

1.1.1

ACTIVITATE DE
DESCOPERIRE

**Desenează pe o parte a colii, felul în care
îți închipui viitorul colegului tău, în timp
ce el desenează felul în care își închipuie
viitorul tău, pe cealaltă parte.**

(nume)

(nume)

Definițiile celor cinci competențe principale de învățare socio-emoțională



Conștiința de sine - abilitatea de a-și identifica propriile emoții și gânduri și de a fi conștient de felul în care acestea afectează comportamentul.

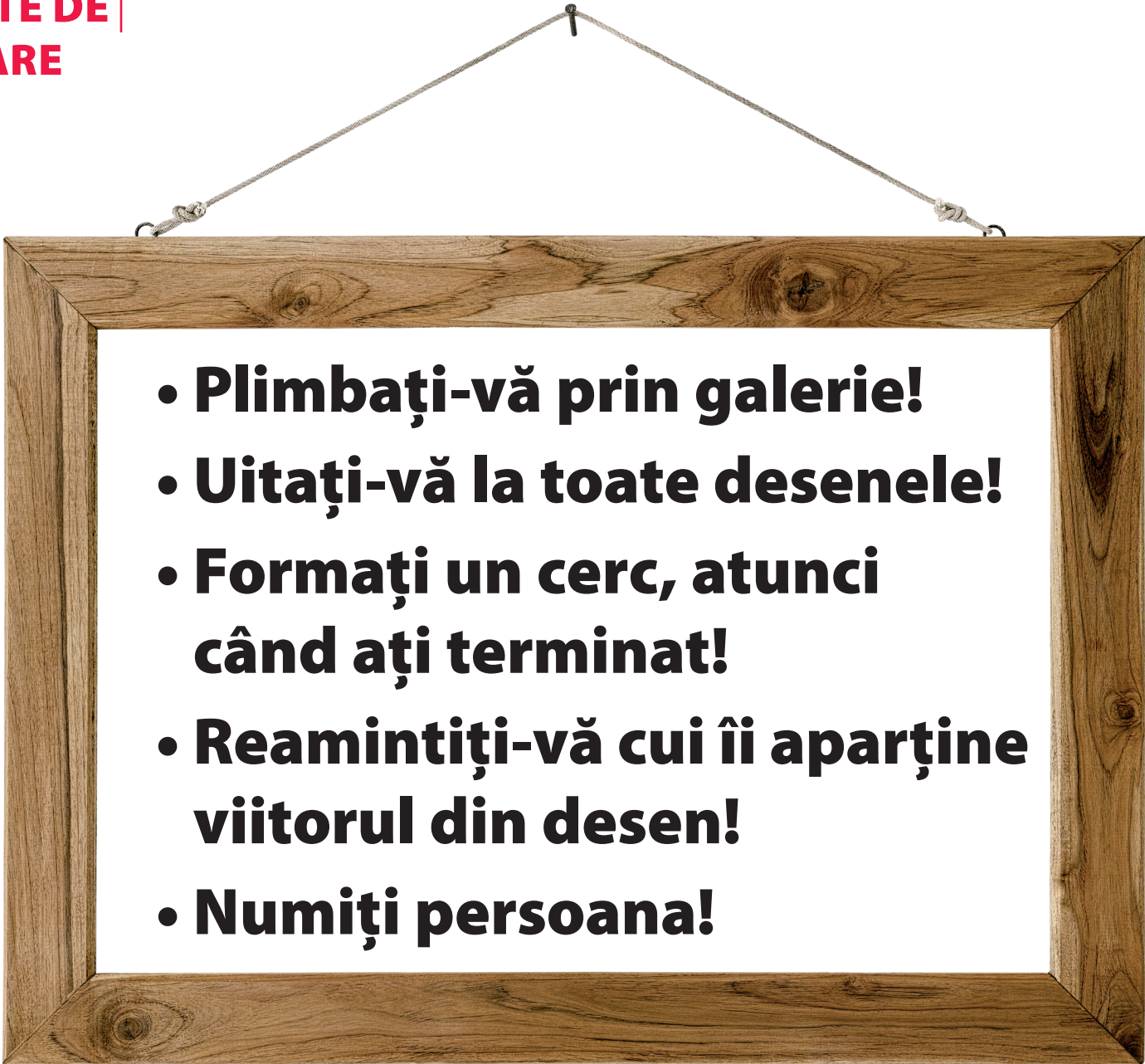
Autoorganizarea - abilitatea de a gestiona emoțiile, gândurile și comportamentul, într-un mod eficient sau folositor.

Conștientizarea socială - abilitatea de a înțelege normele de comportament din familie sau comunitate și de a respecta diferențele dintre familii, comunități și culturi.

Abilități relaționale - abilitatea de a comunica și de a interacționa cu o varietate de persoane, în diferite circumstanțe, într-un mod care ajută la dezvoltarea relațiilor respectuoase și sănătoase.

Luarea responsabilă a deciziilor - abilitatea de a lua în considerare o multitudine de factori, inclusiv consecințele posibile, pentru a lua decizii sigure și eficiente.

Plimbare prin galeria viitorului

- 
- **Plimbați-vă prin galerie!**
 - **Uitați-vă la toate desenele!**
 - **Formați un cerc, atunci când ați terminat!**
 - **Reamintiți-vă cui îi aparține viitorul din desen!**
 - **Numiți persoana!**

**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

Care sunt cele mai importante scopuri ale tale, pentru următorii ani?

Și ce dacă?

Cum a ajutat la dezvoltarea relațiilor de la nivelul clasei activitatea de desenare a viitorului?

Și acum?

Ce scopuri poți să îți propui pentru acest an școlar, pentru a începe să-ți „desenezi” viitorul acum?

Situații care demonstrează responsabilitate

John i-a spus prietenului său, Luis, despre o problemă pe care o avea acasă. Un alt prieten a vrut să știe ce problemă avea John, dar Luis nu i-a destăinuit.

În a doua oră de curs, Amy a dat o lucrare de control și i-a spus Mihaelei, care avea matematică ultima oră, că îi va da răspunsurile la test. Mihaela a spus NU la această sugestie.

Aziz a găsit o bancnotă de 10 dolari în vestiar, când nu mai era nimeni acolo. În timp ce se îndrepta spre clasa lui, Aziz a predat banii la secretariat.

Câțiva prieteni au fost acceptați în echipa de baseball a liceului. Ei s-au prezentat în mod constant atât la antrenament, în fiecare zi după școală, cât și la 2-3 meciuri în timpul săptămânii.

Ce prețuiești tu?

Creativitatea:	Te joci cu idei, gândești în moduri inovative sau exersezi diverse moduri de exprimare artistică.
Recompensele financiare:	Câștigi bani sau alte recompense, care să-ți asigure un stil de viață confortabil.
Întrajutorarea:	Îți pasă de ceilalți și îi ajuți în viața de zi cu zi.
Independența:	Experimentezi libertatea de a lucra singur, de a lua decizii și de a-ți planifica munca.
Poziția de lider:	Ghidezi un grup care cooperează pentru atingerea unui scop comun.

Ce prețuiești tu?

**Asumarea
riscurilor:**

Experimentezi emoția și provocarea pe care le oferă o sarcină despre care nu știi dacă va avea succes sau nu.

Siguranța:

Păstrezi o slujbă stabilă și un salariu garantat.

Statutul:

Câștigi recunoaștere prin importanța unei slujbe, cum ar fi cea de persoană aleasă în mod oficial.

Munca în echipă:

Cooperezi cu alții, pentru a atinge un scop comun.

Diversitate:

Experimentezi o schimbare constantă în ceea ce faci, persoanele pe care le întâlnești sau locul în care te afli.

2.1.2

**ACTIVITATE DE
CONECTARE****Luarea deciziilor pe termen scurt și pe termen lung**

SITUAȚIE	BENEFICIUL PE TERMEN SCURT	PIERDERE PE TERMEN LUNG
John i-a spus prietenului său, Luis, despre o problemă pe care o avea acasă. Un alt prieten a vrut să știe ce problemă avea John, dar Luis nu i-a destăinuit.		
În a doua oră de curs, Amy a dat o lucrare de control și i-a spus Mihaelei, care avea matematică ultima oră, că îi va da răspunsurile la test. Mihaela a spus NU la această sugestie.		
Aziz a găsit o bacnotă de 10 dolari în vestiar, când nu mai era nimeni acolo. În timp ce se îndrepta spre clasa lui, Aziz a predat banii la secretariat.		
Câțiva prieteni au fost acceptați în echipa de baseball a liceului. Ei s-au prezentat în mod constant atât la antrenament, în fiecare zi după școală, cât și la 2-3 meciuri în timpul săptămânii.		

**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

Ce valori sunt importante pentru tine?

Și ce dacă?

De ce este important să rezisti presiunii anturajului și să-ți folosești valorile pozitive pentru a lua decizii în viață?

Și acum?

Cum poți folosi aceste valori pentru a lua decizii?

**ACTIVITATE DE
DESCOPERIRE**

„Nu mă concentrez pe ceea ce este împotriva mea. Mă concentrez la scopul meu și încerc să ignor restul.”

– Venus Williams

„Încetați să vă mai stabiliți scopuri! Scopurile sunt fantezie pură, dacă nu aveți un plan specific prin care să le atingeți.”

– Stephen Covey

„Jocul are suișuri și coborâșuri, dar nicidecum nu trebuie să uiți care este scopul tău individual și nu trebuie să te lași înfrânt din cauza faptului că nu ai făcut efortul necesar.”

– Michael Jordan

Identificarea scopurilor clare și a celor incerte

Menționează clar scopul.

Describe ce speri să obții și ce ți-ai dori ca rezultat. Asigură-te că scopul tău e clar, realist și măsurabil. Gândește-te la calitățile care te vor ajuta să atingi acest scop.

Identifică obstacole și modalități de a le depăși.

Scrie provocările pe care le-ai putea întâlni pe parcursul drumului, care ar putea să te împiedice să-ți atingi scopul. Describe ce ai putea face pentru a împiedica acest lucru să se întâmple.

Creează un plan de acțiune.

Scrie pașii inițiali, necesari pentru a începe procesul.

Stabilește o axă cronologică a timpului.

Decide când vei începe să îți pui în aplicare planul și stabilește termene-limită pentru implementarea sarcinilor. Creează-ți o numărătoare inversă până la data finalizării.

Construiește-ți un sistem de sprijin.

Identifică persoane optimiste, care te sprijină și care îți oferă încurajări constante.

Revizuieste-ți planul.

Dacă sunt lucruri care nu merg bine, fă schimbări.

Sărbătorește succesul.

Recompensează-te pe tine și pe ceilalți implicați în atingerea scopului, pe tot parcursul procesului.

**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

Care sunt cele trei caracteristici ale unui scop eficient?

Și ce dacă?

De ce sunt aceste trei caracteristici importante?

Și acum?

Care crezi că va fi partea cea mai dificilă/vor fi părțile cele mai dificile pentru a realiza planul de stabilire a scopurilor?

Discuții de grup

Scrie răspunsurile tale la următoarele întrebări:

- Care a fost cea mai puternică emoție pe care ai simțit-o pe parcursul săptămânii trecute?
- Ce ai gândit când ai trăit această emoție?
- Cum ai devenit conștient de acest sentiment?
- Ai recunoscut emoția, pe măsură ce o trăiai?

**ACTIVITATE DE
CONECTARE**

Gânduri sau sentimente?

Pentru fiecare dintre propozițiile de mai jos, indică dacă ele exemplifică gânduri sau sentimente.

Chiar dacă fiecare exemplu începe cu "Mă/simt ...", unele dintre ele pot fi gânduri.

Explicați motivul alegerii voastre.

- | | | |
|--|-------------------------------|------------------------------------|
| 1. Simt că urmează să se întâmple ceva minunat. | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |
| 2. Mă simt singur. | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |
| 3. Simt că niciodată nu pot face ceva așa cum trebuie. | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |
| 4. Mă simt așa de rușinat! | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |
| 5. Simt că nimic din viața mea nu merge așa cum ar trebui. | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |
| 6. Mă simt supărat. | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |

Gânduri sau sentimente?

- | | | |
|--|-------------------------------|------------------------------------|
| 7. Simt că viața mea devine din ce în ce mai bună. | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |
| 8. Mă simt puternic. | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |
| 9. Mă simt emoționat. | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |
| 10. Simt că nu am nicio valoare. | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |
| 11. Simt că sunt o povară pentru familia mea. | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |
| 12. Mă simt complexat. | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |
| 13. Simt că sunt necăjit. | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |
| 14. Mă simt o persoană demnă de dispreț. | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |
| 15. Mă simt minunat. | ☐ GÂND | ☐ SENTIMENT |

**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

Care este legătura dintre gânduri, sentimente și acțiuni?

Și ce dacă?

Ce se poate întâmpla dacă reacționezi prea repede la situațiile negative, fără a gândi înainte?

Și acum?

În ce arii din viața ta ai dori să ai mai mult autocontrol?

Reguli pentru gestionarea timpului

ÎNȚELEGHE SARCINILE!

Pune întrebări. Asigură-te că înțelegi sarcinile și cere ajutor, dacă este nevoie.

MOTIVEAZĂ-TE!

Găsește timpul și locul potrivit pentru a lucra (când ești cel mai productiv și fără să fii deranjat).

STABILEȘTE-ȚI PRIORITĂȚILE!

Fă-ți liste cu lucrurile pe care le ai de făcut, care să includă ce ai de făcut astăzi și ce poate fi amânat.

IDENTIFICĂ ȘI EVITĂ LUCRURILE CARE ÎȚI POT IROSI TIMPUL!

Stabilește-ți limite pentru pauzele pe care le iei în timpul rezolvării sarcinilor.

ÎMPARTE SARCINILE ÎN PĂRȚI MAI MICI!

Nu încerca să faci totul dintr-o dată. Notează sarcini care să conducă la realizarea proiectului final.

FOLOSEȘTE-ȚI TIMPUL CU ÎNȚELEPCIUNE!

Găsește momente în care poți să înveți sau să citești, cum ar fi timpul pe care îl petreci mergând cu mașina

2.4.2

**ACTIVITATE DE
CONECTARE**

Analiza personală a gestionării timpului

Lucruri pe care le fac în fiecare zi

Activități	Timp petrecut făcându-le	
Trebuie făcute:		
Vreau să le fac:		

**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

Care sunt câteva dintre tehnicile de gestionare a timpului, pentru a evita amânarea?

Și ce dacă?

Cum contribuie procesul de gestionare a timpului la reducerea stresului?

Și acum?

Cum vei folosi gestionarea timpului pentru a-ți atinge scopurile?

ACTIVITATE DE DESCOPERIRE

CARACTERISTICILE ÎNTREBĂRILOR CU RĂSPUNS DESCHIS

- Mai mult decât un răspuns DA sau NU
- Mai mult decât un lucru sau un număr specific
- S-ar putea să dureze până se primește răspunsul
- Nu există răspuns corect sau greșit

CARACTERISTICILE ÎNTREBĂRILOR CU RĂSPUNS ÎNCHIS

- Se poate răspunde cu DA sau NU
- Se primesc doar câteva cuvinte ca răspuns
- Se răspunde instantaneu
- Există, de obicei, un răspuns corect sau unul greșit

ÎNTREBĂRI CU RĂSPUNS DESCHIS SAU ÎNCHIS?

1. Cum a fost ziua ta?
2. Cum a început bătaia dintre voi doi?
3. Pot să gust din acea prăjitură, te rog?
4. Ai vrea să mergem la film deseară?
5. De ce ești supărat?
6. Ce filme îți plac?
7. Cum l-ai cunoscut pe cel mai bun prieten al tău?
8. Care sunt jucătorii tăi preferați din NBA (Asociația Națională de Baschet)?
9. Care e materia ta preferată?
10. De ce e matematica așa ușoară pentru tine?

ACTIVITATE DE CONECTARE

Să ascultăm adresând întrebări!

Întrebările cu răspuns deschis încep de cele mai multe ori cu *ce, cum, de ce, descrie, sau spune-mi mai mult*, pentru a obține informații de la o persoană. Ele ajută oamenii să se relaxeze, să gândească în profunzime, să ofere idei și opinii și să reflecteze la sentimente.

ÎNCEPUT DE PROPOZIȚIE CU RĂSPUNS DESCHIS	SCOP
<i>Ce ____?</i>	<i>Pentru a face persoana să spună mai multe despre subiectul în discuție.</i>
<i>Cum ____?</i>	<i>Pentru a arăta altora cum să facă ceva.</i>
<i>De ce ____?</i>	<i>Pentru a înțelege motivele profunde ale lucrurilor spuse de cineva.</i>
<i>Descrie ____?</i>	<i>Pentru a obține o imagine verbală a ceea ce spune persoana respectivă.</i>
<i>Spune-mi mai mult despre ____?</i>	<i>Pentru a ne asigura că nu este nimic omis.</i>

**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

Care este modul prin care întrebările cu răspuns deschis favorizează relații mai bune?

Și ce dacă?

Cum poți folosi întrebările cu răspuns deschis pentru a-ți face prieteni noi?

Și acum?

Cum vei folosi întrebările cu răspuns deschis pentru a comunica cu persoanele care au puncte de vedere diferite de ale tale?

3.2.1

ACTIVITATE DE DESCOPERIRE

Intenție versus impact

Emițător

Verbal

Ce am spus, filtrat prin experiența mea culturală

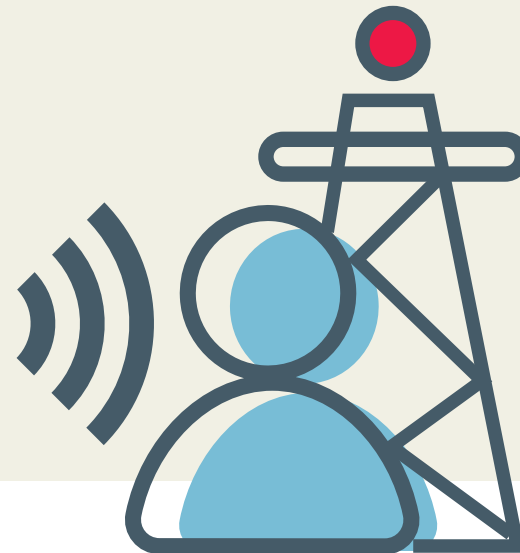
Nonverbal

Limbajul corporal și intonație



Receptor

Ce am auzit și am văzut (non-verbal), filtrat prin experiența mea culturală



Ce înseamnă "experiență culturală"? Cum afectează experiența noastră culturală ce auzim?

Cum pot limbajul corporal și intonația să ducă la neînțelegeri?

Ce alți factori mai pot fi implicați, atunci când este vorba de o neînțelegere?

Intenție versus impact

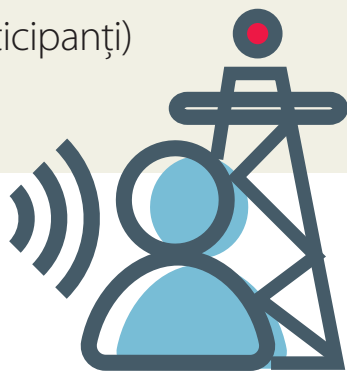
Intenție:

Ideea pe care
emițătorul vrea să o
comune



Impact:

Ce înțelege receptorul,
ce este auzit (filtrat
prin experiențele
culturale ale celor doi
participanți)



Strategii pentru clarificarea unei neînțelegeri:

- 1. Pune întrebări!**
- 2. Acordă prezumția de nevinovăție – nu presupune ce e mai rău!**
- 3. Permite emițătorului să explice intenția sa!**
- 4. Ascultă cu mintea deschisă și cu dorința de a lăsa, temporar, deoparte punctul tău de vedere!**
- 5. Recunoaște-ți greșelile!**
- 6. Cere-ți scuze, dacă ai greșit!**

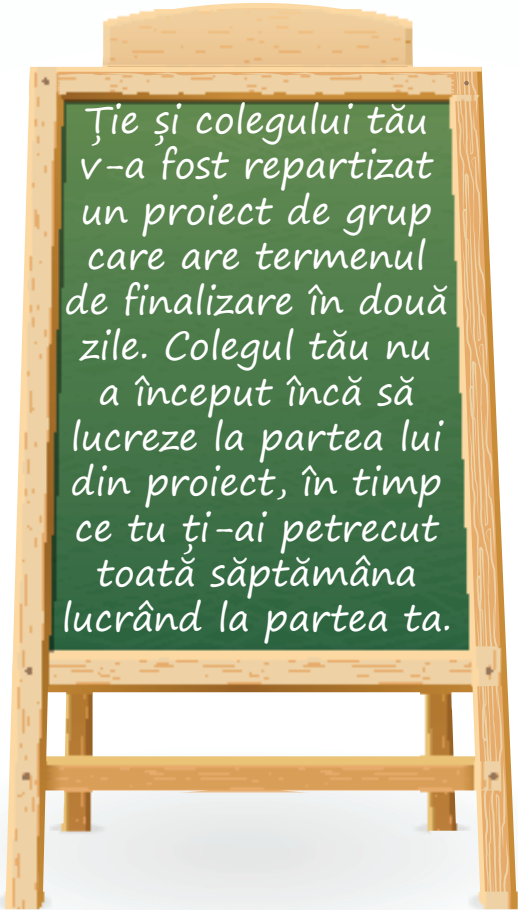
**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE**

Ce?	Care este diferența dintre intenție și impact?
Și ce dacă?	Ce ai învățat despre modul de a comunica, studiind intenția și impactul?
Și acum?	Cum poți folosi ceea ce știi despre intenție și impact, atunci când te afli într-o situație dificilă?

ACTIVITATE DE DESCOPERIRE



Cea mai bună
prietenă a
ta îți arată
ținuta pe care
a cumpărat-o
pentru reuniunea
de la școală și tu
crezi că arată
demodat și nu
i se potrivește
forme corpului.



Ție și colegului tău
v-a fost repartizat
un proiect de grup
care are termenul
de finalizare în două
zile. Colegul tău nu
a început încă să
lucreze la partea lui
din proiect, în timp
ce tu ți-ai petrecut
toată săptămâna
lucrând la partea ta.



Îi mărturisești
prietenului
tău cel mai
bun că vrei să
abandonezi
școala.

Strategii eficiente pentru primirea și oferirea feedback-ului

Oferirea feedback-ului

1. Asigură-te că ți s-a cerut feedback.
2. Concentrează-te asupra situației, nu asupra persoanei.
3. Fii exact atunci când oferi feedback.
4. Menționează lucrurile care pot fi remediate.
5. Oferă recomandări despre felul în care se pot aduce îmbunătățiri



Primirea feedback-ului

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



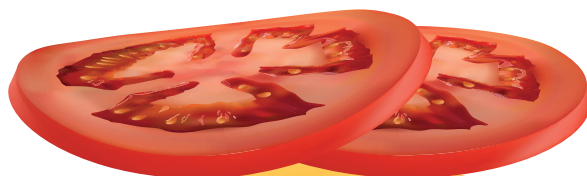
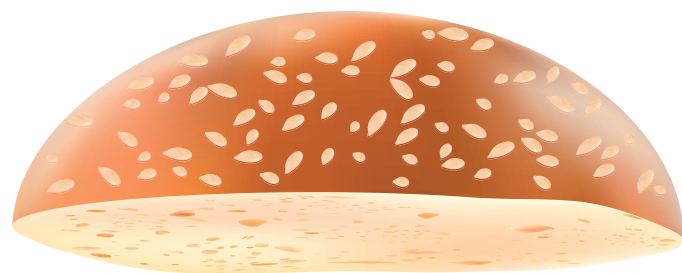
Reanalizați următoarele scenarii din ambele perspective: atât din cea a persoanei care oferă feedback, cât și a din celei care primește feedback.

Cea mai bună prietenă a ta îți arată ținuta pe care a cumpărat-o pentru reuniunea de la școală și tu crezi că arată demodat și nu i se potrivește formei corpului.

Ție și colegului tău v-a fost repartizat un proiect de grup care are termenul de finalizare în două zile. Colegul tău nu a început încă să lucreze la partea lui din proiect, în timp ce tu ți-ai petrecut toată săptămâna lucrând la partea ta.

Îi mărturisești prietenului tău cel mai bun că vrei să abandonezi școala.

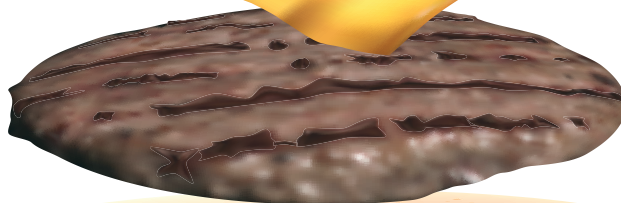
Folosiți metoda sandviș de oferire a feedback-ului.



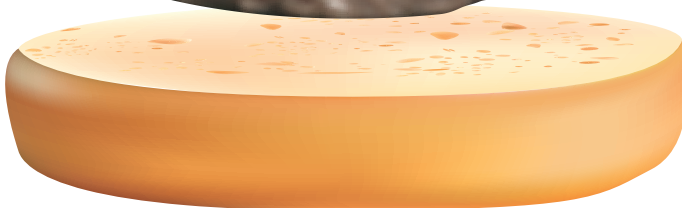
1. Începeți cu comentarii pozitive.



2. Exprimați critica.



3. Terminați cu mai multe comentarii pozitive, care pot include recomandări specifice sau modul în care persoana respectivă poate îmbunătăți situația.



**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

Care sunt strategiile pe care trebuie să ți le amintești când oferi și când primești critici constructive?

Și ce dacă?

Cum te ajută primirea criticii constructive, pentru a te dezvolta ca persoană?

Și acum?

Există situații în viața ta, pentru care consideri că ai avea nevoie de critică constructivă?

Tehnica REZOLV

Pașii acestei tehnici te pot ajuta să gestionezi și să rezolvi situații conflictuale.

- R** – **Recunoașteți** și **numiți** problema, imediat ce apare. Folosiți un limbaj clar și factic când vorbiți despre ceea ce s-a întâmplat. Evitați să-i criticați pe ceilalți. Rămâneți calmi și respirați adânc.
- E** – **Extindeți** discuția și la alte puncte de vedere, pentru a vedea problema din alte perspective, oferind ocazii să iertați, să vă liniștiți și să vă concentrați pe găsirea unei soluții.
- Z** – **Ziceți** (spuneți) împreună toate soluțiile posibile, încercând să soluționați divergențele și hotărâți împreună să temperați emoțiile, înainte ca acestea să ia amploare.
- O** – **Opuneți-vă** soluțiilor inacceptabile care pot cauza un conflict aprins. Ideile periculoase sau ilegale trebuie respinse întotdeauna. Dacă nicio soluție nu este acceptabilă, întoarceți-vă la **Z**.
- L** – **Lămuriți** și evaluați soluțiile rămase.
- V** – **Validați** soluția acceptabilă pentru toți. Decideți-vă ferm să urmați un anumit curs al acțiunii și respectați-l.

ACTIVITATE DE CONECTARE

Cercul soluționării conflictelor

*Cercul soluționării conflictelor este un grup de oameni care ajută două persoane să soluționeze un conflict într-un mod agreeat de ambele persoane. Această soluție este numită **soluție de tip câștig-câștig**.*

Rolurile într-un cerc al soluționării conflictului

Mediatorul — ajută un grup de oameni să înțeleagă care este scopul lor, asigurându-se că fiecare are ocazia să participe și nu ia partea nimănui în discuție.

Persoanele aflate în conflict

— nu se înțeleg cu privire la o problemă și pot deveni implicați emoțional uneori.

Participanții — adresează întrebări, oferă sugestii și nu iau partea nimănui.



**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

Ce ai învățat astăzi despre *Cercul soluționării conflictelor* și despre procesul soluționării conflictelor?

Și ce dacă?

Crezi că te poate ajuta *Cercul soluționării conflictelor* să îți rezolvi conflictele în viitor?

Și acum?

Cum ai putea să îl prezinți și altora, dacă el nu este cunoscut de ceilalți?

Tipuri de hărțuire

TIPUL	CARACTERISTICI	EXEMPLE
Hărțuire fizică	Încearcă să controleze sau să câștige puterea	• Lovituri, împingeri, îmbrânceli; • Distrugerea lucrurilor altcuiva; • Gesturi nepoliticoase;
Hărțuire verbală	Folosește cuvinte sau afirmații	• Insulte; • Porecle; • Comentarii sexuale nepotrivite; • Amenințări;
Hărțuire socială	Încearcă să saboteze statutul social al colegului și să-și crească propriul statut social	• „Fete rele”, „prieteni-dușmani”; • Să fii insultat, ignorat sau exclus; • Răspândirea de zvonuri; • Să umilești pe cineva în public;
Hărțuire în mediul online	Folosește internetul	• Imagini jignitoare; • Amenințări; • Email-uri, texte.

Dacă ești hărțuit

TIPUL	RĂSPUNSUL	EXEMPLE
Hărțuire fizică	Evită cu orice preț. Spune unui adult în care ai încredere. Spune la școală sau poliției.	• Schimbă-ți traseele/rutina, pentru a evita persoana care te hărțuiește. • Întrerupe-l pe cel care te hărțuiește. Pleacă, dacă poți – spune-i că trebuie să pleci pentru că trebuie să ajungi altundeva. • Adună dovezi ale interacțiunii, pentru a le putea arăta persoanelor cu autoritate.
Hărțuire verbală	Ignoră-i. Ei caută să obțină o reacție.	• Evită persoana care te hărțuiește, evită să rămâi singur. • Întrerupe, folosește umorul, respinge comentariile. • Pune-ți căștile. • Ignoră persoana care te hărțuiește și pleacă.
Hărțuire socială	Spune cuiva în care ai încredere – unui părinte, unui profesor/director, unui prieten	• Rezistă tentației de a te răzbuna. • Spune unui adult în care ai încredere – profesor, consilier, antrenor.

ACTIVITATE DE CONECTARE

Dacă ești martor ...

RĂSPUNS	EXEMPLU
Intervenție în grup • Determină-i pe ceilalți să ia atitudine – puterea este în număr. • Poate crea un efect de undă, în momentul în care cineva se implică, ceilalți se vor alătura.	• Relaționează cu ceilalți martori din priviri sau folosind limbajul corporal. • Ajută victima. Verifică modul în care aceasta se simte după terminarea incidentului.
Arată dezaprobarea! • Arată-i persoanei care hărțuiește că tipul său de comportament nu este normal.	• Uneori, să te uiți dur este de ajuns.
Distrage-i atenția celui care hărțuiește! • Întreabă-l ceva care nu are legătură cu ce se întâmplă.	• „La ce oră este meciul sâmbătă?” • „Îmi place cămașa ta, de unde ai cumpărat-o?”
Încearcă să apelezi la rațiunea persoanei care hărțuiește! • Semnalează-i faptul că face ceva greșit. • Spune-i să se oprească. • Nu-l ajuta. Nu te alia cu el împotriva victimei.	• „Ce faci tu este hărțuire și noi nu facem așa ceva în școala asta!” • „Deja mă plictisește ce faci și vreau să încetezi!”
Combate sau schimbă atenția celui care hărțuiește! • Diminuează severitatea situației.	• „la-o mai ușor, toți facem greșeli!”
Plecare • Ajută victima să iasă din situația respectivă.	• „Hei, domnul X vrea să mergi la el în clasă. Vino cu mine!”

**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

Cum te simți când vezi o persoană că este hărțuită?

Și ce dacă?

De ce este martorul atât de important în oprirea unui act de hărțuire?

Și acum?

Care sunt strategiile pe care le poți folosi, atunci când ești victima unui act de hărțuire sau ești martor?

Hărțuirea în mediul online: - situația în care o persoană sau un grup de persoane, tachinează, hărțuiește, umilește sau amenință altă persoană prin intermediul internetului.

TIPURI DE HĂRȚUIRE ÎN MEDIUL ONLINE:

Ațâțarea: Folosirea unui limbaj nepotrivit sau vulgar, pentru a ataca sau a se certa cu cineva.

Agasarea: Trimiterea repetată de mesaje nepotrivite, jignitoare sau pline de ură.

Expunerea: Dezvăluirea secretelor sau a datelor personale pe un forum public.

Excluderea: Excluderea intenționată sau publică a unei persoane dintr-un grup și hărțuirea acelei persoane după excludere.

Furtul de identitate: Să pretinzi că ești altcineva, pentru a strica reputația respectivei persoane, pentru a favoriza un atac sau a împărtăși informații adevărate sau inventate despre acea persoană.

Urmărirea: "Urmărirea" în mediul online a altei persoane și trimiterea de mesaje către aceasta, cu intenția de a o speria, de a-i face rău sau de a o intimida.

3.6.2

ACTIVITATE DE CONECTARE

Postarea pe rețelele de socializare



JeSSiCa

Mi-am găsit rochița pentru banchet!



12

11 Comments

Like

Comment

Share

Lndsy27 Îmi place foarte tare!

Tollyfi Vei arăta uimitoor!

PapaJoe Mergi la banchet deghizată în curcan?

Marko Poate ar trebui să păstrezi rochia pentru Halloween LOL

TBD04 un păsăroi jegos

Marko păsăroi jegos

LaurenKD @Joe Nu știți ce vorbiți. Rochia e perfectă, Jessica!

PapaJoe @Lauren Așa-i cum zici tu, Monstrul Biscuiților!

Marko Care dintre voi merge cu Elmo???

LaurenKD Probabil Joe, din moment ce nimeni nu ar merge cu el

Jackie OMG Rochia asta o să arate așa de bine pe tine!

Comportamentul martorilor

COMPORTAMENT NEGATIV

- ... **instigă** persoanele care hărțuiesc, impulsionându-le să înceapă.
- ... **încurajează** persoana care hărțuiește, râzând, aclamând sau făcând comentarii care să stimuleze comportamentul de hărțuire.
- ... **se alătură** activității de hărțuire, după ce aceasta începe.
- ... **acceptă cu pasivitate** comportamentul de hărțuire.

COMPORTAMENT POZITIV

- ... **intervine în mod direct**, descurajând persoana care hărțuiește, apărând victima sau distrage atenția de la situația de hărțuire.
- ... **caută ajutor**, convingând colegii să se opună acțiunii de hărțuire sau spunând adulților despre această situație.

**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

În ce fel este limbajul hărțuirii în mediul online mai subtil decât insultele directe, dar la fel de dăunător?

Și ce dacă?

Ai făcut astfel de comentarii online? Dacă da, ce te-a motivat să le faci?

Și acum?

Ce poți face, pentru a rezista tentației de a face astfel de comentarii sau a adăuga comentarii negative la o postare de pe rețelele de socializare în care ești implicat?

**ACTIVITATE DE
DESCOPERIRE****Valori personale**

Comportament	Studiu
Echilibru	Iubire
Curaj	Optimism
Fermitate	Popularitate
Prietenie	Reputație
Concentrare	Flexibilitate
Amuzament	Responsabilitate
Fericire	Autodisciplină
Cinste	Respect de sine
Armonie interioară	Succes

- 1. Ce valori sunt importante pentru a dezvolta o minte sănătoasă?**
- 2. Ce valori sunt importante pentru a dezvolta un corp sănătos?**
- 3. Mai sunt valori nemenționate care ajută la dezvoltarea unei minți sănătoase sau unui corp sănătos?**
- 4. Care dintre valori ajută la dezvoltarea atât a unei minți sănătoase, cât și a unui corp sănătos?**
- 5. Care valori sunt cruciale pentru a-ți atinge scopurile?**

Cum să-ți folosești valorile pentru a face alegeri sănătoase?

Din lista ta de valori personale care ajută la dezvoltarea unei minți sănătoase și a unui corp sănătos, alege valoarea/valorile care te vor ajuta să faci o alegere pozitivă, în fiecare dintre situațiile dificile de mai jos.

Situații dificile

- Îți place când te descurci la examene, dar ai merge mai degrabă la o petrecere, decât să înveți. Ce vei face?
- Azi-dimineață când te-ai cântărit ai observat că, deși ești la dietă, te-ai îngrășat un kilogram. Ești foarte descurajată. Ce vei face?
- Un prieten vrea ca tu să consumi droguri, după petrecerea de sâmbătă noaptea. Care va fi decizia ta și de ce?
- Un prieten se rănește când este stresat sau neliniștit. Îți este frică să îi spui mamei prietenului tău sau unui profesor. Cum decizi ce să faci?
- Ești foarte furios că nu ai fost acceptat în echipa sportivă, încât îți vine să lovești ceva sau pe cineva. Ce vei face?
- Nu ai niciodată timp pentru exerciții fizice, datorită programului școlar, temelor, activităților extrașcolare. Cum îți vei atinge țelul de a fi în formă?
- Prietenul tău/prietena ta vrea să faceți sex neprotejat. Care este decizia ta și de ce?
- Ești foarte concentrat și, adeseori, muncești toată noaptea să termini teme sau proiecte pentru școală. Cum poți să te asiguri că te odihnești suficient și că ești mai relaxat?

**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

Ce valori ai observat la alții, care îi ajută să ia decizii pentru o viață sănătoasă?

Și ce dacă?

Ce valori personale care sunt importante pentru tine poți să folosești pentru a lua decizii benefice?

Și acum?

Cum poți aplica în viața ta ceea ce ai învățat despre valorile unui stil de viață sănătos?

4.2.1

ACTIVITATE DE DESCOPERIRE

Scrie câte un exemplu în fiecare coloană și gândește-te la modurile în care consumul de alcool, tutun și droguri te poate afecta, în fiecare dintre aceste categorii.

LATURĂ ȘCOLARĂ	LATURĂ SOCIALĂ	LATURĂ EMOȚIONALĂ
Pierderea memoriei pe termen scurt	Chiul	Depresie puternică

Factori de risc și de protecție referitori la abuzul de alcool, tutun și droguri

DOMENIUL	FACTORI DE RISC	FACTORI DE PROTECȚIE
Individual / Personalitate	• traume fizice; • temperamentul; • comportament agresiv timpuriu; • consum timpuriu de substanțe nocive, traume trecute sau abuz; • lipsă de atenție față de normele și valorile comportamentale sociale; • concept de sine slab dezvoltat;	• abilități personale puternice/ stimă de sine; • capacitate de adaptare;
Familie	• condițiile de locuit; • control și supraveghere părintească precară; • atașamente scăzute; • comunicare deficitară în ceea ce privește regulile și așteptările; • conflicte familiale; • atitudini de încurajare a adolescenților în ceea ce privește consumul de alcool, droguri sau jocurile de noroc; • părinți care consumă alcool sau alte droguri.	• abilități personale puternice/ stimă de sine; • capacitate de adaptare.

Factori de risc și de protecție referitori la abuzul de alcool, tutun și droguri

DOMENIUL	FACTORI DE RISC	PRA FACTORI DE PROTECȚIE
Prieteni	• atitudini favorabile ale colegilor față de consumul de droguri și jocurile de noroc; • colegi care consumă substanțe nocive; • presiunea colegilor/ respingerea colegilor;	• asocierea cu prieteni buni care nu consumă droguri; • relații pozitive;
Școală	• eșec școlar; • lipsă de implicare în viața școlară;	• participarea la activități extra-curriculare; • rețele sociale de sprijin; • așteptări sociale și școlare ridicate; • relații pozitive;
Comunitate/ Mediu	• caracteristicile comunității; • accesul la substanțe nocive; • reguli sau norme ale comunității favorabile consumului de droguri sau jocurilor de noroc.	• activități finanțate de comunitate; • activități finanțate de biserică; • relații pozitive.

**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

În ce moduri influențează abuzul de substanțe nocive performanțele elevilor?

Și ce dacă?

De ce este important să cunoști factorii de risc și pe cei de protecție, referitori la consumul de alcool, tutun și alte droguri?

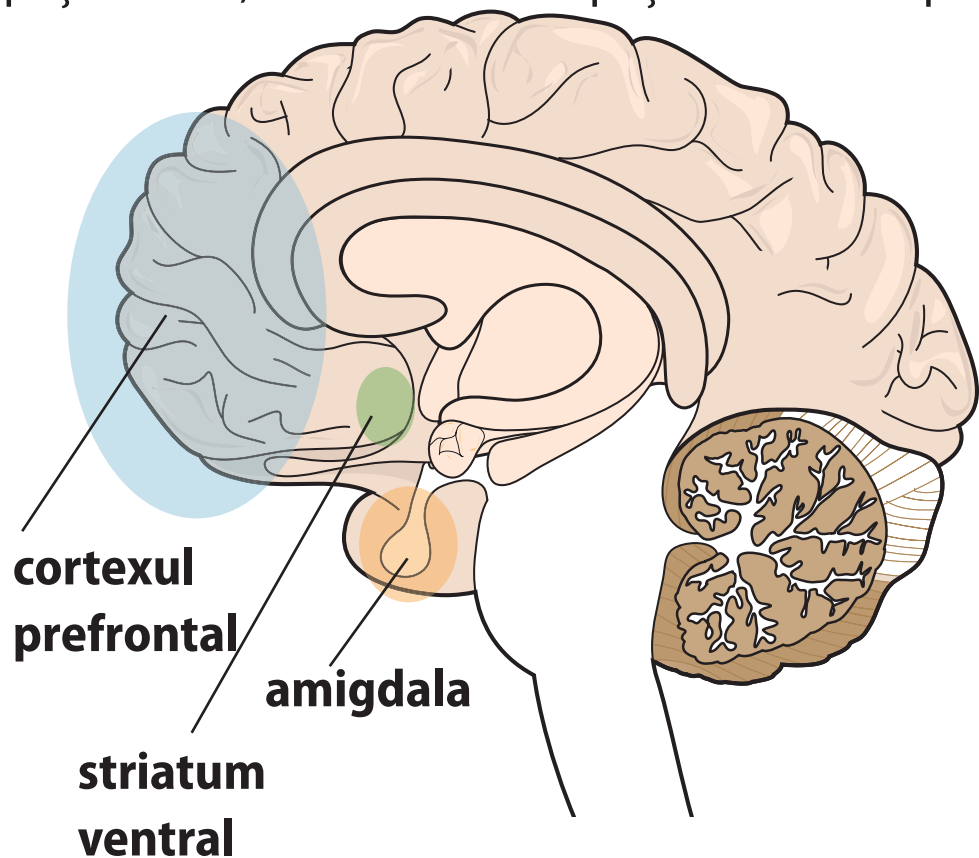
Și acum?

Cum poți aplica ce ai învățat despre consumul de substanțe nocive, pentru a te ajuta să iei decizii responsabile, atunci când te confrunți cu o situație în care îți sunt oferite astfel de substanțe?

**ACTIVITATE DE
DESCOPERIRE**

Creierul adolescentului

Cortexul prefrontal este denumit „creierul executiv”, dar nu funcționează la capacitate maximă decât începând cu maturitatea timpurie. Până atunci, partea creierului numită **striatum** ventral face ca adolescenții să fie foarte sensibili la recompense, în timp ce regiunea **amigdalei**, mai puțin activă, îi face să fie mai puțin sensibili la pedepse și la consecințe emoționale.



Adolescenții sunt mai înclinați să:

- acționeze impulsiv;
- interpreteze greșit sau să înțeleagă greșit indicii sociale și emoții;
- aibă accidente diverse;
- se implice în bătăi;
- aibă un comportament periculos sau riscant.

Adolescenții sunt mai puțin înclinați să:

- gândească înainte să acționeze;
- se oprească și să ia în considerare consecințele acțiunilor lor;
- să-și schimbe comportamentul periculos sau nepotrivit.

ACTIVITATE DE CONECTARE

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

Citește următoarea listă și alege cele mai importante cinci valori pentru tine:

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

Acum, din cele mai importante cinci, alege-le pe cele mai importante trei!

Acum, din cele mai importante trei, alege-o pe cea mai importantă!

**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

Ce ai învățat astăzi despre faptul că adolescenții iau decizii în mod diferit față de adulți?

Și ce dacă?

Ce exemple de decizii pe care le-ai luat reflectă valorile tale?

Și acum?

Când iei o decizie, de ce trebuie să iei în calcul și impactul pe care această decizie o are asupra celorlalți?

4.4.3

ACTIVITATE DE CONECTARE

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

Imaginează-ți că te afli în fața următoarei situații:

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.

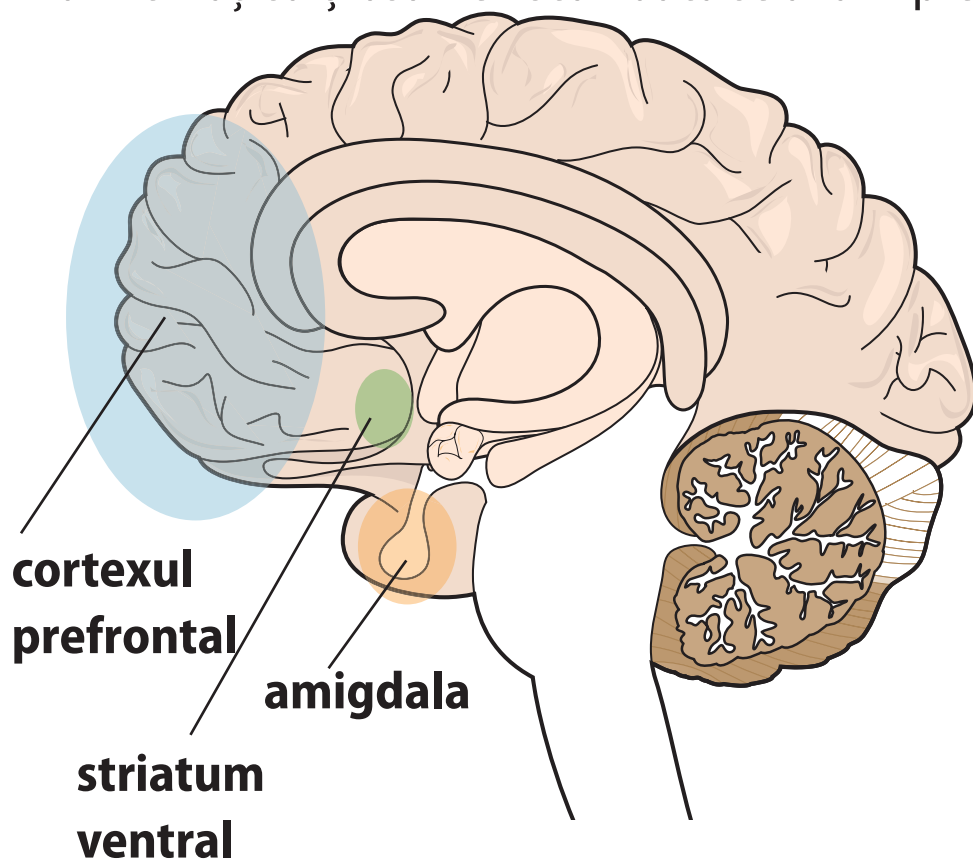
**Ce vei face,
bazându-te pe valoarea
pe care o consideri
cea mai importantă?**



**ACTIVITATE DE
DESCOPERIRE**

Creierul supus presiunii anturajului

- Dopamina, substanța din creier responsabilă cu starea de bine, este produsă mai mult în adolescență decât în orice altă perioadă a vieții.
- Când adolescenții se află în prezența colegilor, sistemul de recompensare este mult mai activat.
- De exemplu, un studiu a arătat că adolescenții șofează la fel ca adulții când sunt singuri, dar sunt de două ori și jumătate mai înclinați să-și asume riscuri când se află în preajma unui coleg și de trei ori mai înclinați să-și asume riscuri dacă se află în preajma a doi colegi.



Ce riscuri crezi că îți asumi uneori adolescenții când se află în prezența altor adolescenți, iar aceste riscuri nu și le-ar asuma, dacă ar fi singuri?

Ce recompense primesc de la colegii lor atunci când își asumă aceste riscuri?

4.4.2

ACTIVITATE DE CONECTARE

Cinci dintre presiunile pe care anturajul le face asupra adolescenților



Ești de acord că acestea sunt cele mai comune?

Mai sunt și alte categorii în care simți deseori presiunea anturajului?

**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

Cum te ajută strategiile să gestionezi presiunea anturajului?

Și ce dacă?

Știind că presiunea anturajului implică consum de droguri și alcool, furt, activitate sexuală, hărțuire, comportament riscant/periculos, ce fel de plan poți să creezi, pentru a ști ce să faci sau ce să spui în fiecare dintre aceste situații?

Și acum?

Cum poți aplica câteva dintre strategiile pe care le-ai învățat, pentru a gestiona presiunea anturajului când te găsești într-o situație în care ești presat de colegi să faci ceva ce știi că nu e bine să faci?

ACTIVITATE DE DESCOPERIRE



Conștiința de sine

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

Autoorganizarea

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

Conștientizarea socială

- Acceptarea perspectivelor
- Empatia
- Aprecierea 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

ACTIVITATE DE CONECTARE



„Trandafir”

**Un punct culminant, un succes,
o mică victorie sau un fapt
pozitiv care a avut loc.**

Care dintre competențele
învățării socio-emoționale a
fost cel mai bine reprezentată
pentru tine în acest an?

Cum ai reușit să ai succes
folosind această competență?



„Spin”

**O provocare pe care ai trăit-o
sau o situație, pentru care ai
nevoie de mai mult ajutor.**

Care dintre competențele
învățării socio-emoționale a
fost cea mai dificilă pentru
tine?

Cum ai gestionat provocarea?



„Boboc”

**Idei noi care au prins contur
sau ceva ce dorești să cunoști
sau să înțelegi în profunzime.**

Ce abilități ale învățării
socio-emoționale crezi că
trebuie să-ți dezvolti?

Cum vei dezvolta aceste
abilități?

**ACTIVITATE DE
REFLECȚIE****Ce?**

Cum îți va crește performanța școlară, dacă îți vei dezvolta abilitățile aferente celor cinci competențe de învățare socio-emoțională de bază?

Și ce dacă?

Cum vei putea evalua succesul și provocările tale școlare, pe baza acestui model?

Și acum?

Ce fel de plan de acțiune poți crea, pentru a folosi competențele și abilitățile de învățare socio-emoțională?