

**DRIMBE ADINA MONICA
POPESCU IOANA-MIRELA
POPESCU IOAN-VALENTIN**



GiveMe5

***activități pentru creșterea
stimei de sine a elevilor***

ISBN 978-973-0-38872-5

Alba Iulia

2023

Prezenta broșură este parte integrantă a proiectului „GiveMe5”, proiect realizat și implementat de Asociația Centrul Iochebed, în colaborare cu Popescu - Psiho Kit, Societate civilă profesională de psihologie. Proiectul a fost finanțat prin programul Start ONG, lansat de Kaufland Romania și implementat de Asociația Act for Tomorrow.





GiveMe5

***activități pentru creșterea
stimei de sine a elevilor***

Broșură adresată
cadrelor didactice

AUTORI:

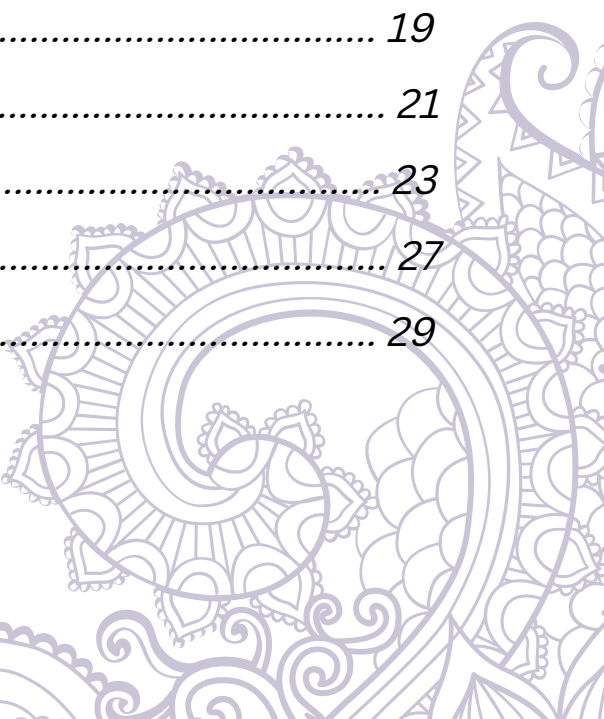
DRIMBE ADINA MONICA
POPESCU IOANA-MIRELA
POPESCU IOAN-VALENTIN

ISBN
Alba Iulia
2023



Cuprins

<i>Cum mă văd eu? Cum mă văd ceilalți?</i>	<i>4</i>
<i>Țesem o pânză</i>	<i>6</i>
<i>Realizări personale</i>	<i>7</i>
<i>Calități personale</i>	<i>8</i>
<i>Spune despre tine</i>	<i>9</i>
<i>Douăzeci de întrebări</i>	<i>10</i>
<i>Harta către reușită</i>	<i>11</i>
<i>Cufărul cu resurse</i>	<i>13</i>
<i>Descoperă-ți comoara personală</i>	<i>15</i>
<i>Superputerea mea</i>	<i>16</i>
<i>Galeria de portrete</i>	<i>17</i>
<i>Scrisori de apreciere</i>	<i>18</i>
<i>Poezii de suflet</i>	<i>19</i>
<i>Recunoștința în cuvinte și culori</i>	<i>21</i>
<i>Puterea recunoștinței</i>	<i>23</i>
<i>Citate inspiraționale</i>	<i>27</i>
<i>Labirintul emoțional</i>	<i>29</i>





Dragi profesori,

Vă întâmpinăm în lumea colorată a dezvoltării stimei de sine a adolescenților! Ne adresăm vouă pentru că sunteți mentori și călăuze ale acestor tineri minunați. Aveți influență asupra formării lor atât educaționale, cât și psihologice, asupra viitorului lor. Într-o lume în continuă schimbare, în care adolescenții se confruntă cu provocări complexe, încrederea și stima de sine sunt aspecte importante, care stau la baza unei dezvoltări armonioase și reușite.

Această broșură a fost creată special pentru a vă susține în misiunea de a ajuta adolescenții să-și dezvolte o imagine pozitivă despre ei înșiși și să descopere strălucirea unică ce există în fiecare dintre ei.

În calitate de profesori, sunteți privilegiați să observați și să contribuiți la evoluția personală a elevilor. Această broșură își propune să vă ofere un set de activități, exerciții și resurse pe care le puteți integra în programele școlare sau activitățile extrașcolare. Fie că sunteți învățători, consilieri școlari sau diriginți, aceste activități pot fi adaptate pentru a se potrivi cu nevoile specifice ale clasei sau grupului cu care lucrați.

Scopul acestei broșuri nu este doar să furnizeze activități, ci și să inspire o abordare empatică, pozitivă și susținătoare față de adolescenți. La fiecare pagină, veți găsi activități creative care îi vor ajuta pe adolescenți să-și descopere propriile talente, să-și accepte unicitatea și să-și dezvolte încrederea în ei înșiși.

Această călătorie către dezvoltarea stimei de sine nu este una simplă, iar fiecare adolescent are propriile lui provocări și trăiri. Însă, suntem convinși că prin răbdare, înțelegere și sprijin, veți reuși să creați un mediu sigur, în care adolescenții să se simtă încurajați să-și poată explora și descoperi calități și resurse personale.

Suntem recunoscători pentru efortul dumneavoastră în a fi un profesor dedicat și un ghid în viața adolescenților.

CUM MĂ VĂD EU? CUM MĂ VĂD CEILALȚI?

DURATA: 50 de minute

VÂRSTA: 12-15 ani

MATERIALE NECESARE: foi de hârtie, pixuri, sticky notes (note adezive)

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate încurajează elevii să-și exprime recunoștința și aprecierea față de sine, contribuind astfel la dezvoltarea stimei de sine.

Introducere:

Așezați elevii în cerc, iar în mijlocul acestora plasați cartonașe cu diverse trăsături personale. Sarcina elevilor este să aleagă 5 trăsături care îi caracterizează și să le scrie pe note adezive, apoi să le lipească pe jos/pe tablă. Solicitați elevilor să lucreze în echipă pentru a grupa toate notele adezive în categorii. Se subliniază faptul că, deși suntem unici, avem trăsături în comun cu ceilalți.

Caruselul clasei:

Împărțiți elevii în 2 grupuri și apoi solicitați-le să formeze două cercuri, unul în interiorul celuilalt. Elevii din cercul din interior rămân pe loc, în timp ce elevii care formează cercul exterior se deplasează de la o persoană la alta. Au timp 20 de secunde să comunice și să afle un aspect pe care îl au în comun cu partenerul de discuție pe tematica/ subiectul dat. După ce expiră timpul, membrii aflați în cercul exterior se deplasează cu o persoană spre dreapta.

Teme de discuție: muzică, activități preferate, filme, familie, școală, locuri preferate, culori, mâncare etc. Ultimele 3 teme presupun completarea propoziției: Cel mai mult apreciez la tine... (fiecare participant se adresează colegului din fața sa).

Inimioara personalizată:

Distribuiți elevilor foi de hârtie și solicitați-le să deseneze o inimă mare în mijlocul foi, să o împartă în 4 și să o completeze astfel:

A – cel puțin 3 lucruri pe care le faci bine;

B – cel puțin 3 cuvinte care ți-ar plăcea să se spună despre tine;

C – cel puțin 3 realizări personale de care ești mândru;

D – cel puțin 3 lucruri pentru care ești apreciat de către familia și prietenii tăi.

Reflecție în grupuri mici/perechi: Participanții împărtășesc în grupuri mici/perechi ceea ce au scris.

Reflecție și feedback:

Puteți adresa întrebări precum: Ce ați descoperit nou azi? Ce v-a surprins? Ce ați aflat și nu știați înainte despre ceilalți? De ce credeți că este important să descoperim ce lucruri avem în comun cu ceilalți?





ȚESEM O PÂNZĂ

DURATA: 30 de minute

VÂRSTA: 10-11 ani

MATERIALE NECESARE: ghem de sfoară

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate încurajează elevii să se descopere pe ei înșiși, să-și pună în valoare calitățile și să descopere ce au în comun cu ceilalți colegi de clasă.

Introducere:

Începeți discuția solicitând elevilor idei despre importanța faptului că niciodată nu e prea devreme să descoperi lucruri noi la tine și la ceilalți. Invitați-i să împărtășească exemple de calități pe care le admiră la ei înșiși sau la colegii lor.

Pânza de păianjen:

Elevii sunt rugați să se așeze în cerc. Se oferă ghemul unui jucător care va spune un lucru adevărat despre el, precum: „Cel mai mult îmi place culoarea albastră”. Dacă acest lucru este valabil și pentru alți jucători, aceștia vor spune: „Și mie!”. Jucătorul cu ghemul va ține un capăt al firului și va desfășura ghemul spre unul dintre participanții care a strigat „Și mie!”. Jucătorul cu ghemul va continua să împărtășească lucruri despre sine până când alt participant spune că are acel lucru în comun. Persoana care preia ghemul va împărtăși ceva despre sine și va continua în același mod. Fiecare jucător ar trebui să continue să țină firul (sau firele) pe parcursul jocului, pentru că, pe măsură ce ghemul se desfășoară, jucătorii vor țese o pânză ce simbolizează lucrurile pe care le au în comun. Fiecare jucător poate primi ghemul de mai multe ori.

Reflecție:

Cum te-ai simțit când cineva a spus „Și mie”? Ce ai simțit când ai privit pânza pe care ați țesut-o? Ce crezi că semnifică? De ce crezi că e important să găsim lucruri pe care le avem în comun cu ceilalți?



REALIZĂRI PERSONALE

DURATA: 30 de minute

VÂRSTA: 10-12 ani

MATERIALE NECESARE: hârtie și creioane colorate, markere sau acuarele

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate are ca scop dezvoltarea stimei de sine a elevilor prin explorarea și evidențierea propriilor realizări.

Introducere:

Începeți prin a discuta cu elevii despre importanța dezvoltării stimei de sine și cum aceasta poate influența viața lor. Întrebați-i despre modul în care se percep pe ei înșiși și cum își evaluează propriile abilități și realizări.

Realizări personale:

Distribuiți fiecărui elev o coală de hârtie și solicitați-le să deseneze sau să scrie cel puțin cinci realizări sau momente în care s-au simțit mândri de ei înșiși. Acestea pot fi realizări școlare, sportive, artistice sau orice altă realizare de care sunt mândri. Este important să le specificați că nu există realizări prea mici sau neînsemnate.

Prezentarea realizărilor:

În perechi sau grupuri mici, solicitați elevilor să împărtășească realizările lor. Fiecare elev poate prezenta una dintre realizările lui și să explice de ce se simte mândru de ea. Fiți deschis și oferiți încurajări și complimente pentru fiecare elev care își împărtășește realizarea.

Reflecție:

Solicitați elevilor să răspundă, pe rând, la următoarele întrebări:

- Ce am descoperit în această activitate?
- Cum mă simt la finalul activității?
- Ce sau cine mă face să mă simt așa?



CALITĂȚI PERSONALE

DURATA: 30 de minute

VÂRSTA: 10-12 ani

MATERIALE NECESARE: hârtie și creioane colorate, markere sau acuarele, sticky notes (note adezive)

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate are ca scop dezvoltarea stimei de sine a elevilor prin explorarea și evidențierea propriilor calităților personale. Elevii vor fi încurajați să-și dezvolte o atitudine pozitivă față de ei înșiși.

Urmele succesului:

Distribuiți sticky notes fiecărui elev și cereți-le să scrie sau să deseneze pe fiecare notă o calitate sau o trăsătură pozitivă despre care știu că-i caracterizează. Acestea pot fi abilități sau caracteristici personale.

Peretele stimei de sine:

Invitați elevii să lipească sticky notes-urile cu calitățile și trăsăturile pozitive pe un perete special pregătit în clasă. Acest perete va reprezenta „peretele stimei de sine” și va fi o sursă de inspirație și încurajare pentru întreaga clasă. Este important ca fiecare elev să lipească cel puțin un sticky note.

Reflecție:

Finalizați activitatea prin trecerea în revistă a calităților pe care elevii le-au evidențiat. Subliniați că fiecare dintre ei are propriile calități și că este important să-și mențină o atitudine pozitivă față de ei înșiși. Puteți adresa întrebări precum: În ce sens m-a ajutat această activitate? Cu ce gând și cu ce emoții închei activitatea?



SPUNE DESPRE TINE

DURATA: 30 de minute

VÂRSTA: 12-15 ani

MATERIALE NECESARE: foi de hârtie, creioane colorate, pixuri

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate încurajează elevii să-și identifice resursele personale din prezent contribuind astfel la îmbunătățirea stimei de sine și a relațiilor pozitive profesor-elev.

Introducere:

Puteți începe prin a le spune elevilor despre importanța autocunoșterii în vederea adoptării unor comportamente relaționale la clasă și în mediul familial. Discutați despre modul în care relația elev-diriginte, favorizează relații pozitive la clasă.

Lista cu resurse personale:

Solicitați elevilor să scrie o listă cu caracteristicile și resursele lor personale din prezent, respectiv: aptitudini, abilități, interese, credințe, preferințe, aspirații, valori. Invitați elevii să spună pe rând un lucru pe care ar vrea să-l știe un profesor despre ei.

Reflecție:

Solicitați elevilor să citească lista cu caracteristicile personale. În final, întrebați-i cum se simt în urma citirii acestei liste și ce au aflat nou despre colegii lor. Este important ca fiecare elev să exprime ceea ce simte și ce gândește.



DOUĂZECI DE ÎNTREBĂRI

DURATA: 30 de minute

VÂRSTA: 12-15 ani

MATERIALE NECESARE: foi, o listă cu locuri, oameni sau animale faimoase

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate încurajează elevii să-și identifice resursele personale din prezent contribuind astfel la îmbunătățirea stimei de sine și a relațiilor pozitive profesor-elev.

Introducere:

Puteți începe prin a le spune elevilor despre importanța lucrului în echipă care consolidează abilitățile sociale și emoționale. Discutați despre cât de importante sunt abilitățile de lucru în echipă, nu doar în dezvoltarea abilităților de comunicare, cât și în îmbunătățirea încrederii în sine.

Ghicește sau nu:

Împărțiți elevii în două echipe de câte 3-4 jucători. Alegeți un cuvânt de pe lista pregătită și spuneți echipelor în ce categorie se găsește. Fiecărei echipe i se permite să pună 20 de întrebări pentru a ghici cuvântul. Dirigintele poate răspunde la întrebări doar cu DA, NU sau NU ȘTIU. Echipa care ghicește cuvântul, încadrându-se în cele 20 de întrebări, primește puncte. Echipele participă la joc alternativ. Dacă echipele sunt suficient de numeroase, schimbați categoria de cuvinte de fiecare dată, pentru diversificarea jocului.

Reflecție:

Solicitați elevilor să împărtășească cum s-au simțit interacționând în echipă și cât de mult i-a ajutat interacțiunea și schimbul de idei. În final, întrebați-i cum se simt în urma citirii acestei liste și ce au aflat nou despre colegii lor. Este important ca fiecare elev să exprime ceea ce simte și ce gândește.



HARTA CĂTRE REUȘITĂ

DURATA: 60 de minute

VÂRSTA: 13-15 ani

MATERIALE NECESARE: hârtie mare (foaie A3 sau tablă albă), markere colorate, sticky notes (note adezive), imagini din reviste sau de pe internet care ilustrează diverse direcții sau scopuri în viață (de exemplu, succesul în carieră, relații interpersonale, sănătate și stare de bine, pasiuni și hobby-uri, călătorii etc.)

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate are ca scop explorarea pasiunilor, intereselor și obiectivelor elevilor, în vederea dezvoltării stimei de sine și a orientării către succesul personal. În cadrul activității elevii vor crea o „hartă către reușită” care să reprezinte visurile și scopurile lor, oferindu-le un cadru vizual pentru a-și clarifica direcția și a-și dezvolta încrederea în atingerea obiectivelor propuse.

Introducere:

Începeți activitatea prin discuții privind importanța stabilirii obiectivelor și a pasiunilor personale. Discutați despre modul în care identificarea și urmărirea scopurilor pot contribui la dezvoltarea stimei de sine și la obținerea succesului.

Pasiuni și scopuri personale:

Distribuiți elevilor foi A3. Cereți-le elevilor să scrie numele lor în centrul foii. Apoi, distribuiți sticky notes și imagini din reviste sau de pe internet. Sarcina elevilor este de a scrie și lipi postit-uri și de a alege imagini care reprezintă pasiunile și obiectivele lor.

Drumuri spre atingerea obiectivelor:

Solicitați elevilor să-și extindă harta și să creeze căi sau drumuri spre atingerea fiecărui obiectiv. Pot desena săgeți, linii sau pot folosi marcaje pentru a conecta pasiunile și obiectivele lor cu acțiunile specifice pe care trebuie să le întreprindă pentru a le atinge.

Prezentarea hărților personale:

În perechi sau grupuri mici, solicitați elevilor să prezinte hărțile lor către reușită și să împărtășească gândurile și motivațiile din spatele obiectivelor lor. Solicitați elevilor să ofere feedback colegilor și să adreseze întrebări.

Reflecție:

Puteți adresa întrebări precum: În ce sens m-a ajutat această activitate? Cu ce gânduri și cu ce emoții închei activitatea? Subliniați importanța perseverenței, a încrederii în sine și a lucrului sistematic în atingerea obiectivelor.





CUFĂRUL CU RESURSE

DURATA: 30 de minute

VÂRSTA: 10-11 ani

MATERIALE NECESARE: un cufăr sau o cutie decorativă, bilețele mici de hârtie, creioane colorate sau markere

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate încurajează elevii să-și descopere și să-și aprecieze propriile calități și trăsături pozitive, contribuind astfel la dezvoltarea stimei de sine și a încrederii în propria persoană.

Introducere:

Începeți discuția solicitând elevilor idei despre importanța recunoașterii și valorificării calităților personale. Invitați-i să împărtășească exemple de calități pe care le admiră la ei înșiși sau la colegii lor.

Decorarea cufărului:

Aduceți un cufăr sau o cutie decorativă în clasă și solicitați elevilor să decoreze cufărul folosind creioane colorate sau markere. Acest cufăr va deveni „Cufărul cu resurse”, un loc special în care vor fi păstrate calitățile descoperite de către fiecărui elev.

Calități personale:

Distribuiți bilețele mici de hârtie elevilor și cereți-le să scrie pe fiecare bilețel o calitate sau o trăsătură pozitivă proprie. Aceasta poate fi o calitate fizică, o abilitate, o trăsătură de personalitate sau orice alt aspect pe care îl consideră valoros la ei înșiși. Solicitați-le să identifice cel puțin cinci calități și să fie cât mai specifici posibil.

Depunerea calităților în cufăr:

Invitați fiecare elev să pună bilețelele cu calitățile scrise în cufărul decorat.

Împărtășirea calităților:

După ce toate bilețelele au fost puse în cufăr, invitați elevii să împărtășească una sau două calități cu restul clasei, povestind momente în care cele două calități au fost prezente în viața lor.

Reflecție:

Puteți adresa întrebări precum: În ce sens m-a ajutat această activitate? Cu ce gânduri și cu ce emoții închei activitatea?





DESCOPERĂ-ȚI COMOARA PERSONALĂ

DURATA: 45 de minute

VÂRSTA: 10-12 ani

MATERIALE NECESARE: foi de hârtie, creioane colorate sau markere

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate îi încurajează pe elevi să descopere și să recunoască resursele personale pe care le au la dispoziție pentru a face față dificultăților și pentru a-și atinge obiectivele, contribuind astfel la dezvoltarea stimei de sine și a rezilienței.

Introducere:

Începeți activitatea prin a vorbi despre resursele personale și despre modul în care acestea pot ajuta elevii să depășească provocările și să-și atingă obiectivele. Invitați elevii să gândească la resursele pe care le au în interiorul lor și la cele din mediul lor extern.

Resurse personale:

Distribuiți elevilor foi de hârtie și creioane colorate sau markere. Cereți-le să își scrie numele în partea de sus a hârtiei și să împartă restul paginii în trei coloane. Pe prima coloană, cereți-le să scrie resursele interioare (calitățile și abilitățile personale pe care le consideră valoroase). Pe a doua coloană, să scrie resursele exterioare (resursele din mediul lor: sprijin familial, prieteni, acces la informații etc.). Pe a treia coloană, să scrie resursele viitoare (resursele pe care și le doresc sau pe care le pot dezvolta în viitor).

Cum mă văd ceilalți:

Împărțiți elevii în grupuri mici și solicitați-le să împărtășească membrilor grupului ceea ce au scris. Invitați elevii să completeze „comoara” fiecărui membru al grupului cu calități și resurse pe care le regăsesc la colegul lor.

Reflecție:

Invitați elevii să împărtășească cu restul clasei una sau două resurse pe care le-au identificat și să explice de ce le consideră importante. Solicitați-le să spună cum s-au simțit când au împărtășit celorlalți ce au scris și cum s-au simțit când au primit completări din partea colegilor.



SUPERPUTEREA MEA

DURATA: 30 de minute

VÂRSTA: 10-12 ani

MATERIALE NECESARE: hârtie și creioane colorate, pixuri.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate încurajează elevii să-și descopere talentele și să învețe să-și valorifice calitățile pentru a le transforma mai apoi în profesie susținându-i altfel să descopere metode prin care și-ar putea transforma pasiunile și talentele în profesie.

Introducere:

Începeți discuția solicitând elevilor idei despre importanța recunoașterii și valorificării calităților personale. Invitați-i să împărtășească exemple de profesii pe care le admiră și care ar fi câteva avantaje dacă ar urma respectiva profesie.

Oglinda timpului:

Invitați elevii să-și imagineze o oglindă a timpului în care ei, cei din prezent, se uită la ei, cei din viitor.

„Tu, cel/cea din viitor ai putea avea una dintre ocupațiile listate cu culoarea albastru, despre care se spune că ar putea fi principalele profesii din următorii 25-50 ani.”

Elevii sunt rugați să realizeze o listă cu primele trei care îi interesează și să noteze pe fișă punctele lor forte, care formează superputerea fiecăruia și care îi poate ajuta să ajungă să aibă una dintre profesiile pe care le ținesc. Se poate folosi ca punct de plecare o listă cu posibile calități și abilități.

Încheiere și reflecție:

Finalizați activitatea prin trecerea în revistă a calităților și profesiilor pe care elevii le-au evidențiat. Subliniați că fiecare dintre ei are propriile calități și că este important să-și mențină o atitudine pozitivă față de ei înșiși. Puteți adresa întrebări precum: În ce sens m-a ajutat această activitate? Cu ce gând și cu ce emoții închei activitatea?



GALERIA DE PORTRETE

DURATA: 30 de minute

VÂRSTA: 10-11 ani

MATERIALE NECESARE: foi de hârtie, creioane colorate sau markere, acuarele, pensule, diferite materiale decorative

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate încurajează elevii să-și dezvolte curiozitatea, descoperirea de sine și dezvoltarea personală prin joacă. Realizarea portretului clasei îi ajută pe elevi să aibă o viziune asupra felului în care percep mediul colectiv și să descopere principiul unitate în diversitate.

Introducere:

Începeți discuția solicitând elevilor idei despre importanța artei în viața lor, care este o formă excelentă de autocunoaștere și care permite exprimarea liberă, exprimarea emoțiilor și o modalitate de relaxare.

Realizarea galeriei:

Invitați elevii să realizeze o galerie de portrete personalizate ale clasei folosind tehnici la alegere – pictura, desenul, colajul etc. În interiorul și în exteriorul portretului, fiecare dintre ei vor scrie despre: aptitudinile, abilitățile, calitățile de care sunt mândrii, interesele, aspirațiile și valorile personale.

Reflecție:

Puteți adresa întrebări precum: În ce sens m-a ajutat această activitate? Cu ce gânduri și cu ce emoții închei activitatea?



SCRISORI DE APRECIERE

DURATA: 50 de minute

VÂRSTA: 12-15 ani

MATERIALE NECESARE: foi de hârtie, creioane colorate, pixuri, plicuri

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate încurajează elevii să-și exprime recunoștința și aprecierea față de sine și față de ceilalți, contribuind astfel la dezvoltarea stimei de sine și a relațiilor pozitive în cadrul clasei.

Introducere:

Puteți începe prin a le spune elevilor despre importanța recunoașterii și aprecierii de sine și a celorlalți. Discutați despre modul în care exprimarea aprecierii poate influența stima de sine și relațiile cu ceilalți.

Scrisoare de apreciere pentru sine:

Invitați elevii să ia fiecare câte o foaie de hârtie și să scrie o scrisoare către ei înșiși. Pot să se gândească la calitățile și realizările lor, la momentele de curaj și perseverență, la modul în care i-au ajutat pe alții sau la orice altă trăsătură sau acțiune de care sunt mândri. Spuneți-le că este important să fie sinceri.

Împărtășirea:

Formați grupuri de câte 4-5 elevi și solicitați-le să împărtășească cu colegii de echipă scrisoarea de apreciere. Invitați elevii să găsească puncte comune în cadrul grupurilor formate.



POEZII DE SUFLET

DURATA: 30 de minute

VÂRSTA: 12-15 ani

MATERIALE NECESARE: reviste sau ziare, lipici, coli de hârtie, un premiu

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate încurajează elevii să-și dezvolte creativitatea realizând un poem afectiv cu ajutorul unor materiale ajutătoare. Această activitate cultivă abilitățile emoționale ale elevilor facilitând oportunitatea de a-și arăta aprecierea față de colegul de bancă.

Introducere:

Puteți începe activitatea prin discuții privind importanța aprecierii și cum aceasta poate influența starea de bine și perspectiva asupra vieții. Întrebați elevii ce înseamnă pentru ei să-și adreseze unul altuia cuvinte de apreciere.

Scrisoare de suflet:

Elevii se împart în echipe de patru până la șase membri și le vor fi împărțite materialele ajutătoare. Fiecare echipă are sarcina de a compune o scrisoare emoțională pentru colegul de bancă, într-un timp stabilit înainte. Pentru aceasta, elevii trebuie să folosească doar cuvintele găsite în ziare, reviste, pe care să le decupeze și să le lipească, astfel încât să obțină o poezie specială pe foaia de hârtie primită. Acestea vor fi mai târziu citite tuturor echipelor. La sfârșit, pentru a selecta cea mai bună compoziție, se vor lua în calcul cele mai multe aplauze primite de către o echipă la citirea poeziei. Un premiu adecvat ar putea fi o inimă mare de ciocolată.

Reflecție:

Puteți adresa întrebări precum: În ce sens m-a ajutat această activitate? Cu ce gânduri și cu ce emoții închei activitatea?

Aprecieri pentru ceilalți:

Solicitați elevilor să revină în grupul mare. Înmânați fiecărui elev câte un plic și plasați în mijlocul clasei fâșii de hârtie sau bilețele. Solicitați-le elevilor să aleagă atâtea fâșii de hârtie/ bilețele câți colegi sunt prezenți în sala de clasă și invitați-i să scrie aprecieri pentru fiecare coleg. Solicitați-le să se concentreze pe calitățile și acțiunile pozitive ale colegilor. Fâșiile de hârtie/ bilețelele vor fi apoi puse în plicul fiecărui elev.

Reflecție:

Solicitați elevilor să citească bilețelele din plicul personal. În final, întrebați-i cum se simt în urma citirii aprecierilor și ce gândesc. Este important ca fiecare elev să exprime ceea ce simte și ce gândește.





RECUNOȘTINȚA ÎN CUVINTE ȘI CULORI

DURATA: 40 de minute

VÂRSTA: 8-10 ani

MATERIALE NECESARE: foi de hârtie, creioane colorate sau markere, sticky notes (note adezive), bandă adezivă

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate încurajează elevii să exprime recunoștința și să identifice motivele pentru care sunt recunoscători, contribuind astfel la dezvoltarea unei atitudini pozitive și a unui sentiment de mulțumire.

Introducere:

Puteți începe activitatea prin discuții privind importanța recunoștinței și cum aceasta poate influența starea de bine și perspectiva asupra vieții. Întrebați elevii ce înseamnă pentru ei să fie recunoscători și ce îi face să se simtă recunoscători în viața lor.

Motive pentru care să fim recunoscători:

Solicitați elevilor să ia fiecare câte o foaie de hârtie și să o împartă în trei părți egale. Pe fiecare coloană, să scrie câte un titlu: „Familie și prieteni”, „Realizări și experiențe personale” și „Lucruri mărunte din viața de zi cu zi”. Apoi, invitați-i să scrie cel puțin trei motive de recunoștință pe fiecare coloană. Pot fi momente speciale petrecute cu familie sau prietenii, reușite la școală sau în activități extrașcolare, dar și lucruri simple, cum ar fi un apus de soare sau glumele amuzante.

Copacul recunoștinței:

Invitați elevii să scrie fiecare dintre motivele pentru care sunt recunoscători pe note adezive. Apoi, să folosească creioane colorate sau markere pentru a decora fiecare motiv de recunoștință sub forma unui frunziș sau al unui fruct pe hârtia (nota adezivă) pe care l-au scris. Construiți împreună un copac și invitați, apoi, elevii să lipească pe acesta notele adezive scrise.



Împărtășire:

Solicitați elevilor să aleagă, pe rând, câte un motiv de recunoștință din copac și să-l citească.

Reflecție:

Puteți încheia activitatea prin o scurtă discuție despre importanța practicării recunoștinței în viața de zi cu zi. Sugerați elevilor că pot continua să adauge motive de recunoștință pe parcursul anului școlar.





PUTEREA RECUNOȘȚINȚEI

DURATA: 50 de minute

VÂRSTA: 12-15 ani

MATERIALE NECESARE: foi de hârtie, pixuri

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate încurajează elevii să-și exprime recunoștința și aprecierea față de sine, contribuind astfel la dezvoltarea stimei de sine.

Introducere:

Invitați elevii să se așeze în cerc și să numească, pe rând un lucru/ aspect personal pentru care sunt recunoscători.

Fii recunoscător:

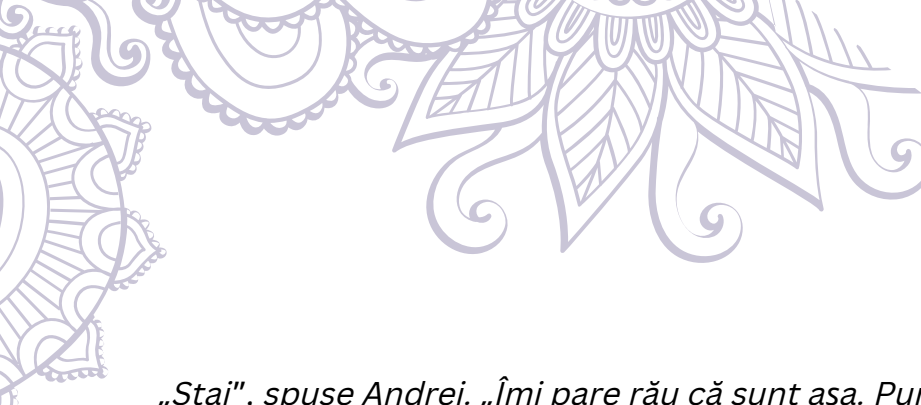
Citiți elevilor povestea de mai jos, apoi cereți-le să completeze, în mod individual, fișa de lucru din Anexa 1.

Andrei a simțit că era blocat în rutina zilnică. Nu-i plăcea să se ridice din pat dimineața, să-și audă părinții cicălindu-l să facă diverse treburi. Ura să stea la școală, să asculte profesori plictisitori. Ura să meargă la fotbal după școală, să participe la antrenamente și să fie drăguț cu colegii pe care nici măcar nu-i cunoștea. Ura să stea noaptea în camera lui, prefăcându-se că își face temele de care nu-i păsa.

Singura dată când Andrei s-a simțit fericit a fost când era cu prietena sa, Maria. Dar în ultimul timp nici Maria nu l-a mai putut scoate din dispoziția proastă în care se afla.

„M-am săturat de asta”, îi spuse Maria.

„Nu faci decât să vorbești despre ce este rău. Nu vreau să mai aud despre părinții tăi groaznici, orele tale îngrozitoare sau antrenamentele tale de fotbal îngrozitoare. Viața ta nu este atât de teribilă, Andrei. Pur și simplu nu apreciezi ceea ce ai. Și nu cred că mă apreciezi nici pe mine. Poate că nu ar trebui să mai stăm atât de mult împreună.”



„Stai”, spuse Andrei. „Îmi pare rău că sunt așa. Pur și simplu nu găsesc niciun motiv să mă simt fericit. Nu vreau să nu mai fim prieteni, dar nu știu cum să-mi schimb viața.”

„Nu trebuie să-ți schimbi viața”, a spus Maria. „Trebuie doar să-ți schimbi atitudinea. În loc să te plângi, începe să fii recunoscător. Gândește pozitiv. Bucură-te că ai părinți – ai putea fi orfan. Bucură-te că ești sănătos și că poți merge la școală – chiar în acest moment, există undeva, într-un spital, un copil care ar da orice să stea la una dintre orele tale plictisitoare. Bucură-te că poți merge la antrenamente de fotbal, că primești bani de buzunar, că ai ce mânca!”

„Ai dreptate”, spuse Andrei. „Când te aud, îmi dau seama că am multe pentru care să fiu recunoscător. Mi-aș dori să pot păstra această atitudine.”

„Continuă să te concentrezi pe tot ce este bun în viața ta”, a spus Maria. „Te vei simți mai fericit și vei fi o companie plăcută pentru ceilalți.”

Activitate în grupuri mici:

După completarea fișei, împărțiți elevii în grupuri de câte 4/5 și solicitați-le să împărtășească ceea ce au scris. În aceleași grupuri, cereți-le să caute aspecte pe care le au în comun cu ceilalți și să le reprezinte pe o foaie de hârtie sub forma unui colaj/desen.

Reflecție:

Solicitați elevilor să revină în grupul mare și să își prezinte colajele/desenele realizate. Invitați elevii, în final, să împărtășească cu ce au rămas în urma activităților.

PUTEREA RECUNOȘTINȚEI

La fel ca Andrei, mulți dintre noi considerăm că ceea ce avem trebuie să avem de la sine. Uităm că suntem norocoși pentru ce avem. Există mulți oameni care nu au lucrurile enumerate mai jos. Gândește-te cum ar fi fără niciuna dintre acestea și încercuiește-le pe acelea pentru care ești recunoscător.

văz	locuință	mâncare în frigider
prieteni	auz	un pat în care să dormi
abilitatea de a vorbi	libertatea de a vorbi	gust
familie	abilitatea de a citi	educație
capacitatea de a gândi	abilitatea de a iubi	abilitatea de a respira singur, fără ajutor

Continuă următoarele propoziții:

Sunt recunoscător pentru

.....

Mă simt norocos pentru

.....

Un lucru pe care chiar îl apreciez este

.....

Ceva pentru care voi fi mereu recunoscător este

.....



Încearcă să identifici și să fii recunoscător pentru binele care există în tine. Scrie trei lucruri pentru care ești recunoscător în fiecare dintre următoarele categorii.

Fizic

- 1.
- 2.
- 3.

Mental

- 1.
- 2.
- 3.

Spiritual/Moral

- 1.
- 2.
- 3.



CITATE INSPIRAȚIONALE

DURATA: 50 de minute

VÂRSTA: 12-15 ani

MATERIALE NECESARE: foi cu citate inspiraționale (pregătite în prealabil), creioane colorate sau markere, ziare, reviste, foi colorate

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate are ca scop reflecția asupra stimei de sine a elevilor prin intermediul citatelor inspiraționale.

Citate inspiraționale:

Pregătiți mai multe foi pe care să scrieți citate inspiraționale legate de stima de sine, autocunoaștere și încredere. Este important să adaptați aceste citate pentru a fi adecvate vârstei și relevante pentru elevii dumneavoastră. Plasați foile cu citate în mijlocul elevilor și cereți-le să citească cu atenție fiecare citat.

Exemple de citate inspiraționale:

"Încearcă mereu să fii un tip sau o fată mai bună decât erai ieri." – William Shakespeare

"A fi tu însuși într-o lume care caută în mod constant să te facă altcineva, este cea mai mare realizare." – Ralph Waldo Emerson

"Să ai încredere în tine însuși este primul secret al succesului." – Ralph Waldo Emerson

"Ești minunat în felul tău unic. Nu uita asta!" – Anonim

Explorarea citatelor:

Împărțiți clasa în grupuri mici, de 3-5 elevi în funcție de citatul ales. În cazul în care sunt mai mult de 6 persoane care au ales același citat, puteți crea 2 grupuri a câte 3 elevi. Încercați să formați grupuri diversificate, astfel încât să oferiți elevilor oportunitatea de a colabora cu diferiți colegi. Sarcina elevilor în grupurile mici este să discute despre semnificația citatului. Este important ca fiecare elev să-și exprime opinia.

Colaje:

Oferiți elevilor creioane colorate sau markere, ziare, reviste, foi colorate și solicitați-le să realizeze în grupurile formate colaje inspiraționale care au ca punct de plecare citatul ales. Elevii pot tăia imagini relevante din ziare vechi sau pot folosi hârtie colorată pentru a crea fundalul colajului. Apoi, pot lipi citatul în centrul acestuia și să-l decoreze cu alte imagini sau desene care să îl completeze.

Prezentarea colajelor:

După ce grupurile au terminat de realizat colajele, invitați fiecare grup să prezinte rezultatul celorlalte grupuri. Elevii pot explica de ce au ales acel citat și cum colajul lor reflectă importanța stimei de sine și a gândurilor pozitive.

Reflecție:

Cereți elevilor să împărtășească ce au învățat din activitatea în grupuri mici și cum se simt după realizarea colajelor. Adresați întrebări despre importanța sprijinului reciproc în dezvoltarea stimei de sine și a încrederii în sine.





LABIRINTUL EMOȚIONAL

DURATA: 50 de minute

VÂRSTA: 10-14 ani

MATERIALE NECESARE: foi mari de hârtie (foi de flipchart sau mai multe foi A3), markere, fișe cu întrebări și situații (pregătite în prealabil), pioni sau figurine pentru joc

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate interactivă îi va ajuta pe elevi să exploreze diferite emoții și să-și dezvolte abilitățile de a face față diferitelor situații, contribuind la dezvoltarea stimei de sine și a încrederii în propriile lor capacități de gestionare a emoțiilor.

Introducere:

Puteți începe activitatea prin a discuta cu elevii despre importanța înțelegerii și gestionării emoțiilor. Explică-le că învățând să recunoască și să facă față diferitelor emoții, pot dezvolta o stime de sine mai puternică și pot să-și îmbunătățească relațiile cu persoanele din jur.

Construirea labirintului emoțional:

Lipiți foile de flipchart sau colile A3, astfel încât să obțineți un careu mare. Desenați, împreună cu elevii un labirint cu cărările încurcate. Așezați fișele cu întrebări și situații la întâmplare pe cărările labirintului. Aceste întrebări și situații pot fi legate de emoții precum fericirea, tristețea, furia, frica etc.

Jocul Labirintului Emoțional:

Împărțiți clasa în grupuri mici de câte 3-4 elevi. Fiecare grup va avea un pion sau o figurină pentru a avansa pe cărările labirintului. Elevii vor arunca cu un zar pentru a avansa pe cărările labirintului. Când ajung pe o cărare cu o fișă, vor răspunde la întrebare sau vor discuta despre situația dată.

Exemple de situații și întrebări:

„Ce te face să te simți mândru/mândră de tine și de realizările tale?”

„Cum faci față situațiilor stresante?”

Fiecare membru al grupului va avea ocazia să participe și să împărtășească răspunsurile și gândurile lui cu ceilalți. Celelalte grupuri pot oferi sfaturi sau idei pentru gestionarea mai eficientă a emoțiilor respective.

Reflecție:

Puteți adresa întrebări precum: Ce ați învățat astăzi în această activitate? Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți? Solicitați-le să găsească legături între emoțiile recunoscute în joc și modul în care se percep pe ei înșiși, iar, în final, subliniați importanța autocunoașterii și a dezvoltării emoționale ca părți ale dezvoltării lor personale și a stimei de sine.

