



GHID CU SCENARII PENTRU CLUBUL DE DISCUȚII 12 PLUS



Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii

este o organizație neguvernamentală din Republica Moldova care din anul 1997 promovează dreptul copiilor la protecție împotriva oricăror forme de abuz, îndreptându-și acțiunile spre informare, sensibilizare și motivarea societății în vederea stopării abuzului față de copii.

Misiunea CNPAC

protecția copiilor în situații de risc și a copiilor victime ale tuturor formelor de abuz prin activități de prevenire și servicii specializate adresate copiilor și familiilor acestora.

Viziunea CNPAC

o societate fără abuz, în care toți copiii au șanse egale pentru a-și realiza întregul potențial.



Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii,
Chișinău, MD-2012, str. Tricolorului 37/B
office@cnpac.md
www.cnpac.md

Copyright © 2024 Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii

AUTOARE:

Daniela Sîmboteanu

DESIGN:

INBOX Advertising

Reproducerea integrală sau parțială a textului din această publicație este permisă doar cu acordul Centrului Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC)

Acest material a fost elaborat de Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC) în anul 2024, în cadrul Proiectului „Facilitarea accesului copiilor refugiați din Ucraina la un mediu sigur de trai și educație, pentru o integrare socială sigură”, cu suportul Înaltului Comisariat pentru Refugiați al Națiunilor Unite (UNHCR).

CUPRINS

INTRODUCERE	6
ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII CLUBULUI DE DISCUȚIE 12PLUS	7
STRUCTURA SCENARIILOR	7
RESURSE INFORMAȚIONALE	7
AUTOREGLAREA EMOȚIONALĂ: Strategii sănătoase de acceptare a emoțiilor	8
COMUNICARE EMPATICĂ	12
Fișa resursă nr. 1: „Situatii pentru jocul de rol”	17
Fișa resursă nr. 2: „Descrierea rolului Umbrelor”	18
Fișa BONUS pentru participanți: Mesaje de suport pentru o persoană care se confruntă cu o situație dificilă	19
PUTEREA CUVINTELOR: Cum stabilim limite sănătoase?	21
REZOLVAREA PAȘNICĂ A PROBLEMELOR	25
Fișa resursă Nr. 1: Cinci pași în rezolvarea problemelor	29
Fișa de lucru Nr. 1: Situații de probleme	30
Fișa de lucru Nr. 2: Cinci pași în rezolvarea problemelor	31
DEZVOLTAREA GÂNDIRII CRITICE LA ADOLESCENȚI	32
Fișă de lucru: Anexa 1. Formular	37

INTRODUCERE

Reglarea emoțională și comunicarea asertivă pot fi destul de dificile pentru elevii de gimnaziu și liceu. În această perioadă de dezvoltare, adolescenții trec prin schimbări cognitive, emoționale și sociale importante, care pot declanșa sentimente intense. Aceste schimbări influențează capacitatea lor de a se regla emoțional, afectând relațiile, performanța școlară și sănătatea generală.

Pentru a-i sprijini, Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC) a elaborat o serie de sesiuni dedicate autoreglării emoționale, comunicării asertive, gestionării conflictelor și altor abilități necesare. Aceste sesiuni, denumite „Clubul de discuție 12PLUS”, pot fi integrate la orele de dezvoltare personală, dirigenție, educație pentru societate sau managementul clasei.

Clubul de discuție 12PLUS

Oferă un spațiu sigur în care adolescenții primesc resurse și informații pentru a-și îmbunătăți autoreglarea emoțională și reziliența în fața oricărei forme de violență și abuz. Pe lângă activitățile dedicate, adolescenții vor participa și la programele tradiționale 12PLUS. Activitățile Clubului sunt moderate de profesori sau psihologi instruiți de echipa și/sau experții CNPAC.

Organizarea activităților Clubului

Se recomandă ca grupul creat să includă între 12 și 25 de participanți, pentru a asigura eficiența instruirii. Sesiunile se desfășoară în format fizic, offline, în timpul orelor opționale (dezvoltare personală, dirigenție, educație pentru societate etc.) sau în activități extracurriculare. În situațiile de instruire la distanță, se pot folosi platforme precum Zoom sau Google Meet.

Crearea unui mediu sigur pentru dezvoltarea socio-emoțională

Abilitățile socio-emoționale se dezvoltă cel mai bine într-un mediu empatic, sigur și susținător. În adolescență, imaginea personală în ochii celor din jur este foarte importantă, astfel că poate fi dificil să vorbească despre vulnerabilități sau despre situații în care au avut dificultăți emoționale.

Un mediu de învățare pozitiv și încurajator ajută la crearea unei atmosfere de apartenență și contribuie la bunăstarea generală, la dezvoltarea inteligenței emoționale și la construirea unui viitor sănătos. Iată câteva recomandări pentru crearea unui spațiu sigur:

- Alegeți o sală de curs cu scaune și mese mobile. Dacă este posibil, aranjați scaunele în formă de cerc sau amfiteatru pentru a facilita implicarea și ascultarea activă. Oferiți suficient spațiu între scaune pentru confortul elevilor.
- Asigurați un mediu prietenos, tolerant și deschis. Tratați toți participanții cu respect și susțineți egalitatea de șanse și apartenența la grup.
- Sala trebuie să fie bine iluminată, confortabilă termic, aerisită și lipsită de zgomote deranjante.
- Elaborați împreună cu participanții reguli clare și echitabile pentru desfășurarea activităților. Evitați prezența altor persoane în timpul sesiunilor, în afara elevilor din grup, pentru a susține deschiderea.
- Asigurați-vă că elevii au suficiente informații despre activitatea la care vor participa și subliniați că implicarea în discuții și exerciții este voluntară. Nimeni nu trebuie să fie obligat să-și împărtășească experiențele personale.
- Preveniți riscul de bullying și de hărțuire prin stabilirea unor reguli de interacțiune clare, agreeate de toți. Confidențialitatea este esențială; asigurați-vă că ideile și experiențele personale rămân în cadrul grupului.
- Fiți pregătiți să oferiți sprijin suplimentar pentru elevii care pot avea reacții emoționale puternice și să îi îndrumați spre consiliere, dacă este nevoie. Puteți oferi și o listă de resurse utile, precum:
 - Telefonul Copilului – 116111
 - Linia verde pentru adolescenți (YK Support Line) – 080080022
 - Chatul 12PLUS de pe site-ul www.12plus.md (suport psihologic gratuit).
- Facilitați învățarea și schimbul de idei aplicând metodele potrivite pentru lucrul cu adolescenții. Dacă este necesar, puteți consulta paginile 18-22 din Ghidul metodologic al programului 12PLUS pentru orientare.
- Oferiți timp și spațiu pentru reflecție la sfârșitul fiecărei activități. Acest lucru ajută participanții să proceseze informațiile și să își consolideze învățăturile.
- Încurajați elevii să își exploreze emoțiile și gândurile legate de subiectele discutate. La finalul fiecărei activități, sprijiniți-i să reflecteze asupra experiențelor lor și a ceea ce au învățat.



ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII CLUBULUI DE DISCUȚIE 12PLUS

Sesiunile Clubului de discuție 12PLUS vor fi organizate ca activități fizice, desfășurate offline, în timpul orelor opționale de curs (dezvoltare personală, dirigenție, educație pentru societate etc.) sau în cadrul activităților extracurriculare.

În cazul instruirii la distanță, se pot utiliza platforme precum ZOOM, Google Meet sau altele similare. Reguli detaliate pentru aceste activități online sunt incluse în fișa resursă nr. 2, intitulată „Reguli de lucru pe platforme online.”

STRUCTURA SCENARIILOR

Fiecare scenariu este structurat astfel: denumirea activității, scopul, obiectivele, materialele necesare, durata și procesul de desfășurare a sesiunii sau lecției. Activitățile sunt integrate în orele opționale curriculare, precum dezvoltare personală, dirigenție, educație pentru societate sau managementul clasei.

Subiectele abordate sunt organizate pe etape și metode de lucru, cu indicarea timpului și a materialelor necesare pentru fiecare. Notele pentru cadrele didactice, feedbackul și instrucțiunile sunt incluse la fiecare etapă.

Această structură oferă un ghid valoros pentru cadrele didactice și psihologii școlari care desfășoară activități cu copiii și adolescenții.

RESURSE INFORMAȚIONALE

Ghidul
metodologic
12PLUS

Zona A: articole
tematice
pentru
adolescenți

Vlog: videoclipuri
care abordează
tematici pentru
adolescenți/
adolescente

Istории cu băieți și
fete: videoclipuri cu
tematici de interes
pentru adolescenți
și adolescente

Fă-ți testul:
teste pentru
adolescenți/
adolescente cu
diverse tematici



Acest Ghid cu scenarii pentru Clubul de discuție 12PLUS reprezintă un supliment programului structural „12PLUS” elaborat de Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC) în anul 2017. Programul structural 12PLUS este adresat adolescenților și adolescentelor, cu scopul de a dezvolta la adolescenți reziliența față de abuzul și exploatarea sexuală prin intermediul a 6 module tematice: „Dovada iubirii”, „Sexting”, „Sponsoring”, „Trafic de ființe umane”, „Expunerea online” și „Bullyingul online și offline”. Acest Ghid este un instrument de lucru pentru specialiștii și facilitatorii care desfășoară activități în cadrul acestui program și abordează următoarele subiecte: „Autoreglare emoțională”, „Comunicare empatică”, „Puterea cuvintelor: cum stabilim limite sănătoase?”, „Rezolvarea pașnică a problemelor”, „Dezvoltarea gândirii critice la adolescenți”.

Ghidul cu scenarii pentru Clubul de discuție 12PLUS a fost elaborat de Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC) în anul 2024, în cadrul Proiectului „Facilitarea accesului copiilor refugiați din Ucraina la un mediu sigur de trai și educație, pentru o integrare socială sigură”, cu suportul Înaltului Comisariat pentru Refugiați al Națiunilor Unite (UNHCR).



AUTOREGLAREA EMOȚIONALĂ: STRATEGII SĂNĂTOASE DE ACCEPTARE A EMOȚIILOR

Durata: 45 de minute



SCOP

de a ajuta elevii și elevele să înțeleagă care este rolul emoțiilor, inclusiv a celor neplăcute, precum și să facă schimb de experiență despre strategii sănătoase de autoreglare a intensității emoțiilor, întrucât alfabetizarea emoțională și acceptarea emoțiilor este primul pas în dezvoltarea abilităților de autoreglare emoțională și comportamentală (exprimarea emoțiilor).



OBIECTIVE

- Să identifice și să numească emoțiile pe care le trăiește;
- Să deducă legătura dintre nevoi, emoții, gânduri și comportamente;
- Să exploreze strategii sănătoase de gestionare a emoțiilor;
- Să dezvolte abilități de autoreglare emoțională.



MATERIALE/INSTRUMENTE

- O cutie de carton
- Foi de flipchart (cca 3 foi) sau o tablă
- Carioci (un set cu 4 culori) sau cretă
- Foițe pentru notițe.



DISCIPLINA LA CARE ESTE RECOMANDABIL SĂ FIE PREDATE/INTEGRATE

- Dezvoltare personală
- Ore de dirigiență
- Educație pentru societate
- Managementul clasei etc.



CONDIȚII DE DESFĂȘURARE A CLUBULUI DE DISCUȚIE 12 PLUS

O clasă sau o cameră cu scaune și mese mobile aranjate în cerc, astfel încât participanții/tele să poată lua notițe, dar și să se separe pe grupuri.



Emoțiile – ce sunt și care este rolul lor?



Cum să gestionez emoțiile negative?



Emoțiile pe înțelesul adolescenților?



Cum să-ți accepți și să-ți înțelegi propriile emoții?



CUVÂNT DE SALUT

1-2 minute

CREAREA CADRULUI DE LUCRU ȘI ANUNȚAREA SUBIECTULUI LECȚIEI

Salutați elevii și invitați-i să își aleagă un loc unde ar dori să se așeze. Comunicați-le că astăzi vă propuneți să discutați cu ei despre emoții și strategii de autoreglare. Informați-i că pot participa la lecție, indiferent dacă doresc sau nu să își exprime părerea sau să împărtășească experiențe personale. Asigurați-i că pot pune întrebări sau vă pot cere ajutorul dacă subiectele discutate îi va afecta în vreun fel.

2-5 minute

STABILIREA/REAMINTIREA REGULILOR DE LUCRU

Comunicați-le elevilor că urmează să discutați subiecte sensibile, iar pentru ca fiecare să poată să se simtă în siguranță să se implice, să povestească este necesar să stabilim câteva reguli de interacțiune în acest grup. Întrebați elevii de ce reguli ar avea ei nevoie pentru a se simți în siguranță. Rolul dvs. este să vă asigurați ca regulile să fie formulate în mod pozitiv, la persoana I-a și să descrie comportamentele așteptate de la colegi. Puteți fixa dvs. aceste reguli pe tablă/foia de flipchart sau puteți cere unui voluntar/elevă.

În cazul în care regulile le-ați stabilit deja la o lecție anterioară, amintiți-le elevilor. De asemenea, îi puteți întreba dacă simt nevoia unor reguli suplimentare și oferiți-le posibilitatea să le comunice. În cazul în care elevii propun reguli suplimentare, notați-le pe aceeași foaie de flipchart sau pe tablă.

ACTIVITATEA I.

15-17 minute

LUCRU ÎN PERECHI: OGLINDA EMOȚIILOR

Informați elevii că, în următoarele 6 minute, vor lucra în perechi. Invitați-i să aleagă un coleg/o colegă pe care îl/o cunosc cel mai puțin.



Notă pentru cadrul didactic:

Puteți opta și pentru alte strategii de împărțire a elevilor în echipe, cum ar fi împărțirea aleatorie, împărțirea în baza proximității fizice (cum stau în bancă) etc.

Explicați elevilor că au sarcina să mimeze ca în oglindă o gamă cât mai mare de emoții. Fiecare partener de echipă are la dispoziție 3 minute pentru a mima toate emoțiile pe care le-a simțit în ultima lună. În timp ce primul partener mimează emoția, al doilea trebuie să o identifice, să o numească și să o noteze pe o foaie de notițe. Apoi se vor schimba cu rolurile.

Cereți elevilor să pună toate foiele pe care au notat emoțiile într-o cutie pe care ați pregătit-o din timp.

Desenați pe tablă două coloane (graficul T): Emoții plăcute/Emoții neplăcute. Extrageți sau invitați un elev-voluntar să extragă rând pe rând emoțiile din această cutie. Întrebați clasa: „Aceasta este o emoție plăcută sau neplăcută?”, apoi plasați emoția în coloana potrivită.



EMOȚII PLĂCUTE

De exemplu:

Bucurie

Fericire

Entuziasm

Mândrie

Aprecieri

Speranță etc.



EMOȚII NEPLĂCUTE

De exemplu:

Tristețe

Furie

Frică

Supărare

Dezgust

Îngrijorare etc.



Debrifați exercițiul. Ați putea folosi următoarele întrebări pentru reflecție:

- Care emoții au predominat în exercițiul de mimare?
- Care emoții au fost mai ușor de exprimat și care nu? Dar de recunoscut?
- Care emoții sunt mai ușor de acceptat?
- Ce am auzit de obicei spunându-se despre exprimarea emoțiilor neplăcute? Dar ce așteptări avem noi de la ceilalți referitor la felul în care își exprimă emoțiile?
- Despre ce ne vorbesc emoțiile neplăcute? La ce ne folosesc ele (de ex. frica, furia, dezgustul, tristețea etc.)?

Concluzionați:

Emoțiile sunt busola noastră internă. Ele ne comunică despre nevoile noastre, cum ar fi nevoia de a ne proteja de pericole (frica, dezgustul); nevoia de a ne face înțeleși, de a reuși, de a îndepărta un obstacol (furia), nevoia de a avea pe cineva aproape care să ne aline durerea/suferința (tristețea); nevoia de a repara o relație sau orice daună (vinovăția); nevoie de resurse interne și externe pentru a supraviețui, nevoia de a lua o pauză (copleșirea) etc.

ACTIVITATEA II.

15 minute

LUCRU ÎN GRUP: TRUSA MEA CU STRATEGII DE AUTOREGLARE

Întrebați elevii/elevele când avem nevoie de strategii de autoreglare a emoțiilor: atunci când trăim emoții? de care? și cu ce intensitate?

Spuneți-le că urmează să lucreze în următoarele 5 minute în grupuri, unde se vor gândi la ce i-a ajutat pe ei sau pe alți tineri/alte tinere să facă față emoțiilor neplăcute și/sau intense. Sarcina lor este să scrie cât mai multe strategii/idei de autoreglare. Fiecare grup trebuie să delege un reprezentat care va comunica rezultatul muncii lor.

- **Grupul 1: Strategii sănătoase și sigure de autoreglare;**
- **Grupul 2: Strategii nesănătoase de autoreglare;**

Împărțirea în grupuri poate fi efectuată în câteva modalități, în funcție de specificul grupului și al spațiului. Aveți libertatea să alegeți modalitatea de împărțire în grupuri.

Invitați reprezentantul/reprezentanta fiecărui grup să prezinte opinia/concluziile grupului. Oferiți fiecărui grup 5 minute pentru prezentare.



Debrifați exercițiul. Ați putea folosi următoarele întrebări pentru reflecție:

- Cum v-ați simțit în timpul exercițiului?
- Cum a fost să decideți dacă o anumită strategie propusă este sănătoasă/nesănătoasă?
- Ați simțit că ceilalți colegi au ascultat opinia/propunerea și argumentele voastre?
- Din ce motiv considerăm că unele strategii sunt mai sănătoase decât altele?

Concluzionați:

Așa cum am discutat mai devreme, emoțiile sunt foarte importante pentru supraviețuirea noastră și este foarte bine să le recunoaștem, să le acceptăm, dar și să învățăm să le gestionăm. Așa precum am văzut, anumite strategii ne aduc mai multe beneficii pentru sănătatea noastră, pentru relațiile noastre, iar altele, din contra, ne dăunează. Este important să căutăm și să exersăm cât mai multe strategii sănătoase.

REFLECȚII FINALE/DEBRIFARE

8-10 minute



Invitați elevii să reflecteze asupra conținuturilor discutate în această lecție. Ar putea fi utile următoarele întrebări pentru reflecție:

- Cum vă simțiți la moment?
- Care sunt gândurile pe care le aveți în legătură cu subiectul lecției de azi?
- Ce ați aflat despre voi, dar despre colegii/ele voastre?
- Ce a fost util pentru voi, reieșind din discuția de azi?

Concluzionați:

Se întâmplă să nu putem de unii singuri să facem față emoțiilor noastre, să ne autoreglăm. Nici adulții adesea nu reușesc. Probabil ați văzut/întâlnit multe astfel de situații. Ceea ce putem face este să căutăm și să cerem ajutor. Puteți vorbi cu o persoană de încredere ori puteți merge la un psiholog. De asemenea, puteți accesa chatul anonim și gratuit de pe www.12plus.md pentru a vorbi cu un psiholog. Iar în cazul în care siguranța vieții tale este amenințată, te poți adresa la Linia gratuită de asistență telefonică pentru copii și tineret - 116 111 sau chiar poți suna la 112 - Serviciul național unic pentru apelurile de urgență.

Centrul Național
de Prevenire a
Abuzului față de Copii



WWW.CNPAC.MD

Chat anonim
și gratuit cu
psihologul



WWW.12PLUS.MD



COMUNICARE EMPATICĂ



SCOP

de a contribui la dezvoltarea abilităților de ascultare și comunicare empatică în contexte școlare și extrașcolare.



OBIECTIVE

- să înțeleagă specificul comunicării empaticе și a situațiilor în care se cere o comunicare empatică;
- să conștientizeze rolul limbajului nonverbal și paraverbal în comunicarea empatică;
- să reflecteze asupra propriilor nevoi de a fi ascultați și de a li se vorbi empatic;
- să exerseze răspunsuri empaticе în comunicarea cu semenii aflați în situații sensibile, dureroase;
- să fie mai receptivi la nevoile celorlalți și să valorizeze relațiile interpersonale.



MATERIALE/INSTRUMENTE

- Tablă sau foi de flipchart (cca 3 foi)
- Cretă sau carioci (un set de 4 culori)
- Fișa resursă nr 1 „Situații pentru jocul de rol”
- Fișa resursă nr. 2 „Descrierea rolului Umbrelor”
- Fișa bonus „Mesaje de suport pentru o persoană care se confruntă cu o situație dificilă”



DISCIPLINA LA CARE ESTE RECOMANDABIL SĂ FIE PREDATE/INTEGRATE

- Dezvoltare personală
- Ore de dirigiență
- Educație pentru societate
- Managementul clasei etc.



CONDIȚII DE DESFĂȘURARE A CLUBULUI DE DISCUȚIE 12 PLUS

O clasă sau o cameră cu scaune și mese mobile aranjate în cerc, astfel încât participanții/tele să poată lua notițe, dar și să se separe pe grupuri.



3 pași în comunicarea empatică



Cum ne ajută comunicarea empatică în adolescență?



Comunicarea empatică – soluția pentru crizele de comunicare



Cum pot comunica în siguranță cu un băiat?



PROCESE ȘI METODE DE LUCRU

1 minut

CUVÂNT DE SALUT

Profesorul/profesoara va saluta elevii și îi va invita să aleagă un loc unde ar dori să se așeze. Le va comunica că astăzi urmează să exploreze împreună ce este comunicarea empatică și situațiile în care avem nevoie de o astfel de comunicare.

3-4 minute

CREAREA SPAȚIULUI SIGUR

- profesorul/profesoara va invita copiii să stabilească câteva reguli de interacțiune în acest grup sau să și le reamintească, dacă le-au stabilit anterior;
- profesorul/profesoara va informa copiii că pot participa la activitate, indiferent dacă doresc sau nu să își exprime părerea sau să împărtășească experiențe personale;
- va asigura participanții/participantele că pot pune întrebări sau pot cere ajutorul dacă subiectele discutate îi va afecta în vreun fel.

BRAINSTORMING „EMPATIE ȘI COMUNICARE EMPATICĂ”

5 minute

— Tablă, cretă sau foi de flipchart și carioci

- Profesorul/profesoara va întreba elevii cum înțeleg noțiunea de empatie, cu ce cuvinte asociază acest termen.
- Va scrie pe tablă cuvântul „empatie” și, aplicând metoda Brainstorming”, va nota în jurul acestui cuvânt ideile comunicate de elevi/eleve.
- Profesorul/profesoara va face o generalizare a exercițiului și va completa definiția oferită de elevi cu următoarele informații: „Empatia este capacitatea noastră de a înțelege ce simte, ce gândește și ce trăiește cealaltă persoană și de a răspunde în mod corespunzător acestor trăiri. Adică să acceptăm necondiționat ideile, sentimentele, credințele celui alt, chiar dacă acestea sunt diferite de ale noastre. Ea se exprimă pe trei dimensiuni:
 - **Emoțional** - ne conectăm cu ceea ce trăiește celălalt, suntem capabili să recunoaștem emoțiile, le oferim spațiu pentru a-și exprima emoțiile. Adică îi ascultăm cu răbdare, fără a ne contamina cu emoțiile lor sau a le trăi în locul lor; validăm emoțiile acceptându-le, evităm să diminuăm sau să exagerăm intensitatea emoțiilor descrise de celălalt (dacă cineva spune că este copleșit sau terifiat, chiar așa este).
 - **Somatic** - experimentăm fizic, ca în oglindă, trăirile persoanei din fața noastră, de parcă i-am simțit durerea (de ex. când prietenul nostru se lovește la picior parcă simțim noi durerea în picior). Aceasta este despre acel „a încălța papucii altuia”. Tot empatia la nivel somatic ne ajută să ne acordăm limbajul non-verbal la starea interlocutorului (de ex. să plângem când ni se comunică ceva trist; să coborâm sau să ridicăm tonalitatea vocii în acord cu tonul interlocutorului etc.).
 - **Cognitiv** – înțelegem starea mentală, îngrijorările, ideile altei persoane – a gândi așa cum gândesc alții, dar nu în locul lor.



Întrebări pentru discuții:

- Cum ne ajută empatia în comunicarea cu ceilalți?
- Ce exemple de comunicare empatică cunoașteți?
- De ce am avea nevoie fiecare dintre noi pentru a putea comunica empatic?
- În ce situații comunicarea empatică este binevenită?
- Din experiența voastră, ce ar susține comunicarea empatică? Dar ce ar împiedica-o?



Notă pentru profesor/profesoară:

Profesorul/profesoara va mulțumi elevilor pentru reflecții și va concluziona: „*Tot ce ați vorbit până acum se referă la comunicarea empatică. Aceasta ne ajută să trecem de la un limbaj al criticii, învinovățirii și pretențiilor la un limbaj al compasiunii, înțelegerii și respectului reciproc. O astfel de comunicare presupune să vorbim despre punctul nostru de vedere fără să-i constrângem pe ceilalți ca să îl preia și ei, fără a le impune sistemul nostru de valori, atitudini, motivații etc.; mai înseamnă să vorbim sincer, clar și direct, fără a critica sau insulta. Cuvintele cu care alegem să ne comunicăm gândurile, ideile și supărările au greutate diferită pentru fiecare dintre noi. Este bine să le alegem cu grijă. Ele sunt încărcate afectiv, vorbesc despre valori, principii și convingeri, despre preocupările, temele noastre de interes dintr-o anumită etapă a vieții.*”

JOCUL DE ROL: „UMBRA MEA”

5-7 minute

- Fișa resursă nr. 1 „Subiecte pentru jocul de rol”
- Fișa resursă nr. 2 „Descrierea rolului Umbrelor”

▶ INSTRUCȚIUNI:

- Profesorul/profesoara va propune elevilor un joc de rol. În cadrul acestui joc, protagoniștii vor încerca să discute despre o situație curentă – poate fi o înțelegere de a face ceva împreună (de ex. un proiect la o disciplină), poate fi discutarea unei situații de conflict sau neînțelegere anterioară. Elevii pot propune exemple de astfel de situație. În cazul în care nu au nicio idee, profesorul le poate pune la dispoziție fișa resursă cu posibilele situații pentru jocul de rol.
- Pentru acest joc este nevoie de 4 voluntari și mai mulți observatori. Doi elevi vor juca rolul prietenilor/colegilor, celelalte două persoane vor avea o sarcină secretă despre care li se va comunica individual (Fișa resursă nr. 2). Rolul acestora va fi descoperit sau comunicat tuturor la sfârșitul exercițiului.
- Sarcina „observatorilor” este să fie atenți la interacțiunea protagoniștilor, la cuvintele pe care le spun, la gesturile pe care le fac, la poziția corpului, mimică, tonalitatea vocii etc. Observatorii pot lua notițe.



Sugestie:

Profesorul/profesoara va aplica principiul „alegerii benevole” a rolului, atenționând elevii-voluntari că jocul de rol ar putea să le trezească emoții neplăcute, intense. Dacă acest lucru se întâmplă, este necesar să ceară oprirea jocului sau să discute cu o persoană de încredere despre trăirile pe care i le-a creat jocul, după finalizarea acestuia.

În cazul în care mai mulți elevi se oferă voluntar să participe la jocul de rol, profesorul va opta pentru cei care au o mai bună reziliență la situații de stres. Profesorul/profesoara poate invita elevii care au rolul „secret” (îl vom numi „umbră”) în hol pentru a le oferi instrucțiuni, inclusiv le poate oferi aceste instrucțiuni în scris.

Informație doar pentru profesor și pentru voluntarii care vor juca rolul „Umbrei” – sarcina acestora este să fie vocea internă a protagonistului/protagonistei, adică să-i vorbească continuu la ureche, să nu fie politicos și să-i spună cuvinte care să-l/să o descurajeze, să câștie, cuvinte de ocară cu ton când foarte scăzut, când mai imperativ.



Întrebări pentru discuții:

Este recomandabil să fie ascultate întâi reflecțiile voluntarilor care au jucat rolul de „prieteni”, apoi a celor care au jucat rolul „umbrelor”, ulterior a observatorilor.

Profesorul/profesoara ar putea folosi următoarele întrebări pentru reflecție:

- Ce emoții ați avut pe parcursul exercițiului?
- Cum a fost procesul de comunicare?
- Ce v-ați fi dorit/de ce ați avut nevoie de la celălalt partener de comunicare?
- Ce cuvinte s-au folosit?
- Ce limbaj nonverbal a prevalat?
- Ce cuvinte și ce limbaj non-verbal ați fi dorit să folosească partenerul de discuție?
- Cum credeți, ce rol au avut „umbrele”?
- Avem și noi astfel de „umbre”. Cum ele ne ajută sau ne împiedică în relaționarea cu ceilalți?
- De ce am avea nevoie ca să ne simțim ascultați, înțeleși și acceptați?
- În ce situații am avea nevoie de mai multă empatie în comunicare?
- Care sunt cele mai frecvente fraze pe care le-ați auzit atunci când vă aflați într-o situație dificilă sau dureroasă?
- Dar ce ați fi dorit să auziți de la interlocutor (prieten, coleg, părinte, profesor etc.)?
- Despre ce ne-a învățat acest exercițiu?



Sugestie:

Profesorul/ profesoara le poate comunica elevilor că la sfârșitul lecției le va oferi o fișă bonus cu 8 mesaje de suport ce nu sunt binevenite în comunicarea cu o persoană care se confruntă cu o situație dificilă.



Notă pentru profesor/profesoară:

Profesorul/profesoara va mulțumi copiii pentru deschiderea de a vorbi despre experiența lor și va face o scurtă concluzie despre exercițiu: *Comunicarea empatică este despre abilitatea de a primi cu multă înțelegere orice mesaj, fără a ne afecta până la frustrare sau furie și fără a o lua personal, fără a vrea repede să ajutăm interlocutorul să scape de problemă. De asemenea, este despre a asculta empatic. Adică:*

- ne facem timp să îl ascultăm pe celălalt și să îi oferim atenția noastră necondiționată (lăsăm sau îndepărtăm orice sursă de distragere a atenției, telefonul sau vorbitul cu altă persoană);
- stabilim și păstrăm contactul vizual cu interlocutorul, fără a-l intimida;
- ne așezăm la nivelul interlocutorului (de dorit, pe scaun), dar respectând o minimă distanță, de cca un metru între noi;
- ascultăm „fără dorință și fără memorie”, adică lăsând deoparte preconcepțiile noastre și ascultând și auzind ceea ce vine de la interlocutor fără a-l judeca. De asemenea, rezistăm dorinței de a completa propozițiile, de a vorbi peste celălalt, de a împărtăși experiențe similare, de a-l grăbi să povestească mai repede, de a-l forța să ne povestească ceea ce nu este încă pregătit sau nu dorește să împărtășească etc.
- ascultăm cu atenție cuvintele interlocutorului, dar suntem atenți și la semnalele non-verbale, limbajul trupului, ton și mimică, fiind conștienți că transmitem ceea ce simțim și credem doar 7% prin comunicarea verbală (cuvinte spuse sau scrise), 38% prin comunicare paraverbală (tonul, ritmul sau inflexiunile vocii), iar 55% prin comunicare nonverbală (mimica, postura);
- folosim cuvintele interlocutorului, ne adaptăm la ritmul lui de vorbire și înțelegere.

REFLECȚII FINALE/DEBRIFARE

5 minute



Profesorul/profesoara va invita elevii să reflecteze asupra conținuturilor discutate în această lecție. Ar putea fi utile următoarele întrebări pentru reflecție:

- Cum vă simțiți la moment?
- Care sunt gândurile pe care le aveți în legătură cu subiectul lecției de azi?
- Ce a fost util pentru voi, reieșind din discuția de azi?

Concluzii finale

Este important ca profesorul să comunice despre necesitatea de a cere ajutor atunci când elevii/elele se confruntă cu emoții intense sau situații ce le aduc suferință și să îi încurajeze să găsească o persoană care ar putea comunica empatic cu ei. Pot găsi această persoană în cercul lor de încredere sau pot solicita serviciile unui psiholog accesând chatul de pe www.12plus.md. Iar în cazul în care siguranța vieții lor este amenințată se pot adresa la Linia gratuită de asistență telefonică pentru copii și tineret 116 111 sau chiar pot suna la 112 - Serviciul național unic pentru apelurile de urgență.

Centrul Național
de Prevenire a
Abuzului față de Copii



CNPAC



WWW.CNPAC.MD

Chat anonim
și gratuit cu
psihologul



WWW.12PLUS.MD



FIȘA RESURSĂ NR. 1 „SITUAȚII PENTRU JOCUL DE ROL”

La lecția de limbă și literatură română ați fost împărțiți în perechi și vi s-a oferit sarcina de a realiza un proiect (poate fi poster, expoziție, scenetă etc.) pentru a fi prezentat la lecția deschisă/evenimentul care va avea loc săptămâna viitoare. Voi (echipa ta) aveți opinii diferite despre cum ar trebui să arate proiectul final și despre procesul de elaborare. Fiecare dintre voi încearcă să își argumenteze ideea.

Sunteți prieteni/prietenă care anterior aveți o bună relație de prietenie, dar, din cauza unei neînțelegeri, nu vă mai vorbiți de 3 luni. Nu ați reușit până acum să clarificați situația, din cauza supărării. Peste o săptămână este ziua de naștere a unuia/unei dintre voi și ați dori să îl/o invite pe celălalt/cealaltă la petrecere, în speranța că veți relua legătura.

Ai auzit că un coleg/o colegă spune lucruri oribile despre tine, te bârfește. Îți dorești să clarifici situația și să îi ceri să înceteze acest comportament.

Ești un tânăr/o tânără care îți place rockul, porți haine mai largi, părul lung și un cerceț mic în urechea stângă. De ceva vreme, un coleg face glume răutăcioase pe seama ta, te ia peste picior. Ai obosește să tot auzi aceste glume și ai decis să ai o discuție serioasă cu acel coleg/colegă.

Jucați ambii/ambele în aceeași echipă de fotbal/volei/baschet. Ai ratat o ocazie de gol și echipa voastră a pierdut. Acum, colega ta este foarte supărată, te învinovățește de eșec.

FIȘA RESURSĂ NR. 2 „DESCRIEREA ROLULI UMBRELOR”

Rolul „umbrei” este să fie vocea internă a protagonistului/protagonistei. Sarcina ta este să vorbești continuu la ureche, să-i spui cuvinte care să-l/să o descurajeze, să fii nepoliticos/ă, să sâcâi, să spui cuvinte de ocară cu ton când foarte scăzut, când mai imperativ.

Poți alege să fii:



FURIA

un sentiment persistent de nedreptate. Dialogul intern ar putea să fie: „nu ai dreptate”, „cum ai putut face asta?”, „te distrug”, „o să vezi tu...” etc.



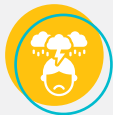
NEÎNCREDEREA

dificultatea de a te vedea ca fiind competent/ă, bun/ă în ceva, descurcăreț/reață sau frumos/frumoasă. Dialogul intern ar putea fi: „nu fac nimic bine”, „nu am voie să greșesc”, „sunt o proastă și nu iau decizii bune niciodată”, „nu gândesc bine”, „nu știu să aleg ce e bine pentru mine”, „nu este bine ce fac”, „prea exagerez și am pretenții de la oameni”, „nu trebuie să am încredere în instinctul meu și în ce îmi doresc”, sunt urât/ urată”, „arăt dezgustător/dezgustătoare” etc.



ANXIETATEA

îngrijorarea continuă că ceva rău se va întâmpla. Anticipezi pericole, trădări, suferințe, de care îți este teamă și care crezi că te-ar distruge. Dialogul intern ar putea fi: „sigur urmează ceva rău”, „dacă nu fac totul perfect o/îl voi dezamăgi”, „dacă n-aș fi făcut cutare lucru era mai bine”, „sigur voi strica tot proiectul”; „o să-mi pierd toți prietenii”, „dacă greșesc acum, tot timpul o să am note joase”, „totul va merge prost de aici înainte”, „dacă...” etc.



DEPRESIA

gânduri persistente că ești un nimeni, că nimic nu reușești, că tuturor le faci rău, că viitorul îți este compromis și toată lumea este rea, că fără tine ar fi mai bine. Dialogul intern ar putea fi acesta: „nimic nu are sens”, „viața nu are sens”, „sunt dezgustător/dezgustătoare”, „oricum nu sunt bun/bună de nimic”, „sunt un/o ratată”, „sunt un/o incapabil/ă”, „ți-am zis că nimeni nu te ia în serios”, „vreau să dispar” „ce este greșit la mine?”, „ce va zice profesoara dacă eu..”, „așa distrug eu orice lucru”, „îi voi distruge pe ceilalți dacă nu fac asta”, „da ei/ea are dreptate că sunt un/ o ratată”, „sunt o povară pentru ceilalți”, „nu trebuie să mă arăt oamenilor”, „e vina mea pentru cum s-a purtat prietenul/colegul cu mine”, „dacă ziceam/făceam altfel nu se purta așa”, „mai bine să stau ascunsă în casă”, „voi rămâne singur/singură, toți prietenii mă vor lăsa”, sunt o impostor/oare și o mincinos/oasă și lumea o să mă descopere și atunci toți mă vor părăsi”, „nu e bine cum simt”, „nimeni nu mă înțelege”, „la nimeni nu le pasă ce simt”, „mai bine aș dispărea”, „mai bine n-aș mai fi existat, nu m-aș mai fi născut” etc.

FIȘA BONUS PENTRU PARTICIPANȚI:

MESAJE DE SUPORT PENTRU O PERSOANĂ CARE SE CONFRUNTĂ CU O SITUAȚIE DIFICILĂ

Obișnuim să folosim anumite mesaje în comunicarea cu o persoană aflată în suferință sau care trece acum printr-o perioadă de doliu din cauza unei despărțiri, a pierderii unei persoane dragi, a pierderii unei relații, a unei nereușite etc. Deși avem intenții bune și vrem să alinăm suferința prietenului, colegului sau a unei persoane dragi, se întâmplă ca mesajele pe care le folosim să accentueze și mai mult suferința sau durerea.

În tabelul de mai jos am inclus astfel de mesaje la care ar fi bine să renunțăm.

Nu spunem:	Din ce motiv nu spunem:	Spunem:
<p>Total va fi bine</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● această încurajare arată că nu suntem confortabili cu anxietatea, durerea și vulnerabilitatea celui/lalt și dorim cât mai repede să scăpăm de această stare. Celălalt se poate simți abandonat, că nu contează pentru noi sau că ne copleșește și va dori să se retragă, să ne arate o normalitate aparentă. ● este un neadevăr, o fugă sau o negare a trăirilor celui/lalt, a nevoilor lui/ei. Noi nu avem de unde ști ce este bine pentru celălalt, prin ce încercări urmează să treacă și dacă în viitor lucrurile se vor schimba spre bine. Celălalt s-ar putea simți dezamăgit/ă, obosit/ă și ar putea trăi și mai dureros dificultățile viitoare. ● procesul de vindecare pentru fiecare decurge în felul său și durează atât timp cât are nevoie persoana care suferă. Nu există un termen fix pentru a „liniști” sau a face mai suportabile pierderile simțite. Din contra, presiunea și rușinea pe care ar putea să o simtă persoana îndurerată l-ar putea determina să își îmbrace o mască de bunăstare, suprimându-și adevăratele sentimente, ceea ce îi va întârzia mult vindecarea. 	<p>Cel mai bun mod de a înțelege de ce are nevoie exact o persoană care se confruntă cu durerea este:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● să o ascultăm cu atenție și să o auzim; ● să exprimăm compasiune și empatie. Ei au nevoie să știe că sentimentele, gândurile lor au sens pentru noi. ● să renunțăm la așteptări de orice fel și să nu facem nimic fără cererea directă a persoanei îndoliate - nu dăm sfaturi, nu spunem povești „la subiect”, nu ținem prelegeri, nu încurajăm să „reparăm”, să „vindecăm”, „să judecăm” sau să dăm aprecieri de vreun fel. ● să nu răspundem la dezvăluiri cu dezvăluiri. ● să le permitem să fie cine sunt și unde sunt și să simtă ceea ce simt. ● să știm că ceea ce o persoană gândește și simte în suferință nu este întotdeauna rațională - și este în regulă. Iar o suferință poate dura zile, luni sau chiar ani. ● să respectăm ritmul lor.
<p>Viața continuă sau e timpul să te iei în mâini și să mergi mai departe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Este adevărat că, de cele mai dese ori, viața continuă pentru noi, chiar dacă am trecut prin pierderi semnificative. Doar că uneori suferința este atât de mare, încât nu găsim suficiente resurse interne în acel moment pentru a face față unui stres acut sau unei pierderi într-un mod eficient și sănătos. ● Un eveniment sau o situație care pentru noi constituie un inconvenient minor poate fi resimțit precum un obstacol insurmontabil pentru cineva care trece printr-o pierdere sau o stare de stres acut. Experiența fiecăruia om e unică și extrem de personală, reziliența noastră la fel. De aceea nu avem de unde să știm cum resimte un om anumite lucruri. ● Îndemnuri/incurajări precum „viața continuă”, „trebuie să fii puternic”, „ești puternic, te descurci”, „trebuie să mergi înainte”, „trebuie să încetezi să-ți pară rău pentru tine și să mergi 	<p><i>Deci, este important să fim acolo pentru ei, să îi ascultăm cu adevărat. Să fim acolo pentru cineva așa cum are nevoie să el/ea să fim, chiar dacă nu este așa cum vrem noi. Să fim confortabili cu tăcerea, atunci când nu avem nimic de spus, iar când nu putem oferi suport să îi ghidăm către servicii specializate de suport emoțional.</i></p>

Nu spunem:

Dumnezeu nu îți dă niciodată mai mult decât poți suporta sau ce nu te omoară, te face mai puternic

Din ce motiv nu spunem:

- mai departe”, „e timpul să te iei în mâni” ar putea să accentueze și mai mult sentimentul de vulnerabilitate, de inadecvare, de vinovăție.

Dacă aceste afirmații ar fi adevărate, nimeni nu ar suferi vreodată probleme emoționale sau de sănătate mintală. Există dovezi științifice că depășirea micilor încercări ale vieții ne învață să fim mai stabili din punct de vedere emoțional, mai rezilienți, să ne ridicăm după eșecuri și să o luăm de la capăt. Cu toate acestea, există experiențe și evenimente care depășesc capacitatea noastră de a le face față, de a le da sens.

Așa cum am spus mai sus, fiecare om este individual și răspunsul la situații stresante de viață este diferit pentru fiecare. S-ar putea să ne fi spus nouă ceva asemănător în momente dificile și asta ne-a ajutat. Este în regulă dacă a funcționat pentru noi, dar este foarte probabil că pentru o altă persoană acest lucru îi va accentua disperarea și suferința, dar și să-i acutizeze sentimentul de vulnerabilitate și inadecvare.

Spunem:**AM PUTEA SPUNE:**

- Sunt aici să te ascult și susțin;
- Spune-mi cum aș putea să te susțin, de ce ai avea nevoie de la mine;
- Este în regulă să simți ceea ce simți și așa cum simți;
- Vindecarea are nevoie de timp, i-ați atârât timp de cât ai nevoie.

Nu spunem:

Se putea și mai rău sau alții o duc și mai rău decât tine

Din ce motiv nu spunem:

Chiar se putea să fie mai rău, dacă e să privim la rece, din exterior, dar suferința se trăiește în interiorul fiecăruia dintre noi. În plus, resursele interne pe care le are fiecare dintre noi într-o anumită etapă de viață, alte pierderi sau adversități (situații dificile) cărora trebuie să le facem față în acea perioadă sau legătura emoțională cu ceea ce am pierdut vor face să simțim cu o intensitate diferită ceea ce ni s-a întâmplat. Astfel, spunând aceste afirmații s-ar putea să devalorizăm experiențele și durerea altei persoane. Poate părea că vorbirea despre necezurile mai mari care s-au întâmplat altora minimizează experiența dureroasă. Adevărul este că poate duce la și mai multă durere. Informația că viața multor oameni de pe planetă este plină de suferință și pierderi nu este tocmai ceea ce se cere ca sprijin.

„Dar ai...” sau „întotdeauna ai...” sau „nu fi trist când există atât de multe pentru care să fii recunoscător”

Da, în viața unei persoane care se confruntă cu durere pot exista încă o mulțime de lucruri minunate - prieteni, rude, un animal de companie iubit, hobby-uri, o bunăstare materială. Poate părea că o reamintire a acestui lucru poate scădea suferința și îl poate readuce la o poziție pozitivă. Cu regret, nici cele mai semnificative plusuri nu anulează suferința trăită și nu pot umple golul unei pierderi. Este aproape imposibil de determinat din exterior cu ce forță a afectat situația dureroasă o persoană. Aceste fraze ar putea să acutizeze și mai mult starea de vinovăție a celui care nu reușește să facă față doliului și să se bucure de ceea ce-i rămâne în viață.

Uită-te la partea bună, sau este într-un loc mai bun sau Dumnezeu avea nevoie de el mai mult decât ai tu

Uneori ne dorim să susținem o persoană aflată în suferință orientându-i atenția către partea plină a paharului. Deși gândirea pozitivă are foarte multe beneficii, nu este suficientă pentru a vindeca pe cineva îndurerat. Se întâmplă, din contra, să adâncească suferința persoanei, din mai multe motive: simplifică și minimizează emoțiile pe care le poate experimenta acea persoană; acutizează sentimentul de vinovăție pentru că nu poate simți la fel.

Totul se întâmplă cu un motiv sau universal ț-a trimis o lecție

Pentru cineva dintre noi, poate funcționa să știm că tot ce ni se întâmplă are un motiv anume, are un sens. Însă s-ar putea ca persoana îndurerată să nu ne împărtășească optimismul sau convingerile. S-ar putea să nu vrea să audă că suferința ei/lui este un „plan special”. Un astfel de sprijin poate accentua sentimentul de vulnerabilitate și cel de vinovăție. De asemenea, va întări rezistențele, va pune în seama universului sau a lui Dumnezeu responsabilitatea pentru vindecare.



PUTEREA CUVINTELOR: CUM STABILIM LIMITE SĂNĂTOASE?

Durata: 45 de minute



SCOP

de a învăța copiii să-și exprime propriile dorințe și limite într-un mod respectuos și clar, exersând abilitatea de a spune „Nu” atunci când este necesar, fără a se simți vinovați sau rușinați.



OBIECTIVE

- Să identifice situații în care au refuzat o cerere sau au primit un refuz și să exploreze stările emoționale pe care le-au avut
- Să învețe strategii eficiente de a spune „Nu” într-un mod respectuos și clar
- Să dezvolte abilități de comunicare asertivă.



MATERIALE/INSTRUMENTE

- flipchart (tabla)
- marker colorat (cretă)
- minge moale.



DISCIPLINA LA CARE ESTE RECOMANDABIL SĂ FIE PREDATE/INTEGRATE

- dezvoltare personală
- ore de dirigenție
- educație pentru societate
- managementul clasei etc.



CONDIȚII DE DESFĂȘURARE A CLUBULUI DE DISCUȚIE 12 PLUS

O clasă sau o cameră cu scaune și mese mobile aranjate în cerc, astfel încât participanții/tele să poată lua notițe, dar și să se separe pe grupuri.



Cum să spui „Nu”?



Chatul 12plus – consultații psihologice gratuite și online pentru adolescenți



De ce e greu să spui „nu”?



Prietenia - între limite și respect reciproc



1 minut

CUVÂNT DE SALUT. CREAREA SPAȚIULUI SIGUR

Profesorul/profesoara va saluta toți copiii și îi va anunța că vor discuta astăzi despre un subiect pe cât de sensibil, pe atât de actual. Prezentarea temei nu este obligatorie, s-ar putea să o descopere împreună în cadrul discuțiilor de grup.

STABILIREA/REAMINTIREA REGULILOR DE SIGURANȚĂ/DE LUCRU:

Profesorul/profesoara va face referire la Regulile de siguranță în grup, care au fost elaborate în cadrul întâlnirilor/activităților anterioare

ACTIVITATEA I: JOCUL „MINGEA CUNOAȘTERII INTERPERSONALE”

10 minute



SCOP

Acest joc ajută adolescenții și adolescentele să se cunoască mai bine și să destindă atmosfera printr-o activitate interactivă.

Copiii vor sta într-un cerc pe scaune, fără mese/bănci.

▶ INTRUCȚIUNI:

Mingea va fi aruncată de la un copil la altul. Cel/cea care prinde mingea răspunde la o întrebare specifică, apoi aruncă mingea altei persoane.



Notă pentru cadrul didactic:

Înainte de a începe jocul, puteți pregăti o listă de întrebări interesante pe care să le notați pe tablă sau pe o coală de hârtie, dar copiii pot adresa și întrebările proprii. Încurajați adolescenții/adolescentele să adreseze întrebări diferite, fără ca acestea să se repete. Copiii care nu vor să participe la această activitate pot spune: Pas!

EXEMPLE DE ÎNTREBĂRI:

- Care este filmul tău preferat?
- Dacă ai putea călători oriunde în lume, unde ai merge?
- Care este anotimpul tău preferat?
- Ce apreciezi cel mai mult la prietenii tăi?
- Ce muzică preferi să ascuți?
- Care este animalul tău preferat?
- Ce disciplină școlară îți place mai mult?
- Cum îți petreci timpul liber?
- Ce îți place să mănânci?
- Ce te face fericit/ă?
- Ce te faci să te simți trist?
- Care este fructul tău preferat?
- Ce profesie ți-ar plăcea să ai?
- Ce film ai privit recent și te-a impresionat?
- Care este hobby-ul tău?
- Dacă ai avea o superputere, care ar fi aceasta?

SOLICITAREA FEEDBACKULUI:

- Cum vă simțiți?
- Ce ați aflat despre voi, dar despre colegii/colegele voastre?

ACTIVITATEA II: CUM SĂ SPUI NU ÎNTR-UN MOD ASERTIV?

25 de minute



MATERIALE/INSTRUMENTE

- tablă/cretă

▶ INTRUCȚIUNI/PROCEDURĂ:

Profesorul/profesoara propune participanților/participantelor să-și amintească o situație în care au refuzat o rugămintă.

- Am să vă rog să vă gândiți la o situație recentă în care o persoană s-a adresat la voi cu o rugămintă și voi ați refuzat să îndepliniți acea rugămintă. Nu este obligatoriu să spuneți în voce tare istoria, doar vă conectați cu acea experiență.
- Care au fost momentele dificile pentru voi?
- În ce cazuri/situații exprimăm sau este ok să exprimăm refuzul la o cerere?
- Cum v-ați simțit în acel moment?
- Care sunt riscurile atunci când acceptăm o cerere din frica de a fi blamați sau respinși?
- Dacă ar fi să schimbați ceva, ce ați schimba acum în mesajul vostru?
- Care sunt obstacolele/piedicile ce vă fac să acceptați rugămințile pe care în adâncul sufletului sunteți gata să le refuzați?

Participanții/participantele sunt rugați/te să-și amintească o situație în care le-a fost refuzată o cerere sau rugămintă.

- Amintiți-vă o situație în care v-a fost refuzată o rugămintă/cerere.
- Ce a fost mai greu pentru voi: să acceptați sau să refuzați o cerere?
- Cum ați putea refuza o persoană, fără să vă simțiți prost sau să jigniți?
- Cum v-ați simțit în acea situație?
- Cât de ușor sau greu a fost să acceptați refuzul?
- Care sunt cuvintele pe care le puteți alege pentru a formula un mesaj direct, deschis și onest, pentru a spune ceea ce credeți și simțiți fără a acuza sau blama interlocutorul/oare?

Profesorul/oara notează toate ideile participanților/participantelor cu referire la modul cum poți refuza o cerere/rugămintă. Este important ca aceste idei să fie analizate împreună cu copiii din perspectiva beneficiilor și a riscurilor posibile. Ulterior, faceți o selecție a mesajelor constructive/asertive.



Notă pentru cadrul didactic:

Mesaj asertiv are un algoritm – exprimăm gândurile și emoțiile pe care le avem în legătură cu situația concretă, exprimăm clar ceea ce dorim/avem nevoie, exprimăm clar cerințele în legătură cu comportamentele ulterioare.

Exemplu:

Mă simt răvășit/ă de numărul de activități în care sunt implicat/ă. Aș aprecia dacă am reuși să stabilem clar un program pentru activitățile extrașcolare. Este important pentru mine să mă implic în activități și să am posibilitatea să aleg din cele propuse. Sunt deschis/deschisă să discutăm și să identificăm modalități de a ne organiza mai bine.

În concluzie, puteți specifica că aceste mesaje, prin care exprimăm gândurile, descriem emoțiile/sentimentele și nevoile într-un mod direct, onest și respectuos, fără a încălca drepturile altor persoane, se numește comunicare asertivă.

REFLECȚII FINALE/DEBRIFARE

5 minute



Reflecții finale/debrifare:

Profesorul/profesoara încurajează toți adolescenții/adolescentele să participe la sesiunea de oferire a feedbackul, dar nu insistă la fiecare în parte. Doar participanții/participantele care se simt comod să vorbească vor răspunde la aceste întrebări.

- Cum v-ați simțit în timpul acestei activități?
- Ce ați dedus/înțeles din activitatea de azi?

Profesorul/profesoara mulțumește tuturor adolescenților/telor pentru participare la discuție și-i încurajează să exerseze strategiile constructive de a refuza.

Centrul Național
de Prevenire a
Abuzului față de Copii



WWW.CNPAC.MD

Chat anonim
și gratuit cu
psihologul



WWW.12PLUS.MD



REZOLVAREA PAȘNICĂ A PROBLEMELOR

Durata: 45 de minute



SCOP

de a învăța copiii să înțeleagă că problemele pot fi rezolvate pașnic, exersând tehnica „Cinci pași în rezolvarea problemelor” și manifestând înțelegere față de persoanele din jur.



OBIECTIVE

- Să recunoască situațiile problemă;
- Să exploreze pașii de rezolvare a unei probleme;
- Să învețe tehnica „Cinci pași în rezolvarea problemelor”;
- Să identifice deprinderile necesare de a face față situațiilor problemă;
- Să manifeste empatie față de persoanele implicate în situațiile problemă.



MATERIALE/INSTRUMENTE

- Tablă sau foi de flipchart (cca 5 foi);
- Cretă sau carioci (cca 2 seturi a câte 4 culori);
- Foițe pentru notițe cu adeziv;
- Fișa de lucru „Soluționăm probleme”;
- Fișa de lucru „Cinci pași în rezolvarea problemelor”;
- Fișa resursă „Cinci pași în rezolvarea problemelor”.



DISCIPLINA LA CARE ESTE RECOMANDABIL SĂ FIE PREDATE/INTEGRATE

- Dezvoltare personală
- Ore de dirigenție
- Educație pentru societate
- Managementul clasei etc.



CONDIȚII DE DESFĂȘURARE A CLUBULUI DE DISCUȚIE 12 PLUS

O clasă sau o cameră cu scaune și mese mobile aranjate în cerc, astfel încât participanții/tele să poată lua notițe, dar și să se separe pe grupuri.



5 pași spre
rezolvarea pozitivă
a problemelor



Cum poți stopa
bullying-ul?



5 pași pentru a aplana
orice conflict



Suport greu conflictele
cu cei din jur, ce mă
fac?



ETAPE ȘI METODE DE LUCRU

2 minute

CUVÂNT DE SALUT

Profesorul/profesoara va saluta elevii și va face o scurtă prezentare. Le va comunica că astăzi vor discuta despre problemele din viața adolescenților și cum ele sunt rezolvate și va informa participanții/participantele că pot pune întrebări sau pot cere ajutor dacă subiectele discutate îi va afecta în vreun fel.

3 minute

CREAREA SPAȚIULUI SIGUR

Profesorul/profesoara va saluta toți copiii și îi va anunța că vor discuta astăzi despre un subiect pe cât de sensibil, pe atât de actual. Prezentarea temei nu este obligatorie, s-ar putea să o descopere împreună în cadrul discuțiilor de grup.

ACTIVITATEA I. BRAINSTORMING

10 minute

PASUL 1. PROFESORUL/PROFESOARA VA ADRESA ÎNTREBĂRILE DUPĂ CUM URMEAZĂ ȘI VA ÎNREGISTRA RĂSPUNSURILE PE TABLĂ SAU PE FOAIE FLIPCHART ÎN TABEL (CONFORM MODELULUI):



- Care sunt problemele cu care se confruntă adolescenții/tele?
- Care sunt emoțiile care sunt trăite de adolescenți/te când se confruntă cu astfel de probleme și cum procedează, cum se comportă în astfel de situații?
- Care emoții sunt mai ușor de acceptat?

Problemele adolescenților/telor



Comportamente, reacții



În caz în care elevii au dificultăți de exprimare a opiniei, profesorul le poate propune unele din următoarele exemple: se uită urât unul la altul, se înfurie, se ceartă, înjură, se ascultă cu răbdare, se mint, discută calm, colaborează, se acuză reciproc, găsesc compromis, se agresează fizic, evită discuția, cer ajutor de la alte persoane, se amenință, caută o soluție.

PASUL 2. ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚII:



- De obicei, cum sunt rezolvate situațiile de acest gen?
- În ce strategie se încadrează comportamentele, reacțiile propuse: pașnică sau violentă?
- Cum o soluție poate rezolva problema pașnic?
- Care sunt beneficiile rezolvării conflictelor pe cale pașnică?
- Care soluție este mai ușor sau mai greu de obținut? De ce?

▶ ANALIZAȚI SOLUȚIILE DUPĂ URMĂTOAREA SCHEMĂ:

Părțile implicate	A. obține ceea ce dorește	A nu obține ceea ce dorește
B. obține ceea ce dorește	câștig-câștig	câștig-pierdere
B. nu obține ceea ce dorește	pierdere-câștig	pierdere-pierdere

- Care din aceste variante vă pare mai eficientă? Care mai puțin eficientă? De ce?
- Este posibil întotdeauna de găsit soluția care să satisfacă ambele părți implicate? Dacă da – cum? Dacă nu – de ce?



Notă pentru profesor/profesoară:

Profesorul/profesoara va mulțumi copiii pentru deschiderea lor de a vorbi despre problemele cu care se confruntă și va face o scurtă concluzie despre importanța rezolvării pașnice a situațiilor-problemă.

PROFESORUL/PROFESOARA POATE FOLOSI URMĂTOAREA CONCLUZIE:

„De cele mai multe ori, expunând o problemă avem în vedere o situație care ne preocupă și ne face să ne pierdem calmul și să ne îngrijorăm. Problemele apar în diferite domenii și la toate etapele vieții. Unele cer o soluționare imediată, altele se rezolvă de la sine. Unele sunt mici și pot fi depășite cu ușurință, altele sunt mai complicate, de aceea avem nevoie de mai mult timp pentru a găsi soluția potrivită.

Cel mai constructiv stil de comportare în situații de problemă este cooperarea, adică găsirea unor variante de soluționare ce corespund, în egală măsură, intereselor ambelor părți și, totodată, îmbunătățesc relațiile între ele. Dacă ambele părți câștigă, ele vor fi dispuse să respecte decizia aprobată. Este foarte important să rezolvăm problemele pe cale pașnică”.

ACTIVITATEA II.

20 minute

ETAPELE REZOLVĂRII UNEI SITUAȚII DE PROBLEMĂ

■ Pasul 1

Se formează grupuri a câte 3-4 participanți/participante. Se repartizează fișa resursă „Cinci pași în rezolvarea problemelor” (decupată în prealabil). Elevii analizează în grup etapele rezolvării unei probleme și le aranjează într-o ordine, pe care o consideră ei corectă.

■ Pasul 2

Apoi li se repartizează fișa resursă „Cinci pași în rezolvarea problemelor” (variante nedecupată). Împreună cu facilitatorul analizează etapele. Se citește conținutul ei cu voce tare împreună cu elevii, explicându-le fiecare pas al strategiei de rezolvare a conflictelor.

■ Pasul 3

Grupurile se despart în perechi și se opresc asupra unei situații de problemă, pe care au trăit-o ei sau altcineva cunoscut. În cazul în care sunt dificultăți pentru găsirea situațiilor li se propune fișa de lucru 2. „Situații-problemă”. Se cere elevilor să se gândească la acea situație și să completeze fișa de lucru „Cinci pași în rezolvarea problemelor”.

■ Pasul 4

Profesorul/profesoara le propune copiilor să discute situațiile rezolvate în grupul mare.

■ Pasul 5

Întrebări pentru discuții



Invitați elevii să reflecteze asupra conținuturilor discutate în această lecție. Ar putea fi utile următoarele întrebări pentru reflecție:

- Ce este diferit în cum se reacționează?
- Ce au avut de câștigat persoanele implicate?
- Care sunt deprinderile care v-au ajutat să rezolvați aceste probleme?

(Exemple de deprinderi dacă elevii nu înțeleg: negociere, ascultare, răbdare, empatie, toleranță)



- Ce abilități/deprinderi ar mai fi necesare în aceste situații ?
- Când sunteți într-o situație de problemă, vreți să vă satisfaceți propriile nevoi, să obțineți ceea ce doriți. Dar de ce ar fi bine să luați în calcul și nevoile celeilalte persoane?
- Ce a învățat fiecare din aceste situații ?
- Cum arată relația persoanelor pe termen lung?



Notă pentru profesor/profesoară:

Fiecare dintre noi are experiențe unice și percepe într-un mod particular lumea. Acest lucru face ca viața noastră să fie mai interesantă, dar și mai dificilă. Empatia, asertivitatea în comportament îi ajută pe adolescenți/adolescente să-și dezvolte deprinderi de soluționare a problemelor pe cale pașnică. Formarea deprinderilor de rezolvare a situațiilor problemă are un efect preventiv, elevii/elevele devin responsabili/e pentru negocierea căilor de rezolvare a problemelor.

REFLECȚII FINALE/DEBRIFARE

5 minute



Profesorul/profesoara va invita elevii să reflecteze asupra subiectului discutat în cadrul activității. Se propun următoarele întrebări pentru reflecție:

- Cum vă simțiți la moment? Care sunt senzațiile pe care le aveți?
- Ce a fost util pentru voi, reieșind din discuția de azi?
- Care sunt gândurile cu care plecați acasă?

Concluzii finale

Este important ca profesorul să comunice despre necesitatea de a cere ajutor atunci când copiii se confruntă cu emoții intense. Ar putea folosi următoarea formulare: „Se întâmplă să nu putem singuri să facem față emoțiilor noastre, să ne autoreglăm. Nici adulții, adesea, nu reușesc. Probabil ați văzut/întâlnit multe astfel de situații. Ceea ce putem face este să căutăm și să cerem ajutor. Poți vorbi cu o persoană de încredere, poți merge la un psiholog. De asemenea, poți accesa chatul de pe www.12plus.md pentru a vorbi cu un psiholog. Iar în cazul în care siguranța vieții tale este amenințată te poți adresa la Linia gratuită de asistență telefonică pentru copii și tineret - 116 111 și chiar, poți suna 112 - Serviciul național unic pentru apelurile de urgență.”

Centrul Național
de Prevenire a
Abuzului față de Copii



WWW.CNPAC.MD

Chat anonim
și gratuit cu
psihologul



WWW.12PLUS.MD

FIȘA RESURSĂ NR. 1 CINCI PAȘI ÎN REZOLVAREA PROBLEMELOR

1

- DEFINIREA PROBLEMEI

Definirea problemei trebuie făcută cât mai clar și specific, fiind centrată pe comportament, nu pe persoană.

2

- CARE SUNT INTERESELE?

Este bine să se clarifice ce este important pentru fiecare dintre persoanele implicate în situație fără să se acuze sau să se învinovățească. Nu este deloc simplu, mai ales atunci când suntem supărați. Fiecare persoană implicată în conflict ar trebui să răspundă la această întrebare.

3

- GĂSIREA SOLUȚIILOR

Această etapă începe cu întrebarea: „Cum soluționăm această problemă?”, „Ce putem face?”. O metodă eficientă de găsire a soluțiilor este brainstormingul. Încercați să veniți cu cât mai multe idei care ar putea rezolva problema.

4

- EVALUAREA SOLUȚIILOR

Evaluati ideile. Care dintre ele ar putea rezolva problema? Care sunt corecte și înțelepte? Gândiți-vă la ambele părți. Cum se vor simți cu aceste soluții?

5

- ALEGEREA SOLUȚIEI ȘI IMPLEMENTAREA EI

Puteți decide care este cea mai bună soluție? Soluția trebuie să fie practică și să rezolve problema, să fie obținută înțelegerea mulțumitoare pentru ambele părți. Este foarte util să fie planificat un interval de timp concret (intervalul dintre o săptămână până la o lună) pentru implementarea soluției alese pentru a analiza cum merg lucrurile și pentru a face anumite ajustări. Când și cum verificați dacă soluția aleasă a rezolvat problema?

FIȘA DE LUCRU NR. 1 SITUAȚII DE PROBLEME

Ai aflat că prietenul tău/prietena ta spune „povești” despre tine colegilor de școală.

Prietenul/a ți-a spus că îi este simpatică aceeași persoană la care te gândești și tu.

Doi dintre prietenii tăi/prietenele tale s-au certat și îți cer să alegi cu cine dintre ei vrei să-ți menții relația.

Prietenul tău/prietena ta vrea să petreacă împreună cu tine cât mai mult timp. Tu ții mult la dânsul/dânsa, dar ai vrea să fii mai liber/ă.

Câțiva prieteni de-ai tăi/prietene de-ale tale pregătesc o farsă pentru un coleg/ă și vor să participe și tu.

Ai fost invitat/ă la o petrecere între semeni, știi că prietenul tău/prietena ta vrea să faceți sex, dar simți că nu ești pregătit/ă.

Mâine ai un test de evaluare important și te-ai culcat mai devreme ca să fii odihnit/ă. În camera vecină tata și fratele tău vizionează emoționant un meci de fotbal. Cum procedezi?

După ce ai venit de la piață ai descoperit că sacoșa cu mere cântărește 1,2 kg în loc de 1,5 kg. Te întorci înapoi la piață și găsești vânzătorul de la care ai cumpărat merele. Ce faci?

FIȘA DE LUCRU NR. 2 CINCI PAȘI ÎN REZOLVAREA PROBLEMELOR

Pasul 1			
DEFINIREA PROBLEMEI (centrată pe comportament)			
Pasul 2	A.	B.	
STABILIREA INTERESELOR (ce este important pentru fiecare dintre persoanele implicate în situație)			
Pasul 3	Soluția 1.		
GENERAREA SOLUȚIILOR ALTERNAIVE	Soluția 2.		
	Soluția 3.		
Pasul 4	Părțile implicate	A. obține ceea ce dorește	A nu obține ceea ce dorește
EVALUAREA SOLUȚIILOR: consecințele pozitive și negative ale fiecărei soluții identificate	B. obține ceea ce dorește	câștig-câștig	câștig-pierdere
	B. nu obține ceea ce dorește	pierdere-câștig	pierdere-pierdere
SOLUȚIA 1.			
SOLUȚIA 2.			
SOLUȚIA 3.			
Pasul 5			
ALEGEREA ȘI IMPLEMENTAREA SOLUȚIEI Ambele părți trebuie să fie mulțumite. Punerea în aplicare a planului stabilit.			



DEZVOLTAREA GÂNDIRII CRITICE LA ADOLESCENȚI

Durata: 45 de minute



SCOP

Dezvoltarea inteligenței artificiale și folosirii acesteia în scopuri de manipulare și propagandă, creșterea în rândul adolescenților a incidenței și răspândirii deepfake-urilor, pune în pericol integritatea fizică și psihică a adolescenților, care devin ușor de manipulat și controlat. În rezultatul participării la această activitate adolescenții vor învăța în practică metode de analiză a informațiilor recepționate.



OBIECTIVE

- Să formeze înțelegerea despre ce este gândirea critică și beneficiile acesteia
- Să învețe să formuleze întrebări și să caute răspunsurile
- Să dezvolte abilitățile de căutare și analiză a informațiilor din diverse surse
- Să învețe să construiască o poziție proprie în raport cu diverse fenomene, bazate nu pe stereotipuri și prejudecăți, ci pe argumente holistice



MATERIALE ȘI ECHIPAMENTE NECESARE

- flipchart (tablă)
- marker colorat (cretă colorată)
- lipici
- formulare tip imprimate (la dorință)
- coală de hârtie
- carnete
- stilouri
- careoci
- poveste sau video



DISCIPLINA LA CARE ESTE RECOMANDABIL SĂ FIE PREDATE/INTEGRATE

- dezvoltare personală
- ore de dirigenție
- educație pentru societate
- managementul clasei etc.



CONDIȚII DE DESFĂȘURARE A CLUBULUI DE DISCUȚIE 12 PLUS

O clasă sau o cameră cu scaune și mese mobile aranjate în cerc, astfel încât participanții/tele să poată lua notițe, dar și să se separe pe grupuri.



Cum se iau deciziile în adolescență?!



Participarea civică a adolescenților



ACTIVITATEA I. CREAREA SPAȚIULUI SIGUR

Profesorul/profesoara informează grupul că activitatea este dedicată dezvoltării gândirii critice și analitice și va explica ce este gândirea critică.

7 minute

Pentru profesor/profesoară:

Salutare, tuturor!

Astăzi vreau să vă vorbesc despre ceva super interesant și util, care vă poate ajuta în multe aspecte ale vieții voastre: **gândirea critică**. Poate că ați auzit de acest termen, dar hai să-l definim și să vedem ce înseamnă, într-un mod simplu și prietenos!

— Ce este gândirea critică?

Gândirea critică înseamnă să nu credeți tot ce auziți sau citiți fără să verificați mai întâi. E ca și cum ați fi un detectiv care cercetează informații și nu doar acceptați ceea ce vi se spune fără a întreba „De ce?” sau „Cum știu că asta e adevărat?”.

Imaginați-vă că cineva vă spune că un anumit joc video este „cel mai bun din lume”. În loc să credeți pe cuvânt, voi veți dori să știți:

- Ce face acest joc atât de special?
- Este doar părerea unei singure persoane sau sunt și alții care spun asta?
- Ce spun și alții despre acest joc?

Gândirea critică înseamnă să puneți aceste întrebări și să căutați dovezi înainte de a lua o decizie sau de a crede ceva. Iar acum vom practica împreună diverse modalități de dezvoltare a gândirii critice.

Profesorul/Profesoara va sublinia faptul că în următoarea oră se va lucra în grup, și, pentru ca toți participanții să se simtă în siguranță, este necesar de stabilit regulile grupului.

Va ruga participanții să participe la elaborarea regulilor, pe care fiecare membru va trebui să le respecte. Asistat de grup, formatorul va nota pe flipchart/tabla regulile formulate de către participanți. Câteva reguli care formatorul ar putea să le sugereze grupului, ar putea fi:

- ascult când alții vorbesc,
- nu-i judec pe ceilalți participanți,
- vorbesc doar despre mine,
- mă implic activ în activitate,
- păstrez confidențialitatea,
- telefonul este pus pe regim silențios,
- posibilitatea de a spune STOP când nu vrei să continui.



Notă

dacă regulile grupului au fost elaborate anterior, profesorul/profesoara le va afișa în fața grupului și le va da citire, regulile pot fi completate, dacă grupul simte nevoia să o facă.

ACTIVITATEA II.

10 minute



MATERIALE/INSTRUMENTE

- flipchart / tablă
- marker / carioci / cretă

Profesorul/profesoara roagă ca fiecare membru al grupului să identifice câte o asociere liberă la combinația de cuvinte „Gândire critică”.

Participanții sunt rugați să le numească pe rând, iar profesorul/profesoara le notează pe flipchart sau pe tablă, separându-le în două coloane, după principiile: „Gândire critică ca fenomen pozitiv” și „Gândire critică ca fenomen negativ”.

După ce sunt notate, profesorul/profesoara întrebă participanții după ce criterii sunt divizate asociațiile în coloane și analizează împreună cu ei noțiunea de gândire critică sub aspect pozitiv și negativ.

În rezultatul discuției profesorul/profesoara, împreună cu participanții, ar putea să ajungă la următoarea concluzie:

Posedarea unei gândiri critice și analitice este un beneficiu personal, care oferă capacitatea persoanei de a analiza și percepe informația din exterior sub prisma unor argumente bazate pe date științifice, logice și independente. Iar astfel de gândire îi poate proteja pe participanți de manipulările colegilor, adulților, informațiilor false din mediul online și mass-media, astfel devenind mai puțin vulnerabili. Precum și le oferă posibilitatea de a găsi soluții creative și individuale la rezolvarea diverselor probleme.

ACTIVITATEA III.

20 de minute

Profesorul/Profesoara propune fiecărui participant să aleagă o temă/fenomen/operă pentru cercetare și analiză.



Notă

dacă sunt participanți care au dificultate în a alege subiectul profesorul/profesoara poate veni cu propuneri de subiecte, de exemplu:

- Influența reclamelor asupra alegerii produsului;
- Internet și securitate;
- Tehnologia și impactul ei asupra vieții de zi cu zi;
- Diferența dintre fapte și opinii;
- Prietenie și interacțiuni sociale;
- Alimentație sănătoasă și activitate fizică;
- Diferența dintre realitate și ficțiune în mass-media;
- Influența rețelelor sociale și impactul lor asupra vieții de zi cu zi;
- Publicitatea și Marketingul;
- Comportamente etice online;
- Dezvoltarea empatiei și înțelegerea perspectivelor;
- Probleme de mediu și sustenabilitate;
- Știrile false și dezinformarea;
- Impactul tehnologiei asupra relațiilor interumane;
- Responsabilitatea socială și implicarea civică.

Profesorul/profesoara invită participanții să formuleze cel puțin 12 întrebări la subiectul de cercetare, folosind obligatoriu următoarele întrebări:

- De ce...?
- Pentru ce? sau Care sunt motivele...?
- Cum ar fi altfel dacă...?
- Ce ar fi dacă...?
- Să ne imaginăm că...?
- Ce se va schimba dacă...?
- Dacă am ști...?
- Dacă n-am ști...?

După finalizare profesorul/profesoara invită participanții să privească lista de întrebări formulate și să marcheze întrebările care par cele mai interesante. Profesorul/Profesoara invită doritorii să pună în discuție cea mai interesantă întrebare după părerea lor, pot fi puse în discuție mai multe subiecte pe rând.

La finele exercițiului profesorul/profesoara atrage atenția participanților asupra faptului cât de diverse pot fi punctele de analiză a aceluiași subiect; întreabă dacă, după ce au analizat din mai multe perspective subiectul abordat, acesta a devenit mai clar și poate cineva și-a schimbat/și-a întărit convingerile; și încurajează participanții să folosească acest instrument de fiecare dată când este pus în fața unei informații noi.



Notă pentru profesor/profesoară:

Scopul acestui exercițiu nu este de a găsi opinii corecte sau greșite asupra subiectelor propuse spre cercetare, ci de a învăța elevii/elevele să formuleze întrebări care ajută să studieze orice informație din diferite perspective.

Întrebările pot fi scrise pe flipchart/whiteboard (tablă) sau imprimate (Anexa 1) și oferite fiecărui participant. participanță pentru lucru.

REFLECȚII FINALE/FEEDBACK

8 minute

Profesorul/profesoara încurajează participanții să răspundă la întrebările:

- Cum s-a simțit azi la activitate?
- Să spună într-o propoziție cum gândirea critică ar putea să-l ajute în viitor?

La sfârșitul activității profesoara/profesorul totalizează că:

Gândirea critică:

1. Te ajută să iei decizii mai bune;
2. Te protejează de informațiile greșite;
3. Îți dezvoltă abilități de rezolvare a problemelor;
4. Îți oferă încredere în tine.

Să posezi gândire critică înseamnă să:

- **Formulezi întrebarea „De ce?”**
Începe prin a pune întrebări despre ce auzi și ce citești.
- **Cauți dovezi**
Verifică sursele informațiilor și caută faptele înainte de a le accepta.
- **Ascultă diferite puncte de vedere**
Vorbește cu oameni care au opinii diferite și învață din perspectivele lor.
- **Reflectezi și analizezi**
Gândește-te la informațiile pe care le ai și analizează-le înainte de a trage concluzii.

Concluzionați:

Data viitoare când întâlniți o nouă informație sau o situație complicată, aduceți-vă aminte despre gândirea critică și folosiți-vă de ea ca de o superputere!

Centrul Național
de Prevenire a
Abuzului față de Copii



WWW.CNPAC.MD

Chat anonim
și gratuit cu
psihologul



WWW.12PLUS.MD

FIȘĂ DE LUCRU

ANEXA 1. FORMULAR

TEMA DE CERCETARE _____

De ce?

?

Pentru ce? sau Care sunt motivele?

?

Cum ar fi altfel dacă...

?

Ce ar fi dacă...

?

Să ne imaginăm că...

?

Ce se va schimba dacă...

?

Dacă am ști...

?

Dacă n-am ști...

?

ADOLESCENȚA ESTE MAI FRUMOASĂ ÎN SIGURANȚĂ!

Centrul Național
de Prevenire a
Abuzului față de Copii



CNPAC



WWW.CNPAC.MD

Chat anonim
și gratuit cu
psihologul



WWW.12PLUS.MD