

#AliațipentruEducație

# GHIDUL PROFESORULUI



Material realizat în cadrul proiectului "#AliațipentruEducație", finanțat de Fundația Orange în cadrul "Susține un ONG!" 2021, program ce încurajează implicarea socială a angajaților Orange

World Vision  
ROMÂNIA

30  
DE ANI



PÂINE ȘI  
MÂINE

Fundația



# Cuprins

1. Arta de a născoci povești
2. Mentalitate flexibilă
3. Despre emoții



Material realizat în cadrul proiectului “#AliațipentruEducație”, finanțat de Fundația Orange în cadrul “Susține un ONG!” 2021, program ce încurajează implicarea socială a angajaților Orange. Echipa care a contribuit la realizarea acestui material educațional este formată din voluntarii Orange-Valentina Predescu, Andreea Bob, Andreea Pandelache și Raluca Marinescu cu input din partea World Vision România - Mariana Arnăutu. Materialul este distribuit gratuit și este destinat activităților cu profesorii și elevii de la clasele primare cu scopul de a le crește motivația, curiozitatea și creativitatea. Rețeta noastră este învățarea prin joc și povești.

Material publicat@iunie 2021  
Creație grafică @silkatprint.com

# Arta de a născoci povești

### Bine ați venit în Țara Imaginației.

L-am luat drept ghid în această călătorie pe Gianni Rodari, un scriitor italian (1920 – 1980) care și-a pus o întrebare neașteptată: ce-ar fi dacă, pe lângă matematică, fizică, chimie, ar exista la școală și o materie numită Fantastica?

Rodari a scris o mulțime de cărți pentru copii dintre care câteva au fost traduse și la noi: Aventurile lui Cepelică, Gelsomino în Țara Minicinoșilor, Povești la telefon. Pe lângă acestea, a făcut și un fel de manual despre cum poți să inventezi nesfârșite povești: Gramatica Fanteziei - introducere în arta de a născoci povești, publicată pentru prima dată în 1973.

Am descoperit autori jucăuși și inspirați care au adunat în cărțile lor strategii despre cum să scrii o poveste reușită, idei de jocuri care să aprindă imaginația și contexte educative unde pot fi puse în valoare poveștile.

Ne-am inspirat din lumea teatrului de improvizație, lume în care poveștile se nasc din colaborare, comunicare, atenție și starea de joc și joacă.

Așa că am adunat multe unelte în tolba noastră cu care vă propunem să ne jucăm creativ și plecăm la drum cu următoarele intenții:

- să experimentăm instrumente variate pentru a crea povești;
- să folosim poveștile în scop educativ.

**De ce?** Poveștile pot fi amuzante, educative și vindecătoare. Dintotdeauna, poveștile, legendele și parabolele au fost folosite pentru a comunica informația, pentru a preda valori și lecții importante de viață.



## 1. Fără imaginație.....

Am întrebat câțiva copii ce s-ar întâmpla dacă n-ar mai exista imaginația. E un bun exercițiu de imaginație, nu-i așa? Vă invităm să-l încercați împreună cu copiii pe care îi ghidați.

Iată o parte dintre răspunsuri.

*Fără imaginație .....*

*...n-ar mai exista Alice în Țara Minunilor și Harry Potter*

*...n-ar mai exista sirene, dragoni sau unicorni*

*...ești mort*

*...ai fi dezbrăcat*

*...n-ar exista prăjituri și mese gustoase*

*...n-ar exista ciori cu mustață sau alte desene surprinzătoare*

*...n-ar exista vânătoare de ouă*

*...n-ar exista fericire și vise faine*

*...n-ai avea pe ce și ce să scrii*

*...creierul nostru n-ar fi atât de dezvoltat*

*...n-ar exista glume*

*...profesorii n-ar găsi subiecte de teme pentru acasă.*

## 2. Dacă aș fi o altă ființă, mi-ar plăcea să fiu un/o...

Invitați-i pe copii să-și descopere calitățile prin joc imaginativ.

Instrucțiuni:

Imaginează-ți că ești o altă ființă, poate un animal de mari dimensiuni, poate o furnicuță, poate chiar cât un purice de mic.



- Ce ți-ar plăcea să fii?
- Care sunt cele mai importante calități ale acelei ființe?
- În ce fel semeni tu cu această ființă?
- Hai să-i găsim și un nume: fă o listă cu toate numele tale, nume de alint, porecle, apoi alege unul dintre ele și scrie-l de la coadă la cap. Acesta va fi numele ales.
- Hai să și desenăm această ființă ascunsă undeva prin cotloanele sufletului nostru.

*De exemplu, mie mi se mai spune și Raluki, îmi place acest nume așa că de-acum o să ma cheme Ikular și o să fiu o pisică pentru că îmi place să dorm, câteodată sunt atentă ca o pisică pornită la vânătoare și îmi plac ciucurii colorați.*

### **3. Dacă aș fi un personaj dintr-o carte, dintr-un film sau dintr-un desen animat, mi-ar plăcea să fiu...**

Invitați-i pe copii să-și descopere calitățile prin asociere cu un personaj preferat. În felul acesta, se creează și un pod între lumea lor și lumea adulților.

- Imaginează-ți că ești un personaj dintr-o carte, dintr-un film sau dintr-un desen animat. Cine ți-ar plăcea să fii?
- Care sunt cele mai importante calități ale acestui personaj?
- În ce fel semănați voi?

Fă un desen cu tine și cu personajul tău preferat acasă la tine, într-o excursie sau într-o aventură nemaipomenită.



## 4. Piatra în lac

Gianni Rodari ne spune că «un cuvânt aruncat în minte la întâmplare, produce valuri la suprafață și în adâncime, provoacă o serie infinită de reacții în lanț, antrenând în căderea lui sunete și imagini, analogii și amintiri, sensuri și vise, într-o mișcare ce implică experiența, memoria, fantezia și inconștientul».

Să luăm cuvântul PIATRA și să ne jucăm cu el.

Gândiți-vă la cuvinte care încep cu “p”, apoi la cuvinte care încep cu “i” și așa mai departe:

*P pisică, pantof, păun, pijama*  
*I istorie, iarbă, iepure, iapă*  
*A ac, armă, atenție, albastru, abajur*  
*T tractor, tărtăcuță, turban, truc*  
*R roșie, rocă, rădăcină, redută*  
*A aparat, apă, arcă, afine*

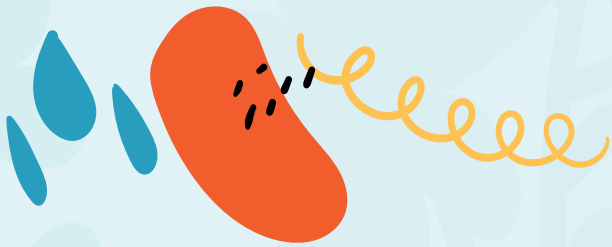
Invitați fiecare copil să facă o poveste cu seria de cuvinte rezultate pe verticală : pisică, istorie, ac, tractor, roșie, aparat. Sau pantof, iarbă, atenție, tărtăcuță, rocă, apă. Imaginația nu are limite.

## 5. Binomul fantastic

În acest exercițiu este vorba despre alăturarea a două cuvinte care n-au nicio legătură între ele.

“E necesară o anumită distanță între cele două cuvinte, trebuie ca unul să fie suficient de străin de celălalt, iar apropierea lor insolită, pentru ca imaginația să fie constrânsă să se pună în mișcare spre a constitui un tot (fantastic), în care cele două elemente străine să poată conviețui.”





De exemplu:

*Scrieți o poveste cu un frigider și un extraterestru.*

*Scrieți o poveste cu o piersică și un autobuz.*

*Scrieți o poveste cu o sirenă și un pix.*

## 6. Ipoteze fantastice – Ce-ar fi dacă...

Să ne punem imaginația în mișcare și să ne gândim la niște întâmplări cum n-au mai fost și la niște personaje cum nu s-au mai inventat până acum.

*Ce-ar fi dacă .... am călători până în Orașul de Înghețată???*

*Ce-ar fi dacă .... Într-o zi, animalele din curte ar începe să vorbească???*

*Ce-ar fi dacă... mi-ar crește aripi de vultur?*

## 7. Cuvinte inventate

Să căutăm în continuare să ne jucăm, să ne distrăm și să învățăm în același timp. În Țara Imaginației e posibil orice așa că ne putem gândi chiar și la cuvinte care nu există încă. Le putem da sensul nostru. Cu cât mai personal, cu atât mai bine și mai frumos.

De exemplu:

*Încearcă să desenezi o crocogirafă. Cum arată, ce îi place să facă, ce prieteni are?*

*Cum arată o antiveioză și ce face? Dar un antifrigider?*

*Spune-ne mai multe despre un stră-măgar?*



## 8. Povești pe dos

În loc să inventăm, putem și să reinventăm povești. Oare ce se întâmplă dacă schimbăm ceva în poveștile pe care le stim atât de bine?

De exemplu:

*Scufița Roșie e rea și lupul e bun.*

*Albă ca Zăpada e leneșă și împărăteasa e bună.*

*Frumoasa Adormită are insomnie.*

*Lui Belle nu îi plac deloc cărțile, iar Bestia e de o frumusețe rară.*

*Peter Pan voia să-l vâneze pe Captain Hook.*

## 9. Salata de povești

Nu ne oprim aici. Amestecăm, amestecăm, amestecăm poveștile într-o savuroasă salată, cu puțin sos fantezist care sa le închege între ele.

De exemplu:

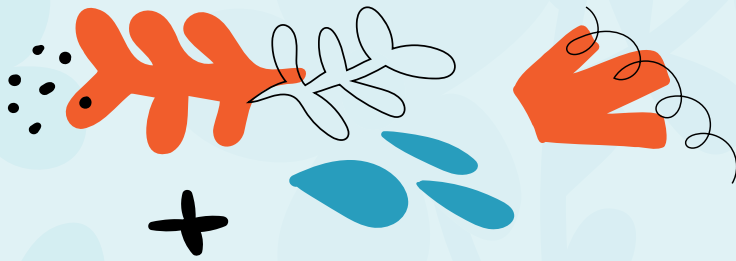
*Mulan, Cenușăreasa și Pocahontas sunt împreună în aceeași clasă la școală.*

*Sau Făt Frumos și Superman au o misiune secretă împreună. Care să fie?*

*Bugs Bunny se întâlnește cu Gaston (cavalerul din Frumoasa și Bestia) și îl învață câteva secrete.*

Faceți împreună cu copiii o listă de personaje pe care ei le cunosc mult mai bine, vorbiți despre calități și defecte și apoi faceți-i să se întâlnească în aceeași poveste.





## 10. Puterea improvizației

Creativitate, spontaneitate și atenție la celălalt – într-un cuvânt, improvizație.

Invitați copiii să se gândească la un titlu de poveste. Nu există reguli, pot fi titluri obișnuite – O întâmplare de la școală, O cină în familie, Cel mai bun prieten – sau titluri care uimesc din prima clipă – Planeta Lăcustelor Teleghidate, La plajă cu Dumnezeu, Călărețul cu cap de albină.

Bun! Avem titlu, avem și o structură de poveste. Urmăți începuturile de fraze și construiți împreună ceva nemaiauzit. Acest exercițiu poate fi făcut în echipe, fiecare copil completează, pe rând, câte o propoziție și povestea se naște în imaginația grupului.

A fost odată ca niciodată ....

Și în fiecare zi ....

Și în fiecare zi .....

Dar într-o zi .....

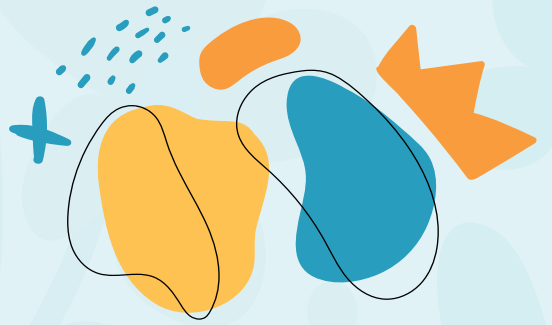
Și ....

(Morala poveștii este....)

## 11. « Da, și... »

Dacă tot am vorbit despre povești însuflețite de un grup, iată încă un exemplu de poveste creată împreună. În acest exercițiu învățăm să ascultăm, învățăm să construim pe ce primim de la interlocutorul nostru și, mai ales, să acceptăm sugestiile primite.

Cineva începe o poveste: A fost odată ca niciodată o casă de sticlă într-o pădure. Următorul continuă, repetând propoziția dinainte: Da, a fost odată ca niciodată o casă de sticlă într-o pădure și în acea casă locuia o familie de uriași. Următorul continuă: Da, în acea casă locuia o familie de uriași și....



Povestea merge mai departe până la sfârșit. E magia lui « da, și.... ».

Dacă sunteți curioși, puteți încerca același exercițiu cu o diferență: în loc de « da, și... », folosiți « da, dar.... ». Ce veți putea observa? Când folosim « da, dar... » povestea nu înaintează, ce construiește cineva, următorul distruge. Așa e în joc, așa e și în conversațiile din viața noastră.

## 12. Din fericire, din păcate

Încă un exercițiu de improvizație amuzant și care ne invită să ne exersăm atenția și creativitatea este « din fericire, din păcate ».

Cineva spune o propoziție care începe cu « din fericire.... », iar următorul continuă « din pacate.... » și tot așa, alternând.

De exemplu:

*Din fericire, începe vacanța peste o săptămână. Din păcate, o să plouă. Din fericire, am umbrelă și cizme de ploaie. Din păcate, umbrela și cizmele sunt găurite. Din fericire, știu cu ce să le cârlesc. Știi cu ce să le cârpești, dar, din păcate, nu se mai găsesc materialele de cârpit la magazin.*

Povestea continuă cât mai mult.





### 13. Poveste în 6 pași

De data asta, conturăm călătoria eroului. Fiecare copil primește o foaie de hârtie împărțită în 6 cadrane. Copiii mai mici pot doar să deseneze, copiii mai măricei pot să scrie și să deseneze sau doar să scrie.

Cele șase cadrane sunt:

**Eroul:** cum arată, ce calități are

**Misiunea eroului:** ce sarcină are de îndeplinit

**Obstacolele:** ce dificultăți întâmpină eroul

**Ajutoarele:** cine îl ajută pe eroul nostru să depășească obstacolele

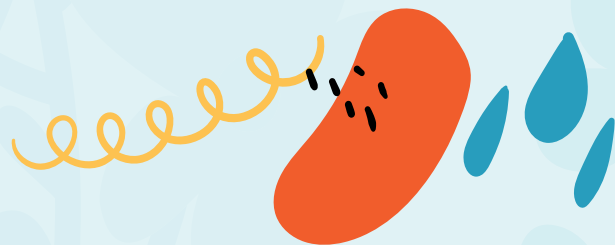
**Marea confruntare:** lupta dintre bine și rău

**Finalul:** reușește eroul să îndeplinească misiunea pe care o are? Ce se întâmplă cu celelalte personaje? Cum arată eroul la finalul poveștii?

### 14. Kitul Motive de poveste

Am pregătit două seturi de carduri cu care vă puteți juca. Veți descoperi că au două fețe. Pe-o parte sunt personaje și obiecte – desene din care copiii se pot inspira ca să-și facă propriile creații sau pe care le pot folosi drept personaje în poveștile lor. Pe partea cealaltă sunt exerciții cu motive de povești. Aveți la-ndemână expresii de folosit în povești, personaje, titluri de povești, începuturi de povești. Copiii pot lucra împreună sau în echipe.





## 15. Povești vindecătoare

Poveștile pot fi amuzante, educative și vindecătoare. Dintotdeauna, poveștile, legendele și parabolele au fost folosite pentru a comunica informația, pentru a preda valori și lecții importante de viață.

Cu siguranță, ați folosit de multe ori poveștile pentru a transmite o lecție importantă.

Un exemplu de activitate este lucrul cu o poveste cu tâlc :

- O puteți citi parțial și puteți invita copiii să o continue
- O puteți citi integral
- Puteți desena împreună personajele
- Puteți imagina un alt sfârșit sau alte detalii ale poveștii.

Iată ideea unei povești terapeutice: Micuța Alexia și nu-poții ei, de Adriana Mitu. Alexia e o fetiță obișnuită care are «nu-poți», niște creaturi care apar și cresc ori de câte ori fetița spune «nu-pot».

« cât de mari pot fi nu-poții? Ohooo, ei pot ajunge la mărimea unui bloc cu zece etaje»

Un exercițiu valoros e să-i invităm pe copii să deseneze nu-poții, să facă o listă cu nu-poții lor, cu acele momente când ei au spus nu-pot și să facă apoi o listă cu ceea ce pot.

Iată un alt exemplu de poveste cu iz terapeutic pe care o puteți folosi în același spirit:



## Edmund și elefantul

Edmund s-a trezit într-o dimineață cu un elefant pe piept. Totul era bizar. Faptul că elefantul nu era gri, ci avea pete albe și negre, faptul că era mai mic și mai ușor, suficient de greu cât să-l apese pe Edmund serios, dar ușor cât să-l lase să se miște. Și, cel mai straniu, elefantul vorbea cu baiatul: “nu cunoști pe nimeni la noua școală și asta e îngrozitor”, “copiii o să râdă de tine și o să te strige – slăbănogule”, “n-o să-ți găsești niciodată un coleg de bancă”.

Edmund împlinise de curând 11 ani și urma să meargă, într-adevăr, la o școală nouă. În dimineața aceea, în primele momente a crezut că e bolnav, că are febră și nu se poate ridica din pat. Apoi a simțit și a văzut elefantul ăsta care îl sâcâia teribil. Îi plăceau animalele, dar nu mai văzuse până acum așa o vietate care să mai și vorbească. Vă spun că s-a cam speriat.

“De unde ai apărut?”, a îngăimat Edmund.

“Din Frica”, a răspuns elefantul.

“Din Africa, vrei să zici”

“Da’ cui îi pasă de unde vin? Tot ce contează e că sunt aici și mi-e foame. Ai ceva de mâncare?”

Când să deschidă gura să îngaime ceva, a ciocănit la ușă mama. “Edmund, întârzii la școală. Hai o dată! Nici nu te-ai ridicat din pat până la ora asta?” Băiatul era tare mirat că mama nu a observat elefantul. Cum e posibil să nu vezi un elefant într-o cameră? Edmund s-a ridicat din pat cu chiu cu vai și a început să se îmbrace. Animalul i-a șoptit: “astăzi merg cu tine la școală, oricum o să fie groaznic” și s-a agățat de băiat cam la fel cum stă o maimuță agățată de mama ei. “Chiar o să fie îngrozitor”, și-a spus Edmund posomorât.



## Edmund și elefantul

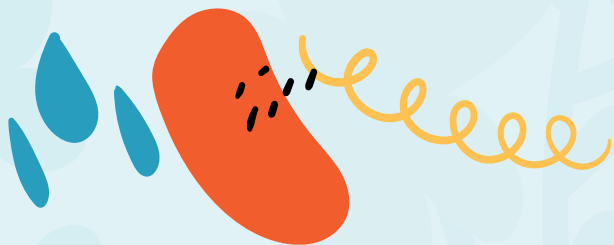
Ți s-a întâmplat vreodată să ai agățat de tine un astfel de animal care îți șoptește că lucrurile o să iasă prost orice ai face? Că nu esti bun de nimic și că nu poți să faci ceva, că n-o să reușești niciodată să te descurci? Ei bine, aceste gânduri sunt neproductive, mai mult înrăutățesc situația și nu e nevoie să le dăm crezare pentru că sunt exagerate, ne scad puterea și încrederea în noi. Am trecut și eu prin asta și știu cât e de greu. Nu lăsa aceste gânduri să se amplifice, nu prezice viitorul, nu presupune că totul va ieși prost, amintește-ți de ceea ce ar putea ieși bine.

În prima săptămână de școală, Edmund a cărat după el elefantul alb – negru vorbitor. La ora de sport s-a întâmplat cel mai rău lucru cu puțință și elefantul a avut multe de zis despre asta. Profesorul de sport s-a uitat la fiecare copil, i-a pus să facă niște exerciții destul de complicate și i-a împărțit în două grupe. Edmund a ajuns în grupa celor care nu se coordonează prea bine și asta l-a întristat foarte tare.

În sfârșit, zilele au trecut și elefantul nu mai vorbea așa de mult. Nu prea mai era nevoie. Asta pentru ca Edmund învățase să vorbească în mintea lui la fel ca elefantul: “nu sunt bun de nimic”, “Nimic nu-mi iese bine”.

Într-o zi, la școală a venit un exporator, Eric Shipton. Eric era explorator, urca munții și îi plăcea să scrie cărți. Le-a spus copiilor povești fascinante din călătoriile sale și le-a dat câte o carte cu autograf și o sămânță despre care le-a spus că este o plantă rară pe care a găsit-o în călătoriile sale, planta curajului.





Edmund aproape că a uitat să respire ascultându-l, s-a dus acasă și, în noaptea următoare, n-a dormit nicio clipă. A plantat sămânța și s-a pus pe așteptat. A citit cartea și s-a visat cu ochii deschiși pe cărări și creste de munte. Încet, încet, s-a pus serios pe treabă la ora de sport și ori de câte ori avea ocazia, și-a întărit corpul și, pentru că a devenit mai puternic în fiecare zi, la un moment dat a avut atâta forță încât să se ia la luptă cu elefantul alb-negru pe care îl căra în spinare de atâta vreme.

L-a ajutat să intre în această trântă și planta curajului care, între timp, a crescut și din care băiatul mărunțea în fiecare zi câte o frunză peste salată pregătită de mama. Nu a dat jos elefantul, dar, pentru că Edmund era acum foarte puternic, elefantul a devenit din ce în ce mai ușor și nu îl mai deranja așa de tare. Ba chiar i-a pus și un nume – McFluffy. Timpul a trecut și Edmund Hillary a devenit primul om care a ajuns pe cel mai înalt munte din lume, Mama Oceanului, așa cum este numit în limba nepaleză, sau Everest. Pentru această reușită, regina Angliei l-a înnobilitat.

Călătoria noastră nu se oprește aici. Prin poveștile noastre adăugăm noi teritorii în **Țara Imaginației**.

### **Bibliografie**

Gramatica Fanteziei, Gianni Rodari, Ed Art, 2016

Cum să cultivi creativitatea copiilor, exerciții pentru stimularea inventivității și exprimării de sine, Polirom, 2013

Cum să scrii o poveste reușită, Christopher Edge, Pandora Publishing, 2017

Micuța Alexia și nu-poții ei, Adriana Mitu, Ed DPH, 2019

Facebook - #povestide5minute,

<https://www.facebook.com/povestide5minute>

#AliațiipentruEducatie

# Mentalitate flexibilă



1. Rezumat Mindset, de Carol Susan Dweck
2. Petalele lui Daisy – poveste despre efort
3. Nu pot să fac asta... ÎNCĂ – cuvântul magic al mentalității flexibile
4. Ghid pentru o mentalitate flexibilă - întrebări
5. Ghid pentru o mentalitate flexibilă – laude
6. Exercițiu: matematica și cititul
7. Exercițiu: convingeri despre greșeli
8. Exercițiu: desen cu ochii închiși
9. Exercițiu: greșeli de diferite dimensiuni
10. Exercițiu : citate despre greșeli



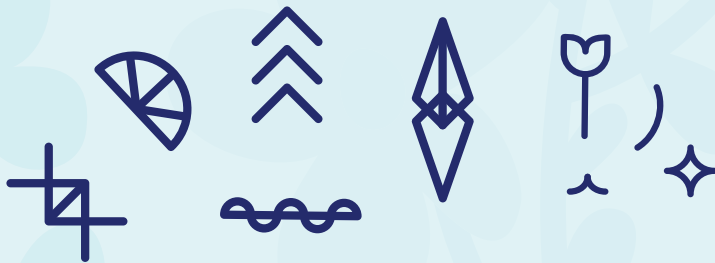


## Rezumat Mindset, de Carol Susan Dweck

În urmă cu peste 30 de ani, Carol Dweck și colegii ei au devenit interesați de atitudinile elevilor față de eșec. Au observat că unii elevi au revenit, în timp ce alți elevi păreau devastați chiar și de cele mai mici eșecuri. După ce a studiat comportamentul a mii de copii, Dr. Dweck a inventat termenii mentalitate fixă (rigidă) și mentalitate flexibilă (de creștere) pentru a descrie convingerile de bază pe care oamenii le au despre învățare și inteligență. Când elevii cred că pot deveni mai inteligenți, înțeleg că efortul îi face mai puternici. Prin urmare, depun timp și efort suplimentar, ceea ce duce la realizări superioare.

Progresele recente în neuroștiințe ne-au arătat că creierul este mult mai maleabil decât am știut vreodată. Cercetările privind plasticitatea creierului au arătat cum se poate schimba conectivitatea între neuroni odată cu experiența. Cu practica, rețelele neuronale dezvoltă noi conexiuni, le întăresc pe cele existente și construiesc izolații care accelerează transmisia impulsurilor. Aceste descoperiri neuroștiințifice ne-au arătat că ne putem mări creșterea neuronală prin acțiunile pe care le întreprindem, cum ar fi utilizarea unor **strategii bune**, punerea de **întrebări**, exersarea și urmărirea unor **obiceiuri alimentare bune**, dar și obiceiuri sănatoase legate de **somn**.

În același timp în care aceste descoperiri neuroștiințifice câștigau forță, cercetătorii au început să înțeleagă legătura dintre mentalități și reușită. Se pare că, dacă ești convins că creierul tău poate crește, te porți diferit. Așadar, cercetătorii au întrebat: „Putem schimba mentalitățile? Și, dacă da, cum?” Asta a dus la o serie de intervenții și studii care demonstrează că putem schimba într-adevăr mentalitatea unei persoane de la cea fixă (rigidă) la cea flexibilă (de creștere) și, atunci când o facem, aceasta duce la creșterea motivației și a reușitelor. De exemplu, elevii din clasa a VII-a care au fost învățați că inteligența este maleabilă și cărora li s-a arătat cum creierul poate crește în urma efortului depus, au înregistrat o creștere clară a notelor la matematică.



În plus, față de învățarea copiilor despre inteligența maleabilă, cercetătorii au început să observe că practica profesorilor are un impact mare asupra mentalității elevilor, iar feedback-ul pe care profesorii îl oferă elevilor lor poate încuraja un copil să aleagă o provocare și să crească realizările sau să caute o cale de scăpare ușoară.

De exemplu, studii privind diferite tipuri de laudă au arătat că a spune copiilor că sunt inteligenți încurajează o mentalitate fixă, în timp ce laudarea muncii și a efortului cultivă o mentalitate flexibilă. Când elevii au o mentalitate de creștere, aceștia își asumă provocări și învață din aceste experiențe, crescând astfel abilitățile și realizările lor.

## 1.1 Ce sunt mentalitatea rigidă și mentalitatea flexibilă?

V-ați gândit vreodata că o simplă părere despre noi înșine ne poate influența propria viață?

În funcție de această părere, devenim sau nu așa cum ne dorim ori ne dedicăm sau nu lucrurilor pe care le prețuim.

Psihologul american, Carol Susan Dweck, este cunoscută pentru munca ei asupra mentalității și, în cartea sa tradusă și în limba română cu titlul « Mindset », face o descriere amplă cu studii de caz și exemple variate a ceea ce înseamnă mentalitate rigidă și mentalitate flexibilă.





Să le trecem în revistă:

Convingerea că abilitățile noastre sunt bătute în cuie – **mentalitatea rigidă** – ne face dornici să ni le demonstrăm în permanență. Dacă inteligența, personalitatea și moralitatea sunt predeterminate, atunci nu ne rămâne decât să le dovedim că le avem din plin. Efectiv, nu se poate să lasăm să se întrevadă sau să se simtă ca am avea vreun deficit în privința acestor aspecte fundamentale.

**Mentalitatea flexibilă**, pe de altă parte, susține posibilitatea ca, prin efort, să ne dezvoltăm însușirile fundamentale. Deși oamenii sunt diferiți – în ceea ce ține de abilități și talente înnăscute, de interese sau temperamente -, oricine se poate schimba și evolua prin strădanie și cunoaștere.

**Potențialul adevărat al unui om este necunoscut, este imposibil de prevăzut ce va realiza el peste ani prin implicare, trudă și pregătire.**

Știați că, în copilărie, Darwin și Tolstoi au fost considerați mediocri?

Când suntem convingeți ca însușirile la care ținem pot fi dezvoltate, suntem mai motivați să învățăm. De ce să ne irosim timpul demonstrând la nesfârșit cât suntem de capabili, când am putea să devenim mai buni? De ce să ne ascundem defectele, în loc să le corectăm? De ce să avem doar prieteni și parteneri care să ne gâdile orgoliul în loc de oameni care să ne facă să evoluăm? Și de ce să ne preocupăm doar de ce e validat și testat, și nu de lucruri care ne pun la încercare?





## 1.2 Ce înseamnă succes?

Când ne schimbăm mentalitatea, ne schimbăm lumea. Într-una dintre lumi, cea a trăsăturilor rigide, să avem succes înseamnă să demonstrăm că suntem deștepți și talentați. **Să ne autovalidăm.** În cealaltă, lumea calităților transformabile, să avem succes înseamnă **să ne autodepășim**, pentru a învăța ceva nou. Înseamnă să ne dezvoltăm.

Copiii cu mentalitate rigidă preferă să fie siguri de reușită. Potrivit lor, oamenii deștepți trebuie să reușească mereu. Dar, pentru copiii cu mentalitate flexibilă, să aibă succes a însemnat să se autodepășească, să devină mai deștepți.

### Exemplu: Când te simți deștept?

#### (mentalitate fixă)

« când nu fac greșeli »

« când termin repede ceva și-mi iese impecabil »

« când mi se pare ușor un lucru ce altora li se pare de nerealizat »

#### (mentalitate flexibilă)

« când mi-e cu adevărat greu, mă străduiesc foarte mult și reușesc ceva ce nu-mi reușea înainte »

« când lucrez foarte mult la ceva și ajung să-i dau de cap »

### Exemplu: Ce înseamnă a avea succes?

« A fi mai bun decât alții » – mentalitate fixă

« A fi cea mai bună variantă a ta » – mentalitate flexibilă

În cazul mentalității rigide, totul are legătură cu rezultatul. Dacă eșuezi sau nu ești cel mai bun, totul a fost degeaba. Mentalitatea flexibilă îi face pe oameni să aprecieze ceea ce fac, indiferent de rezultat. Aceștia depășesc problemele, fac cursuri noi, lucrează la teme importante. Poate n-au găsit leacul împotriva cancerului, dar cercetarea a fost importantă.



### 1.3 Încrederea în sine

Oamenilor cu mentalitate rigidă le lipsește încrederea în ei ?

Nu. Oamenii cu mentalitate rigidă au la fel de multă încredere în ei ca și cei cu mentalitate flexibilă – asta înainte să pătească ceva. Dar, așa cum vă puteți imagina, încrederea primilor este mai fragilă, din moment ce obstacolele, chiar și efortul, o pot submina. Oamenii cu mentalitate rigidă au nevoie să-și protejeze încrederea în propria persoană.

Chiar atunci când credem că nu suntem buni la ceva ne putem apuca de treabă cu maximă implicare și să ne ținem de acel lucru. De fapt, uneori ajungem să facem un lucru tocmai pentru că nu suntem buni la acel lucru. Nu e neapărat nevoie să credem că suntem grozavi la ceva, trebuie să vrem să facem acel lucru și să ne bucurăm realizându-l.

Oamenii cu mentalitate flexibilă monitorizează ceea ce se petrece, dar monologul lor interior nu este orientat spre a se judeca sau a judeca pe alții. Cu siguranță, sunt sensibili la feedback, dar sunt și conștienți de implicațiile acestuia în învățare și în acțiune constructivă : **ce pot învăța din asta ? Cum mă pot perfecționa?**





## 1.4 Atitudinea față de efort și eșec:

Dorința de a ne depăși limitele în permanență, chiar și atunci când (sau mai ales atunci când ) nu ne merge bine, este esențială pentru mentalitatea flexibilă. Aceasta este mentalitatea care îi face pe oameni să fie înfloritori până și în cele mai grele momente din viața lor.

Într-una dintre lumi, eșecul e totuna cu regresul. Înseamnă să luăm o nota mică. Să pierdem un concurs. Să fim concediați. Să fim respinși. Înseamnă să nu fim deștepți sau talentați.

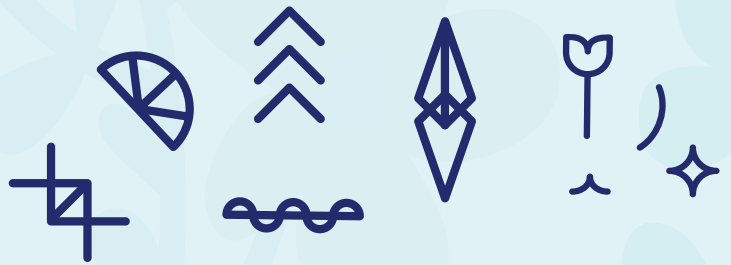
În cealaltă lume, eșecul se traduce prin nereușita de a ne dezvolta. Înseamnă să nu obținem ce ne dorim cu ardoare. Să nu ne îndeplinim potențialul.

Într-una dintre lumi strădania e un lucru rău. La fel ca pentru eșec. Când ne străduim înseamnă că nu suntem deștepți sau talentați. Pentru că, dacă am fi, n-am avea de ce să facem eforturi.

În cealaltă lume, strădania este cea care ne face deștepți sau talentați.

Reflecțați la următoarea întrebare : Dacă ați avea de ales, ce ați alege?  
Un succes garantat, care să vă confirme abilitățile sau să fiți provocați în permanență?

**Un lucru cel mai adesea adevărat pentru mentalitatea rigidă : eșecul a fost transformat dintr-un fapt (am dat greș) într-o identitate (sunt un ratat).**



Un alt mod prin care oamenii cu mentalitate rigidă încearcă să-și refacă respectul de sine după un eșec este prin a da vina pe alții sau a-și căuta scuze.

Eșecul poate fi o experiență dureroasă chiar și pentru cei cu mentalitate flexibilă. Dar nu e definitiv. E o problemă pe care trebuie să o înfruntăm, s-o rezolvăm și din care trebuie să învățăm.

Persoanele cu mentalitate flexibilă cred altceva. Sunt de părere că până și geniile trebuie să muncească din greu pentru realizările lor. Și ce este atât de eroic, s-ar întreba ele, în a avea un dar? Apreciază talentul înnăscut, dar admiră efortul. Deoarece, indiferent de abilitatea pe care o avem, efortul este cel care ne-o declanșează și ne ajută să avem realizări.

Pe scurt,

« Eșecul te definește » – **gândire rigidă**

« Eșecul e o întâmplare, nu un fapt condamabil » – **gândire flexibilă**

**Reflecțiați la următoarele întrebări : Ce ați învățat astăzi ? ce greșală ați făcut din care să puteți învăța ? La ce ați lucrat din greu astăzi?**





## 1.5 Atitudinea față de obstacole

### *Exemplu: Christopher Reeve*

Actorul Christopher Reeve a suferit un accident, a fost aruncat de pe un cal și a rămas complet paralizat de la gât în jos.

Medicii au spus : « Ne pare rău, nu putem să facem nimic ».

Cu toate acestea, Reeve a început un program foarte solicitant de recuperare. Cinci ani mai târziu, Reeve a început, ușor-ușor să se miște. Mai întâi și-a mișcat mâinile, apoi brațele, picioarele și, în cele din urmă, întregul corp.

Reeve nu doar ca și-a depășit limitele în ceea ce privește abilitățile sale, dar a revoluționat întregul mod în care privește știința sistemul nervos și potențialul său de recuperare. A deschis noi perspective de cercetare.

Pe scurt,

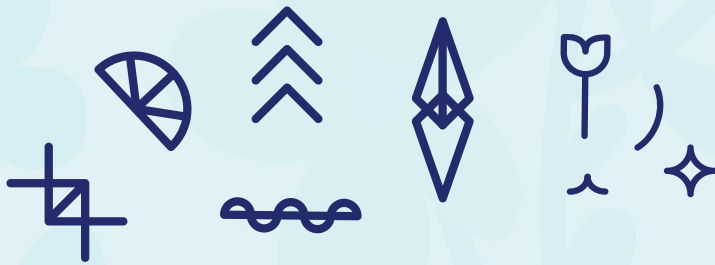
« Stradania e pentru cei care nu au talent. » – mentalitate fixă

« Perseverenta e cheia succesului.» - mentalitate flexibilă









| <b>MENTALITATEA RIGIDĂ</b>   | <b>MENTALITATEA FLEXIBILĂ</b>  |
|--|--|
| <p>Afirmă că Inteligența e statică. Induce dorința de a părea deștept , deci și tendința de :</p> <p><b>PROVOCĂRI</b><br/>...a fi defensiv sau a renunța ușor.</p> <p><b>OBSTACOLE</b><br/>... a evita provocările.</p> <p><b>EFORT</b><br/>...a percepe efortul ca inutil sau mai rău.</p> <p><b>CRITICĂ</b><br/>...a ignora feedbackul negativ constructiv.</p> <p><b>SUCCESUL CELORLALȚI</b><br/>...a se simți amenințați de succesul celorlalți.</p> <p>Drept urmare e posibil să se plafoneze și devreme și să nu-și valorifice întreg potențialul.</p> | <p>Afirmă că Inteligența poate fi dezvoltată. Induce dorința de a învăța , deci și tendința de :</p> <p><b>PROVOCĂRI</b><br/>...a accepta provocările</p> <p><b>OBSTACOLE</b><br/>... a se încăpățâna în fața eșecurilor.</p> <p><b>EFORT</b><br/>...a vedea efortul ca pe o cale spre perfecționare.</p> <p><b>CRITICĂ</b><br/>...a învăța din critici.</p> <p><b>SUCCESUL CELORLALȚI</b><br/>...a trage învățăminte și a se inspira din succesul celorlalți.</p> <p>Drept urmare au realizări tot mai mari. (Diagrama de Nigel Holmes)</p> |



## 2. Petalele lui Daisy – poveste despre efort

A fost odată o margaretă alb cu galben care creștea într-o pajiște. În fiecare dimineață, când soarele răsărea, florile din luncă ridicau capetele lor somnoroase și își trăgeau apa prin rădăcinile lor. Încet și cu mare grijă, florile își deschideau apoi petalele ,astfel încât albinele și fluturii să soarbă nectarul dulce și să adune polenul pe care florile îl facuseră pentru ei.

Florile așteptau cu nerăbdare acest moment al zilei... Toate, mai puțin una. Lui Daisy nu-i plăcea să se trezească pentru că nu știa cum să-și desfacă petalele. Cu capul plecat, ea a șoptit : «Nu mă pricep să fiu o floare. Pur și simplu, nu pot face asta! » Când a auzit ce șoptise Daisy, macul roșu de lângă ea spuse : « Dar tu ești o floare bună. Ești atât de inteligentă. Vei învăța cum să-ți deschizi petalele. »

Alte flori din luncă i s-au alăturat lui Daisy cu cuvinte de încurajare, dar asta nu a făcut decât s-o întristeze și mai tare pe Daisy pentru că știa că nu o poate face și nu va face decât să le dezamăgească.

Chiar în acel moment a venit o albină care mișuna și spuse : « Văd că te străduiești foarte tare să absorbi apa cu rădăcinile. Asta îți va da energie să-ti deschizi petalele. » Albina zbură până pe tulpina lui Daisy. « Pot auzi cum apa curge prin tulpina ta », zise, ascultând atent. « Da, mă străduiesc din răspuțeri. », gândi Daisy, în timp ce-și ridica puțin mai sus capul, către lumina soarelui.

« Mă voi întoarce și mâine », zise Albina, și-și luă zborul.

În dimineața următoare, Albina se întoarce în luncă și zbură direct la Daisy. Imediat observă că una dintre petalele lui Daisy se deschisese.



« Ei, ia uită-te », zise Albina. « Trebuie că ai lucrat din răspuțeri ca să-ți deschizi acea petală. »

« Așa este, am lucrat din greu. Dar nu am reușit să-mi deschid toate petalele. Până și aceasta s-a închis la loc. Nu arată bine. Nu mă pricep la asta. », se plânse Daisy.

« Oh, asta trebuie să fie foarte frustrant. Ai lucrat din greu și nu a funcționat așa cum sperai .», răspunse Albina.

« Da, am încercat atât de mult să deschid prima petală și apoi aveam de gând să lucrez la celelalte petale, dar asta nu a funcționat. », a explicat Daisy.

« Aaaaah, ai încercat ceva și nu a mers. Asta e minunat! », a spus Albina veselă.

Daisy și celelalte flori din pajiște se uitară confuze la Albină. Cum poate fi un lucru bun faptul că ceva nu funcționează? De ce ar spune Albina așa ceva?

Albina și-a dat seama că florile nu înțeleseseră ce a vrut să spună. Așa că le-a explicat : « Vedeți voi, când faci o greșală, mai ai șansa să încerci să o repari. Asta se numește învățare. Și cu cât învățăm mai mult, cu atât putem face mai multe lucruri. Oh, asta este un lucru minunat. »

Florile au rămas cu acest gând în timp ce o priveau pe Albină îndreptându-se către stupul ei, care era în celălalt capăt al pajiștii.

A doua zi, Albina se întoarse iarăși în luncă și, când ajunse la Daisy, zâmbi. Chiar în fața ei se deschideau larg și frumos petalele albe ale lui Daisy. Albina putea vedea polenul galben pufos care o aștepta în interior.





### 3. Nu pot să fac asta... ÎNCĂ – cuvântul magic al mentalității flexibile

Monica are 6 ani. Îi place mult să se joace cu păpușile și cu plușurile, îi place să se joace și cu mingea când are cu cine. Îi place când e ora de joacă, ora de masă, chiar și ora de spălat pe dinți. În schimb, nu îi place ora de culcare.

Mama ei o strigă: « Monica, e ora de culcare. Hai să ne așezăm în pat. Poți să citești și tu o pagină dintr-o poveste? »

Ca de fiecare dată, Monica îi răspunde convinsă : « Nu, nu pot să citesc, nu pot să citesc. »

Mama începe să citească și, pe la a doua pagină, Monica nu mai aude ce se întâmplă. Probabil că a adormit. Deja nu mai e în pat. Se uită în jur și vede o tânără care i se pare cunoscută. Totuși nu o recunoaște.

Tânăra îi spune : « În sfârșit ai apărut. Hai să-ți arăt ce-am facut. Uite, Monica, e biroul nostru. Aici lucrăm cu calculatoare și facem o treabă grozavă. Se așează în fața unui ecran și scrie pentru câteva minute apoi se ridică : Monica, poți să continui tu, te rog? »

« Dar eu nu pot să fac asta. Cine ești tu? », o întreabă nedumerită Monica.

« Eu sunt tu și tu ești eu, îi spune tânăra. Sunt o posibilă versiune a ta din viitor. »



« Monica, nu poți să scrii la calculator ÎNCĂ. Țsta e tot secretul, ÎNCĂ n-ai învățat. E un timp bun de învățat și pentru citit, și pentru scris, și pentru calculatoare. Dacă vrei, acesta poate fi viitorul tău. Să lucrezi la calculator, să crezi jocuri. Sau... » Si au deschis o altă ușă unde erau mai multe tinere asemănătoare.

Monica a vazut o tânără polițistă, o tânără care meșterea la un mecanism, o tânără care ținea în mână niște eprubete, o tânără lângă care se afla un teanc de cărți. « Acesta este viitorul tău, dacă vrei. Suntem în interiorul tău, Monica, o mulțime de posibilități. »

După un timp, Monica a realizat că era încă în pat. S-a ridicat, mama ei îi zâmbea: “Mama, vreau să încerc să citesc o pagină în seara asta. Da, nu pot să citesc. Nu pot să citesc ÎNCĂ și vreau să încerc .»

Poveste adaptată după Esther P. Cordova, 2017, « Nu pot să fac asta ÎNCĂ »









## 6. Exercițiu: matematica și cititul

Putem schimba mentalitatea copiilor folosind cuvintele:

În loc de « **nu sunt bun la matematică/ citit** » îi puteți încuraja să găsească alte expresii, ca de exemplu :

« îmi voi exersa creierul cu ajutorul matematicii »

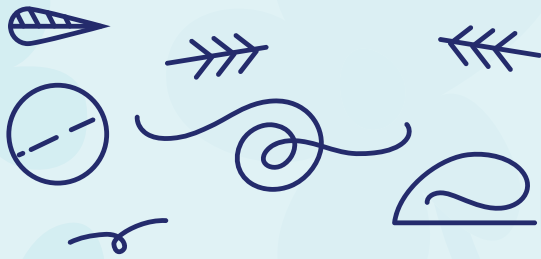
« pot să cer ajutor »

« în loc să renunt, o iau de la capăt »

« greșelile sunt ocazii de a învăța »

« accept provocarea să rezolv o problemă mai dificilă »





## 7. Exercițiu: convingeri despre greșeli

Puteti să-i invitați pe copii să reflecteze asupra gândurilor și emoțiilor din jurul greșelilor :

**Spune/ scrie despre o greșeală pe care ai facut-o. Cum te-ai simțit după? Ce ai gândit?**

**Concluzie:** Toti facem greșeli, și cu toții simțim disconfort. Tristețe, furie, dezamăgire și rușine, sunt sentimente obișnuite după o greșeală.

Uneori, când cineva face o greșeală, se simte ca un ratat și vrea să renunțe. Crede că nu va fi niciodată suficient de bun.

Mentalitatea flexibilă are o abordare diferită a greșelilor. E normal să ai sentimente de tristețe, furie, dezamăgire și rușine atunci când greșești, dar poti să le depășești. Poți să vezi într-o greșeală o oportunitate de a învăța și de a crește.

### 4 PAȘI pentru a gestiona o greșeală:

1. Observă ce **SIMȚI**. Ești jenat? Îngrijorat că o să ai probleme? Furios? Aceste sentimente sunt normale, dă-ti voie să simți emoția.
2. **RESPIRĂ** adânc și lasă emoția să se ducă.
3. **GÂNDEȘTE**-te la greșeala ta, ce a **CAUZAT**-o, ce ai fi putut să faci **DIFERIT**?
4. Decide cum vrei să folosești această greșeală astfel încât să-ți fie de **AJUTOR**.



## 8. Exercițiu: desen cu ochii închiși

**Etapa I:** Fă o predicție. Ce gânduri și îngrijorări ai în legătură cu acțiunea de a desena cu ochii închiși? Cum crezi că o să te simți desenând fără să vezi?

**Etapa a II-a:** Desenează un vapor pe un ocean, fă tot ce poți mai bine și ține ochii închiși pe toată durata desenului.

**Etapa a III-a:** Deschide ochii și uită-te la desenul tău. Ce greșeli ai făcut? Gândește-te:

Cum te-ai simțit în timp ce deseneai?

Cum te-ai simțit când ai deschis ochii și ai văzut rezultatul?

### **Concluzie:**

Câteodată îngrijorarea în legătură cu greșelile se simte mai apăsător decât greșeala propriu-zisă. Ai încercat să faci tot ce-ai putut mai bine și asta e ceva de care poți să fii mândru. Acum poți să revii asupra desenului și să repara greșelile. Observă cum te simți când faci modificările.





## 9. Exercițiu: greșeli de diferite dimensiuni

Invitați-i pe copii să găsească exemple din fiecare categorie.

(de exemplu:

*“Făceam glume și distrăgeam atenția în timp ce profesorul ținea lecția.”*

*“Sunt în criză de timp, nu pot să-mi termin tema, așa că am copiat din tema colegului meu.”*)

Apoi să aleagă o situație în care greșeala lor a fost una semnificativă.

Să se gândească: ce a mers prost și ce fac diferit data viitoare?

### **Mesaje pentru copii:**

Ar trebui să:

- Îți asumi responsabilitatea pentru greșelile tale, să fii onest și să spui ce ai greșit.
- Te gândești la greșeala ta. De ce ai făcut-o?
- Să repara orice inconvenient. Ai rănit sentimentele cuiva? Datorezi cuiva scuze?
- Folosești această informație pentru a face alegeri mai bune pe viitor.





## 10. Exercițiu : citate despre greșeli

Invitați-i pe copii să se gândească cum înțeleg ei următoarele citate:

**“Multe din eșecuri sunt ale unor oameni care nu au realizat cât de aproape erau de succes când au renunțat.”** Thomas Edison (inventator)

**“Întotdeauna am spus că momentul în care încetez să mai greșesc este și momentul în care încetez să mai învăț.”** Miley Cyrus (artist)

**“Greșelile sunt de iertat dacă cineva are curajul să le recunoască.”** Bruce Lee (actor)

**“Nu facem greșeli, doar accidente fericite.”** Bob Ross (Pictor)

**“Cine nu a greșit niciodată, nu a încercat niciodată ceva nou.”** Albert Einstein (om de știință)

Copiii pot scrie o compunere pornind de la citatele de mai sus.







## Bibliografie

**Mindset**, Carol S. Dweck, Curtea Veche, 2017

**Growth Mindset** Workbook for Kids 55 Fun Activities to Think Creatively, Solve Problems, and Love Learning, Age 8-12, Rockridge Press, Emeryville, California, 2020

« **Daisy's Petals** », Entangled Harmony, 2017

« **Nu pot să fac asta ÎNCĂ** », Poveste adaptată după Esther P. Cordova, 2017

Kitul **Mentalitatea de creștere**, Big Life Journal



#AliațiipentruEducatie

# Exprimarea și gestionarea emoțiilor în dezvoltarea armonioasă a copiilor



1. De ce e importanta inteligenta emotionala?
2. Cum se formează emoțiile? ABC-ul emoțiilor

*Principalele emoții și exerciții de reflecție*

3. Furia. Exercițiul cu vulcanul sau focul interior
4. Tristețea. Exercițiul cu locul preferat
5. Frica. Exercițiul cu bagheta magică
6. Bucuria. Exercițiul prăjitura fericirii
7. Exercițiul cu borcane cu învățăminte și greșeli
8. Exercițiu de recunoștință
9. Acțiunile zilei de azi





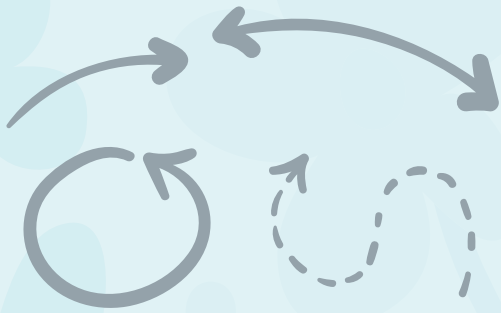
Comportamentul copilului, oricât de neplăcut ar fi, exprimă o nevoie și este o dovadă de vitalitate și de supraviețuire. Ghidul acesta este un suport pentru a ști ce puteți face pentru a contribui la dezvoltarea unor copii fericiți și productivi.

## 1. De ce e importantă inteligența emoțională?

Relațiile pozitive cu copiii îi ajută pe aceștia să se dezvolte armonios, să aibă încredere în ei înșiși, să se automotiveze, să devină mai rezilienți.

Creierul copiilor este într-o dezvoltare continuă până aproape de vârsta de 18 ani și chiar și după această vârstă. În prima parte a vieții, se dezvoltă sistemul limbic (zona care gestionează emoțiile), precum și emisfera dreaptă, care este sediul creativității, imaginației, intuiției. Deoarece neocortexul (zona responsabilă cu raționamentele complexe, luarea deciziilor, rezolvarea de probleme) ajunge la maturitate mult mai târziu, focusul în educație ar trebui să fie pe oferirea unui spațiu de încredere și siguranță, astfel încât să își poată dezvolta armonios emoțiile și să le exprime în măsura în care este posibil.

Deoarece acțiunile din timpul școlii sunt factori de stres suplimentar pentru copii, fiind primele etape de responsabilizare din viața lor și totodată un prilej pentru mai multe interacțiuni sociale (cu colegii și profesorii), în această etapă apar multe emoții pe care copiii ar trebui să le înțeleagă, să le trăiască și să le gestioneze eficient.



## 2. Cum se formează emoțiile? ABC-ul emoțiilor

Gestionarea emoțiilor se poate face ajutând copiii să înlocuiască gândurile care promovează emoțiile neplacute cu gânduri mai calme și mai optimiste.

Mai jos este prezentat modelul ABC care descrie cum gândurile noastre influențează apariția emoțiilor. În discuțiile cu copiii puteți urmări aceste elemente astfel încât să-i ajutați să își înțeleagă emoțiile.

**A.** Adversitatea (este o situație dificilă, stresantă pentru copil) – de exemplu când ia note mici, când nu se poate concentra, când îi este rușine să vorbească în fața colegilor.

**B.** Felul în care copiii interpretează situația. Întotdeauna, au un dialog intern, au anumite gânduri, își spun anumite lucruri. De exemplu: “Nu pot face asta”, “Nu știu”. Întrebați-i ce gânduri le vin în minte atunci când au o situație dificilă sau când simt o emoție puternică.

**C.** Ce fac sau ce emoții au ca urmare a acestei situații. “Întrebați-i ce ar putea face să schimbe situația. Ce gânduri pozitive ar putea avea care să le înlocuiască pe cele negative?”





## Care sunt principalele emoții?

Fiecare emoție are în spate o nevoie care nu a fost împlinită, manifestată. Principalele emoții neproductive care apar în viața copiilor și nevoia din spatele lor sunt:

### 3. Furia

Furia este o emoție sănătoasă pe care toată lumea o simte uneori. Furia ne ajută să ne aparăm și să schimbăm lucrurile pe care le simțim nedrepte, să ne protejăm când limitele personale sunt încălcate.

Copiii exprimă adesea anxietate, tristețe sau dezamăgire prin furie. Când adulții din jur reușesc să identifice emoțiile care stau la baza furiei copilului, sunt mai capabili să empatizeze cu copilul și să răspundă într-un mod mai susținător.

Explicați copilului că, uneori, când se simte furios, simte ca și cum ar exista **un foc sau un vulcan** înăuntrul lui. Când copilul spune ceva care îl face să se enerveze, întrebați-l dacă se simte vreodată așa și dacă ar putea desena un foc/vulcan. Lăsați-l să deseneze, iar apoi puteți să-l întrebați:

- Când a simțit ultima dată acel foc?
- Ce simțea în corpul lui și unde?
- Ce gânduri îi treceau prin minte?
- Ce te ajută atunci când te simți atât de furios, cu acel foc aprins în tine?
- Ce poate stinge focul?
- Ce nevoi are de la colegi sau de la profesor?





## 4. Tristețea

Tristețea este una dintre emoțiile universale experimentate de toată lumea și rezultată din pierderea cuiva sau a ceva important. În timp ce tristețea este adesea considerată o emoție „negativă”, aceasta joacă un rol important în semnalarea unei nevoi de a primi ajutor sau confort.

Iată un exercițiu pentru a întâmpina tristețea:

Pentru a trece peste o stare de tristețe, gândește-te la **un loc care te face pe tine fericit**. Închide ochii și imaginează-ți acest loc. Poate este o cameră, o grădină, sau doar un loc din vacanță sau în care ai fost de ziua ta.

Cum arată acest loc? Descrie-l, folosind cât mai multe detalii.

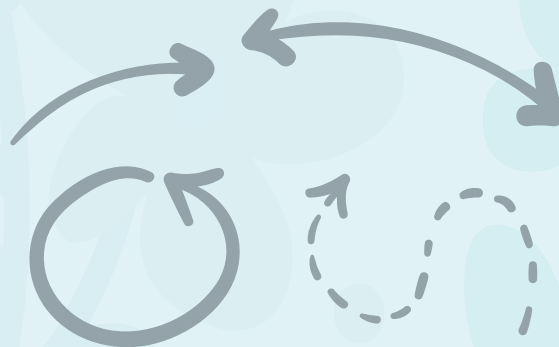
Ce culori sunt în jur?

A ce miroase?

Ce se aude?

Cine este în jurul tău?





## 5. Frica

Frica apare atunci când ne gândim că ceva ar putea să ne facă rău. Copii au nevoie să vorbească despre frici. Unele dintre ele sunt rezultatul unor gânduri false, altele sunt rezultatul unor situații reale.

Toate fricile copilului trebuie acceptate și respectate. Doar dacă fricile sunt privite într-un mod deschis, copilul poate câștiga forța de a le depăși. Nevoia din spatele fricii este aceea de a fi în siguranță, de a fi protejat și acceptat așa cum este.

Iată un mod de a privi frica:

Îngrijorarea poate transforma lucrurile mici în lucruri uriașe.

Gândește-te la o frică pe care o ai la școală.

Ce anume te sperie?

Cum arată frica ta? Desenează-o.

Ce culoare are?

Acum imaginează-ți că ai o baghetă magică cu care poți să faci această frică din ce în ce mai mică. Abracadabra! Cum arată acum această frică?

Mesaje pe care le putem transmite unui copil anxios:

Ești în siguranță aici.

E ok să te simți nervos, și mie mi se întâmplă.

Hai să desenăm îngrijorarea. Cât de mare este?

Hai să-i răspundem îngrijorării.

Hai să respirăm adânc împreună.



## 6. Fericirea/Bucuria

Un exercițiu pentru a exprima bucuria:

Imaginează-ți că ai un castron mare și vrei să faci o prăjitură, prăjitura fericirii. De ce ingrediente ai nevoie pentru această prăjitură?

Alege dintre ingredientele de mai jos:

Zâmbete și râsete

O plimbare cu bicicleta

O plimbare prin natură

Să mulțumești pentru ce ai deja

Ce alte ingrediente ale fericirii îți vin în minte?





## 7. Borcane cu învățăminte și greșeli

Gândește-te la o activitate pe care vrei s-o faci și este dificilă. De exemplu, exercițiile la matematică sau să vorbești în fața clasei.

Trece în dreptul borcanului cu învățăminte ce ai învățat când ai făcut această activitate.

Ce greșeli ai făcut. Ce ai învățat despre tine după ce ai făcut aceste greșeli?

Acest lucru îi ajută pe copii să înțeleagă că, atunci când înveți ceva foarte nou sau foarte complex, este posibil să faci un număr mai mare de greșeli și este în regulă.





## 8. Recunoștința

Imaginează-ți un câmp de flori în care fiecare floare este o calitate deosebită. Culege mai multe flori pe care să le faci un buchet. Alege să pui în buchet flori care descriu calități pe care le ai tu și pentru care ești recunoscător:

Sunt vesel  
Sunt energic  
Sunt curios  
Sunt sincer  
Sunt silitor  
Sunt curajos  
Sunt jucăuș

.....

Bravo! Există o mulțime de lucruri pentru care poți fi recunoscător zi cu zi. Nu contează cât de mici. Pentru ce ești recunoscător azi?





## 9. Acțiunile zilei de azi

Când plouă, caută curcubeie, când e întuneric, caută stele. (Oscar Wilde)

Pentru a încuraja emoții constructive, invitați copiii să-și aleagă dintre acțiunile zilei de azi:

Azi voi ajuta pe cineva.

Azi voi avea încredere în mine.

Azi voi încerca ceva nou și voi fi curajos.

Azi voi face o greșeală și voi învăța din ea.

Azi aleg să am o zi bună.

Azi voi spune trei lucruri pe care le iubesc la mine.

Azi voi găsi un răspuns la o întrebare pe care o am.

Azi voi fi răbdător.

Azi voi spune trei lucruri pe care le iubesc la familia mea.

Azi voi binedispune un prieten.

Azi voi spune: sunt iubit.

Acțiuni rapide în cazul în care observăm emoții puternice:

Înțeleg/observ că ești furios/trist/speriat. Ce nevoi ai în acest moment? Dacă ai desena emoția, cum ar arata? Ce culoare are? Ce formă? Ce îți transmite? Ce ai avea nevoie de la cei din jur?







### **Bibliografie**

Lawrence E. Shapiro - Inteligenta Emotionala a Copiilor

Ion-Ovidiu Pânișoară – Emoțiile de la teorie la poezie

Dr. Violet Oaklander - Ferestre catre copii nostri. Gestalt-terapie pentru copii si adolescenti

My mixed emotions – Elinor Greenwood

Creative Ways to Help Children Manage BIG Feelings – Fiona Zandt,  
Suzanne Barrett



Editat și tipărit de

TIPOGRAFIA

**SILKAT**