



CJRAE ALBA

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ALBA**
Alba Iulia, str.1 Decembrie 1918, nr.68
Tel. 0258/834102
e-mail cjraeab@yahoo.com

Fișe pentru elevi

prevenirea situațiilor de criză

Prof. consilier Doina Gavriliuț
Școala Gimnazială "Toma Cocișiu" Blaj
Liceul "Ștefan Manciulea" Blaj

Blaj, 27 martie 2020



ACTIVITATEA „AM DECIS...”

(fișă pentru elevi)

Prof. consilier Gavriluț Doina, CJRAE Alba

1. Citește textul cu atenție:

”Laura este o fată de vârsta ta. Îi place să se înțeleagă bine cu toată lumea, așa încât este foarte populară. Datorită popularității sale, foarte mulți dintre colegi îi destăinuie numeroase secrete, ea pricepându-se să le păstreze foarte bine. Recent a aflat însă de la două dintre colegele sale, gemene, despre un lucru pe care mai bine nu l-ar fi știut. Cele două colege au ascuns acasă la ele o persoană venită din Italia, care nu a respectat restricțiile și ca să nu a ajungă în carantină, a mințit spunând că vine din Olanda.

Ține mult la prietenele ei și știe că, dacă ar spune cuiva prietenia lor ar avea de suferit! Și apoi, ce prieten e acela care trădează?

A aflat de curând, de la televizor, că persoanele sosite ar trebui să stea în carantină, că e pericol de infectare pentru multe persoane. Of, alte gânduri, gânduri, care nu-i dau pace și o sâcâie mereu: ”Ce e de făcut? Să mă sfătuiesc cu mama? S-ar supăra că nu i-am spus mai repede! Are și așa destule probleme cu munca la spital! Și apoi nu m-a învățat ea să nu mint!

Să-i spun dirigintei mi-e teamă să nu ne pedepsească pe toate trei. Cine vrea o nota scăzută la purtare! Cum poate interveni doamna în familia prietenelor mele?

Dacă aș putea să merg la colegele mele, le-aș convinge să spună adevărul. Dar sunt restricții de circulație! Cum să fac?”

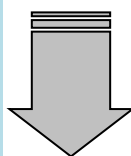
Ajut-o pe Laura să ia o decizie corectă!



Ține seama: pentru a adopta o decizie, Laura trebuie să se gândească atât la propria persoană, cât și la ceilalți.

De ce anume trebuie să țină seama Laura în legătură cu propria persoană?

De ce trebuie să țină seama Laura în legătură cu ceilalți?



		Ce decizii ar putea lua Laura? (Care sunt alternativele?)		
Consecințe pozitive	1.		Consecințe negative	
Consecințe pozitive	2.		Consecințe negative	



Ce decizie să ia Laura, în cele din urmă?



Întrebări de conținut:

Indicați o persoană potrivită să o ajute pe Laura!

Pe cine ar afecta decizia Laurei?

Este posibil să nu fie afectată nici o persoană?

Întrebări de personalizare:

Cum ai ajuns la decizia finală? Indică etapele, trăirile prin care ai trecut până ai luat decizia finală!

Ce alte alternative ai găsit? Care sunt consecințele?

Ce te-a influențat în luarea deciziei?



ACTIVITATEA „GĂSEȘTE UN PRIETEN” (fișă pentru elevi)

Prof. consilier Doina Gavriliuț, CJRAE Alba

1. **Discuție generalizatoare:** Spune-mi ce îți place la cel mai bun prieten? Poți să arăți așteptările tale în prietenie?

2. Activitate individuală:

Ai câteva enunțuri din care te rog să le alegi pe cele mai potrivite pentru a menține legăturile de prietenie, acum când ești nevoit să stai acasă. Alege cel puțin cinci enunțuri!

(Îmi place jacheta ta., Vrei să ne jucăm cu mingea?, Mi-au plăcut ideile tale pentru proiectul de grup., Poți să vii la ziua mea de naștere?, M-am simțit bine acasă la tine, ieri., Vrei câțiva din biscuiții mei?, Ea stă singură. Hai să o chemăm în grup cu noi!, Ieri, ne-am jucat ceea ce eu am vrut, așa că astăzi este rândul tău să alegi., Trebuie să-ți spun un secret., Îmi pare rău că nu ai putut veni la întâlnirea de pe net!., Mă bucur că ai câștigat alegerile pentru a fi șeful clasei., Îmi place să mă joc cu tine., Vino la ora 19 la sala de sport!, Hai să vizionăm amândoi filmul, apoi discutăm!, Ce ai mai făcut ieri?)

3. Activitate pe grupe:

Formează, intră în grupuri în funcție de preocupări ” grupul de dans sportiv” (stabiliți ziua, ora data și alegeți un coordonator, povestiți apoi despre ce a mers bine, ce puteți îmbunătăți, ce muzică veți folosi etc.), grupul matematicienilor, a elevilor care iubesc patinajul (căutați elevi și în școlile din oraș, județ, țară), a elevilor care practică board game, a grupurilor de voluntari care ajută persoanele cu dizabilități etc.

Ideea este să formezi, inițiezi grupuri sau să te atașezi, participi la activitățile inițiate de alții. Valorifică experiența pozitivă și într-un caz și în altul.

4. **Activitate în grup:** “Pânza prieteniei”- Creați o pânză a prieteniei imaginare! Trimiteți mesaje de prietenie fiecărui membru din grup, iar el să vă răspundă tot printr-un mesaj de prietenie! (mesaje de tip ”eu” – ”apreciez că ești prietenul meu” sau ” Ce bine îmi fac discuțiile noastre!”, Doresc să repetăm această experiență!, Mă simt bine când pot ajuta!)

Fii sincer și acordă încredere fiecărui membru al grupului! Ascultă, caută să înțelegi și să menții relațiile cu prietenii. Cu unii te vei înțelege mai bine, cu alții vei avea doar schimb de informații, cu alții vei iniția noi activități... și uite așa **se țese pânza prieteniei!**

Și dacă la școală arăta așa (vezi figura 1), acum să îți imaginezi astfel relațiile. (vezi figura 2).



Fig.1

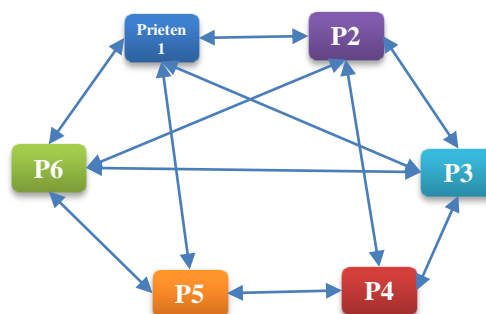


fig. 2

5. **Rezultate/efecte:** dacă ai grijă de tine și de prietenii tăi, vei putea să-ți stabilești ușor un program zilnic, vei fi optimist și vei învăța să ai încredere în oameni. Activitatea în grupuri diferite, te va pune în situații diferite de învățare, relaționare, chiar dacă ești acasă.



Reziliența

(fișa pentru elevii de liceu)

Prof. consilier Gavriluț Doina, CJRAE Alba

Reziliența copilului și adolescentului poate fi definită ca fiind setul de achiziții pozitive pe care acesta le dobândește de-a lungul dezvoltării sale și folosirea lor pentru evitarea răspunsurilor dezadaptative în fața situațiilor problematice (Wyman 2006).

Exemple de situații aversive: - adaptarea la situații noi, depășirea problemelor apărute la pubertate/adolescență, conflictele între colegi, gestionarea timpului, gestionarea stresului.

Lipsa strategiilor de coping adaptativ pot conduce la sentimente de copleșală emoțională în situațiile de risc, manifestând dificultăți de concentrare și, prin urmare, dificultăți în luarea deciziilor, rezolvarea de probleme (Landy 2002).

O persoană este rezilientă pentru că are capacitatea de a-si reveni după o situație aversivă, deși nu a trecut niciodată printr-o astfel de conjunctură.

Sunt 11 deprinderi: **acceptare de sine, asumare a riscului, independență, optimism, toleranță la frustrare, stabilire a scopurilor, management al timpului, toleranță față de ceilalți, capacitate de rezolvare a problemelor și toleranță la limite și reguli** care bine dezvoltate te ajută să fii rezilient.

Cum pot să fii rezilient?

- Identifică situația aversivă.....
- Care este cerința absolutistă față de propria persoană?.....
-
- Care este cerința absolutistă față de mediu în care trăiesc/ societate?
-
-
- Care sunt limitele, regulile greu acceptate?.....
-
-
- Ce beneficii aș avea, dacă aș accepta limita impusă?.....
-
-
-



CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE
 ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ALBA
 Alba Iulia, str.1 Decembrie 1918, nr.68
 Tel. 0258/834102
 e-mail cjraeab@yahoo.com

Ce aș avea de pierdut dacă situația era ca înainte?.....

Cum pot valoriza, folosi beneficiile limitei,regulii? Găsește cel puțin patru caracteristici (fizice, emoționale, mentale, spirituale) proprii care te-ar ajuta în depășirea crizei!

Eu sunt

Eu am

Eu pot

Dacă ai descoperit aceste caracteristici, fii creativ ,folosește-le și completează tabelul:

Scop	Ațiuni	Persoane	Timp

Totul se află în tine! Acționează, bucură-te și atinge scopurile! Dă sens vieții tale!