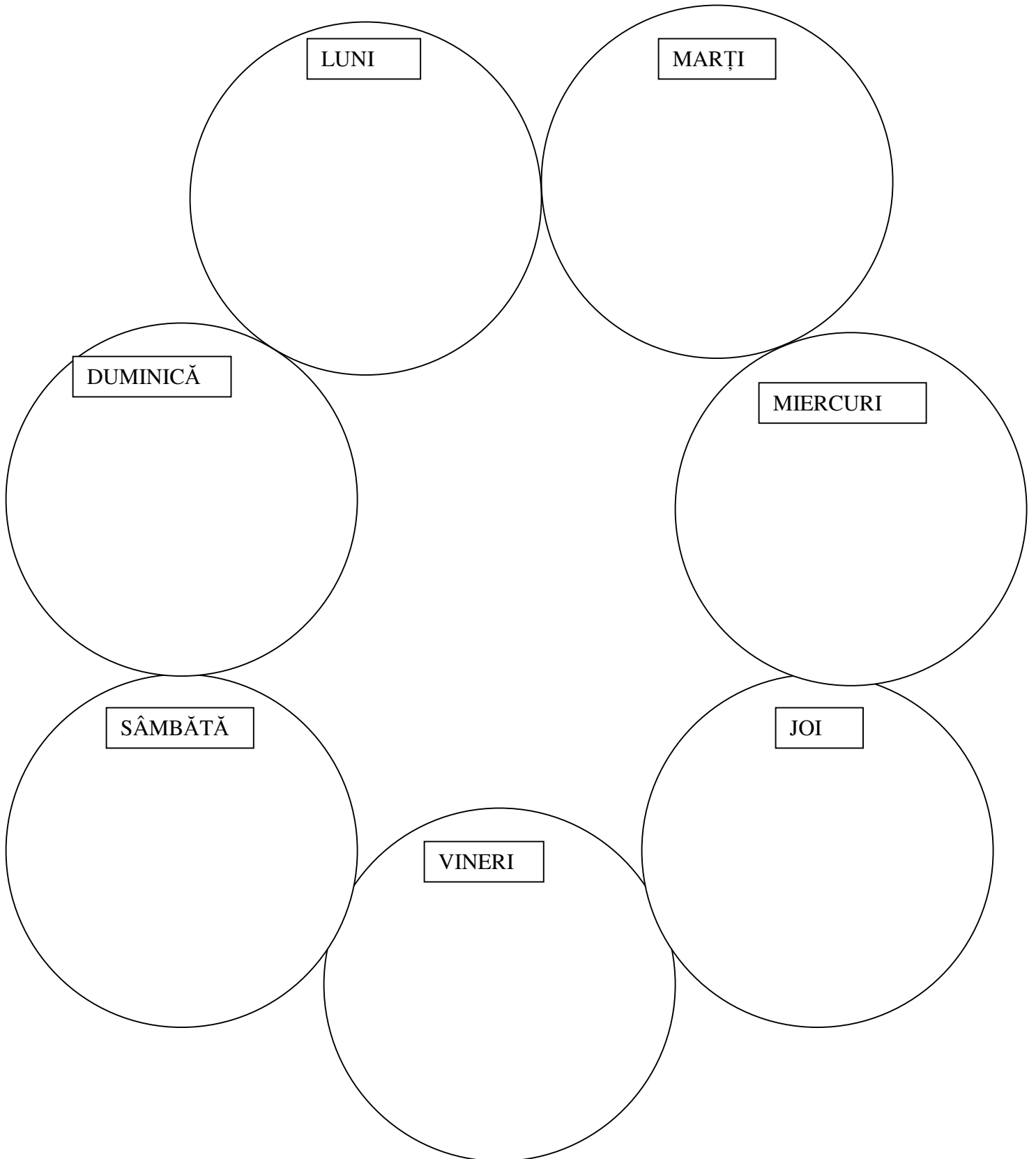
Anexa 4

Evenimentul (A)	Gândurile (B)	Comportamentul/Emoțiile (C)
De trei săptămâni iau note mai mici, unele mult mai mici decât aveam înainte și mami mă ceartă în fiecare zi pentru asta.	- - - -	- - - - -

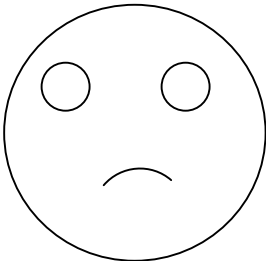
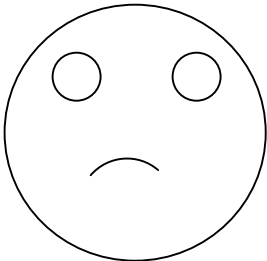
Gândurile despre evenimente îți cauzează emoțiile și comportamentele

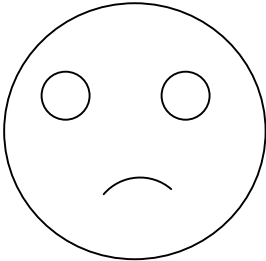
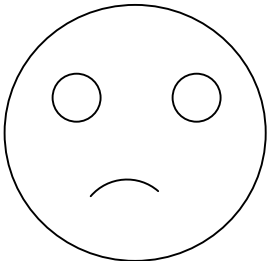


„Plăcinta emoțională”

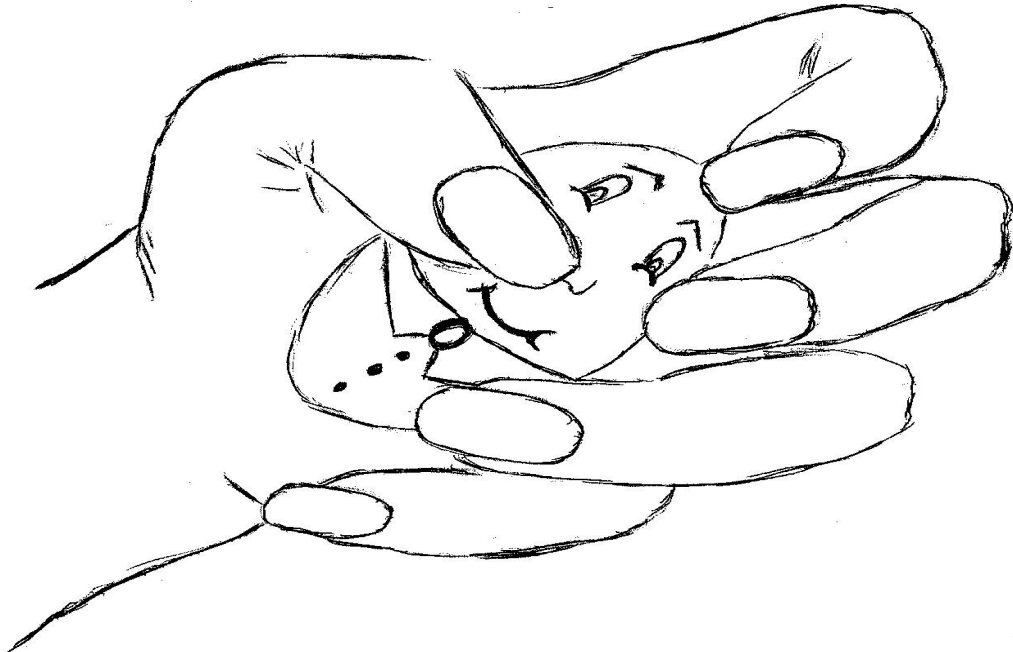


Fete triste





8



Greierașul fără rost

„Cri, cri, cri, toamnă gri, nu credeam
C-o să mai vii înainte de Crăciun...”

Dar degeaba. Toamna venise din nou, ca în fiecare an. Și tot ca în fiecare an greierașul, căci el era cel care cânta, era nepregătit pentru iarna friguroasă care se apropia. Vara trecuse și el nu reușise să adune nici măcar un grăunte cât de mic. Să meargă din nou să ceară împrumut de la vecina lui, furnica? Nu....nu avea rost. Încercase și anul trecut și acum doi ani și nu primise nici măcar o boabă. Ba furnica a râs de el și l-a vorbit de rău peste tot *Că e leneș, pier – de vară, făr’ de minte....* Acum și alte vietăți, mai mari sau mai mici, vorbeau urât despre el. Oamenii chiar inventaseră fel și fel de cântece și poezii care batjocoreau nechibzuința lui.

Gata!!! Acum înțelesese, în sfârșit! Nu era bun de nimic! Mai bine să nu mai ceară nimănui ajutor. Și ca să nu stea degeaba în așteptarea frigului năpraznic se gândi să mai cânte puțin, să-și aline tristețea: „Cri, cri, cri, toamnă gri

“Acum că totuși ai venit
Și m-ai prins nepregătit
Până n-a lungi soarele
Și-mi îngheți picioarele
Ascultă a mea tânguire
Și grădinii dă de știre
Că acum m-am lămurit
Că de nimeni nu-s iubit
Nici frumos, nici de folos
Chiar că nu am nici un rost!
Sunt prea mic în lumea mare”.

Și toamna i-a ascultat rugămintea și i-a purtat cântecelul departe, departe dincolo de grădină până aproape la poalele pădurii. Și acolo se aflau fel și fel de vietăți, mai mari sau mai mici, care nu auziseră până atunci un asemenea glas duios. S-au oprit din neobosita lor alergătură, întrebându-se mirate:

- Cine să fie?
- Ce glas frumos are! Dar tare necăjit mi se pare.
- Eeeee, nu se poate să piară așa singur și trist! s-au revoltat doi arici inimoși.
Un bondar ceva mai umblat prin lume i-a recunoscut glasul.
- E greierașul, a bâzâit el dintr-o suflare.
- Să facem ceva, prieteni! A îndrăznit un iepuraș să se facă auzit în forfota ce se iscase.
- Eii, aș! Să faceți ce? A zis o furnică ce trecea grăbită pe cărare. Nu merită efortul! Îl cunosc eu prea bine. Toată vara s-a ținut doar de cântat, deloc nu a pus osul la nici o treabă. Un pier de vară!
- Chiar așa, a adăugat și o albină. Eu nu mi-am văzut capul de treburi o vară întreagă, în vreme ce el...
- Dragii mei! a sărit o gărgăriță mică. Să nu ne pierdem cu firea!
- Hmmm! Să ne gândim mai bine. Chiar nimic bun nu a făcut acest greieraș? Și-a dres glasul un bursuc bătrân.

Toți ochii s-au îndreptat către cei care îl cunoșteau cel mai bine pe micuțul greieraș. Și... extrem de rușinată, furnica, și-a plecat ochii în jos șoptind:

- Tare bine adormeau copilașii mei cu cântecele greierașului. Așa mă puteam și eu odihni după a lungă zi de muncă.

– Și florilor le plăcea glasul lui și fericite mă primeau cu bucurie pe ale lor petale, a adăugat albina clătînându-și antenele.

Și toate vietățile grădinii au alergat grăbite să-l salveze pe micul greieraș din ghiarele frigului, înțelegând că în această lume mare, fiecare ființă are rostul ei și are nevoie să fie acceptată și iubită pentru ceea ce este.

Ce ar putea face greierașul pentru a se simți bine?

A large, empty, irregular shape with a black outline, intended for writing. The shape is roughly diamond-shaped but with curved sides, resembling a large, tilted rectangle or a speech bubble.

Anexa 11

Răspundeți la întrebări:

1.Scrie trei lucruri noi pe care le-ai aflat cu aceasta ocazie.

-
-
-

2.Scrie trei lucruri pe care le-ai știut si până acum.

-
-
-

3.Scrie trei lucruri despre care ai vrea să le afli.

Răspundeți la întrebări:

1.Scrie trei lucruri noi pe care le-ai aflat cu aceasta ocazie.

-
-
-

2.Scrie trei lucruri pe care le-ai știut si până acum.

-
-
-

3.Scrie trei lucruri despre care ai vrea să le afli.

Răspundeți la întrebări:

1.Scrie trei lucruri noi pe care le-ai aflat cu aceasta ocazie.

-
-
-

2.Scrie trei lucruri pe care le-ai știut si până acum.

-
-
-

3.Scrie trei lucruri despre care ai vrea să le afli.

-
-
-

