



**JURNALUL REZILIENȚEI  
PENTRU ADOLESCENȚI**





# JURNALUL REZILIENȚEI PENTRU ADOLESCENȚI

**Autoare:**

Doctor în științe Sabiha Husić



Consiliul Europei

Ediția engleză:  
Resilience Journal for Adolescents

Opiniile exprimate în această lucrare sunt responsabilitatea autorului(ilor) și nu reflectă în mod necesar politica oficială a Consiliului European.

Reproducerea extraselor (*până la 500 de cuvinte*) este autorizată, cu excepția scopurilor comerciale, atâta timp cât se păstrează integritatea textului, extrasul nu este folosit în afara contextului, nu oferă informații incomplete sau nu induce în eroare în alt mod cititorul, datorită naturii, domeniului sau conținutului textului. Textul sursă trebuie întotdeauna menționat după cum urmează „© Consiliul European, anul publicării”. Toate celelalte solicitări privind reproducerea/traducerea integrală sau parțială a documentului trebuie adresate Direcției Comunicare, Consiliul European (*F-67075 Strasbourg Cedex sau publishing@coe.int*).  
Council of Europe Publishing  
F-67075 Strasbourg Cedex  
<http://book.coe.int>

Prezentul Jurnal a fost realizat în cadrul proiectului Consiliului European "Consolidarea protecției drepturilor omului ale refugiaților și migrantilor din Republica Moldova".

Această publicație nu a fost editată de către unitatea editorială a SPDP pentru a corecta erorile tipografice și gramaticale.

Ilustrație copertă:  
Iulia Grădinar-Școbari  
Ilustrații:  
Iulia Grădinar-Școbari

Copertă și machetă:  
Iulia Grădinar-Școbari

Tipărit de:  
SC Promo Profit SRL

© Consiliul European, iunie 2024



# CUPRINS

<b>PUNCTE FORTE ȘI NEVOI</b>	10
<b>EMOȚII, REACȚII ȘI SITUAȚII STRESANTE</b>	22
<b>CONTROLUL PROPRIILOR NOASTRE GÂNDURI</b>	34
<b>CELE CINCI SIMȚURI ALE MELE – CALMARE ȘI RELAXARE</b>	46
<b>COMUNICARE</b>	52
<b>MĂ AJUT SINGUR/SINGURĂ, DAR ȘTIU, DE ASEMENEA, CINE MĂ POATE AJUTA</b>	62
<b>REZILIENȚA SE ÎNTĂREȘTE ZI DE ZI</b>	73
<b>PLAN DE ACTIVITATE</b>	78
<b>ÎN LOC DE CONCLUZIE</b>	82

# MULȚUMIRI

Mulțumiri speciale Ministerului Educației și Cercetării al Republicii Moldova pentru sprijinul acordat și profesioniștilor Centrului Republican de Asistență Psihopedagogică pentru recenziile valoroase oferite la elaborarea acestui Jurnal.



# JURNALUL REZILIENȚEI PENTRU ADOLESCENȚI

**REZILIENȚA** este abilitatea de a se recupera după situații dificile și de a face față provocărilor. Aceasta presupune deschiderea către noi experiențe, recunoașterea punctelor forte, înțelegerea emoțiilor, îmbunătățirea abilităților de comunicare și învățarea de a cere ajutor atunci când este necesar. Reziliența nu este o trăsătură înnăscută; ea se învață și se dezvoltă în timp.

**JURNALUL REZILIENȚEI** este mai mult decât un jurnal; este un instrument conceput pentru a ajuta adolescenții să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși. Îi sprijină în dezvoltarea rezilienței emoționale, în construirea încrederii în sine și în cultivarea respectului de sine.

## DE CE ESTE IMPORTANT JURNALUL REZILIENȚEI?

Jurnalul Rezilienței îi ajută pe adolescenți să se descopere, să se înțeleagă și să se accepte pe ei înșiși. Îi învață cum să facă față provocărilor vieții într-un mod pozitiv și constructiv. Prin acest proces, adolescenții își recunosc propriile reacții care au loc în corpul, în emoțiile și gândurile lor, care adesea le afectează starea de spirit și comportamentul.

Pe măsură ce folosesc Jurnalul, adolescenții își recunosc punctele forte și emoțiile în fiecare pas pe care îl fac, în fiecare cuvânt pe care îl scriu, simbol pe care îl desenează sau propoziție pe care o completează. Jurnalul încurajează auto-reflecția, chiar și în momentele de recreere și relaxare.

## EXPUNEREA LA SITUAȚII STRESANTE

Adolescenții se confruntă adesea cu o serie de situații stresante, cum ar fi: provocări la școală, presiunea de a-și îndeplini angajamentele sau chiar violență din partea colegilor sau adulților (*precum: loviri, împingeri, tragere de păr, strigăte, batjocură, denigrări, tachineări, porecle jignitoare și hărțuire pe internet*). În plus, ei se pot confrunta cu pierderea căminului, a persoanelor dragi sau a prietenilor, precum și cu dificultăți de adaptare la medii și obiceiuri noi. Adolescenții refugiați sunt expuși, în mod suplimentar, la situații stresante. Mulți au îndurat deja aceste provocări fie în țările lor de origine, fie în timpul imigrării, sau călătorind prin diferite țări înainte de a ajunge într-un loc sigur. Chiar și la sosirea în țara de destinație, procesul de adaptare la o nouă țară poate fi copleșitor.

---

<sup>1</sup> Referitor la noțiunea de adolescent, Organizația Națiunilor Unite (ONU) nu utilizează o definiție universală care să se refere la o vârstă determinată a unui copil. ONU folosește accepțiuni general acceptate, care raportează adolescenții la fazele de dezvoltare a copilului. În acest Jurnal, adolescenții sunt copiii cu vârsta cuprinsă între 12 și 18 ani.

## ADOLESCENȚII POT DEZVOLTA STĂRI EMOȚIONALE PRECUM:

Izolarea „fără companie sau joacă”; pierderea „pierderea zâmbetelor și îmbrățișărilor părinților, pierderea unui cămin sigur și a prietenilor”; retragerea „evitarea conversației și a socializării cu colegii”; îngrijorarea „schimbări constante în mediul înconjurător”; frica „situații imprevizibile”; tensiunea „neînțelegeri în relații” și multe alte stări, pe măsură ce trec prin diferite situații stresante. Adolescenții pot învăța să facă față cu succes acestor stări, deoarece sunt capabili să identifice și să recunoască ceea ce contează pentru ei, și anume:

### PUNCTE FORTE ȘI NEVOI

În Jurnal, termenul „punct forte” se referă la trăsăturile interioare pe care le avem în noi. Nu se referă la puterea fizică, ci mai degrabă despre capacitatea de a încerca, învăța sau înțelege ceva nou. Punctele forte rezultă din gânduri de susținere și încurajare, valori și idei învățate de la oameni în care avem încredere - părinți, bunici, profesori sau alte persoane dragi - pe care ne putem baza în momentele dificile.

**Resursele** se referă la factorii pozitivi, care îi ajută pe adolescenți să își îmbunătățească strategiile de gestionare a situațiilor stresante. Aceste resurse pot fi interne sau externe, și este important ca adolescenții să le recunoască și să reflecteze asupra lor.

**Resursele interne** se referă la propriile noastre puncte forte, precum încrederea (sentiment de siguranță, încredere în sine, în propriul succes, trăsăturile și valorile proprii) și respectul de sine („*Cred în mine. Am putere pentru a reuși. Îmi pot onora îndatoririle școlare.*”). Aceasta, desigur, nu este o listă exhaustivă, deoarece fiecare adolescent își recunoaște propriile sale puncte forte unice.

**Resursele externe** cuprind lucruri, persoane, rețele sociale din sfera exterioară a adolescentului și reprezintă puncte forte, precum: familia, școala, prietenii, colegii, animalele de companie, mediul social și multe altele.

### EMOȚII, REACȚII ȘI SITUAȚII STRESANTE

Emoțiile ne vorbesc despre diferite situații care îi afectează pe adolescenți. Corpul ajunge să fie un spațiu sigur al emoțiilor. Acesta este motivul pentru care corpul, emoțiile și gândurile joacă un rol important în viața adolescenților, manifestând sentimente precum: fericire, tristețe, calm, entuziasm, anxietate, furie, îngrijorare, mulțumire, dragoste și multe alte stări emoționale. Diverse situații de viață activează aceste emoții. Prin urmare, emoțiile sunt cruciale în viața fiecărui adoles-



cent. Acestea transmit semnale care trebuie recunoscute și acceptate, ajutând la dezvoltarea unor strategii de gestionare a emoțiilor.

### **COMUNICARE ȘI ABILITĂȚI DE COMUNICARE**

Comunicarea este o abilitate vitală care se învață pe parcursul întregii vieți. Prin intermediul comunicării se stabilesc legăturile dintre oameni. Aceasta este importantă pentru că ușurează viața de zi cu zi, contribuie la o mai bună înțelegere, respect și politețe. Pentru o comunicare eficientă, este esențial să înțelegem atât comunicarea verbală, cât și non-verbală și modul în care acestea două se corelează. Atunci când limbajul verbal și nonverbal sunt în conflict, adolescenții pot fi derutați și pot transmite mesaje contradictorii. De asemenea, este important să dezvoltăm abilități de ascultare activă și să folosim mesaje de tip „eu” în loc de mesaje de tip „tu”.

### **ADOLESCENȚII ȘTIU CINE ÎI POATE AJUTA**

Adolescenții trebuie să își recunoască punctele forte și să creadă în capacitatea lor de a face față diferitor stări emoționale. Cu toate acestea, este important să înțeleagă că solicitarea sprijinului altora nu îi face mai puțin capabili sau merituoși. Atunci când ne simțim triști, anxioși sau speriați, este în regulă să cerem ajutor. Sprijinul există întotdeauna - trebuie doar să fie identificat și folosit. Adolescenții ar trebui să fie **încurajați** să ceară ajutor de la persoane de încredere din apropiere, atunci când este necesar.

Jurnalul rezilienței le oferă adolescenților posibilitatea de a-și dezvolta propria reziliență, de a conștientiza creșterea urmare a situațiilor stresante și de a se îndrepta cu fermitate spre viitor.

### **CUM SE UTILIZEAZĂ JURNALUL REZILIENȚEI?**

- Cadrele didactice, psihologii și alte persoane de încredere care înțeleg noțiunea de stres și traumă le prezintă adolescenților importanța utilizării Jurnalului rezilienței.
- Metodologia Jurnalului recunoaște că fiecare adolescent este unic. Fiecare individ poate răspunde la aceleași întrebări, instrucțiuni și sarcini în felul său unic, recunoscându-și reacțiile și punctele forte personale și căutând soluții care i se potrivesc. Jurnalul utilizează un limbaj și simboluri care să rezoneze cu fiecare adolescent.
- Adolescenții ar trebui să folosească Jurnalul cel puțin o dată sau de două ori pe săptămână, sau chiar mai frecvent, în funcție de nevoile, motivația, și disponibilitatea lor.
- Este necesar să se asigure un timp dedicat conversațiilor cu adolescenții despre realizările și progresele lor în timpul procesului de utilizare a Jurnalului rezilienței, pentru a-i încuraja să continue și pentru a-i felicita.

MULT SUCCES

## Dragă prietene / prietenă,

Pe măsură ce crești, treci prin diferite etape de dezvoltare, fiecare aducând cu sine trășături și provocări unice. Oricât de dificile și solicitante ți s-ar părea acestea, cu siguranță ai puterea de a le face față. Nu-ți face griji dacă treci prin diferite stări și emoții, cum ar fi: tristețe, pierderea sentimentului de siguranță, închidere în sine, neliniște, teamă, încordare, motivație scăzută, pierderea interesului față de anumite activități, lipsa acceptării de sine sau a mediului înconjurător.

Multitudinea punctelor tale forte te ajută să devii mai puternic / puternică și mai rezistent / rezistentă. Acceptă faptul că nu ești singur / singură în aceste momente; semenii tăi trec prin situații similare și întotdeauna există o cale de ieșire.

Reziliența te poate ajuta să identifici și să dezvolți noi cunoștințe, abilități și capacități:

- **Adaptarea** la schimbări și circumstanțe imprevizibile „Acest mediu îmi este necunoscut, dar voi ajunge să îl cunosc.”
- **Încrederea și respectul de sine** pentru a găsi mai ușor soluții în anumite situații și stări „Cred în mine, pot, voi face și vreau să fac acest lucru.”
- **Recunoașterea și reglarea propriilor emoții** într-un mod pozitiv și sănătos „Nu cauza rău sau suferință propriei persoane sau celorlalți și exprimă propriile emoții”.
- **Recunoașterea relațiilor sănătoase** cu semenii, solicitarea și oferirea de sprijin „Am nevoie de sprijin, mă voi gândi la cine m-ar putea ajuta.”
- **Înfruntarea și gestionarea situațiilor** stresante și traumatizante „Am puterea, energia și capacitatea necesară și pot controla stresul.”
- **Stabilirea unor obiective realiste** care să servească drept motivație proprie pentru succes „Voi reuși, fac primul pas spre atingerea obiectivului meu.”

Jurnalul rezilienței este un instrument care îți permite să te descoperi, să te înțelegi și să te accepți pe tine însuși / însăși și să înveți să faci față provocărilor din viață, într-un mod pozitiv și constructiv.

Acesta te ajută, pas cu pas, să îți dezvolți încrederea, respectul de sine, să îți recunoști punctele forte, emoțiile, să îți antrenezi abilitățile de comunicare și să știi cine te poate ajuta atunci când îți este dificil să mergi mai departe pe cont propriu.

Dedică timp pentru a folosi Jurnalul o dată sau de două ori pe săptămână, sau mai frecvent, în funcție de necesitățile și motivația ta.

Nu ezita să discuți cu profesorii, psihologul și alte persoane de încredere atunci când ai dileme, întrebări, neclarități, dar și despre progresul tău, atunci când îl observi și conștientizezi.



# JURNALUL MEU DE REZILIENȚĂ

## Personalizarea Jurnalului rezilienței



Numele sau apelativul meu: \_\_\_\_\_

Anul meu de școală: \_\_\_\_\_

Pasiunile mele: \_\_\_\_\_

Localitatea pe care o iubesc: \_\_\_\_\_

Simbolul care mă descrie (desenează simbolul): \_\_\_\_\_

# PUNCTE FORTE ȘI NEVOI



Fiecare persoană are propriile puncte forte și abilități care trebuie recunoscute, consolidate și utilizate.

Astfel, îți dezvolți reziliența, iar resursele interne și externe te ajută să faci față provocărilor vieții.

Resursele evidențiază punctele forte și abilitățile tale și ale celor din jurul tău, ajutând să faci față mai ușor diferitor situații dificile.

Uneori, conștientizarea punctelor forte necesită timp și efort, deoarece noi adesea ne concentrăm mai mult asupra punctelor noastre slabe. Dar cu reflecție și practică, vei descoperi punctele forte pe care le ai.

În acest Jurnal, cuvântul „*punct forte*” se referă la ceva ce se găsește în interiorul tău. Nu este vorba de forța fizică, ci mai degrabă de capacitățile tale de a încerca ceva nou, de a învăța și de a înțelege gânduri, valori sau idei care te sprijină, pe care le înveți de la părinți, bunici, profesori sau, pur și simplu, de la cei dragi din jurul tău, în care ai încredere și pe care te sprijini în situații dificile. Pe măsură ce crești, atât forțele tale fizice, cât și cele interioare vor continua să crească odată cu tine.

**RESURSELE INTERNE** sunt propriile tale puncte forte, cum ar fi:

## Încrederea

- **Sentimentul de siguranță:** „Mă simt în siguranță atunci când sunt cu cei dragi.”
- **Încrederea în sine:** „Cred că pot spune NU” „Știu să cânt” „Știu să desenez” „Știu să mă joc” „Vorbesc o limbă străină.”
- **Încrederea în propriul succes:** „Voi deveni un bun jucător / o bună jucătoare de baschet.”
- **Încrederea în propriile trăsături:** „Sunt deștept / deșteaptă” „Sunt de încredere” „Sunt responsabil / responsabilă” „Sunt descurcăreț / descurcăreață”

„Sunt harnic / harnică” „Sunt un bun prieten / sunt o bună prietenă.”

• **Încrederea în propriile valori:** „Îmi ajut prietenul / prietena pentru că nu sunt egoist / egoistă.”

### Respectul de sine

• **Acceptarea de sine:** „Sunt deștept / deșteaptă, puternic / puternică, ambițios / ambițioasă și demn / demnă.”

• **Respectul de sine:** „Am dreptul să spun NU” „Cer ca vocea mea să fie auzită” „Eu spun persoanei atunci când nu este sinceră cu mine.”

### Diferite abilități

• **Dezvoltarea abilităților:** „Abilitatea mea este capacitatea de a spune clar ceea ce gândesc” „Abilitatea mea este de a exprima emoția furiei fără a-i răni pe alții sau pe mine însumi / însămi” „Recunosc când am nevoie de joacă și de distracție” „Învăț să dansez” „Mă antrenez / joc fotbal” „Învăț limbi străine.”

Această listă nu este, bineînțeles, o listă exhaustivă a punctelor tale forte, deoarece fiecare ființă umană trebuie să își identifice propriile puncte forte.

**RESURSELE EXTERNE** sunt punctele tale forte din mediul tău înconjurător, cum ar fi: familia, școala, prietenii, colegii, animalele de companie, mediul social și multe altele.



## **CÂTEVA RESURSE CARE REPREZINTĂ PUNCTELE TALE FORTE SUNT:**

- **Relațiile constructive** cu părinții, cu cei dragi și cu alte persoane de încredere din familie, din școală și din mediul înconjurător. Sprijinul este asigurat, de asemenea, prin intermediul cărților, imaginilor, animalelor de companie.
- **Sentimentul propriei valori și mândrii**, încrederea, încrederea și respectul de sine.
- **Participarea la activități** pe care le iubești și pe care le faci cu plăcere.
- **Recunoașterea și controlul emoțiilor** într-un mod pozitiv și constructiv.
- **Susținerea propriilor nevoi** într-un mod pozitiv prin comunicarea cu ceilalți, ceea ce îți permite să cauți mai ușor sprijin atunci când este nevoie și să arăți empatie față de ceilalți, demonstrând asertivitate.

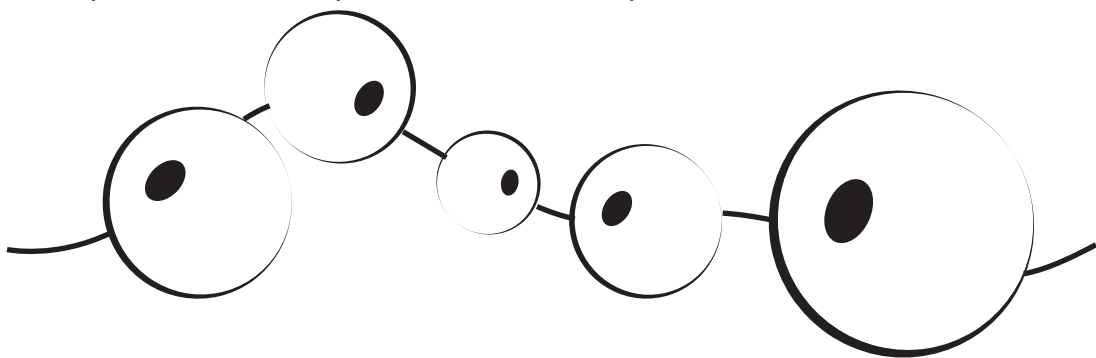
## **IDENTIFICĂ-ȚI PROPRIILE PUNCTE FORTE!**

Folosind propriile tale cuvinte, scrie ce înseamnă pentru tine „*punct forte*” și „*sursele de putere*.”

Pentru mine, „*punct forte*” înseamnă \_\_\_\_\_ și „*sursele de putere*” sunt \_\_\_\_\_

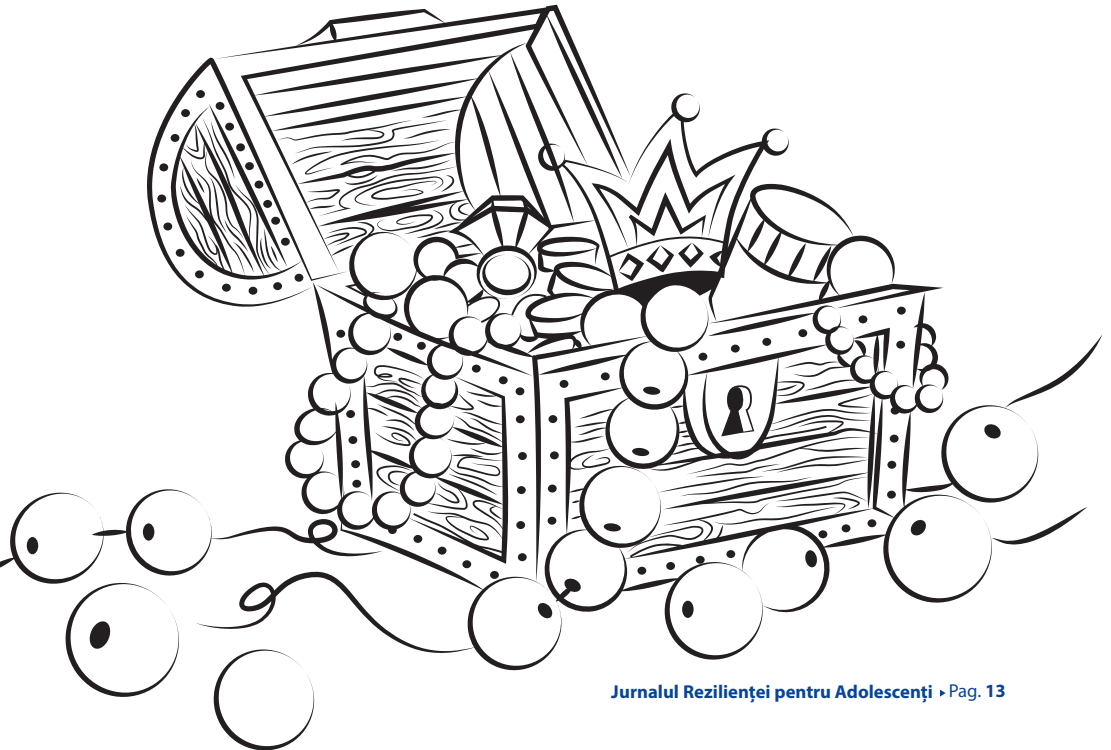
Acum că ai înțeles ce înseamnă cuvintele „*punct forte*” și „*sursele de putere*”, gândește-te la propriile tale puncte forte (ce și cine te ajută atunci când ai o problemă, când nu te simți bine, când ești trist / tristă, furios / furioasă, etc.).

În tabelul de mai jos, desenează câte un simbol în fiecare pătrat, care să reprezinte oamenii, activitățile sau lucrurile care te ajută. Poți folosi diferite culori și stilouri, dar este important să știi la cine se referă fiecare simbol, pentru că acestea reprezintă sursele tale de putere.



## SURSELE MELE DE PUTERE


*Acesta este un cofăr cu comori care conține punctele tale forte.  
Se află aici pentru a te ajuta și pentru a-ți reaminti de punctele tale forte.  
Scrie punctele tale forte, colorează-le și adaptează-le așa cum dorești.*





## NU UITA:

Când crezi că nu mai poți continua, amintește-ți de punctele tale forte. Acestea sunt comoara ta, pe care nimeni nu ți-o poate lua.

## CUM ÎMI ÎMBUNĂȚĂTESC REZILIENȚA?

### RĂSPUNDE LA URMĂTOARELE AFIRMAȚII CU DA SAU NU:

- Cred că sunt o persoană bună – **DA** sau **NU**
- Cred în abilitățile mele – **DA** sau **NU**
- Cred că merită să încerc – **DA** sau **NU**
- Cred că există o soluție pentru fiecare situație – **DA** sau **NU**
- Am puterea / abilitatea de a face față situațiilor dificile – **DA** sau **NU**
- Am sprijinul părinților mei – **DA** sau **NU**
- Am prieteni care mă susțin și cred în mine – **DA** sau **NU**
- Am persoane care mă înțeleg și mă pot ajuta – **DA** sau **NU**
- Pot spune ceea ce gândesc. – **DA** sau **NU**
- Pot să arăt că am o problemă – **DA** sau **NU**
- Pot să cer ajutor când am nevoie – **DA** sau **NU**
- Pot spune NU cu tărie – **DA** sau **NU**

Dacă răspunsurile tale la aceste afirmații sunt **DA**, fi mândru / mândră de tine, deoarece îți dezvolti cu succes reziliența. Continuă să îți dezvolti reziliența, până când vei avea la toate întrebările răspunsul **DA**.

### EXEMPLE PENTRU EXERSAREA ȘI CONSOLIDAREA REZILIENȚEI:

**EU AM CONVINGEREA:** „Eu am convingerea că am puterea de a fi un bun atlet / o bună atletă” „Eu am convingerea că pot depăși obstacolele și îmi pot atinge obiectivul.”

**EU AM:** „Eu am prieteni care mă susțin.”

**EU POT:** „Eu pot spune NU, în mod răspicat.”

**EU MERIT:** „Eu merit aplauze pentru cântecul meu.”

**Fă-ți propria listă (eu am convingerea, eu am, eu pot și eu merit), completând propozițiile de mai jos:**

**EU AM CONVINGEREA** \_\_\_\_\_

**EU AM** \_\_\_\_\_

**EU POT** \_\_\_\_\_

**EU MERIT** \_\_\_\_\_

„Optimismul este un magnet pentru bucurie. Dacă rămâi pozitiv, vei atrage lucruri bune și oameni buni.”

(Mary Lou Retton)

### **EU AM, EU SUNT, EU POT ȘI EU VOI**

În spațiul acestei mâini și degete, scrie:

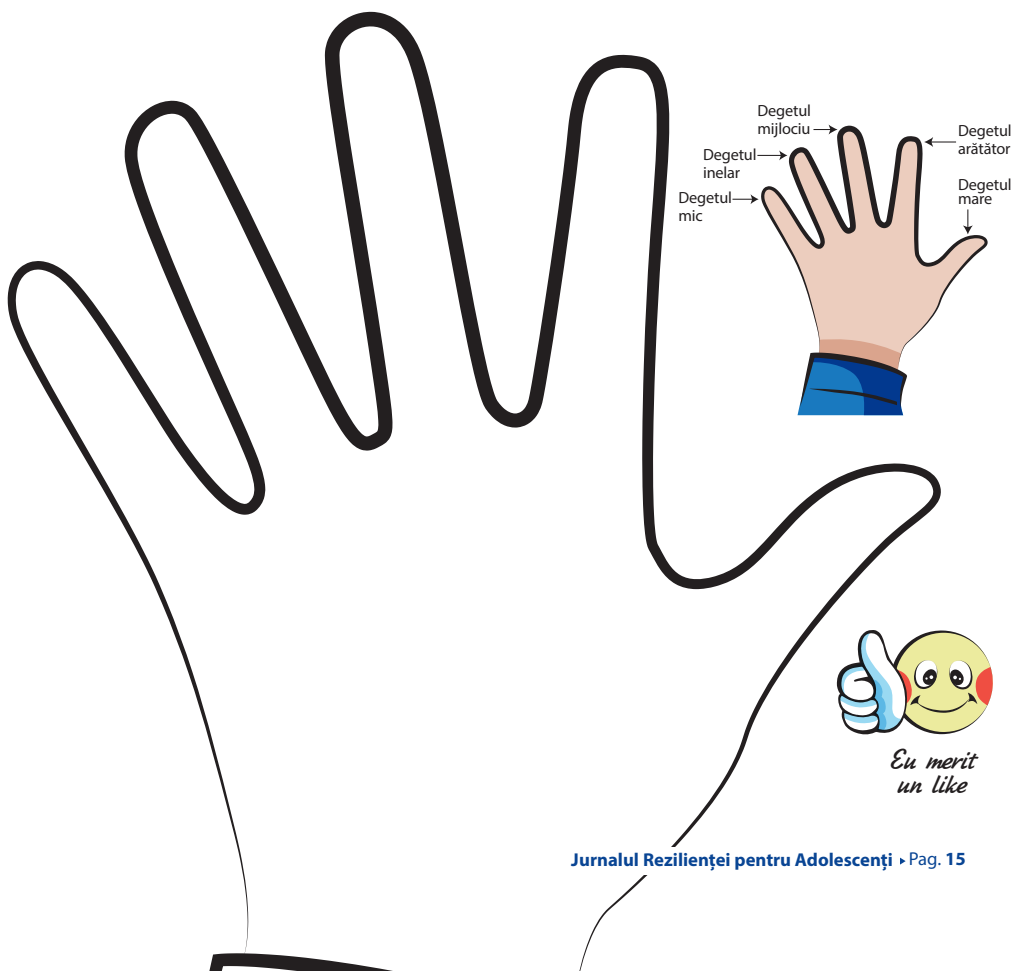
În degetul mic, scrie **EU AM** și enumeră numele persoanelor pe care te poți baza pentru sprijin.

În degetul inelar, scrie **EU SUNT** și notează de ce ești mândru / mândră.

În degetul mijlociu, scrie **EU POT** și notează o activitate pe care o iubești și pe care o desfășori cu regularitate.

În degetul arătător, scrie **EU VOI** și notează un lucru pe care îl vei face pentru a te sprijini în momentele dificile.

Apoi, strânge-ți mâna într-un pumn și arată degetul mare.



*Eu merit  
un like*

„Amintește-ți întotdeauna că ești mai curajos / curajoasă decât crezi, mai puternic / puternică decât pari, mai deștept / deșteaptă decât crezi și de două ori mai frumos / frumoasă decât ți-ai imaginat vreodată.”

(Rumi)

## IDENTIFICĂ-ȚI ȘI NOTEAZĂ-ȚI NEVOILE ȘI CE ÎNSEAMNĂ ACESTEA PENTRU TINE

<b>CE ÎMI PLACE?</b>	<i>Lucruri care mă bucură și care mă distrează:</i>	<i>Lucruri pe care le fac pentru a avea grijă de mine:</i>	<i>Lucruri care mă ajută să mă relaxez:</i>
<b>CE CONTEAZĂ PENTRU MINE?</b>	<i>Lucruri pe care ador să le învăț și să le fac:</i>	<i>Lucruri pe care le fac în fiecare zi și care mă fac fericit / fericită:</i>	<i>Lucruri față de care am sentimente puternice și care sunt importante pentru mine:</i>
<b>CINE CONTEAZĂ PENTRU MINE?</b>	<i>Membrii familiei care contează pentru mine:</i>	<i>Prieteni care contează pentru mine:</i>	<i>Alte persoane care contează pentru mine:</i>

### ALTE LUCRURI CARE CONTEAZĂ ÎN VIAȚA MEA:

---



---



---

*După ce îți identifici nevoile, oamenii și lucrurile care contează în viața ta, planifică-ți timpul și bucură-te!*





## ***CINE ESTE ÎN INIMA MEA?***

Petrece câteva minute gândindu-te la inima ta. Pe cine iubești și pe cine porți în inima ta? Acestea pot fi diferite persoane, animale de companie, lucruri sau activități pe care le iubești și care îți oferă iubire. După ce te-ai gândit la acestea, ia câteva creioane de colorat și găsește un loc pentru fiecare dintre ele pe desenul cu inima de mai jos. Poți scrie numele sau desena simboluri care să le reprezinte. Poți folosi culori diferite și poți colora inima așa cum dorești.





















## **IATĂ CÂTEVA EXEMPLE DESPRE CUM SĂ TE GÂNDEȘTI LA PROPRIILE EMOȚII:**

**Sunt furios / furioasă** „Sunt furios / furioasă atunci când oamenii nu mă înțeleg, când nu își respectă promisiunile, când îmi fac probleme, mă rănesc, mă numesc cu cuvinte jignitoare sau porecle care nu-mi plac...” Furia este firească atunci când te confrunți cu o nedreptate. Aceasta te ajută să te eliberezi de tensiuni, dar este important să faci acest lucru fără să te rănești pe tine sau pe alții. Dezvoltă-ți propriile strategii de control al furiei.

**Sunt fericit / fericită** „Mă simt fericit / fericită când călătoresc, când petrec timp cu cei dragi, când sunt lăudat / lăudată la școală, când ies cu prietenii și fac glume, când ascult muzică, dansez, mă joc, mă distrez...” Fericirea îți dă putere.

**Sunt entuziasmat / entuziasmată** „Mă simt entuziasmat/entuziasmată la petrecerea de absolvire, înaintea competițiilor școlare, a jocurilor și turneelelor sportive, a călătoriilor pe care le planific, înaintea întâlnirii cu o persoană dragă, înaintea zilei mele de naștere, a spectacolului, a Revelionului, a începutului de vară...” Entuziasmul creează energie.

**Sunt trist / tristă** „Simt tristețe când văd alți copii suferind, când părinții mei nu sunt alături de mine, când eu sau prietenii mei pierdem o persoană dragă, un animal de companie, un lucru care înseamnă mult, simt tristețe atunci când nu am ceea ce îmi doresc...” Tristețea îți răpește puterea și te simți pustiu / pustie.

**Mi-e frică** „Simt frică atunci când viața mea este în pericol, când există o amenințare la adresa mea, a părinților mei, a unui prieten, când un câine latră sau mă urmărește, când cineva se uită la mine sau mă atinge într-un mod care nu îmi place și mă face să mă simt inconfortabil / inconfortabilă...” Frica te face să te simți deprimat / deprimată.

**Sunt îngrijorat / îngrijorată** „Mă simt îngrijorat / îngrijorată din cauza faptului că sunt separat / separată de părinții mei, din cauza divorțului părinților mei, a lipsei de reușită la școală, a problemelor financiare, a bolilor din familia mea...” Îngrijorarea îți afectează încrederea și îți creează nesiguranță.

**Sunt neliniștit / neliniștită** „Mă simt neliniștit / neliniștită atunci când nu

*primesc la școală o notă la care mă așteptam, când îmi iau rămas bun de la o persoană la care țin, când pierd un prieten, când mă aflu într-o situație nouă și nu știu la ce să mă aștept..."* Anxietatea creează un sentiment de nervozitate, frică și nesiguranță.

**Sunt îndrăgostit / îndrăgostită** „Mă simt îndrăgostit / îndrăgostită când sunt cu o persoană pe care o iubesc, când citesc cărți care îmi plac, când merg în locuri care îmi plac..." Când ești îndrăgostit / îndrăgostită, te simți bine.

**Sunt liniștit / liniștită** „Mă simt liniștit / liniștită atunci când mă relaxez, desenez, colorez, citesc o carte, mă plimb..." Liniștea îți dă noi forțe și încredere.

Fiecare emoție este bună, dar unele îți dau putere, iar altele ți-o iau. Este important să le recunoști.





## RECUNOAȘTE-ȚI EMOȚIILE!

În tabelul de mai jos, identifică emoțiile pe care le simți cel mai frecvent. Iar în coloanele „Cele mai frecvente emoții ale mele care îmi dau putere” și „Cele mai frecvente emoții ale mele care îmi răpesc puterea” desenează un simbol sau descrie o situație pentru fiecare emoție pe care o recunoști.

1. Citește, mai întâi, adjectivele și simbolurile pentru emoțiile care îți dau putere și apoi subliniază cele mai frecvente emoții care îți dau putere.
2. Desenează un simbol sau descrie o situație pentru cele mai frecvente emoții care îți dau putere.
3. Citește apoi, adjectivele și simbolurile pentru emoțiile care îți răpesc puterea și apoi subliniază cele mai frecvente emoții care îți răpesc puterea.
4. Desenează un simbol sau descrie o situație pentru cele mai frecvente emoții care îți răpesc puterea.

**Iată un exemplu despre cum să faci acest lucru:**

ADJECTIVE ȘI SIMBOLURI PENTRU EMOȚIILE CARE NE DAU PUTERE	ADJECTIVE ȘI SIMBOLURI PENTRU EMOȚIILE CARE NE RĂPESC PUTEREA	CELE MAI FRECVENTE EMOȚII ALE MELE CARE ÎMI DAU PUTERE	CELE MAI FRECVENTE EMOȚII ALE MELE CARE ÎMI RĂPESC PUTEREA
<i>recunoscător / recunoscătoare</i>	<i>dezamăgit / dezamăgită</i>	<i>Să petrec timp cu prietenii mei. Să joc fotbal.</i>	
<i>mulțumit / mulțumită</i>	<b><u>supărat / supărată</u></b>		
<i>entuziasmat / entuziasmată</i>	<i>trist / tristă</i>		

## Acum este rîndul tău:

<b>ADJECTIVE ȘI SIMBOLURI PENTRU EMOȚIILE CARE NE DAU PUTERE</b>	<b>ADJECTIVE ȘI SIMBOLURI PENTRU EMOȚIILE CARE NE RĂPESC PUTEREA</b>	<b>CELE MAI FRECVENTE EMOȚII ALE MELE CARE ÎMI DAU PUTERE</b>	<b>CELE MAI FRECVENTE EMOȚII ALE MELE CARE ÎMI RĂPESC PUTEREA</b>
<i>recunoscător / recunoscătoare</i>	<i>dezamăgit / dezamăgită</i>		
<i>mulțumit / mulțumită</i>	<i>supărat / supărată</i>		
<i>entuziasmat / entuziasmată</i>	<i>trist / tristă</i>		
<i>fericit/fericită</i>	<i>indispus / indispusă</i>		
<i>vesel / veselă</i>	<i>nefericit / nefericită</i>		
<i>calm / calmă</i>	<i>agitat / agitată</i>		
<i>relaxat / relaxată</i>	<i>furios / furioasă</i>		
<i>iubit / iubită</i>	<i>speriat / speriată</i>		
<i>mândru / mândră</i>	<i>îngrijorat / îngrijorată</i>		
<i>curios / curioasă</i>	<i>timid / timidă</i>		
<i>în siguranță</i>	<i>gelos / geloasă</i>		
<i>încrăzător / încrăzătoare</i>	<i>nesigur / nesigură</i>		
<i>îndrăgostit / îndrăgostită</i>	<i>neliștit / neliștită</i>		

## **RELAXEAZĂ-TE ȘI BUCURĂ-TE**

la creioane de colorat la alegere și colorează desenul.



**Recunoaște modul în care starea de calm îți îngrijește și protejează corpul.**

---

---

---

---

---





## INDICATORII DE STRES

Stresul se referă la presiunea și tensiunea care apar din diverse situații, precum pregătirea pentru un examen școlar, participarea la o competiție sportivă, tranziția la o școală nouă, întâlnirea cu oameni noi sau învățarea unei noi limbi.

În timp ce un nivel redus de stres poate fi benefic, și te poate motiva să îți atingi obiectivele, nivelul excesiv de stres poate avea un impact negativ asupra corpului tău, dispoziției, stării de bine și relațiilor.

Atunci când ești stresat / stresată, organismul este primul care reacționează, ceea ce duce adesea la o serie de probleme fizice și emoționale. Problemele frecvente asociate stresului includ creșterea sau pierderea în greutate, amețeli, tulburări de somn, palme transpirate, bătăi rapide ale inimii, dificultăți de respirație, anxietate și probleme de concentrare.

Prin urmare, trebuie să învățăm să gestionăm eficient stresul prin practicarea abilităților de reziliență.



## INDICATOR DE STRES

Măsoară cât ești de expus la stresul zilnic. Notează culoarea pe indicatorul de stres; verde însemnând că faci față cu ușurință stresului, portocaliu însemnând că îți folosești punctele forte și capacitățile, iar roșu însemnând că trebuie să găsești noi modalități de a face față stresului.



Legenda indicatorului de stres:

	<b>Nivelul meu de stres este în regulă.</b> <i>Trebuie să continui să-mi folosesc punctele forte.</i>
	<b>Nivelul meu de stres este mediu.</b> <i>Trebuie să-mi folosesc punctele forte suplimentare.</i>
	<b>Nivelul meu de stres este ridicat.</b> <i>Trebuie să mă gândesc și să-mi folosesc punctele forte interne și externe.</i>

Scrive ce te-a ajutat să gestionezi o situație stresantă: \_\_\_\_\_

---

---

Acum, gândește-te la **o situație dificilă și stresantă din ultimele trei luni** și fă o estimare pe indicatorul de stres, a gradului de stres pe care l-ai simțit, folosind legenda de mai jos.



Legenda indicatorului de stres:

	<b>Nivelul meu de stres este în regulă.</b> <i>Trebuie să continui să-mi folosesc punctele forte.</i>
	<b>Nivelul meu de stres este mediu.</b> <i>Trebuie să-mi folosesc punctele forte suplimentare.</i>
	<b>Nivelul meu de stres este ridicat.</b> <i>Trebuie să mă gândesc și să-mi folosesc punctele forte interne și externe.</i>

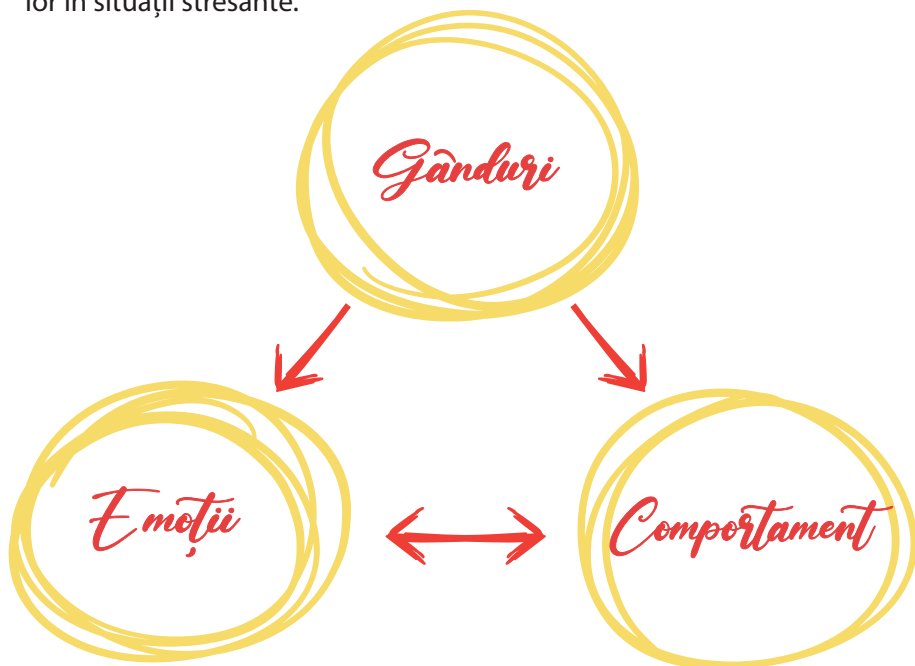
Scrive ce te-a ajutat să gestionezi o situație stresantă: \_\_\_\_\_

---

---

## RECUNOAȘTE EFECTUL EMOȚIILOR, GÂNDURILOR ȘI COMPORAMENTELOR

Schema de mai jos arată efectul emoțiilor, gândurilor și comportamentelor în situații stresante.



Describe o situație concretă în care emoțiile ți-au afectat gândurile și comportamentul. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Acum scrie ce te-a surprins în acea situație.

---

---

---

---

---

---

---







# CONTROLUL PROPRIILOR NOASTRE GÂNDURI

## GÂNDURILE POT FI POZITIVE SAU NEGATIVE.

**Gândurile negative** sunt cele care te fac să simți emoții care îți răpesc din forțele tale, cum ar fi irascibilitatea, tristețea, îngrijorarea, furia, gelozia și altele similare.

**Gândurile pozitive** sunt cele care te fac să simți emoții care îți dau putere, cum ar fi entuziasmul, încântarea, eliberarea, bucuria, sentimentul de iubire și altele similare.

## PAȘI PENTRU ANALIZA GÂNDURILOR NEGATIVE ÎMPOVĂRĂTOARE:

1. Recunoaște **GÂNDURILE** care te împovărează sau îți răpesc puterea.
2. Oprește-te, **ACORDĂ-ȚI TIMP**.
3. **GÂNDEȘTE**-te la ele, acordă-ți timp să le evaluezi, dacă îți plac sau nu.
4. **SCHIMBĂ**-le cu gânduri care îți dau putere.

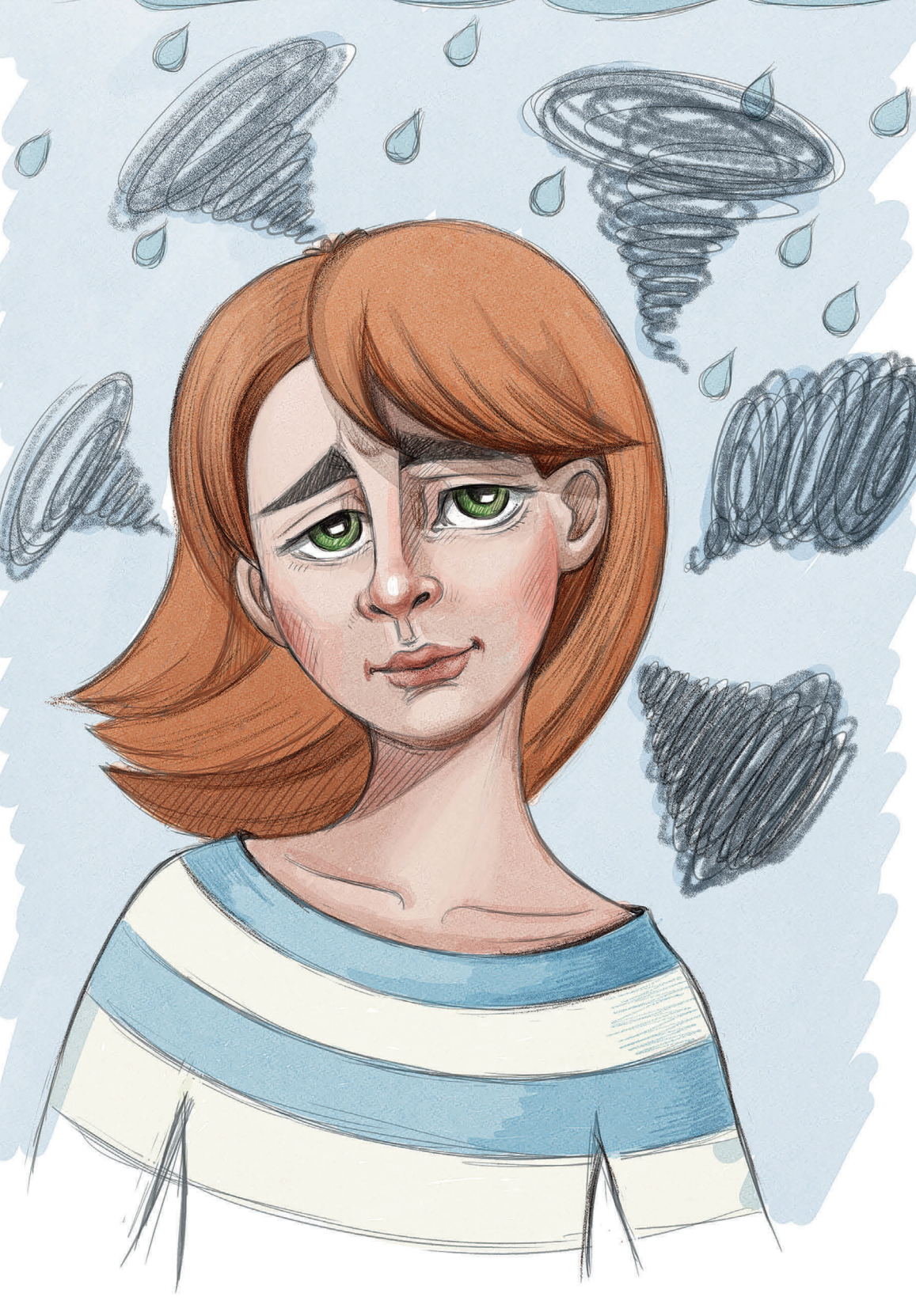
Controlul propriilor gânduri necesită practică, ca orice altă abilitate.

*Nu pierde timpul, începe acum. Acesta este modul în care învingi gândurile negative și controlezi situațiile stresante.*

Iată câteva exemple:

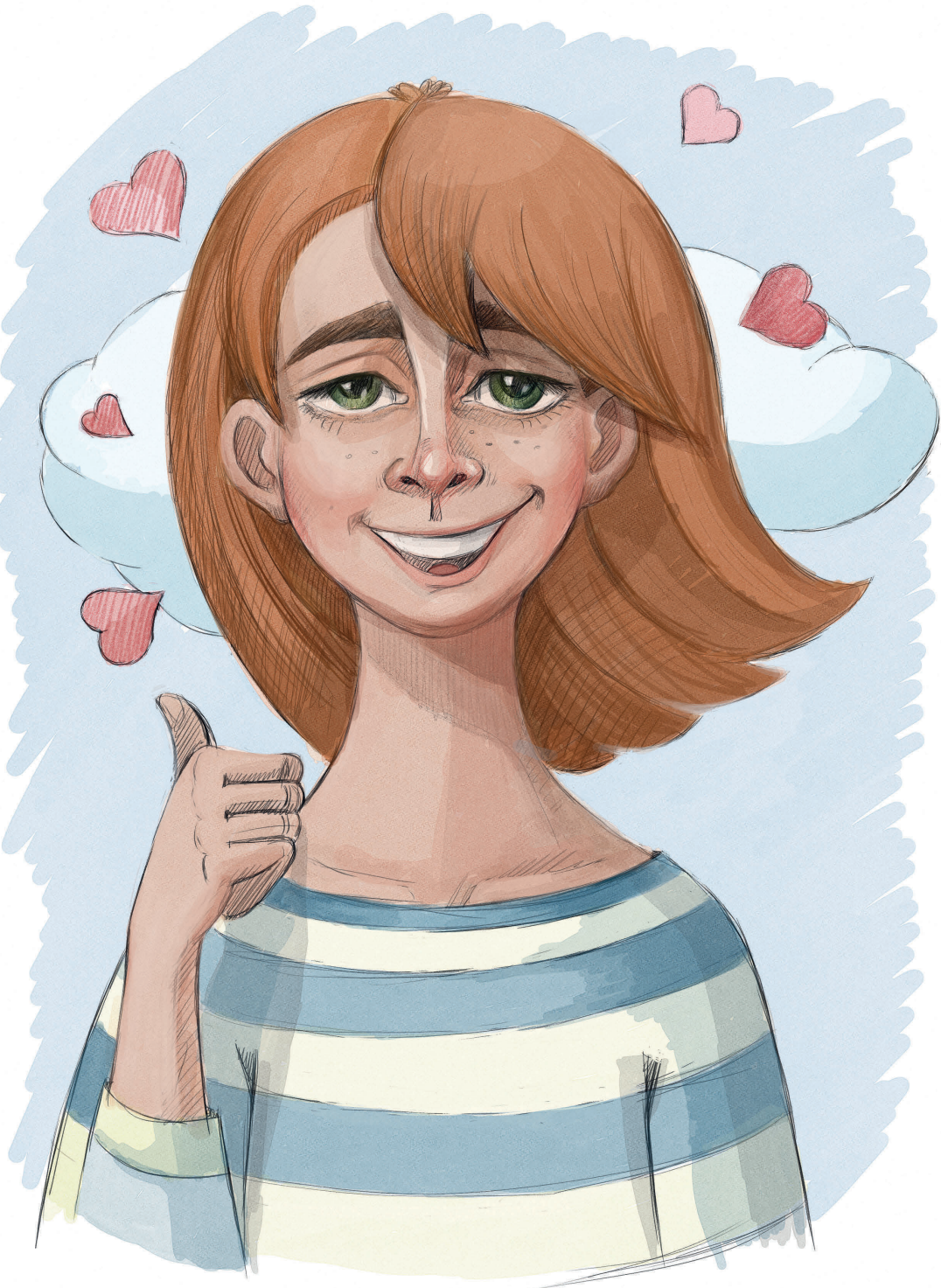
GÂNDURI NEGATIVE	GÂNDURI POZITIVE
<b>IRASCIBILITATE</b> „Voi primi o notă joasă pentru că nu am învățat.”	<b>OPTIMISM:</b> „Voi studia și, chiar dacă voi lua o notă joasă, va fi mai ușor să o rectific.”
<b>GELOZIE:</b> „Profesoara o place cel mai mult pe Sanja, așa că îi dă ei toate notele mari.”	<b>IUBIRE:</b> „Sanja învață și ia cele mai mari note, iar profesoara ne iubește pe toți.”
<b>FURIE:</b> „Îi urăsc pe toți cei din clasă pentru că se distrează pe seama mea.”	<b>CALM:</b> „Îi iubesc pe toți din clasă, chiar dacă observ că unii dintre ei se distrează pe seama mea.”

**Amintește-ți o situație recentă care a fost stresantă sau dificilă pentru tine și începe cu un exercițiu pentru a avea mai mult control asupra gândurilor tale și a face față situațiilor stresante.**



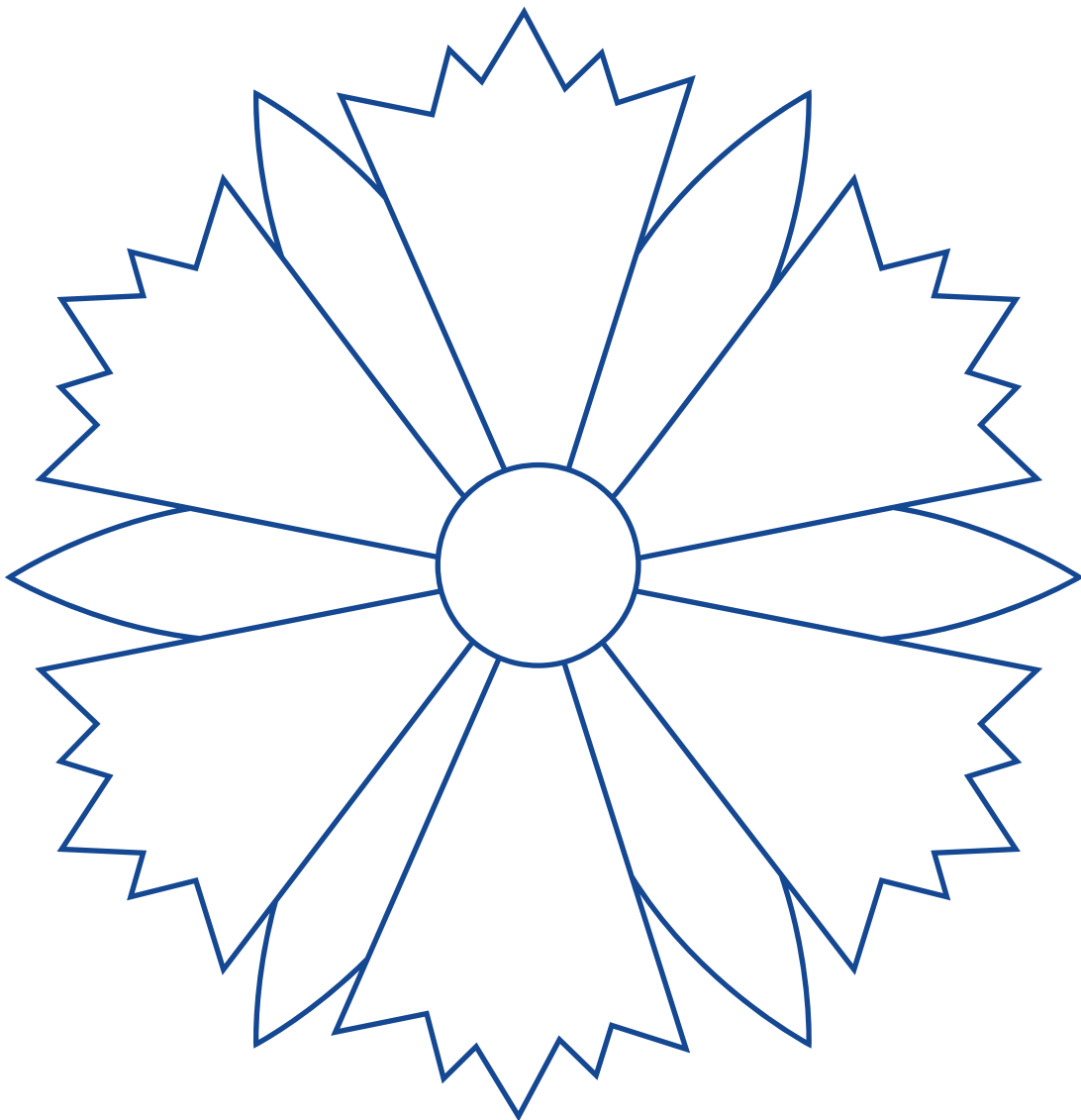






### **CE POT FACE PENTRU A MĂ FACE SĂ MĂ SIMT MAI BINE?**

Colorează floarea cu punctele tale forte. Alege diferite culori, câte o culoare pentru fiecare punct forte, sau scrie care sunt punctele tale forte și capacitățile pe care te bazezi în diferite situații din viață.







## **ESTIMAREA PUNCTELOR MELE FORTE ÎN CONTROLUL EMOȚIILOR ȘI RECUNOAȘTEREA STRATEGIILOR**

Fă-ți propria evaluare a modului în care îți controlezi emoțiile și recunoaști strategiile.

Alege o emoție și, pe o scară de la **1** la **5**, unde **1** înseamnă „niciun efect” și **5** înseamnă „efect total”, evaluează cât de mult te afectează acea emoție.





Nu te strădui să atingi perfecțiunea. Recunoaște pașii mici și punctele forte care te ajută să obții fericire și mulțumire.

## **POT FI FURIOS / FURIOASĂ, DAR ÎMI POT CONTROLA, DE ASEMENEA, COMPORTAMENTUL!**

### **„SEMAFORUL FURIEI”**

**Instrucțiune:** Gândește-te la lucrurile care te înfurie. Pornește semaforul, folosind culoarea care (*lumina roșie care arată că ești foarte furios / furioasă*), culoarea galbenă (*lumina galbenă care arată că ești moderat de furios / furioasă*) și culoarea verde (*lumina verde care arată că ești calm / calmă*). Pentru fiecare culoare, descrie o situație care corespunde nivelului tău de furie.

The image shows a vertical traffic light with three distinct sections. Each section consists of a circular light lens and a trapezoidal housing. To the right of each lens is a colored banner with the text 'DESCRIE SITUAȚIA' and several horizontal lines for writing.

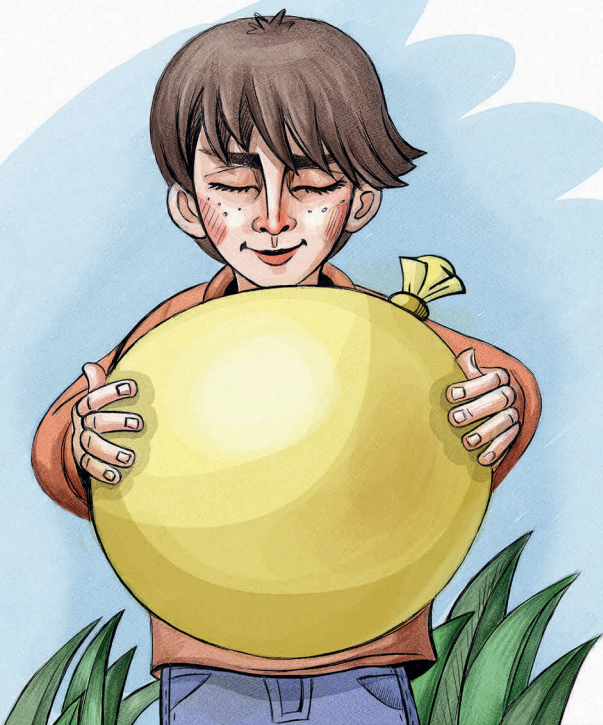
- Top section (Green):** The light lens is green. The banner is green with the text 'DESCRIE SITUAȚIA' in white. Below the banner are five horizontal lines for writing.
- Middle section (Yellow):** The light lens is yellow. The banner is yellow with the text 'DESCRIE SITUAȚIA' in black. Below the banner are five horizontal lines for writing.
- Bottom section (Red):** The light lens is red. The banner is red with the text 'DESCRIE SITUAȚIA' in white. Below the banner are five horizontal lines for writing.



## BALON ÎN BURTĂ

### Instrucțiune:

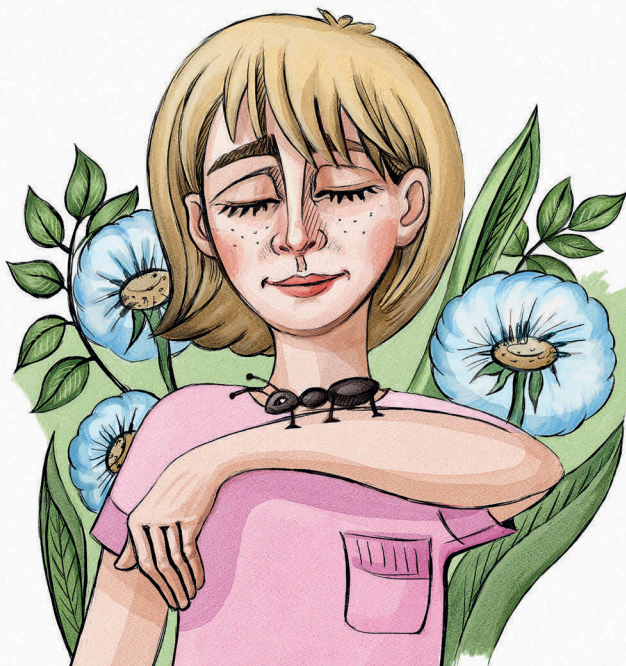
Imaginează-ți că ai un balon în stomac pe care dorești să îl umfli și apoi să îl dezumfli. Inspiră pe nas timp de 5 secunde, apoi expiră încet pe gură timp de 7 secunde. Urmărește cum se umflă balonul din burta ta pe măsură ce inspiri și cum se dezumflă pe măsură ce expiri.



## FURNICILE ȘI CORPUL

### Instrucțiune:

Imaginează-ți că pe tine circulă furnici. Scutură-le fără să îți folosești mâinile și eliberează-te de furie.





**SUNT FURIOS / FURIOASĂ ȘI VIOLENT / VIOLENTĂ,  
RECUNOSC CEEA CE MĂ CALMEAZĂ. AM STRATEGIILE MELE ȘI POT:**

1. Umfla balonul, chiar dacă acesta se sparge.
2. Să număr până la 10.
3. Să inspir și să expir adânc, pentru a-mi urmări și controla respirația.
4. Să mă plimb și să respir aer curat.
5. Să mă îmbrățșez.
6. Să desenez și să colorez.
7. Să ascult muzică.
8. Să citesc.
9. Să particip la activități fizice, cum ar fi să alerg, să sar sau să dansez.
10. Să-mi fac timp pentru mine și să gândesc.
11. Să-mi îmbrățșez strâns jucăria preferată.








„Este înțelept să îți îndrepti furia spre probleme - nu spre oameni; să  
îți concentrezi energia asupra soluțiilor - nu asupra scuzelor.”

*(William Arthur Ward)*



# CELE CINCI SIMȚURI ALE MELE - CALMARE ȘI RELAXARE

Inspiră și expiră încet pentru a continua...

<p><b>PRIVEȘTE</b></p> 	<p>Privește în jurul tău și încearcă să găsești 5 lucruri pe care le poți vedea. Când le vezi, spune cu voce tare ce sunt. Acestea pot fi orice vezi pe moment. De exemplu: Văd un scaun, văd o masă, văd o jucărie.</p>
<p><b>ATINGE</b></p> 	<p>Concentrează-te asupra corpului tău și gândește-te la 4 lucruri pe care le poți simți pe corpul tău, identifică-le și spune ce sunt, cu voce tare. De exemplu: Simt căldura în obraji, simt scaunul pe care stau.</p>
<p><b>ASCULTĂ</b></p> 	<p>Fii atent la sunetele din jurul tău. Ascultă 3 sunete și spune cu voce tare ce sunt. De exemplu: Aud zgomote din stradă, aud voci la televizor, aud prieteni vorbind.</p>
<p><b>MIROASE</b></p> 	<p>Concentrează-te asupra mirosurilor din jurul tău și spune cu voce tare 2 mirosuri pe care le poți identifica. Dacă nu le poți simți pe moment, poți spune care sunt cele două mirosuri preferate.</p>
<p><b>GUSTĂ</b></p> 	<p>Spune cu voce tare un lucru pe care îl poți gusta. Acesta poate fi orice, cum ar fi gumă de mestecat, bomboană, pasta de dinți după ce te speli pe dinți. Dacă nu poți gusta nimic în acel moment, poți spune care este gustul tău preferat.</p>

**La final, inspiră adânc pe nas, apoi expiră încet pe gură.**







## **DISPOZIȚIE**

Toată lumea are uneori dispoziție proastă, dar aceasta este de moment. Nu permite să rămâi într-o dispoziție proastă prea mult timp, deoarece aceasta îți poate consuma energia și te poate epuiza.



### **RECUNOAȘTE SIMPTOMELE UNEI STĂRI DE SPIRIT SCĂZUTE**

Starea de spirit scăzută are deseori legătură cu **GÂNDURILE NEGATIVE**, cum ar fi „**NIMIC NU MERGE BINE**” „**NU ARE ROST SĂ FIU AICI.**”

#### **STAREA DE SPIRIT SCĂZUTĂ:**

- îți poate epuiza forțele și poate duce la probleme de **concentrare și luarea deciziilor**;
- poate provoca sentimente de **pierdere a voinței, vinovăției și sentimentul că nimic nu merge bine**;
- îți poate perturba **somnul**, și te poate face fie să dormi prea mult, fie să inversezi rutina de zi și de noapte, afectându-ți activitățile zilnice;
- afectează **dieta** și poate cauza pierderea poftei de mâncare sau nevoia excesivă de hrană;
- poate cauza disconfort fizic, precum **dureri musculare** sau dureri în diferite părți ale corpului tău.



Gândește-te ce poți face atunci când starea ta de spirit este scăzută sau când te simți pustiu / pustie. *Completează propoziția.*

Când starea mea de spirit este scăzută și mă simt pustiu / pustie, pot ...

---

---

---

---

---

---

---

---



## **BUCURIA MEA ÎN CORPUL MEU**

Gândește-te la emoția bucuriei urmând instrucțiunile de mai jos.

**Colorează:**  
*Unde în corpul meu am simțit bucurie?*

**Scrie:**  
*De ce am simțit bucurie?*

**Scrie:**  
*Cum m-am comportat?*

**Scrie:**  
*Care sunt consecințele comportamentului meu atunci când simt bucurie?*

**Scrie:**  
*Cum pot să aduc mai multă bucurie în viața mea?*



## COMUNICARE



### CE ESTE COMUNICAREA?

Comunicarea este o abilitate care se învață pe tot parcursul vieții, esențială atât pentru copii, cât și pentru adulți. Aceasta este esența interacțiunii umane, care permite oamenilor să stabilească conexiuni. Comunicarea constă în transmiterea și primirea mesajelor sau purtarea conversațiilor între două sau mai multe persoane.

### De ce este importantă comunicarea?

Comunicarea este importantă pentru că îți ușurează viața de zi cu zi, îmbunătățește relațiile cu alți copii și adulți, și previne conflictele.

### Ce tipuri de comunicare există?

**Verbală:** Comunicarea verbală se referă la conținutul despre care vorbești; acestea sunt cuvintele pe care le rostești în timpul unei conversații.

**Non-verbală:** Comunicarea non-verbală se referă la mișcările corpului, gesturile mâinilor, expresiile faciale, tonul vocii, privirea și atingerea. Aceasta se manifestă în timpul fiecărei conversații.

## De ce ai nevoie pentru o comunicare de succes?

Pentru o comunicare de calitate, sunt importante următoarele:

- Abilitatea de a asculta activ
- Evitarea mesajelor acuzatoare de tip „Tu” și utilizarea mesajelor care nu sunt acuzatoare de tip „Eu”

## Ce este ascultarea activă?

Ascultarea activă este atunci când cineva ascultă cu atenție ceea ce spui și îți recunoaște sentimentele.

*Situație:* Conversație cu un prieten.

*Tu:* „Astăzi am fost la școală ca în fiecare zi. Cursurile erau inutile, mă plictiseam, dar tot trebuia să fiu acolo.”

*Prietenul ascultă activ și răspunde:* „Înțeleg cum te simți. Școala poate fi plictisitoare uneori, dar frecventarea orelor este importantă. Întotdeauna este ceva nou de învățat.”

## Ce face un bun ascultător/o bună ascultătoare?

- Ascultă cu atenție / activ persoana care vorbește
- Nu întrerupe persoana care vorbește
- Nu preia conducerea conversației
- Menține contactul vizual cu persoana care vorbește
- Nu atacă
- Zâmbește
- Încurajează interlocutorul / interlocutoarea prin expresii faciale
- Nu ironizează și nu depreciază
- Înțelege sentimentele interlocutorului / interlocutoarei
- Arată interlocutorului / interlocutoarei că a fost înțeles / înțeleasă, parafrazând ceea ce a auzit, cu propriile cuvinte.

## Ce sunt mesaje de tipul „Eu” și „Tu”?

**Mesajele de tipul „Eu”** sunt afirmații care favorizează înțelegerea și conexiunea. Acestea te ajută să exprimi ceea ce dorești fără a jigni sau a judeca cealaltă persoană cu care vorbești.

**Mesajele de tipul „Tu”** sunt afirmații care deseori duc la neînțelegeri și judecăți, care deseori degenerază în certuri. Acestea atacă persoana cu care vorbești, batjocorind-o sau criticând-o.

## REȚINE:

**Condițiile pentru o comunicare de succes și de calitate cu ceilalți sunt:**

- Abilitatea de a asculta activ
- Utilizarea mesajelor, care nu sunt acuzatoare de tipul „Eu”
- Consecvența între comunicarea verbală și cea non-verbală
- Eliminarea zgomotului de comunicare sau a distragerilor



## ASOCIEREA CUVÂNTULUI COMUNICARE

Ce îți vine în minte când auzi cuvântul „**comunicare**” și care este prima ta asociere?

Scrie răspunsurile aici: \_\_\_\_\_

EXEMPLE DE MESAJE DE TIPUL „EU” ȘI „TU”	
EXEMPLE DE MESAJE DE TIPUL „TU”:	EXEMPLE DE MESAJE DE TIPUL „EU”:
<i>Tu întotdeauna întârzi, iar noi întotdeauna te așteptăm.</i>	<i>Mă simt nerespectat / nerespectată atunci când trebuie să aștept din cauza întârzierilor. Aș aprecia dacă am putea respecta înțelegerea noastră.</i>
<i>Ești neîndemânatic / neîndemnatică; întotdeauna strici ceva.</i>	<i>Mă simt neliniștit / neliniștită atunci când lucrurile se strică frecvent; apreciez manipularea atentă a obiectelor.</i>
<i>Nu îți faci niciodată ordine în cameră; ești foarte leneș / leneșă.</i>	<i>Mă simt frustrat / frustrată atunci când camera nu este ordonată; apreciez un spațiu curat.</i>
<i>Ești nepoliticos/nepoliticoasă; mă întrerupi, în mod constant.</i>	<i>Este inconfortabil atunci când nu mă pot exprima pentru că sunt întrerupt / întreruptă, în mod constant.</i>
<i>Ai spus cea mai mare prostie.</i>	<i>Mi-aș dori să nu tragi concluzii atât de repede, ci mai degrabă să îți acorzi un moment înainte de a vorbi.</i>
<i>Nu-ți pasă niciodată de mine. Ești insensibil / insensibilă</i>	<i>Mă simt neglijat / neglijată atunci când simt o lipsă de preocupare sau înțelegere.</i>
<i>Ai încălcat înțelegerea noastră. M-ai trădat.</i>	<i>Mă simt dezamăgit / dezamăgită pentru că înțelegerea noastră nu a fost respectată.</i>

### ACUM ESTE RÂNDUL TĂU SĂ SCRII PROPRIILE TALE MESAJE DE TIPUL „TU” ȘI „EU”


Mesajele de tipul „eu” permit o mai bună comunicare și favorizează emoțiile pozitive.





## CHESTIONAR:

1

De ce este esențială comunicarea? \_\_\_\_\_

2

Enumeră tipurile de comunicare? \_\_\_\_\_

3

Ce abilități de comunicare sunt necesare pentru o comunicare de succes? \_\_\_\_\_

4

Ce este ascultarea activă? \_\_\_\_\_

5

Ce este comunicarea verbală? \_\_\_\_\_

6

Care sunt semnele comunicării non-verbale? \_\_\_\_\_

7

Ce face un bun ascultător / ascultătoare? \_\_\_\_\_

8

Cum ne ajută mesajele de tipul „Eu” și „Tu”? \_\_\_\_\_

9

Ce sunt mesajele de tipul „Eu”? \_\_\_\_\_

10

Ce sunt mesajele de tipul „Tu”? \_\_\_\_\_

## SITUAȚII DE COMUNICARE

Privește imaginile și scrie pe cartonașele goale ce crezi că reprezintă fiecare imagine.

SITUAȚIA A



SITUAȚIA B



SITUAȚIA C



A

B

C

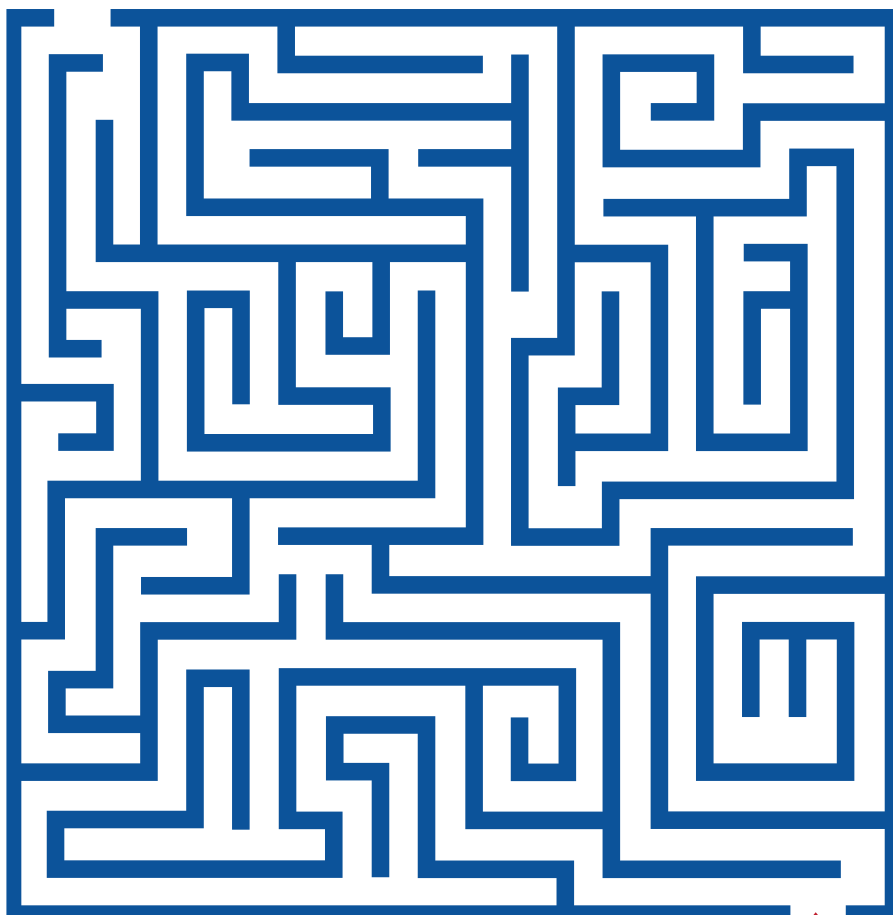


*Citește, identifică și marchează propriile bariere în comunicare*





Comunicarea este ca un labirint, dar există întotdeauna o cale de ieșire. Găsește-ți ieșirea din acest labirint.



**SPUNE CU VOCE TARE ȘI COMPLETEAZĂ:**

**EU ȘTIU** (*încredere în sine*). **EU POT** (*siguranță de sine*).

**EU MERIT** (*respect de sine*).

**EU ȘTIU** \_\_\_\_\_

**EU POT** \_\_\_\_\_

**EU MERIT** \_\_\_\_\_



# MĂ AJUT SINGUR / SINGURĂ, DAR ȘTIU, DE ASEMENEA, CINE MĂ POATE AJUTA

Trebuie să știi că, în viață, sprijinul este important și necesar pentru toată lumea, mai ales atunci când ai probleme care te apasă, pe care nu le poți rezolva singur / singură, și când te confrunți cu situații dificile de viață.

Este esențial să crezi în tine, în punctele tale forte și în abilitățile tale. Cu toate acestea, nu vei fi mai puțin valoros / valoroasă dacă îți dai seama că ai nevoie de sprijin din partea celorlalți și că îl ceri.

Sprijinul există în mediul tău; trebuie doar să îl conștientizezi și să îl folosești. Oamenii din jurul tău sunt acolo pentru a te ajuta, iar tu ar trebui să te simți confortabil să ceri sprijinul lor.

## **URMEAZĂ ACESTE INSTRUCȚIUNI PENTRU A IDENTIFICA CERCUL DE PERSOANE CARE TE POT SPRIJINI: GÂNDEȘTE, RECUNOAȘTE, SCRIE ȘI COLOREAZĂ**

**Cerc 1** - În centru, scrie numele persoanelor care te sprijină acasă, aceștia pot fi părinții, frații și surorile sau alți membri apropiați ai familiei. Colorează cercul.

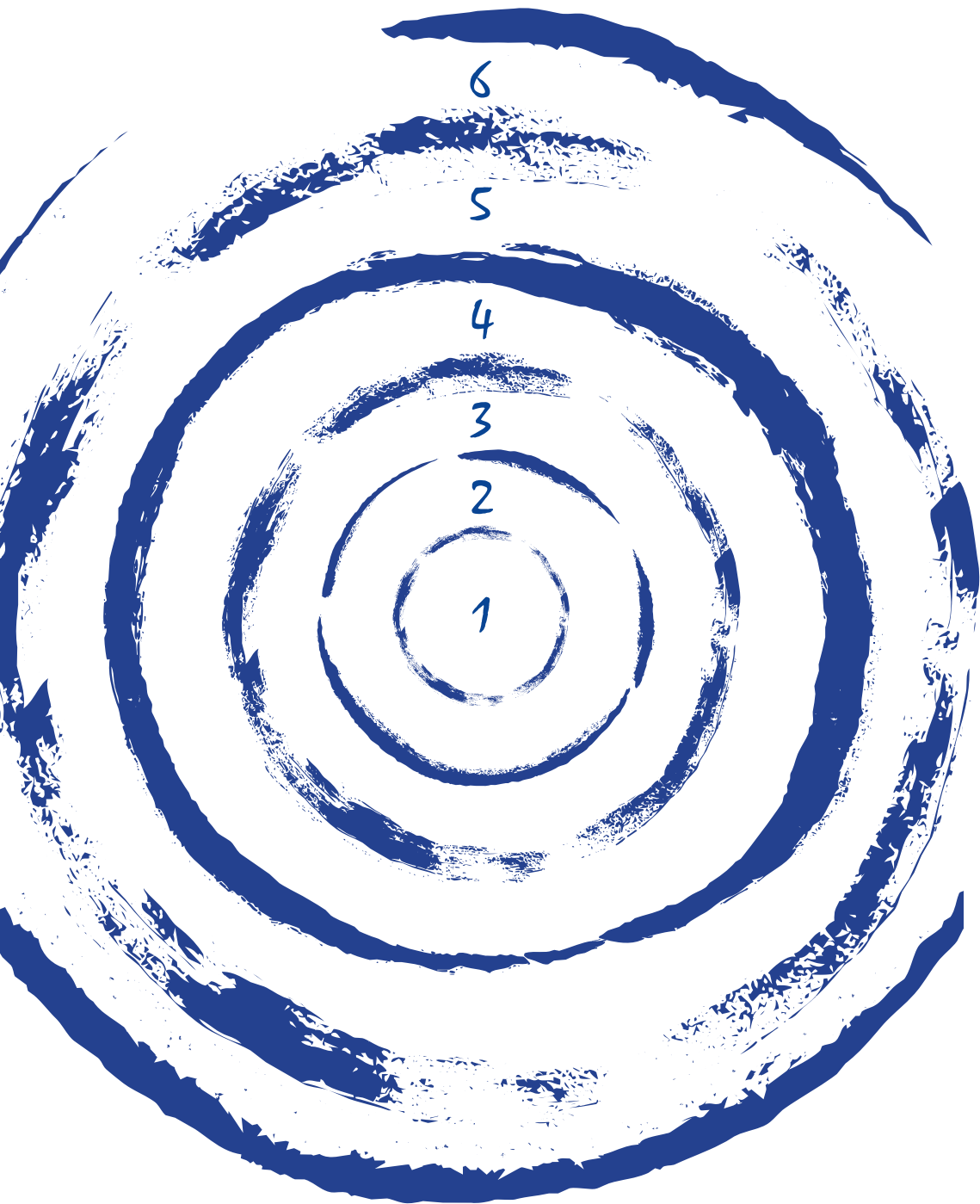
**Cerc 2** - Scrie numele membrilor familiei extinse, vecinilor sau cunoștințelor de care ești apropiat / apropiată. Colorează cercul.

**Cerc 3** - Scrie numele prietenilor apropiați pe care te poți baza. Colorează cercul.

**Cerc 4** - Scrie numele persoanelor de la școală la care poți apela întotdeauna. Colorează cercul.

**Cerc 5** - Scrie numele unor persoane din afara școlii sau a cercului familial care te pot ajuta. După ce ai scris numele, colorează cercul respectiv cu o culoare la alegere.

**Cerc 6** - Scrie instituțiile, organizațiile sau cluburile care te pot ajuta. Colorează ultimul cerc.





## **GÂNDEȘTE ȘI RĂSPUNDE:**

Folosești tot sprijinul pe care poți conta? Dacă nu, ce te împiedică să faci acest lucru?

Scrie răspunsul: \_\_\_\_\_

Crezi că ai putea avea mai mult sprijin din partea persoanelor din anturajul tău?

Scrie răspunsul: \_\_\_\_\_

De sprijinul cui ai nevoie în prezent?

Scrie răspunsul: \_\_\_\_\_

## **ÎN ISTORIOARA DE MAI JOS, SUBLINIAZĂ CUVINTELE DE SPRIJIN:**

Am fost ales / aleasă să prezint evenimentul festiv de la școală datorită stilului meu frumos de a citi, dar ceea ce nu știa nimeni era că aveam trac (*frică de scenă*). Nu știam cum mă voi descurca, dacă voi reuși sau nu. Dar sprijinul prietenilor mei mi-a dat putere. Aceștia mi-au spus că dacă cineva poate reuși, eu sunt acela / aceea. Că există o mare putere și curaj în mine, pe care nu trebuie să le reprim. M-au încurajat să cred în mine și la urma urmei, care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla? O singură greșală nu mă definește pentru toată viața.

Sunt recunoscător / recunoscătoare mie însumi / însămi și prietenilor / prietenelor mele care m-au încurajat să accept faptul că am dreptul să fac greșeli.

## COMPLETEAZĂ PROPOZIȚIILE INCOMPLETE:

1. Când sunt trist / tristă, mă ajută să ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Când mi-e frică, mă ajută să ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Când am coșmaruri, mă ajută să ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Ce pot face pentru un prieten / o prietenă care este trist / tristă și singur / singură este ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Ceea ce am de oferit celorlalți este ... \_\_\_\_\_

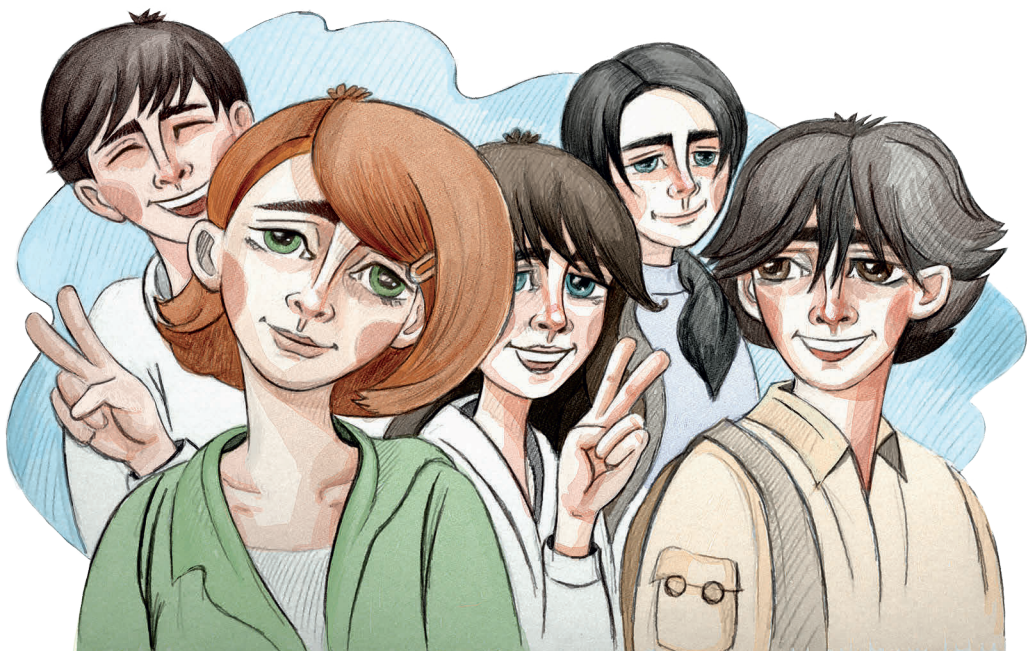
\_\_\_\_\_

6. Ceea ce am nevoie de la ceilalți este ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Când am o problemă pe care nu o pot rezolva, mă ajută să ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ***SUNT PUTERNIC / PUTERNICĂ CA UN COPAC***

Imaginează-ți că ești un copac tânăr care continuă să crească în ciuda condițiilor meteorologice, rămânând puternic și rezistent.

Care sunt rădăcinile care te protejează și te ajută să faci față situațiilor dificile din viață? Scrie aceasta pe rădăcinile copacului.

Pe trunchiul copacului, cu o culoare diferită, scrie motto-ul tău în viață care te inspiră să depășești situațiile dificile din viață.

De asemenea, în imagine se găsește un baldachin. Pe partea dreaptă a baldachinului, scrie cu o altă culoare, ce te ajută să nu cedezi în situațiile dificile ale vieții.

Pe partea stângă a baldachinului, cu o culoare diferită, scrie ce îți lipsește și crezi că, prin învățare, practică și sprijin din partea celorlalți, ai putea realiza pentru a-ți întări reziliența.

**SUNT PUTERNIC / PUTERNICĂ ASEMENI UNUI COPAC  
INDIFERENT DE PROVOCARE**





## **AM DORINȚE**

**Fișe cu dorințe, dorințele mele personale prioritare, ceea ce îmi doresc:**

*Vreau să am mai mult timp liber.*

*Vreau ca persoanele mai în vârstă să mă înțeleagă.*

*Vreau să întâlnesc un prieten / o prietenă.*

*Vreau să fiu bun / bună la baschet.*

*Vreau să cânt bine.*

*Vreau să cânt bine la un instrument.*

*Vreau să călătoresc.*

*Vreau să mă descurc la școală.*

*Vreau să mănânc bine.*

*Vreau să mă uit la un film bun.*

*Vreau o cămașă nouă.*

*Vreau o jucărie nouă.*

*Vreau să petrec timp cu familia mea.*

*Vreau un animal de companie.*

*Vreau să îmi decorez spațiul de siguranță.*

*Vreau să învăț să înot.*

*Vreau să îmi depășesc fricile.*

*Vreau un cămin confortabil.*

*Selectează sau marchează cinci dorințe din lista de dorințe, pe care dorești să le realizezi în anul următor. Dorințele pot fi ambițioase sau modeste, în schimb acestea trebuie să fie măsurabile.*



Scrive-ți dorințele:

<b>MĂSURAREA ÎNDEPLINIRII DORINȚELOR MELE</b>					
<b>DORINȚA MEA</b>	<i>Ce mă va ajuta să îndeplinesc această dorință?</i>	<i>Cum voi arăta atunci când dorința va fi împlinită?</i>	<i>Cum mă voi simți?</i>	<i>Când va fi dorința împlinită – într-o zi, o lună, câteva luni sau un an?</i>	<i>A fost dorința împlinită?</i>
<i>Dorința nr. 1 - scrie dorința</i>					
<i>Dorința nr. 2 - scrie dorința</i>					
<i>Dorința nr. 3 - scrie dorința</i>					
<i>Dorința nr. 4 - scrie dorința</i>					
<i>Dorința nr. 5 - scrie dorința</i>					



## **OBIECTIVUL MEU PENTRU ACEST AN**

Alege întotdeauna ceea ce este cel mai bine pentru tine. Gândește-te și scrie un obiectiv pe care vrei să îl realizezi în acest an. Descrie-ți obiectivul, inclusiv ce gândești, cum te simți și cum intenționezi să te porțezi. Folosește spațiile de mai jos pentru a-ți nota gândurile. Încearcă să îți vizualizezi obiectivul, concentrându-te pe gânduri pozitive. Reflectă asupra lui, nu te grăbi și scrie-l.

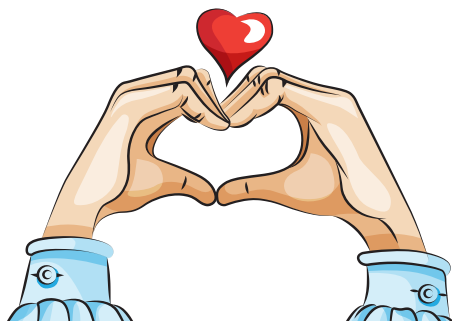
### **OBIECTIV**



*Gânduri ...*



*Sentimente ...*



*Comportament ...*



## PORTRETUL MEU

Imaginează-ți că acesta este portretul tău și scrie pe el răspunsurile la următoarele întrebări:

**Pe cap:** La ce îmi place să mă gândesc?

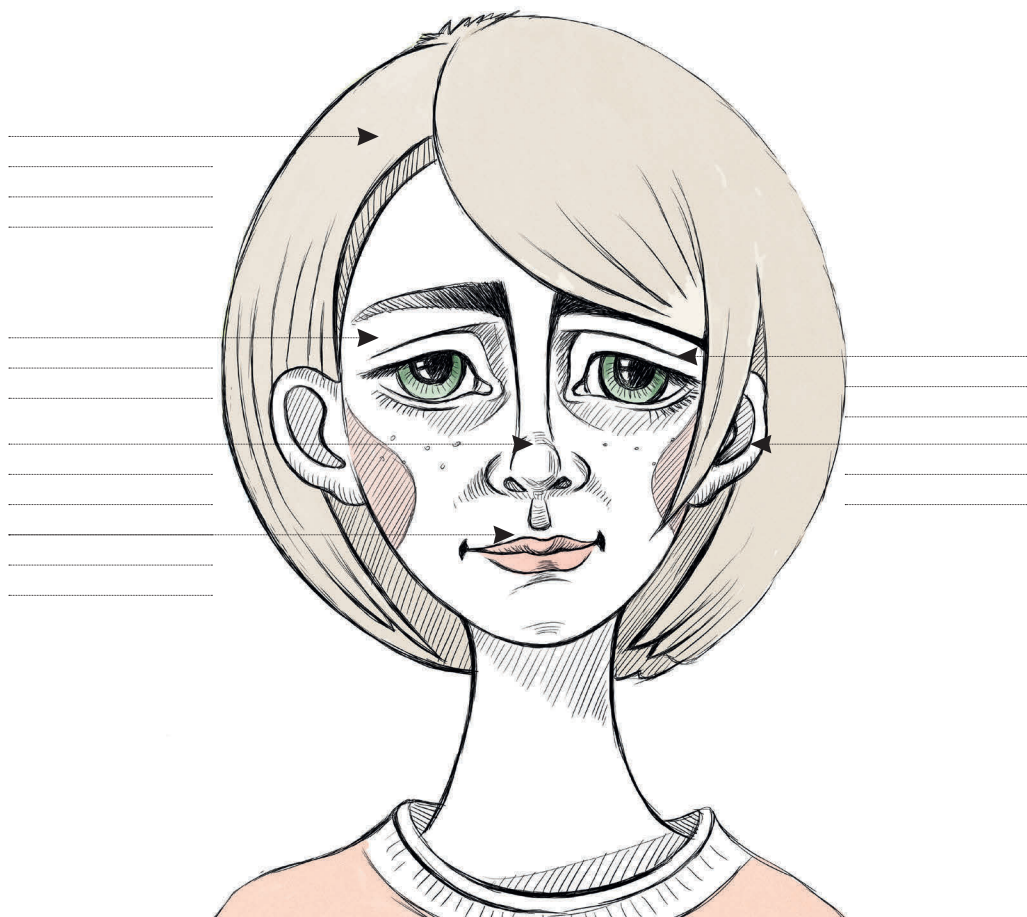
**Pe urechi:** Ce îmi place să aud sau ascult?

**Pe ochi:** Ce îmi place să văd?

**Pe gură:** Despre ce îmi place să vorbesc?

**Pe nas:** Unde îmi place să-mi „**bag nasul**” (ce mă interesează)?

**Sub portret:** Scrie un cuvânt care te descrie bine.



## REZILIENȚA SE ÎNTĂREȘTE ZI DE ZI

Reziliența este esențială pentru a te ajuta să faci față atât situațiilor de viață previzibile, cât și provocărilor neașteptate, cum ar fi strămutarea forțată (*statutul de refugiat*), separarea de părinți sau pierderea prietenilor și a casei - lucrurile care te făceau odată fericit / fericită. Consolidându-ți în mod constant reziliența în fiecare zi, îți va fi mai ușor să depășești provocările vieții. Veți ști că poți, cunoști și că vei reuși, având totodată încrederea în abilitățile tale. Pentru a continua să îți consolidezi reziliența, exersează în fiecare zi, știind că așa vei reuși.

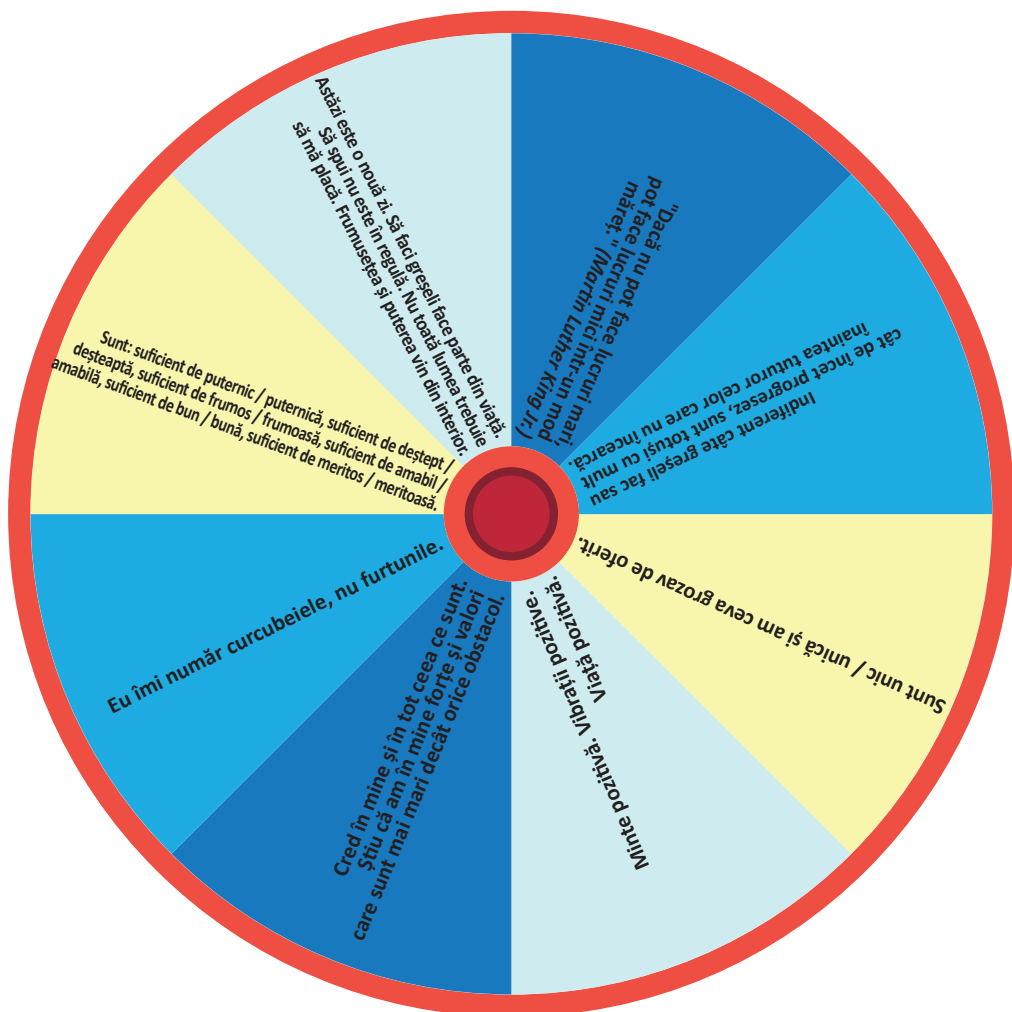
### „Roata mea cu mesaje pozitive”

Începe-ți ziua cu mesaje pozitive. Închide ochii și pune în mod aleatoriu degetul pe roata cu mesaje pozitive. Apoi deschide ochii și citește cu voce tare mesajul selectat. Acesta trebuie să fie mesajul tău pentru ziua respectivă. Încearcă să te gândești la el și să îl ai cu tine pe parcursul întregii zile. Folosește roata mesajelor pozitive și alege un mesaj pentru tine.

### Roata mesajelor pozitive:

- 1. Eu sunt:** suficient de puternic / puternică, suficient de deștept / deșteaptă, suficient de frumos / frumoasă, suficient de amabil / amabilă, suficient de bun / bună, suficient de merituos / merituosă.
- 2. Astăzi este o nouă zi.** A face greșeli face parte din viață. Este în regulă să spui **NU**. Nu toată lumea trebuie să mă placă. Frumusețea și puterea vin din interior.
- 3. Îmi număr curcubeiele,** nu furtunile.
- 4. Cred în mine și în tot ceea ce sunt.** Știu că am puncte forte și valori în interiorul meu care sunt mai mari decât orice obstacol.
- 5. Gândire pozitivă.** Vibrații pozitive. Viață pozitivă.
- 6. Sunt unic / unică** și am ceva grozav de oferit.
- 7. Indiferent de numărul de greșeli pe care le fac sau de viteza cu care avansez, tot sunt cu mult înaintea tuturor celor care nu încearcă.**
- 8. „Dacă nu pot face lucruri mărețe, pot face lucruri mici într-un mod măreț.”**

(Martin Luther King Jr.)



Nu uita, prietenul tău cel mai bun / prietena ta cea mai bună este mereu cu tine. El / ea este acolo pentru a te susține, pentru a-ți aminti de punctele tale forte și de calitățile tale, pentru a te asigura că este în regulă să-ți exprimi emoțiile și pentru a recunoaște că ai îndurat multe situații dificile și ai perseverat.

Nu-ți subestima cel mai bun prieten / cea mai bună prietenă (*pe tine însuși / însăși*). Ascultă-l / Ascult-o, pentru că el / ea vrea doar ce este mai bine pentru tine.





## CONTINUĂ SĂ ÎȚI ÎNTĂREȘTI REZILIENȚA!

Îți consolidezi reziliența și gestionezi suferințele și coborâșurile vieții. Urmatoarele afirmații explică modul în care putem continua să ne consolidăm reziliența. Colorează o inimă în căsuța de lângă afirmația pe care o consideri importantă pentru tine la moment.

	<i>Îmi recunosc punctele forte pe care mă pot baza întotdeauna.</i>
	<i>Sunt mândru / mândră de competențele și abilitățile mele; acest lucru îmi dă putere.</i>
	<i>Îmi recunosc emoțiile în corpul meu.</i>
	<i>Îmi recunosc furia și o pot gestiona.</i>
	<i>Mă simt trist / tristă, dar am puterea de a merge mai departe.</i>
	<i>Fiecare emoție este în regulă; depinde doar de modul în care o gestionez.</i>
	<i>Știu ce creează tensiune și gânduri negative.</i>
	<i>Îmi ascult corpul.</i>
	<i>Recunosc modul în care gândurile negative pot fi transformate în gânduri pozitive.</i>
	<i>Mă relaxez, mă joc, râd, glumesc, scriu, desenez și ascult muzică.</i>
	<i>Fac ceea ce îmi aduce bucurie și putere în corpul și mintea mea.</i>
	<i>Sunt gata să lucrez la rezolvarea problemelor care îmi provoacă stres.</i>
	<i>Nu-mi pierd timpul sau gândurile cu lucruri pe care nu le pot schimba.</i>
	<i>Sunt mândru / mândră de modul în care gestionez stresul.</i>
	<i>Sunt mândru / mândră de mine și de punctele mele forte, pentru că sunt o piatră prețioasă unică.</i>
	<i>Îmi petrec timpul cu prietenii pe care îi iubesc și care mă iubesc.</i>
	<i>Vorbesc cu oameni în care am încredere: părinți, profesori, prieteni.</i>
	<i>Știu că nu sunt singur / singură. Caut ajutor atunci când este nevoie.</i>
	<i>Știu cine mă poate ajuta.</i>
	<i>Îmi cunosc dorințele.</i>
	<i>Știu ce îmi place la mine.</i>
	<i>Știu care este cântecul meu preferat.</i>
	<i>Știu ce activități îmi plac.</i>
	<i>Știu când trebuie să spun „NU.”</i>



## PLAN DE ACTIVITATE

Atunci când te simți deprimat / deprimată sau ai o stare de spirit joasă, urmează-ți planul pentru a te ajuta să îți recapeți starea de spirit și puterea. Stabilește un echilibru între activitățile pe care trebuie să le faci (*școală, teme, studiul unor noi materiale și revizuirea celor vechi*) și cele de care te bucuri și îți fac plăcere, și care îți îmbunătățesc starea de spirit.

**Acest tabel te ajută să îți planifici activitățile care îți îmbunătățesc starea de spirit și să stabilești un echilibru între activitățile pe care TREBUIE să le faci și cele pe care ÎȚI PLACE să le faci.**

	<i>Luni</i>	<i>Marți</i>	<i>Miercuri</i>	<i>Joi</i>	<i>Vineri</i>	<i>Sâmbătă</i>	<i>Duminică</i>
<b>DIMINEAȚA</b>							
<b>DUPĂ-AMIAZA</b>							
<b>SEARA</b>							
	<i>Luni</i>	<i>Marți</i>	<i>Miercuri</i>	<i>Joi</i>	<i>Vineri</i>	<i>Sâmbătă</i>	<i>Duminică</i>
<b>DIMINEAȚA</b>							
<b>DUPĂ-AMIAZA</b>							
<b>SEARA</b>							

	<i>Luni</i>	<i>Marți</i>	<i>Miercuri</i>	<i>Joi</i>	<i>Vineri</i>	<i>Sâmbătă</i>	<i>Duminică</i>
<b>DIMINEAȚA</b>							
<b>DUPĂ-AMIAZA</b>							
<b>SEARA</b>							
	<i>Luni</i>	<i>Marți</i>	<i>Miercuri</i>	<i>Joi</i>	<i>Vineri</i>	<i>Sâmbătă</i>	<i>Duminică</i>
<b>DIMINEAȚA</b>							
<b>DUPĂ-AMIAZA</b>							
<b>SEARA</b>							



## **TRICOUL FERICIRII**

Identifică-ți tricoul fericirii, pe care vei scrie răspunsurile tale la întrebările: **„La ce ești bun / bună?”** și **„Cu ce te mândrești?”**

Scrive-ți răspunsurile pe tricou și amintește-ți că acesta este tricoul tău unic al fericirii.





## MEDALIA MERITATĂ

Ai lucrat cu sârguință și, pentru efortul și succesul **TĂU**, Jurnalul rezilienței îți acordă o **MEDALIE DE AUR**.



## FELICITĂRI!

### ***ÎN LOC DE CONCLUZIE,***

Felicitari! Ai reușit să parcurgi cu succes călătoria spre reziliență. În momentele în care simți că nu mai poți continua, când te simți nemulțumit / nemulțumită, copleșit / copleșită de emoții sau neputincios / neputincioasă și crezi că nimeni nu te poate ajuta - amintește-ți de călătoria ta și de puterea pe care o ai.



















Adolescenții se confruntă cu diverse situații stresante, cum ar fi dificultățile legate de angajamentele și cerințele școlare, provocările maturizării și violența din partea colegilor sau a adulților. Adesea, ei se confruntă cu dificultăți de adaptare la noi persoane, mediu și obiceiuri.

Adolescenții refugiați, în special, se confruntă cu situații deosebit de stresante, deoarece aceștia și-ar fi pierdut casele, părinții sau prietenii, atunci când și-au părăsit localitatea lor de origine. În timp ce călătoresc prin diferite țări pentru a ajunge într-un loc sigur și la sosire, ei sunt deosebit de sensibili și vulnerabili.

Jurnalul rezilienței pentru adolescenți își propune să îi ajute pe tineri să își recunoască emoțiile și să își consolideze încrederea și respectul de sine. Jurnalul le permite să își exerseze abilitățile de comunicare, să își sărbătorească realizările și să știe unde să caute sfaturi sau ajutor.

Recunoscându-și sentimentele și promovând gândirea pozitivă, adolescenții își pot dezvolta reziliența în viața de zi cu zi, ceea ce le permite să facă față în mod eficient la situațiile stresante cu care se confruntă.

[Protecția drepturilor omului ale refugiaților și migrantilor în Republica Moldova - Oficiul Consiliului Europei la Chișinău \(coe.int\)](#)

RON

[www.coe.int](http://www.coe.int)

..... Consiliul Europei este organizația lider în domeniul drepturilor omului pe continentul european. Aceasta include 46 de state membre, inclusiv toate statele membre ale Uniunii Europene. Toate statele membre ale Consiliului Europei au semnat Convenția Europeană a Drepturilor Omului, un tratat conceput să protejeze drepturile omului, democrația și preeminența dreptului. Curtea Europeană a Drepturilor Omului supraveghează punerea în aplicare a Convenției în statele membre.