



JURNALUL REZILIENȚEI PENTRU ADOLESCENȚI



JURNALUL REZILIENȚEI PENTRU ADOLESCENȚI

Autoare:

Doctor în științe Sabiha Husic



Consiliul European

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 migranților 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

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

MULȚUMIRI

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

JURNALUL REZILIENȚEI PENTRU ADOLESCENȚI

REZILIENȚA este abilitatea de a te „recupera” după situații și momente dificile, de a încerca lucruri noi, de a recunoaște punctele forte, capacitățile, emoțiile, de a îmbunătăți abilitățile de comunicare și de a învăța cum să ceri ajutor de la alții atunci când este necesar. Reziliența nu se dobândește la naștere, ci mai degrabă se învață și se dezvoltă.

JURNALUL nu este doar un spațiu pentru scris, ci și un instrument care îi ajută pe copii să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși și să își dezvolte reziliența emoțională, încrederea și respectul de sine.

DE CE ESTE IMPORTANT JURNALUL REZILIENȚEI?

Jurnalul rezilienței pentru adolescenți îi ajută pe aceștia să se descopere, să se înțeleagă și să se accepte pe ei înșiși precum și să învețe cum să facă față provocărilor și situațiilor din viață într-un mod pozitiv și util. În acest fel, adolescenții își recunosc propriile reacții care au loc în corpul, emoțiile și gândurile lor, care le afectează adesea starea de spirit și comportamentul.

În timpul utilizării Jurnalului, adolescenții își recunosc propriile forțe și emoții în fiecare pas pe care îl fac, în fiecare cuvânt pe care îl scriu, simbol pe care îl desenează, propoziție pe care o finalizează, în fiecare poveste scrisă, precum și în timpul liber și în timpul relaxării.

EXPUNEREA LA SITUAȚII STRESANTE

Adolescenții se confruntă cu diverse situații stresante, cum ar fi: dificultăți în ceea ce privește angajamentele și cerințele școlare, provocări și violență din partea colegilor sau a adulților (*loviri, împingeri, tragere de păr, strigăte, batjocură, denigrări, tachinări, porecle, hărțuire pe internet*), pierderea căminului, a celor dragi, a părinților sau a prietenilor, imigrația, dificultățile de adaptare la medii și obiceiuri noi. Adolescenții refugiați sunt expuși, în mod suplimentar, la situații stresante. Ei vor fi trăit unele dintre aceste situații în țările lor de origine, apoi în timpul imigrării, călătorind prin diferite țări pentru a ajunge într-o anumită țară sigură, precum și la sosirea în țara de destinație.

¹ Organizația Națiunilor Unite (ONU) nu utilizează o definiție universală pentru adolescenții care să se refere la o anumită vârstă determinată a unui copil. ONU folosește indicații 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 DEZVOLTĂ STĂRI PRECUM:

Izolarea „fără companie sau joacă”; pierderea „pierderea zâmbetelor și îmbrățișărilor părinților, pierderea unui cămin sigur și a prietenilor”; retragerea „evitarea conversațiilor 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 face față cu succes acestor stări deoarece sunt capabili să identifice și să recunoască ceea ce contează pentru ei, și anume:

PUNCTE FORTE ȘI NEVOI

Cuvântul „*punct forte*” din Jurnal reprezintă o trăsătură care se manifestă în sinea noastră. Nu este vorba de puterea fizică, ci mai degrabă de capacitatea de a încerca, de a învăța sau de a înțelege ceva nou. Acestea sunt gândurile, valorile sau ideile de susținere și încurajare care sunt învățate de la părinți, bunici, profesori sau, pur și simplu, de la persoane din anturajul nostru, pe care le iubim, în care avem încredere și pe care ne putem sprijini în situații dificile.

Resursele includ diferite lucruri pozitive care îi ajută pe adolescenți să își îmbunătățească strategiile pentru a face față situațiilor stresante. Resursele pot fi interne și externe. Este important ca adolescenții să cugete asupra lor și să poată să le identifice și să le recunoască.

Resursele interne se referă la propriile noastre puncte forte, cum ar fi încrederea (sentimentul de siguranță, încrederea în sine, în succesul, trăsăturile și valorile proprii) și respectul de sine („Cred în mine. Am suficientă putere pentru a reuși. Pot să îmi îndeplinesc sarcinile școlare.”). Aceasta nu este, desigur, o listă exhaustivă de puncte forte, deoarece fiecare adolescent recunoaște punctele forte pe care le are în interiorul său și în propria persoană.

Resursele externe sunt lucruri, persoane, rețele sociale disponibile în sfera exterioară adolescentului și reprezintă puncte forte, ca de exemplu: familia, școala, prietenii, colegii, animalele de companie, mediul social și multe altele.

EMOȚII, REACȚII ȘI SITUAȚII STRESANTE

Emoțiile se referă la diferite situații care îi afectează pe adolescenți. Corpul, prin urmare, devine un loc sigur pentru emoții. De aceea, corpul, emoțiile și gândurile joacă un rol important în viața adolescenților, manifestând fericire, tristețe, calm, entuziasm, anxietate, furie, îngrijorare, mulțumire, iubire și multe alte emoții și stări. Diferente situații din viață le activează. Respectiv, emoțiile sunt importante în

viața fiecărui adolescent. Acestea transmit semnale pentru a fi observate și acceptate, precum și pentru a ajuta la dezvoltarea strategiilor de control al emoțiilor.

COMUNICARE ȘI ABILITĂȚI DE COMUNICARE

Comunicarea este o abilitate 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 cunoașterea și stăpânirea comunicării verbale și non-verbale, precum și a modului în care acestea două se aliniază, deoarece semnalele conflictuale care pot apărea atunci când limbajul verbal nu se aliniază cu cel non-verbal îi pot deruta pe adolescenți și pot transmite un mesaj greșit. Este important de a asculta activ și de a folosi mesaje de tip „eu” în loc de mesajele de tip „tu”.

ADOLESCENȚII ȘTIU CINE ÎI POATE AJUTA

Adolescenții trebuie să își recunoască punctele forte și capacitățile, să fie convingși că acestea îi pot ajuta să facă față diferitelor stări emoționale. În același timp, ei vor fi la fel de merituoși dacă recunosc că au nevoie de sprijin din partea altora atunci când sunt triști, anxioși sau speriați. Este foarte important să solicităm ajutorul celor din imediata apropiere. Sprijinul există întotdeauna, trebuie doar să îl identificăm și să îl folosim.

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 faptul că fiecare adolescent este unic, deoarece poate răspunde la aceleași întrebări, instrucțiuni, sarcini, în felul său unic, recunoscându-și propriile reacții și puncte forte, căutând soluții care i se potrivesc. În cadrul acestuia se utilizează un limbaj și simboluri care să îi descrie.
- Adolescenții pot folosi 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 schimbările 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 faze de dezvoltare care aduc cu ele anumite trăisături și provocări. 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 și te fac mai puternic/puternică și mai rezistent/rezistentă, să accepți că nu ești singur/singură, că semenii tăi trec prin situații similare și că 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 alte persoane, 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 util.

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.

Discută cu personalul didactic, cu psihologul și cu 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 ființă umană are propriile puncte forte și abilități care trebuie recunoscute, consolidate și utilizate.

Astfel îți întărești rezistența, iar numeroasele tale resurse interne și externe te ajută în acest sens. Resursele indică punctele forte și abilitățile tale care se află în sinea ta și în jurul tău, ajutându-te să faci față mai ușor diferitelor situații din viață. Uneori este nevoie de mai mult efort și timp pentru ca tu să conștientizezi și să înțelegi care sunt punctele tale forte, deoarece suntem obișnuiți să ne gândim la punctele noastre slabe.

În acest Jurnal, cuvântul „*punct forte*” reprezintă 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 anturajul tău, în care ai încredere și pe care te sprijini în situații dificile. Pe măsură ce crești, forțele tale, atât cele fizice, cât și cele interioare, cresc odată cu tine.

RESURSELE INTERNE indică 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 cu voce tare”, „Știu să cânt”, „Știu să desenez”, „Știu să mă joc”, „Vorbesc o limbă străină”.
- **Propriul succes:** „Voi deveni un bun jucător/o bună jucătoare de baschet”.
- **Propriile trăsături:** „Sunt deștept”, „Sunt de încredere”, „Sunt responsabil”, „Sunt descurcăreț/descurcăreață”, „Sunt harnic/harnică”, „Sunt un bun prieten/sunt o bună prietenă”.

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

Respectul de sine:

• **Acceptarea de sine:** „Sunt deștept/deșteaptă, puternic/puternică, ambițios/ambicioasă 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 imediata ta apropiere, 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, auto-susținerea și respectul de sine.
- Desfășurarea unor activități pe care le iubești și pe care le faci cu plăcere.
- Recunoașterea și controlul emoțiilor într-un mod pozitiv și util.
- 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.

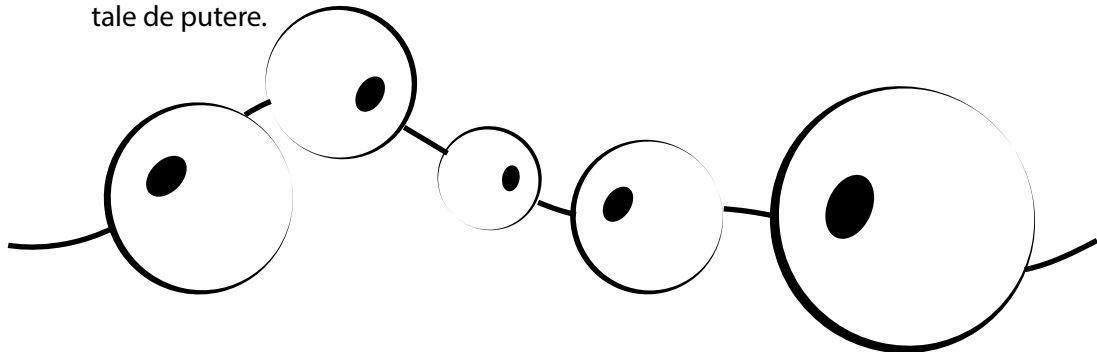
IDENTIFICĂ-ȚI PROPRIILE PUNCTE FORTE!

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

Pentru mine, „*punct forte*” înseamnă _____

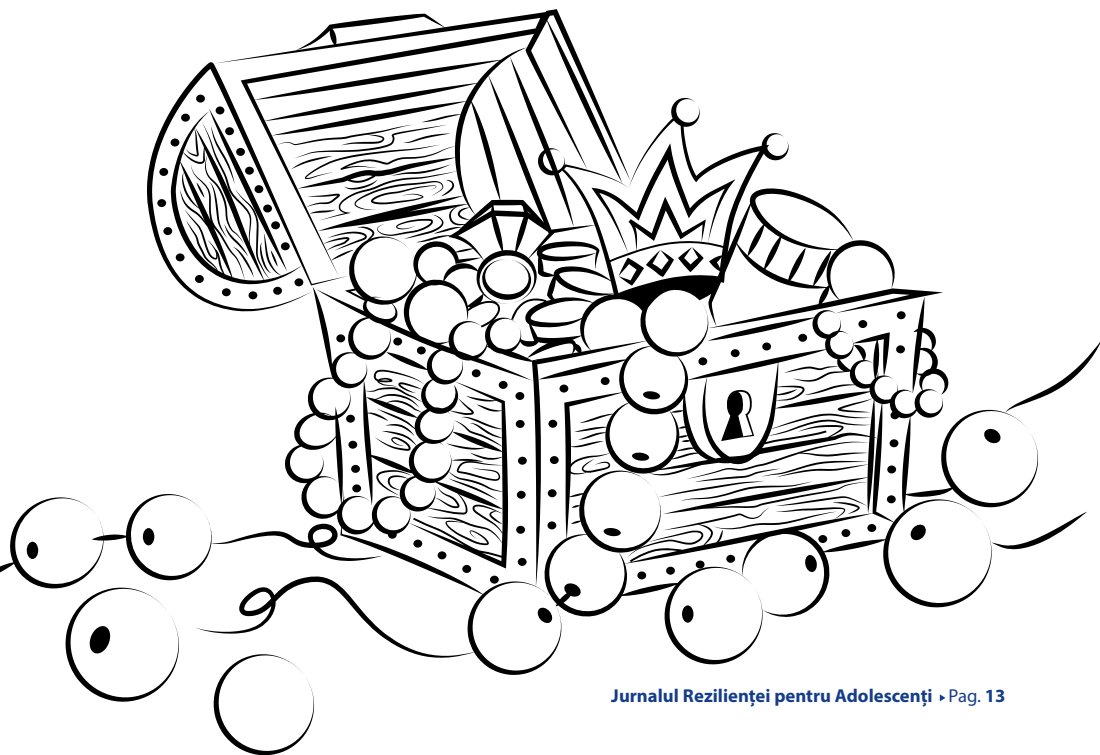
și „*sursele de putere*” sunt

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, desemnând câte un pătrat pentru fiecare persoană, activitate sau lucru care te ajută, desenează câte un simbol care să le reprezinte. Dacă dorești, poți folosi diferite culori și stilouri, dar este important să știi la cine se referă simbolurile, 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:

Atunci 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 ÎMBUNĂTĂȚESC REZILIENȚA?

RĂSPUNDE LA URMĂTOARELE AFIRMAȚII CU DA SAU NU:

- Cred că sunt o persoană bună. – **DA** sau **NU**
- Cred în capacitățile mele. – **DA** sau **NU**
- Cred că merită să încerc. – **DA** sau **NU**
- Cred că există o cale de ieșire din orice 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 capacitățile mele. – **DA** sau **NU**
- Am persoane care mă pot ajuta și mă înțeleg. – **DA** sau **NU**
- Pot spune ceea ce gândesc. – **DA** sau **NU**
- Pot să arăt că am o problemă. – **DA** sau **NU**
- Pot spune că am nevoie de ajutor. – **DA** sau **NU**
- Pot spune NU cu voce tare și clar. – **DA** sau **NU**

Dacă răspunsurile tale la aceste afirmații sunt **DA**, fii mândru/mândră de tine, deoarece îți dezvolți cu succes reziliența. Continuă să îți dezvolt 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:

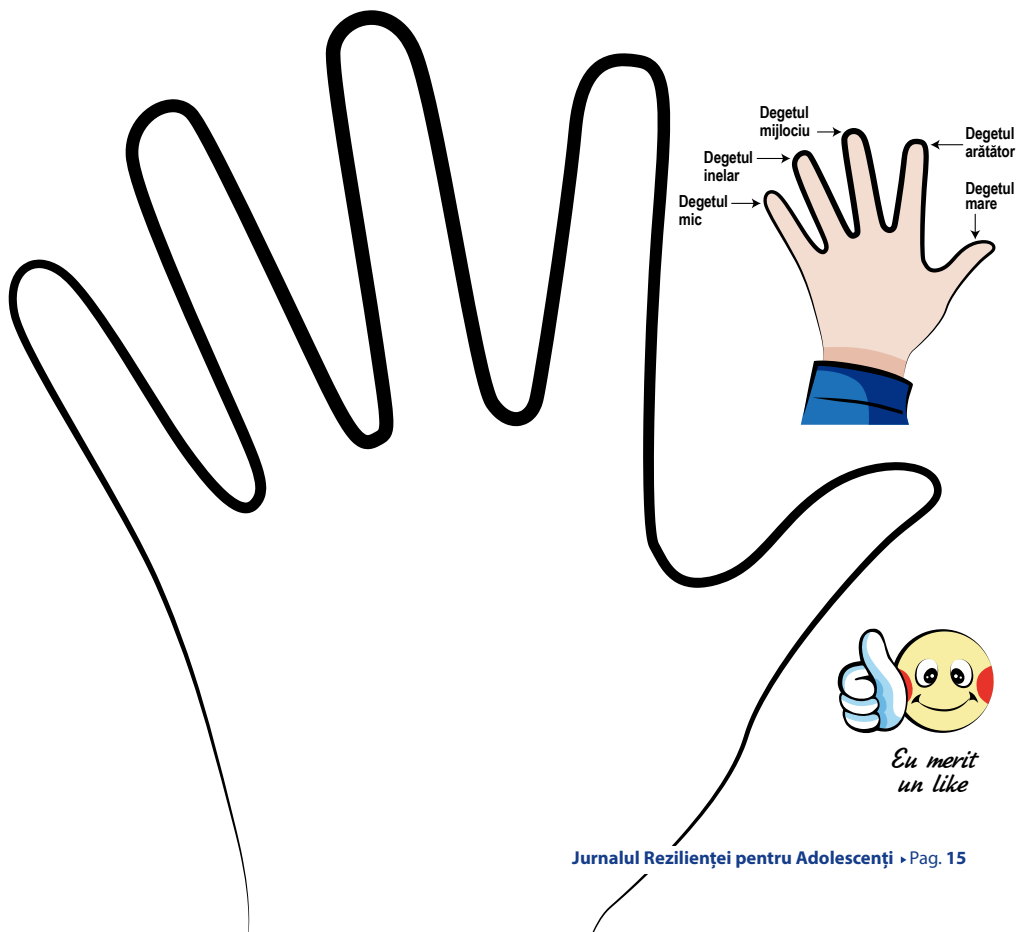
În degetul mic, scrie **EU AM** și enumeră numele persoanelor pe care te poți baza pentru sprijin.

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 finalizează și închide 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

CE ÎMI PLEACE?	<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>
CE CONTEAZĂ PENTRU MINE?	<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>
CINE CONTEAZĂ PENTRU MINE?	<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 identifice 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. De asemenea, poți folosi culori diferite și poți colora inima așa cum dorești.





După ce ai terminat de scris, desenat și colorat, privește-ți cu atenție inima și scrie următoarele pentru fiecare persoană, animal de companie, activitate sau lucru:

De ce iubești persoana, animalul de companie, activitatea, lucrul care se află în inima ta și cum te simți? Iată un exemplu: *lubesc* _____
pentru că mă face să mă simt _____

Acum continuă ... _____

*Privește-ți inima. Îți vezi acolo numele tău sau un simbol pentru tine?
Dacă nu, te rog să te întorci la inima ta și să găsești un loc pentru tine.*

REȚINE:

Iubirea este completă atunci când înțelegi că te iubești și pe tine însuți/însăți.

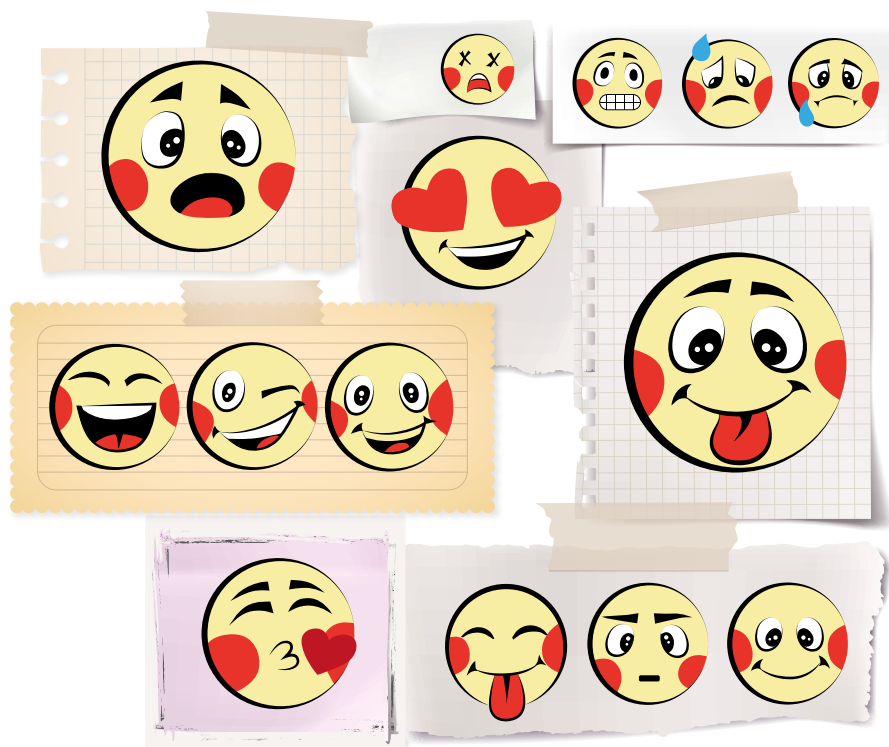
„Învață, practică, fii curios/curioasă și sincer/sinceră. Distrează-te și fi pozitiv/pozitivă. Înconjoară-te de prieteni buni și pozitivi / prietene bune și pozitive”.



EMOȚII, REACȚII ȘI SITUAȚII STRESANTE

„Fii sănătos/sănătoasă și ai grijă de tine, dar fii fericit/fericită cu lucrurile frumoase care te fac să fii cine ești.”

(Beyoncé)



Emoțiile descriu și vorbesc despre diferite situații care ne afectează și le activează. În acest fel, corpul devine un spațiu sigur pentru emoții. Corpul, emoțiile și gândurile joacă împreună un rol important în viața ta și arată când ești fericit/fericită, trist/tristă, liniștit/liniștită, entuziasmat/entuziasmată, neliniștit/neliniștită, furios/furioasă, îngrijorat/îngrijorată, mulțumit/mulțumită, pierdut/pierdută, îndrăgostit/îndrăgostită și multe alte emoții și stări. Diferite situații de viață le activează. Prin urmare, emoțiile sunt importante în viața fiecărui copil. Acestea îți transmit mesaje cu privire la ceea ce se întâmplă în corpul tău, semnale care îți permit să le recunoști și să dezvolți modalități de a le face față. De aceea, este important să recunoști emoțiile, să le accepți, să le arăți, să vorbești cu ceilalți despre ele.



IATĂ CÂTEVA EXEMPLE DE MODALITĂȚI DE A TE GÂNDI 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 nume jignitoare sau porecle care nu-mi plac...”. Emoția furiei este firească atunci când te confrunți cu o nedreptate. Este de ajutor să înveți să faci față situațiilor de mai sus și, mai mult, să te eliberezi de tensiuni, dar fără să te rănești pe tine sau pe alții. Prin urmare, dezvoltă-ți propriile modalități de a-ți controla furia.

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...”. Emoția fericirii îți dă putere.

Sunt entuziasmat/entuziasmată, „Mă simt entuziasmat/entuziasmată la petrecerea de absolvire, înaintea competițiilor școlare, a jocurilor și turneeelor 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...”. Obții o nouă putere.

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...”. Când ești speriat/speriată, te simți deprimat/deprimată.

Sunt îngrijorat/îngrijorată, „Mă simt îngrijorat/îngrijorată din cauza faptului că sunt separat/separată de părinții mei, a 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 pe care credeam că o voi primi, 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 care îmi dau putere” și „Cele mai frecvente emoții care îmi răpesc puterea” desenează un simbol sau descrie o situație pentru fiecare emoție pe care o identifici.

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, mai întâi, 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.

Îată 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>	<u>supărat/supărată</u>		
<i>entuziasmat/ entuziasmata</i>	<i>trist/tristă</i>		

Acum este rândul tău:

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>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>încrezător/încrezătoare</i>	<i>nesigur/nesigură</i>		
<i>îndrăgostit/îndrăgostită</i>	<i>neliniștit/neliniștită</i>		

RELAXEAZĂ-TE ȘI BUCURĂ-TE

la creioane de colorat la alegere și colorează desenul.



Recunoaște modul în care starea de calm îți dă o stare de bine.



INDICATORII DE STRES

Stresul înseamnă presiune, tensiune care apare din cauza unui examen la școală, a unei competiții sportive la care participăm sau atunci când trebuie să frecventăm o școală nouă, să cunoaștem oameni noi sau să învățăm o limbă nouă.

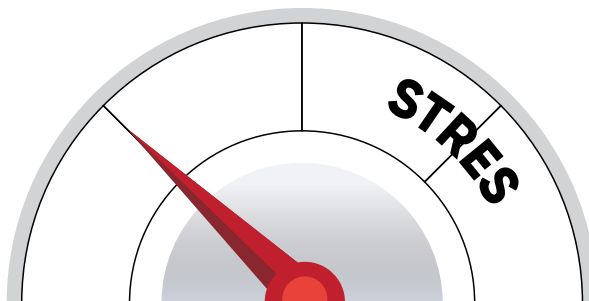
Un nivel redus de stres poate fi benefic și te poate motiva să îți atingi obiectivele. Prea mult stres îți poate afecta corpul, starea de spirit, bunăstarea și relațiile cu oamenii.

Atunci când ești stresat/stresată, corpul este primul care reacționează și, de multe ori, ne confruntăm cu diverse probleme, cum ar fi creșterea sau pierderea în greutate, amețeli, probleme cu somnul, transpirație în palme, bătăi rapide ale inimii, probleme de respirație, anxietate, probleme de concentrare, etc. Prin urmare, trebuie să învățăm cum să facem față stresului prin exersarea abilităților de reziliență.






INDICATOR DE STRES

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



Legenda indicatorului de stres:




	Nivelul meu de stres este în regulă. <i>Trebuie să continui să-mi folosesc punctele forte.</i>
	Nivelul meu de stres este mediu. <i>Trebuie să-mi folosesc punctele forte suplimentare.</i>
	Nivelul meu de stres este ridicat. <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.



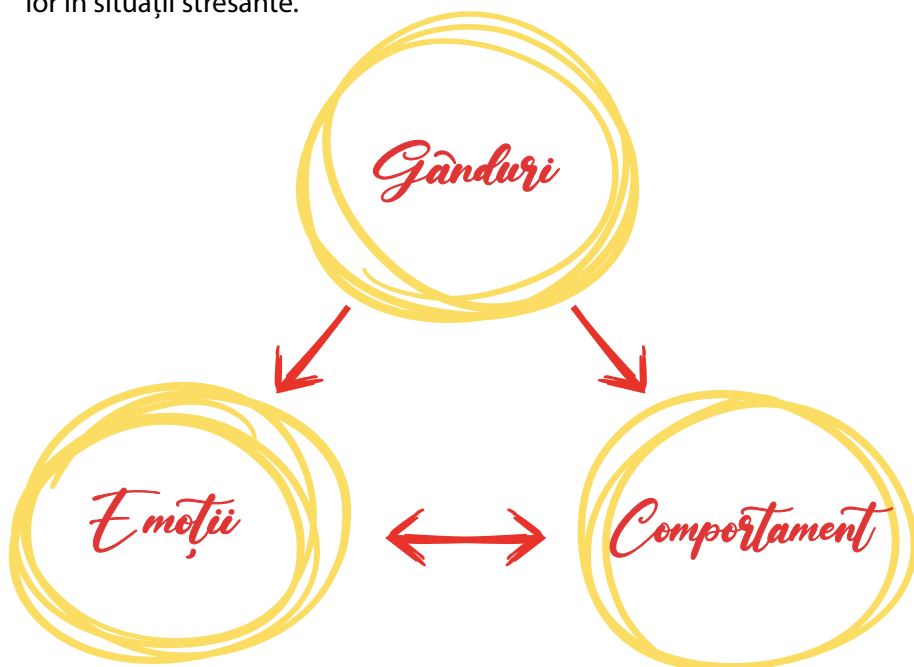
Legenda indicatorului de stres:

	Nivelul meu de stres este în regulă. <i>Trebuie să continui să-mi folosesc punctele forte.</i>
	Nivelul meu de stres este mediu. <i>Trebuie să-mi folosesc punctele forte suplimentare.</i>
	Nivelul meu de stres este ridicat. <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 ȘI 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.

Întrebați-vă câteva exemple:

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

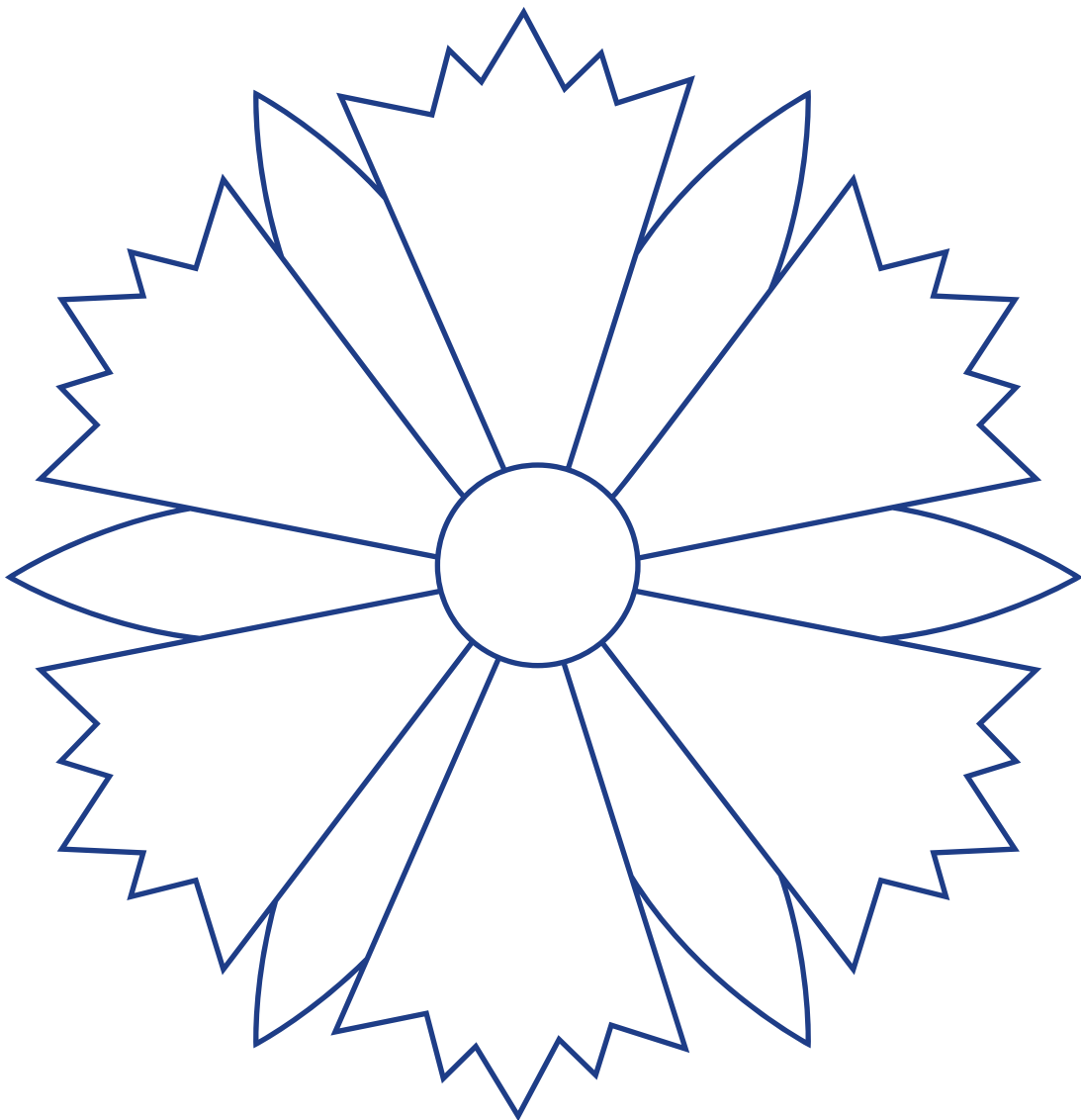


SITUAȚIE	GÂNDURI	ACORDĂ-ȚI TIMP	GÂNDEȘTE-TE	SCHIMBĂ
<i>Ce s-a întâmplat, când, unde și cu cine?</i>	<i>Ce gânduri negative ai avut? Sentimente?</i>		<i>Îți plac gândurile și emoțiile pe care le-ai recunoscut?</i>	<i>Schimbă gândurile negative în gânduri pozitive</i>



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, capacitățile pe care te bazezi în diferite situații din viață.





ESTIMAREA PUNTELOR MELE FORTE ÎN CONTROLUL EMOȚIILOR ȘI RECUNOAȘTEREA STRATEGIILOR

Fă-ți propria estimare cu privire la punctele tale forte în controlul emoțiilor și în recunoașterea strategiilor.

Poți alege orice emoție.

În estimarea emoțiilor pe o scară de la 1 la 5, 1 înseamnă **absolut niciun efect**, 2 efect **redus**, 3 efect **mediu**, 4 efect **puternic** și 5 efect **total**.



SITUAȚIE	EMOȚII	CÂT DE MULT MĂ AFECTEAZĂ EMOȚIA <i>(estimare 1-5)</i>	STRATEGII <i>(puncte forte, capacități)</i> PE CARE LE POSED	ÎN CE MĂSURĂ MĂ AJUTĂ PUNCTELE MELE FORTE ÎN SITUAȚIILE ENUMERATE <i>(1-5)</i>
<i>Măine am un test la matematică, nu am învățat suficient.</i>	<i>„Sunt îngrijorat/îngrijorată pentru că aș putea să nu obțin o notă de trecere”</i>	3 <i>(mediu)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sunt un elev bun/o elevă bună</i> • <i>Mă bazez pe cunoștințele anterioare</i> • <i>Sunt convins/convinsă că pot face acest lucru</i> • <i>Sunt descurcătoreț/descurcătoreasă</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>4 (puternic)</i> • <i>5 (total)</i> • <i>3 (mediu)</i> • <i>3 (mediu)</i>

Propria ta evaluare și timpul dedicat te ajută să recunoști punctele forte care duc spre schimbare.

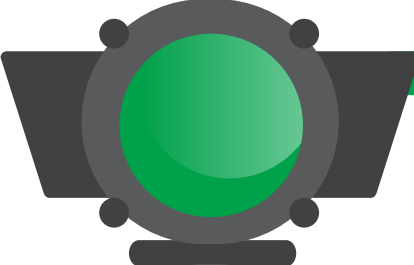
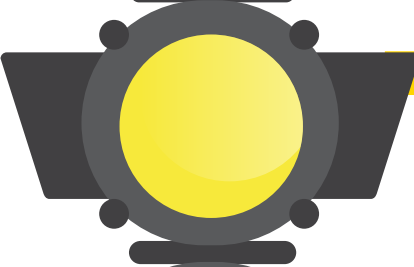
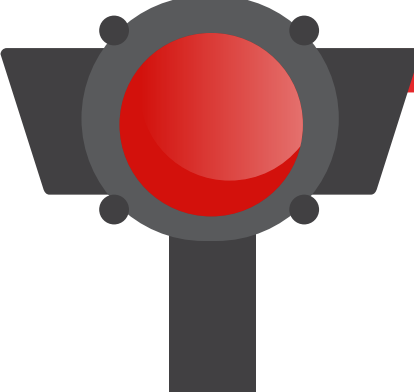
Nu te strădui să atingi perfecțiunea. Recunoaște pașii mici și punctele forte care duc spre obținerea fericirii și mulțumirii.

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 roșie (*lumina roșie arată că ești foarte furios/furioasă*), culoarea galbenă (*lumina galbenă arată că ești moderat de furios//moderată de furioasă*) și culoarea verde (*lumina verde arată că ești calm/calmă*). La fiecare culoare, descrie o situație de furie.

The image shows a vertical traffic light with three colored sections: green at the top, yellow in the middle, and red at the bottom. Each section is accompanied by a horizontal bar with the text "DESCRIE SITUAȚIA" and several lines of text for writing.

	DESCRIE SITUAȚIA _____ _____ _____ _____ _____
	DESCRIE SITUAȚIA _____ _____ _____ _____ _____
	DESCRIE SITUAȚIA _____ _____ _____ _____ _____

BALON ÎN BURTĂ

Instrucțiune:

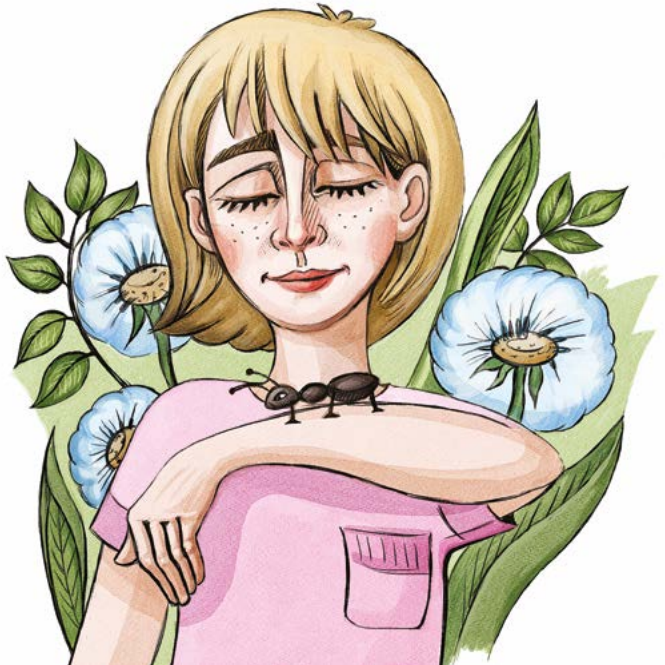
Imaginează-ți că ai un balon în stomac pe care dorești să îl umfli și apoi să îl dezumfli. Inspiră pe nas timp de 5 secunde, apoi expiră încet pe gură timp de 7 secunde. Urmărește cum se umflă balonul din burta ta pe măsură ce inspiri și cum se dezumflă pe măsură ce expiri.



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, 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 îmbrățișez.
6. Să desenez și să colorez.
7. Să ascult muzică.
8. Să citesc.
9. Să fac ceva fizic, de exemplu să alerg, să sar, să dansez.
10. Să-mi fac timp pentru mine și să gândesc.
11. Să-mi îmbrățișez strâns jucăria preferată.



„Este inteligent să îți îndrepti furia spre probleme, nu spre oameni -
îndreaptă-ți energia spre soluții, nu spre scuze.

(William Arthur Ward)



CELE CINCI SIMȚURI ALE MELE - CALMARE ȘI RELAXARE

Inspiră și expiră încet pentru a continua...

PRIVEȘTE



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.

ATINGE



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.

ASCULTĂ



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.

MIROASE



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.

GUSTĂ



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.

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



DISPOZIȚIE

Să știi că toată lumea este uneori într-o dispoziție proastă, dar aceasta dispare, în timp. Nu te lăsa absorbit/absorbită - de această stare de spirit - pentru mult timp; aceasta îți va consuma energia și te va epuiza.



RECUNOAȘTE SIMPTOMELE UNEI STĂRI DE SPIRIT SCĂZUTE

Starea de spirit scăzută are uneori legătură cu **GÂNDURILE NEGATIVE**, cum ar fi „Nimic nu merge bine”, „Nu are rost să fiu aici”.

Starea de spirit scăzută îți răpește puterea și pot apărea probleme de **concentrare și de luare a deciziilor**.

Starea de spirit scăzută poate provoca sentimente de **pierdere a voinței, vinovăției și sentimentul că nimic nu merge bine**.

Starea de spirit scăzută îți poate provoca **somnul** și te poate face să dormi prea mult, dar poate provoca și o inversare a zilelor și nopților și poate afecta activitățile de zi cu zi.

Starea de spirit scăzută afectează **dieta** și poate cauza pierderea poftei de mâncare sau nevoia excesivă de hrană.

Starea de spirit scăzută afectează corpul și creează **dureri musculare**, precum și dureri în alte părți ale corpului.



Gândește-te și scrie ce poți face atunci când starea ta de spirit este scăzută și când te simți lipsit/lipsită de energie? (*Termină 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 reprezintă esența interacțiunii umane, stabilind conexiuni între oameni. Este primirea și transmiterea corectă a mesajelor sau conversația 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 apare în timpul fiecărei conversații.

De ce ai nevoie pentru o comunicare de succes?

Condițiile pentru o comunicare de calitate cu ceilalți sunt:

- 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 și știu că este puțin plictisitor pentru tine, dar obligațiile școlare și cursurile trebuie urmate. 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 mesajele 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 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 mesajului care nu este acuzator de tipul „Eu”
- Consecvența între comunicarea verbală și cea non-verbală
- Încercarea de a elimina zgomotul de comunicare.



ASOCIEREA CUVÂNTULUI COMUNICARE

La ce te gândești prima dată când auzi cuvântul „**comunicare**” și care este prima ta asociere?

Scrive 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/neîndemnată; 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 nepolitic/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 importantă 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

Reflectă asupra imaginilor de mai jos și apoi scrie pe cartonașele goale ceea ce crezi că descriu imaginile respective.

SITUAȚIA A



SITUAȚIA B



SITUAȚIA C



A

B

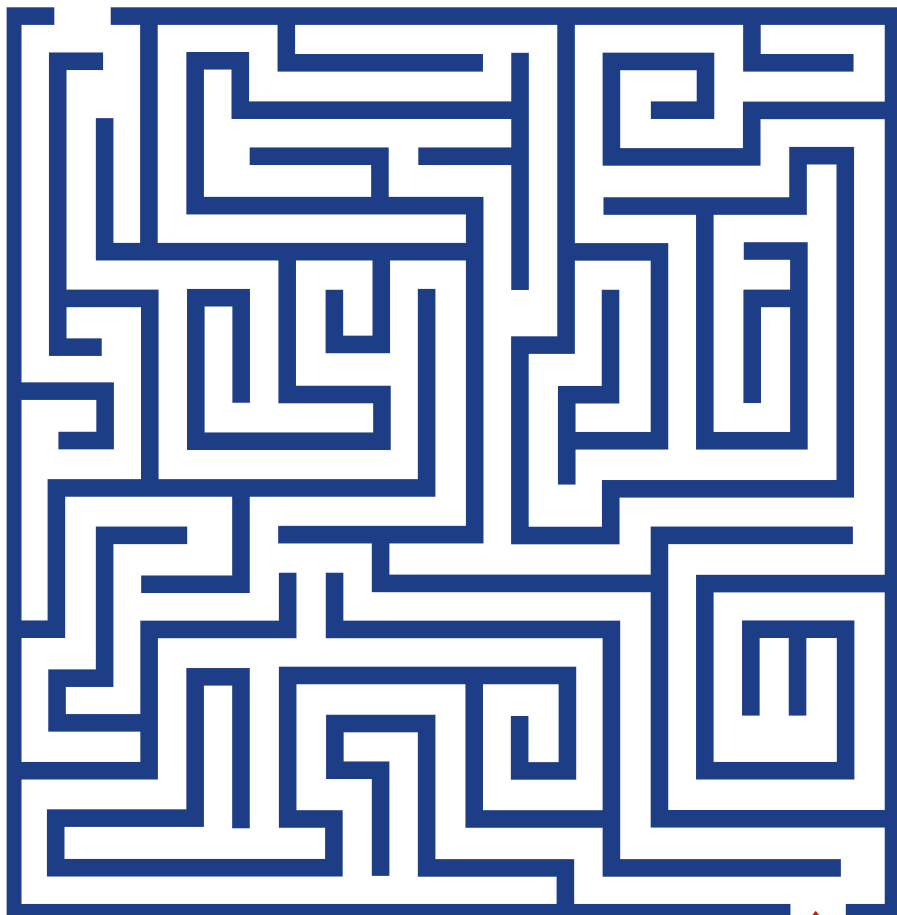
C



Citește, identifică și marchează propriile bariere în comunicare



Comunicarea este ca un labirint, dar există întotdeauna o cale de ieșire. Găsește 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.

Trebuie 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 anturajul tău; trebuie doar să îl conștientizezi și să îl folosești. Oamenii din jurul tău sunt în măsură să-ți ofere sprijin, așa că ar trebui doar să-l ceri.

IDENTIFICĂ CERCUL DE PERSOANE CARE TE POT SPRIJINI, URMÂND INSTRUCȚIUNILE DE MAI JOS: 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. După ce ai scris numele, colorează cercul respectiv cu o culoare la alegere.

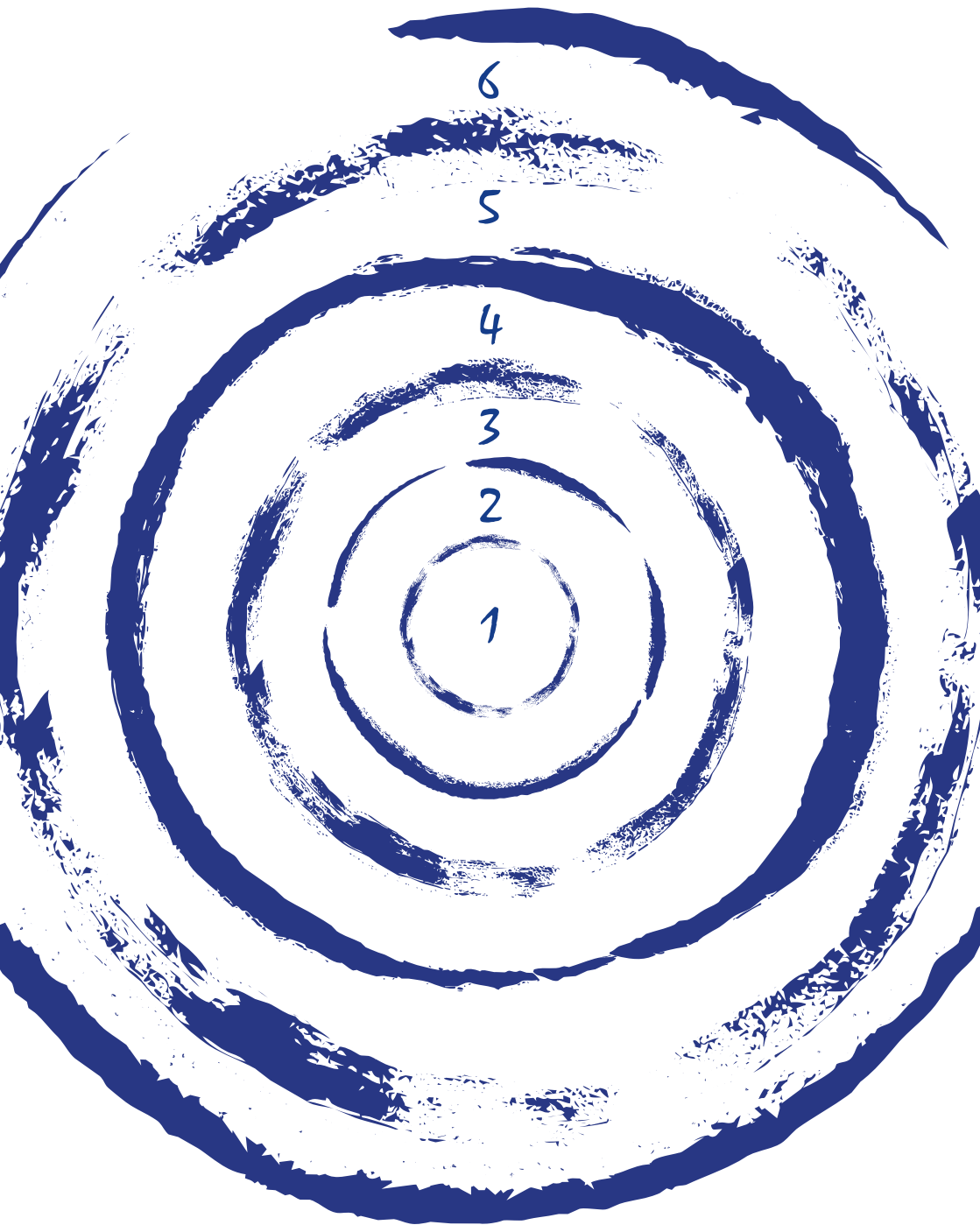
Cerc 2 - Scrie numele membrilor familiei extinse, vecinilor sau cunoștințelor de care ești apropiat. După ce ai scris numele, colorează cercul respectiv cu o culoare la alegere.

Cerc 3 - Scrie numele prietenilor apropiați pe care te poți baza. După ce ai scris numele, colorează cercul respectiv cu o culoare la alegere.

Cerc 4 - Scrie numele persoanelor de la școală la care poți apela întotdeauna. După ce ai scris numele, colorează cercul respectiv cu o culoare la alegere.

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. După ce le-ai enumerat, colorează cercul cu o culoare la alegere.



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 căuta 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 greșeală 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, dar care rămâne rezistent.

Gândește-te la ce fel de rădăcini sunt, care te protejează și te ajută să rezisti la situațiile dificile din viață. Scrie-le pe rădăcina copacului.

Privește trunchiul copacului, gândește-te și scrie cu o altă culoare care este motto-ul tău în viață pentru a depăși 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 am succes 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 înving frica.

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.



Scrieți-vă dorințele:

MĂSURAREA ÎNDEPLINIRII DORINȚELOR MELE

DORINȚA MEA	<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>					



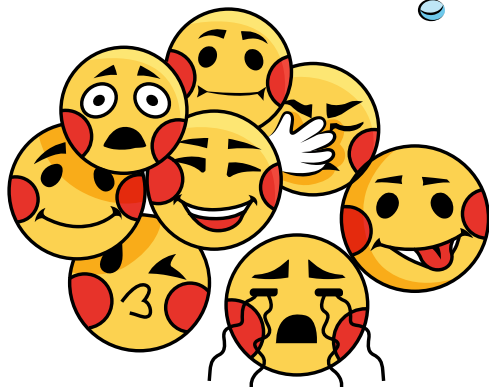
OBIECTIVUL MEU PENTRU ACEST AN

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 într-un pătrat, iar ceea ce gândești, simți și cum te poți comporta, scrie în spațiile de mai jos. Încearcă să îți vizualizezi obiectivul concentrându-te pe gânduri pozitive, reflectă, nu te grăbi și scrie-l!”

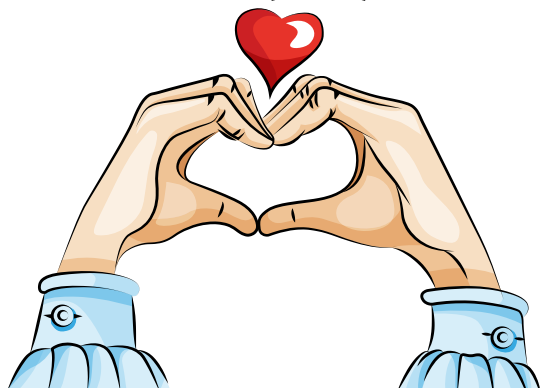
OBIECTIV



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?

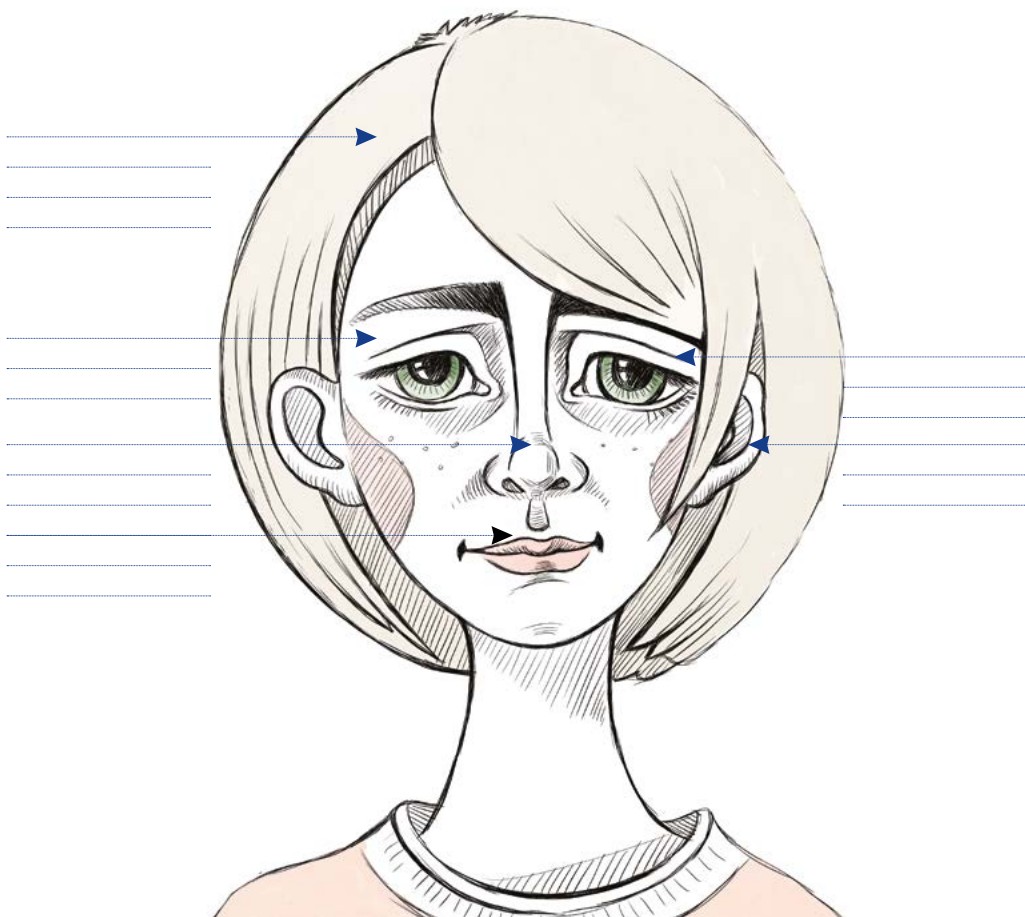
Pe urechi: Ce îmi place să aud/ascult?

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 importantă pentru a te ajuta să faci față atât situațiilor de viață previzibile, cât și celor imprevizibile cu care te confrunți, cum ar fi strămutarea forțată (statut de refugiat), separarea de părinți, pierderea prietenilor, a casei și a tot ceea ce te făcea fericit/fericită. Prin consolidarea constantă a rezilienței, în fiecare zi, îți va fi mai ușor să depășești provocările vieții. Vei ști că poți, cunoști și că vei reuși, având în același timp încredere și convingere în capacitățile tale. Pentru a continua să îți consolidezi reziliența, exersează în fiecare zi, fiind conștient/conștientă că așa vei reuși.

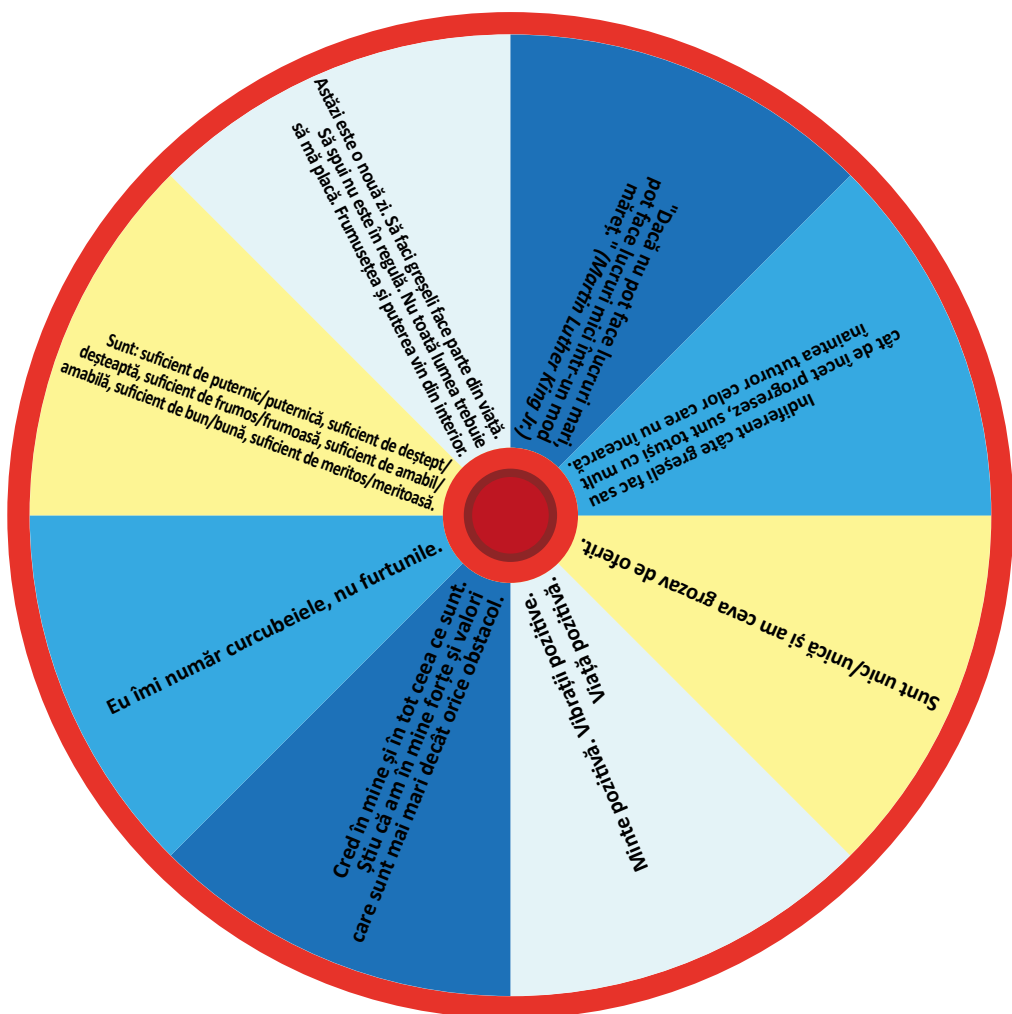
„Roata mea cu mesaje pozitive”

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/merituoasă.
- 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. Ea/el este acolo pentru a te susține, pentru a-ți spune cât de puternic/puternică ești, pentru a-ți reaminti punctele forte și calitățile tale, pentru a te asigura că este în regulă să îți arăți emoțiile pentru ai reaminti că ai îndurat multe situații dificile și ai continuat cu hotărâre. Nu îți 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 bun pentru tine.

CONTINUĂ SĂ ÎȚI ÎNTĂREȘTI REZILIENȚA!

Îți consolidezi reziliența și gestionezi suferințele și coborâșurile vieții. Următoarele 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 dispoziție joasă, urmează-ți planul pentru a te ajuta să îți recapeți starea de spirit și puterea, precum și pentru a stabili 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, 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>
DIMINEAȚA							
DUPĂ-AMIAZA							
SEARA							
	<i>Luni</i>	<i>Marți</i>	<i>Miercuri</i>	<i>Joi</i>	<i>Vineri</i>	<i>Sâmbătă</i>	<i>Duminică</i>
DIMINEAȚA							
DUPĂ-AMIAZA							
SEARA							

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

CĂMAȘA FERICIRII

Recunoaște-ți cămașa fericirii, pe care sunt scrise răspunsurile sau mesajele tale la întrebările „**La ce ești bun/bună?**” și „**Cu ce te mândrești?**”

Scrive-ți răspunsurile/mesajele pe cămașă și amintește-ți că aceasta este cămașa fericirii tale.





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,

Felicitări, încă o dată, pentru că ai reușit să parcurgi cu succes călătoria spre reziliență.

Jurnalul tău este o mărturie a acestui fapt și îți va servi ca un reper pentru toate provocările viitoare ale vieții. În special, pentru acele momente în care te oprești și crezi că nu poți continua, când ești nemulțumit/nemulțumită, copleșit/copleșită de emoții, te simți neputincios/neputincioasă și crezi că nimeni nu te poate ajuta.



