

1.1

APLICARE

Nume:

Citește planurile de viitor ale colegilor tăi, expuse în clasă, și răspunde la următoarele întrebări:

1

Ce scopuri au în comun mulți dintre colegii tăi?

2

Care e scopul tău unic?

3

Ce scop(uri) al(e) colegilor tăi ai vrea să-l/să le adaugi listei tale?

EXERSARE

Citește situația atribuită. Grupul tău trebuie să realizeze o scenetă care să ilustreze comportamentul responsabil. Asigură-te că sceneta voastră include acțiunile pe care voi le alegeți și valorile care stau la baza deciziei voastre.

SITUAȚIA**1**

Mergi pe stradă cu un grup de prieteni și treceți pe lângă o parcare de biciclete, unde se găsesc în jur de zece biciclete legate cu lacăt. Observi că una dintre ele nu este legată. Pare a fi o bicicletă scumpă și foarte populară printre pasionații de ciclism. Pare a fi nouă! Începi să te gândești la bicicleta ta veche și că îți este imposibil să primești una nouă curând. Împreună cu prietenii, te gândești dacă să o iei sau nu. Ce vei face? Ce valori îți ghidează decizia? Care sunt beneficiile și pierderile pe termen scurt și pe termen lung?

SITUAȚIA**2**

Câțiva dintre cei mai apropiați prieteni sunt în aceeași clasă cu tine. La ora de limba engleză, profesorul v-a cerut să scrieți un eseu de două pagini despre cartea pe care o citiți, iar eseul trebuie predat peste două zile. Tu și prietenii tăi nu considerați că e corect să aveți la dispoziție doar două zile pentru realizarea eseului. Unul dintre prietenii tăi are ideea „genială” de a căuta online lucrări pe aceeași temă. Descoperi că este foarte ușor să copiezi informațiile. Unii dintre prietenii tăi sunt de acord cu folosirea internetului pentru a plagia, alții sunt împotriva. Ar trebui să copieze una dintre lucrările de pe internet, sau ar trebui să scrii propria ta lucrare? Care sunt valorile implicate în această decizie grea?

SITUAȚIA**3**

Astăzi este ultima zi de școală! Tu și prietenii tăi mergeți la o petrecere. Odată ajunși, observi că nu este niciun părinte sau adult prin preajmă. Observi, de asemenea, că unii dintre prietenii tăi beau bere și fumează. Ei încearcă să te convingă să rămâi și să bei sau să fumezi și tu. Ar trebui să rămâi la petrecere sau ar trebui să pleci? Care sunt valorile implicate în această decizie dificilă?

Nume:

2.1

APLICARE

Describe o situație din această săptămână, în care a fost nevoie să te bazezi pe câteva valori personale, pentru a lua decizia corectă într-o situație dificilă. Gândește-te la beneficiile pe termen scurt și la cele pe termen lung.

1

Describe situația pe scurt.

2

Menționează valoarea sau valorile folosite pentru a te ajuta să iei o decizie constructivă.

3

Care au fost beneficiile pe termen scurt?

4

Care au fost beneficiile pe termen lung?

22

EXERSARE

Nume:

Acum este rândul *tău* să-ți stabilești un scop (de orice fel) și să creezi un plan de acțiune pentru a-l implementa. Poate vrei să te alături unui club din școală, să planifici o excursie pentru familia ta sau să iei o notă mai mare la o materie. Folosește acest tabel, pentru a-ți stabili un scop și pentru a face un plan de implementare.

1 Menționează clar scopul.

2 Identifică obstacole și modalități de a le depăși.

3 Creează un plan de acțiune.

4 Stabilește o axă a timpului.

5 Construiește un sistem de sprijin.

6 Revizuiește planul.

7 Recapitulează planul.

8 Sărbătorește succesul tău.

2.2

Nume:

Identifică-ți scopurile pentru fiecare plan din viața ta: personal, activitatea în clasă, școală și comunitate. Scrie despre fiecare în spațiile de mai jos. Răspunde la întrebările următoare: Este un scop pe termen scurt, pe termen mediu sau pe termen lung? Este un scop simplu, semi-complex sau complex?

1 Scop personal

2 Scop pentru activitatea în clasă

3 Scop școlar

4 Scop al comunității

2.3

EXERSARE**Nume:**

Viața nu este ușoară și este greu să împiedici situațiile dificile să-ți influențeze negativ gândurile, sentimentele și acțiunile, dar a da o turnură pozitivă lucrurilor este o abilitate importantă de stăpânit, astfel încât să putem să ne controlăm mai bine comportamentele.

În acest exercițiu, poți exersa un gând pozitiv într-o situație negativă. Completează primele două situații care au fost parțial rezolvate, apoi completează integral ultimele trei situații, folosind informații pe care tu sau alți membri ai grupului tău le-ați observat sau experimentat.

SITUAȚIA 1 : Am luat un 7 la testul de geometrie.**GÂND NEGATIV:**

Nu sunt bun de nimic la matematică.
Nu am șanse să deveni mai bun.

GÂND POZITIV:**SITUAȚIA 2 : Pe o rețea de socializare, cineva și-a bătut joc de felul cum mă îmbrac.****GÂND NEGATIV:**

Nimeni nu mă place; toți cred că sunt ciudat.

GÂND POZITIV:

2.3

Nume:

SITUAȚIA **3** : _____

GÂND NEGATIV:

GÂND POZITIV:

SITUAȚIA **4** : _____

GÂND NEGATIV:

GÂND POZITIV:

SITUAȚIA **5** : _____

GÂND NEGATIV:

GÂND POZITIV:

Nume:

3.1

EXERSARE

Alege una din persoanele din școală pentru un interviu și formulează întrebări cu răspuns deschis pentru a-i face profilul – un paragraf sau două despre realizările profesionale ale persoanei respective. Asigură-te că paragraful/paragrafele demonstrează gândirea din raționamentul din spatele răspunsurilor. Reține că nu există răspuns corect sau greșit.

1 Lider școlar – Director sau director adjunct

Subiect – Cum este o zi tipică?

2 Sportiv

Subiect – De ce anume este nevoie pentru a excela?

3 Consilier școlar

Subiect – Cum să prevenim hărțuirea și să ne facem prieteni?

4 Elev artist

Subiect – Bucuria de a te exprima prin artă

5 Profesor de limbi străine

Subiect – Care sunt autorii preferați?

6 Profesor de istorie/studii sociale

Subiect – Importanța aprecierii diversității culturale

Nume:

3.2

EXERSARE

Neînțelegeri!

Pentru a exersa clarificarea unei neînțelegeri, tu și partenerul tău/partenera ta veți crea un scenariu scurt despre o neînțelegere care apare atunci când există un conflict între intenție și impact. Gândește-te la o neînțelegere care poate apărea, folosind una din categoriile de mai jos sau o categorie proprie.

Categorii: Încercuiește categoria aleasă.

echipă sportivă proiect al clasei familie organizare școlară
formație sau grup muzical prietenie/relații profesor-elev

1

CARE ESTE SCENARIUL? GÂNDEȘTE-TE LA O CONVERSAȚIE SIMPLĂ CARE ÎNCEPE ÎN MOD INOCENT, DAR CARE ESTE ÎNȚELEASĂ GREȘIT ȘI DEGENEREAZĂ.

2

ACUM SCRIE UN DIALOG SCURT ÎNTRE DOUĂ PERSONAJE CARE SE ÎNTÂLNESC SĂ REZOLVE NEÎNȚELEGEREA ȘI CARE PUN ÎN SCENĂ SITUAȚIA ÎN FAȚA CLASEI. FOLOSEȘTE STRATEGIILE DE CLARIFICARE A NEÎNȚELEGERILOR ÎNVĂȚATE ÎN LECȚIA DE ASTĂZI.

3.2

APLICARE

Nume:

Acordă atenție interacțiunilor cu oamenii din afara clasei pe parcursul următoarei săptămâni. Când ești într-un dezacord cu cineva, ca rezultat al unei neînțelegeri, clarifică neînțelegerea, pentru a depista conflictul dintre impact și intenție.

1

DESCRIE SITUAȚIA CARE A AVUT CA REZULTAT DEZACORDUL. CARE A FOST INTENȚIA TA? CARE A FOST IMPACTUL ASUPRA CELEILALTE PERSOANE?

2

CUM AI CLARIFICAT NEÎNȚELEGEREA? CE ÎNTREBĂRI AI PUS? CUM A EXPLICAT CEALALTĂ PERSOANĂ INTENȚIA SA? AI PUTUT ASCULTA CU MINTEA DESCHIS? DE CE? DE CE NU?

3

CUM TE-A AJUTAT CLARIFICAREA SĂ REZOLVI NEÎNȚELEGEREA?

EXERSARE

Citește situația următoare. Creează un dialog care ilustrează strategii eficiente pentru oferirea și primirea feedback-ului. Creează un dialog care demonstrează ce se poate întâmpla dacă nu folosim strategii eficiente pentru oferirea și primirea feedback-ului.

- 1 Mătușa ta vrea să fie „stand-up comedian” și îți cere să-i ascuți câteva glume. Tu nu ești de părere că glumele ei sunt prea amuzante.
- 2 Tu și prietena ta sunteți în aceeași clasă. Ea ți se plânge că profesorul îi dă note mici pentru că nu o place. Tu știi că prietena ta nu și-a făcut temele în repetate rânduri și a chiulit de câteva ori de la ora respectivă.
- 3 Mama ta îți spune neliștile ei în legătură cu noii tăi prieteni. Ea spune că i-a văzut la magazin purtându-se nepoliticos cu vânzătoarea și chiar cauzând câteva daune în interiorul magazinului. Îți spune că, dacă vei continua să îți petreci timpul cu ei, vei avea probleme din cauza lor.
- 4 Prietenul tău vrea să devină creator de modă și îți cere să porți la școală unele piese de îmbrăcăminte create de el. Îți arată câteva haine care nu sunt pe gustul tău.
- 5 Prietena ta bună îți cere părerea despre un băiat pe care-l place. Tu știi că băiatul respectiv hărțuiește alți copii în timpul pauzelor și chiulește foarte mult de la școală.
- 6 Prietena ta cea mai bună ți se confesează că nu îi place modul în care te porți cu ea în ultima vreme. Îți amintește de un incident în care ai făcut-o să se simtă jenată în fața clasei, împărtășind informații confidențiale despre familia ei în timpul unei discuții.
- 7 Tu și prietena ta sunteți acasă la tine după ce v-ați întors de la mall. Ea scoate câteva lucruri mici din geanta ei și se laudă că le-a furat din magazin. Surprinsă, o întrebi despre situația respectivă, iar ea îți spune să nu te îngrijorezi pentru că a mai făcut lucrul acesta de multe ori fără să fie prinsă.

Strategii eficiente pentru oferirea feedback-ului

- 1 Asigură-te că ți s-a cerut feed-back.
- 2 Folosește „metoda sandviș”: Oferă două comentarii pozitive, apoi un feedback negativ și încă două comentarii pozitive.
- 3 Concentrează-te asupra situației, nu asupra persoanei.
- 4 Fii exact atunci când oferi feed-back.
- 5 Menționează lucrurile care pot fi remediate.
- 6 Oferă recomandări despre felul în care se pot aduce îmbunătățiri.
- 7 Nu face presupuneri.

Strategii eficiente pentru primirea feedback-ului

- 1 Rămâi calm și nu interpreta feed-back-ul într-un mod personal.
- 2 Ascultă și adresează întrebări.
- 3 Evaluează sursa de la care primești feed-back-ul.
- 4 Determină cât de relevant este feed-back-ul.
- 5 Decide ce poți să înveți din el.
- 6 Continuă să vorbești cu persoana care oferă feed-back-ul.

EXERSARE

R – Rămâi calm și numește problema imediat ce apare. *Pasul 2*

E - Extinde discuția și la alte puncte de vedere. *Pasul 3*

Z - Ziceți (spuneți) împreună toate soluțiile posibile. *Pasul 4*

O – Opune-te soluțiilor inacceptabile. *Pasul 5*

L - Lămuriți și evaluați soluțiile rămase. *Pasul 6*

V - Validați soluția acceptabilă pentru toți.

Cercurile soluționării conflictelor

Timp de cinci minute, gândește-te la o situație realistă pe care grupul tău o poate folosi pentru a exersa *Cercul soluționării conflictelor*. Inventează un conflict între două persoane; furnizează detalii astfel încât participanții înțeleg rolul lor precum și problema în sine și încearcă să faci ca situația să pară cât mai reală. În cadrul cercului, atribuie următoarele roluri: Mediator (1), Persoanele aflate în conflict (2), Participanți (2-3).

1. Mediatorul le cere elevilor să se prezinte.
2. Mediatorul explică motivul pentru care s-a format cercul.
3. Mediatorul afirmă că se încearcă găsirea unei soluții pozitive pentru ambele părți.
4. Mediatorul explică faptul că fiecare elev are două minute pentru a vorbi.
5. Mediatorul adresează întrebările strategiei REZOLV.
6. Pimul elev implicat în conflict ia cuvântul.
7. Al doilea elev implicat în conflict ia cuvântul.
8. Ceilalți elevi iau cuvântul – adresează întrebări și oferă sugestii.
9. Sunt menționate soluții pozitive pentru ambele părți.
10. Cei doi elevi aflați în conflict au dreptul să se opună oricărei sugestii.
11. Grupul evaluează soluțiile rămase.
12. Se cade de acord asupra soluției de tipul *câștig-câștig*.

Mediatorul ghidează discuția folosind pașii *Cercului soluționării conflictelor*, pentru a găsi o soluție de tipul câștig-câștig. Completează tabelul pe parcursul procesului:

Care este problema?	
Punctul de vedere 1	
Punctul de vedere 2	
Soluții posibile	
Soluții inacceptabile	
Evaluarea soluțiilor rămase. Care dintre soluții este acceptabilă pentru toată lumea?	

3.4

APLICARE

Nume:

Gândește-te la o situație de conflict în care ai fost implicat(ă) tu sau alții pe parcursul următoarelor zile.

1 Descrie situația pe scurt.

2 Crezi că un *Cerc de soluționare a conflictelor* ar putea ajuta? Cum?

3 Dacă s-a folosit un cerc, cum pot crește șansele unei soluții de tipul *câștig-câștig*?

4 Ai introduce în școală utilizarea cercului, dacă nu se folosește deja?

Nume:

3.5

EXERSARE

Ce spun?

Să fii un martor activ într-o situație de hărțuire nu este un lucru ușor. E nevoie de încredere și de curaj pentru a apăra pe cineva. În cadrul grupului tău, găsește câteva răspunsuri pe care le-ai putea folosi atunci când ești martorul unui act de hărțuire. După ce ai terminat, împărtășește răspunsurile cu clasa și discută ce ar putea funcționa și ce nu ar putea funcționa.

SITUAȚIE DE HĂRȚUIRE

Ești pe culoarul școlii și unul dintre colegii de clasă se ciocnește fără să vrea de un alt elev. Elevul începe să-i adreseze cuvinte jignitoare celui care s-a lovit de el, să-l umilească și să-și bată joc de el. L-ai mai văzut pe elevul respectiv făcând acest lucru și înainte.

Ce ai putea spune pentru a distrage atenția hărțuitorului?

Ce ai putea spune pentru a discuta cu hărțuitorul?

Ce ai putea spune pentru a schimba centrul de atenție al hărțuitorului?

Ce ai putea face pentru a sprijini elevul hărțuit?

APLICARE

Această lecție s-a axat pe persoana hărțuită și pe martor. Există un al treilea participant – hărțuitorul. Hărțuirea înseamnă comportament negativ, nu oameni răi. Nu doar persoana hărțuită poate beneficia de pe urma discuției cu un adult de încredere. Dacă crezi că există probleme legate de hărțuire, poți discuta cu un părinte, un profesor, un consilier școlar sau alți adulți care te pot ajuta.

Pentru câteva minute, examinează dacă poți opri un act de hărțuire înainte de a începe, eliminând orice comportament care ar putea fi interpretat ca hărțuire.

1 Poți răspunde **DA** la întrebările de mai jos?

- a. Îmi place să râd, chiar dacă acest lucru face pe cineva să se simtă prost.
- b. Oamenii profită de mine, așa că voi profita și eu de alții.
- c. Unii oameni merită să fie tachinați; sunt ciudați și nu se integrează.
- d. Dacă altora le este frică de mine, nu se vor lua de mine.
- e. Uneori spun lucruri răutăcioase doar că să fiu acceptat de tovarăși.
- f. Le dau porecle unora și îi ironizez, dar e doar în glumă.

2 După ce reflectezi asupra comportamentului tău, crezi că există unele lucruri pe care le faci, care ar putea fi interpretate drept acte de hărțuire?

3 Ce poți face pentru a aborda această problemă și pentru a elimina acest tip de comportament?

3.6

EXERSARE

Nume:

Citește următoarea conversație de pe o rețea de socializare și răspunde la întrebări în cadrul grupului.

- **03BraD** Părinții au plecat! Petrecere la mine acasă sâmbătă! CM (contactați-mă) dacă veniți!
- **MonaLisa** De ce inviți pe toată lumea? Îți amintești de data trecută? Unii știu cum să ruineze o petrecere grozavă
- **Jamielo** OMG Sunt groaznici! Trimite detaliile doar la oamenii de distracție!
- **Dlores2020** @MonaLisa and @Jamielo Sunteți așa josnici!
- **JenDash** Abia aștept! Voi veni!
- **TK019** Super! Nici nu am știut de ultima petrecere. Am aflat doar după ce i-ai etichetat pe toți.
- **BenY** O să fiu acolo. Nu mai eticheta pe toată lumea, ca data trecută - a fost aiurea - prea mulți fraieri.

Ce tip de hărțuire în mediul online este aceasta? (ațâțarea, agasarea, expunerea, excluderea, furtul de identitate, urmărirea)

Care este intenția fiecărui comentariu?

Ce rol joacă fiecare participant? (hărțuitor, hărțuit, martor)

Ce îi motivează pe oameni să-i umilească pe alții? (să pară mai deștepti, mai amuzanți sau superiori)
Acesta este rezultatul?

Dacă ai participa la conversație, ce ai spune pentru a sprijini victima și pentru a ajuta la oprirea conversației?

EXERSARE

Citește scenariul atribuit și răspunde la întrebări.

1

Un prieten apropiat face parte din echipa de baschet a școlii; îi place sportul și este unul dintre cei mai buni jucători. Doctorul echipei a diagnosticat recenta sa pierdere de energie drept astm sever și i-a prescris un inhalator și odihnă. El este stresat, dezamăgit și nu vrea să-și dezamăgească colegii de echipă. Ce sfat i-ai da? Ce valori poate el folosi pentru a face alegeri sănătoase?

2

Tu și câțiva elevi aveți sarcina de a-i învăța pe elevii mai mici cum să refuze consumul de alcool, tutun și droguri. Decizi să pregătești un afiș cu personaje de desene animate care să te ajute la transmiterea mesajului. Ce ar conține afișul și cum l-ai face să fie captivant? Cum ai scoate în evidență valorile, ca instrumente de a face alegeri?

3

Unii elevi consideră că a avea contact sexual cu multe persoane nu este o problemă. Știi că BTS (bolile cu transmitere sexuală) se iau prin contact sexual neprotejat cu parteneri multipli și că, odată ce ai contactat BTS, este foarte greu de tratat. Dar tu nu vrei ca prietenii tăi să creadă că îți este frică să ai contact sexual. Cum le vei spune despre pericolele care apar, fără să pari deplasat(ă)? Ce valori te-ar ajuta?

4

Ți s-a cerut să prezinți o scenetă, împreună cu alți elevi. Unul dintre elevi suferă de anxietate socială severă și simte că nu poate vorbi în fața clasei. Tu ai nevoie de o notă bună pentru această sarcină și acest lucru înseamnă că toți elevii trebuie să participe. Câțiva elevi se distrează pe seama elevului anxios. Cum poți ajuta elevul să-și depășească anxietatea și să participe la scenetă? Ce nevoi personale sunt necesare?

5

Unul dintre prietenii tăi apropiați petrece noaptea la tine acasă. Te surprinde atunci când scoate din geantă marijuana. Îți propune ca, după lăsarea serii, să vă duceți în parcul din apropierea casei și să fumați marijuana. Ai observat că prietenul tău a fost cam deprimat în ultima vreme și are note tot mai slabe la școală. Ce decizi să-i spui sau să faci? Ce valori l-ar ajuta să facă o alegere pozitivă?

4.1

APLICARE

Nume:

Describe o situație dificilă din această săptămână, în care ai folosit câteva valori personale pentru a face alegeri pozitive.

1

Describe situația pe scurt.

2

Menționează valorile folosite pentru a lua o decizie.

3

Care a fost rezultatul?

Factorii de risc și de protecție asociați cu consumul de alcool, tutun și droguri

Ești cel mai bun marcator în echipa de baschet a școlii. Părinții tăi au depus mult efort și au investit timp pentru a te ajuta să fii unul dintre cei mai buni jucători. Ai făcut o entorsă la genunchi în timpul ultimului meci. Nu le-ai spus încă părinților și antrenorului, sperând că vei reuși să joci în următorul meci.

Știi că la următorul meci vor fi recrutori de la universități, iar tu și părinții tăi sperați că vei primi o bursă sportivă. Notele tale corespund cerințelor de eligibilitate sportivă. Oamenii din comunitatea ta te consideră persoana care le va face cunoscut orașul. În ultimul timp, nu ai dormit bine pentru că te simți anxios; nu vrei să dezamăgești lumea. Colegul de echipă îți oferă un calmant care i-a fost prescris pentru o leziune avută anterior.

Identifică factorii de risc și de protecție din fiecare categorie.

Categorie	Factori de risc	Factori de protecție
Individual/Personalitate		
Familie		
Prieteni		
Școală		
Comunitate/Mediu înconjurător		

Nume:

Cum să spui „NU”?

În calitate de adolescent, există mari șanse să ți se ofere alcool, tutun sau droguri. Unul dintre cei mai buni factori de protecție este să știi cum să spui NU.

Imaginează-ți că te întâlnești cu prietenii tăi într-o seară de vineri și când ajungi la întâlnire, prietenii îți oferă bere. Împreună cu grupul tău, găsește modalități prin care să spui NU, în mod eficient. Încercați să găsiți cel puțin două răspunsuri pentru fiecare categorie.

GĂSEȘTE O SCUZĂ!

EXPLICĂ PERICOLELE!

FII CINSTIT!

Scrive motivele pentru care alegi să stai departe de droguri.

Sănătate, familie, prieteni, viitor, securitate, succes, credință, sănătate, familie, prieteni,
Sănătate, familie, prieteni, viitor, securitate, succes, credință, sănătate, familie, prieteni,
Sănătate, familie, prieteni, viitor, securitate, succes, credință, sănătate, familie, prieteni,
Sănătate, familie, prieteni, viitor, securitate, succes, credință, sănătate, familie, prieteni,

viitor, securitate, succes, credință, sănătate, familie, prieteni, viitor, securitate, succes, credință,
viitor, securitate, succes, credință, sănătate, familie, prieteni, viitor, securitate, succes, credință,
viitor, securitate, succes, credință, sănătate, familie, prieteni, viitor, securitate, succes, credință,
viitor, securitate, succes, credință, sănătate, familie, prieteni, viitor, securitate, succes, credință,

sănătate, familie, prieteni, viitor, securitate, succes, credință, sănătate, familie, prieteni,
sănătate, familie, prieteni, viitor, securitate, succes, credință, sănătate, familie, prieteni,
sănătate, familie, prieteni, viitor, securitate, succes, credință, sănătate, familie, prieteni,
sănătate, familie, prieteni, viitor, securitate, succes, credință, sănătate, familie, prieteni,

Evaluarea valorilor

Valorile tale sunt credințele care definesc ce este cel mai important pentru tine și care îți ghidează deciziile pe care le iei în viață.

Citește următoarea listă și alege primele cinci valori:

_____ Iubire	_____ Timp liber	_____ Cinste	_____ Respect
_____ Bogăție	_____ Diversitate	_____ Loialitate	_____ Corectitudine
_____ Familie	_____ Siguranță	_____ Moralitate	_____ Popularitate
_____ Aventură	_____ Cunoștințe	_____ Libertate	_____ Independență
_____ Amuzament	_____ Frumusețe	_____ Creativitate	_____ Reușită
_____ Prieteni	_____ Responsabilitate		

Din cele cinci, alege-le pe primele trei. _____

Din cele trei, alege una. _____

Imaginează-ți că te afli în următoarea situație:

Înaintea unui test important la ora de științe, prietena ta cea mai bună îți spune că a învățat, dar că nu este sigură dacă a înțeles destul de bine lecțiile pentru a lua testul. Ea știe că tu ai note foarte bune la științe și te roagă să o lași să-și verifice răspunsurile pe durata testului, ca să se asigure că sunt la fel cu ale tale.

Ce vei face, bazându-te pe valoarea pe care o consideri cea mai importantă?

Impactul deciziilor noastre asupra celorlalți

Fiecare membru al grupului adoptă un rol specific, ales la întâmplare.

Ești într-un adăpost subteran, după căderea câtorva bombe nucleare din cauza cărora planeta este de nelocuit timp de șase luni. Adăpostul este destul de mare și are mâncare și aer pentru un număr limitat de oameni, astfel 2-3 persoane trebuie să părăsească adăpostul. Fiecare membru trebuie să aducă argumente de ce trebuie să îi fie permis să supraviețuiască. Trebuie luată o decizie de grup în ceea ce privește cine rămâne și cine pleacă.

Fiecare grup își prezintă alegerile. Apoi, grupurile vor participa la o discuție, pornind de la întrebările de mai jos.

Elevii vor utiliza întrebările de mai jos, pentru a exemplifica procesul de luare a deciziilor a grupurilor.

- Cum a decis grupul vostru cine rămâne și cine pleacă?
- Cum a ajuns grupul la decizia finală, în special după mai multe decizii cu care nu toți membrii au fost de acord?
- Cum au influențat valorile opiniile voastre, în legătură cu cine pleacă și cine rămâne?
- Au existat persoane la care țineți și care au fost votate să plece? Cum v-ați simțit?
- Ce ați învățat din această activitate și cum v-ar putea ajuta să luați decizii în viață?

Nume:

43

EXERSARE

IMPACTUL DECIZIILOR NOASTRE ASUPRA CELORLALȚI

OCUPANȚII ADĂPOSTULUI



Mamă, 20 ani (soție), cu un bebeluș de 10 luni (amândoi sunt considerați o persoană)

Cultivator de marijuana, 29 ani

Tată, 20 ani (soț), cu un bebeluș de 10 luni (amândoi sunt considerați o persoană)

Ofițer în armată, 43 ani

Om bun la toate, 50 ani

Student care a renunțat recent la Medicină, 27 ani

Profesor de științe, liceu, 35 ani

Elev, șef de promoție, membru al Societății Naționale de Onoare, 18 ani

Tânăr care a tocmai a renunțat la școală și care acum lucrează ca mecanic auto, 18 ani

Asistentă medicală, pensionară, 68 ani

Strategii de gestionare a presiunii anturajului

Discută în cadrul unui grup mic eficacitatea sau ineficacitatea acestor strategii de gestionare a presiunii anturajului. Fii pregătit(ă) să discuți cu clasa răspunsurile și argumentele.

STRATEGIE	EFICIENTĂ	INEFICIENTĂ	ARGUMENT
Spune serios „NU”!			
Schimbă subiectul, dacă nu te simți confortabil să răspunzi.			
Găsește o scuză să pleci.			
Gândește-te la un răspuns.			
Evită locuri și situații care te fac să te simți inconfortabil.			
Mergi în diferite locuri cu grupul.			
la propriile decizii și nu face ceea ce alții vor să faci.			
Fă-ți cunoscute părerile.			
Pregătește fraze și răspunsuri de rutină.			

Nume:

4.4

APLICARE

Gestionarea presiunii anturajului

Acum, că ai învățat câteva strategii de a gestiona presiunea anturajului, completează cele de mai jos. Această activitate este destinată reflecției tale personale, dar o poți împărtăși cu clasa, dacă dorești.

1

Pe o scară de la 1 la 10, 1 reprezentând cel mai puțin, iar 10 cel mai mult, câtă presiune este exercitată din partea anturajului, cu scopul de a te implica în comportamente riscante care implică consum de alcool, tutun sau droguri?

2

Când ești sub acest tip de presiune, ești conștient(ă) că îți asumi niște riscuri pe care în alte situații nu ți le-ai asuma?

3

Care dintre strategiile discutate în clasă crezi ar putea fi eficiente, pentru a fi folosite cu scopul de a rezista presiunii anturajului când vine vorba de a lua decizii negative?

5.1

DESCOPERIRE

Nume:

Pornind de la **Proiectabilul de descoperire** care menționează cele cinci competențe de învățare socio-emoțională și abilitățile aferente, identifică o abilitate pentru fiecare competență, care este importantă pentru tine, și argumentează alegerile făcute.

1

CONȘTIINȚA DE SINE

2

AUTOORGANIZAREA

3

CONȘTIENTIZAREA SOCIALĂ

4

ABILITĂȚI DE DEZVOLTARE A RELAȚIILOR

5

LUAREA DECIZIILOR ÎN MOD RESPONSABIL

Citește următorul scenariu:

Materia ta favorită e fizica. Îți place atât de mult, încât ai ales să mergi la Facultatea de fizică. Îți descrii profesorul ca fiind „cel mai rău profesor care a existat vreodată”. Ai învățat pentru teză, dar când ai primit rezultatele, ai aflat că ai luat nota 5.

Formați cinci grupe, câte unul pentru fiecare competență principală de învățare socio-emoțională. Fiecare grup examinează abilitățile competenței atribuite și identifică 3-4 abilități pe care le-ar putea folosi pentru a gestiona provocarea. După câteva minute, împărtășește sugestiile cu clasa, pentru a demonstra modul în care dezvoltarea fiecărei competențe vă oferă abilități de a gestiona provocările școlare.

Învățarea socio-emoțională

Conștiința de sine

- Identificarea emoțiilor
- Autopercepția corectă
- Recunoașterea punctelor tari
- Încrederea în sine
- Autoeficacitate

Autoorganizarea

- Controlul impulsurilor
- Gestionarea stresului
- Autodisciplina
- Automotivația
- Stabilirea scopurilor
- Abilități organizatorice

Conștientizarea socială

- Acceptarea perspectivelor
- Empatia
- Aprecieria diversității
- Respectul pentru ceilalți

Abilități relaționale

- Comunicarea
- Implicarea socială
- Formarea relațiilor
- Munca în echipă

Luarea responsabilă a deciziilor

- Identificarea problemei
- Analiza situației
- Rezolvarea problemei
- Evaluarea
- Reflecția
- Responsabilitatea etică

