

SEEVAL Șablon Activități de învățare

1. Titlul activității	Vreau sa zbor!		
2. Grupul țintă	Invatamant primar		
3. Durata	Activitatea se va derula pe parcursul a 2 ore.		
4. Mediul de învățare	Activitatea se va desfășura în interior, în sala de clasă, în cele 2 ore de curs alocate.		
5. Rezultatele învățării	Activitatea „Vreau să zbor” are ca scop dezvoltarea abilităților de autocontrol emoțional prin promovarea gândurilor raționale/sănătoase și creșterea toleranței la frustrare. Elevii vor identifica modul defectuos de gândire al personajului central, respectiv consecințele acestei gândiri exprimate emoțional și comportamental. Realizând această activitate, copiii vor fi capabili să evalueze strategiile cu ajutorul cărora personajele au reușit să-și înlocuiască gândurile iraționale (nesănătoase) cu cele raționale (sănătoase) și să exemplifice gânduri sănătoase, alternative prin care se poate evita furia.		
6. Discipline vizate și teme abordate	Comunicare in limba romana		
7. Competențe socio-emoționale (SEL)	<table border="0"> <tr> <td> PERSONALE <input checked="" type="checkbox"/> Identificarea și exprimarea emoțiilor <input type="checkbox"/> Autoreglarea <input type="checkbox"/> Identificarea punctelor forte/ autoeficacitate <input type="checkbox"/> Mentalitatea de creștere <input type="checkbox"/> Bunăstare </td> <td> SOCIALE <input checked="" type="checkbox"/> Empatie <input checked="" type="checkbox"/> Dezvoltarea relațiilor <input checked="" type="checkbox"/> Colaborarea <input type="checkbox"/> Comportament și decizii etice și responsabile <input type="checkbox"/> Gestionarea relațiilor negative </td> </tr> </table>	PERSONALE <input checked="" type="checkbox"/> Identificarea și exprimarea emoțiilor <input type="checkbox"/> Autoreglarea <input type="checkbox"/> Identificarea punctelor forte/ autoeficacitate <input type="checkbox"/> Mentalitatea de creștere <input type="checkbox"/> Bunăstare	SOCIALE <input checked="" type="checkbox"/> Empatie <input checked="" type="checkbox"/> Dezvoltarea relațiilor <input checked="" type="checkbox"/> Colaborarea <input type="checkbox"/> Comportament și decizii etice și responsabile <input type="checkbox"/> Gestionarea relațiilor negative
PERSONALE <input checked="" type="checkbox"/> Identificarea și exprimarea emoțiilor <input type="checkbox"/> Autoreglarea <input type="checkbox"/> Identificarea punctelor forte/ autoeficacitate <input type="checkbox"/> Mentalitatea de creștere <input type="checkbox"/> Bunăstare	SOCIALE <input checked="" type="checkbox"/> Empatie <input checked="" type="checkbox"/> Dezvoltarea relațiilor <input checked="" type="checkbox"/> Colaborarea <input type="checkbox"/> Comportament și decizii etice și responsabile <input type="checkbox"/> Gestionarea relațiilor negative		
8. Tehnici și Metode Didactice	Lucru în grupuri mici (echipe) Metode bazate pe acțiune reală: metoda studiului de caz.		
9. Instrumente / Resurse / Auxiliare didactice	caiet notițe, fișe de lucru, laptop/videoproiector		

<p>10. Descriere detaliată a etapelor activității / secvențelor unității de învățare</p>	<p>Activitatea începe prin prezentarea unui animal de pluș (broscuță, numită Tașa) ca fiind prietena elevilor. Elevilor li se citește povestea, iar pe parcurs aceasta se poate opri astfel încât elevii să identifice gândurile, emoțiile și comportamentul personajului. După citirea poveștii, se discută cu elevii alternative sănătoase de gândire și acțiune.</p> <p>Recomandări și sarcini pentru elevi:</p> <p>a) Cum vă simțiți după ce ați ascultat povestea broscuței Tașa? Se dă posibilitatea elevilor să indice pe roata emoțiilor fața care exprimă cel mai bine emoția trăită.</p> <p>b) Ce părere aveți despre comportamentul Tașei? Accentuați faptul că o mare parte din comportamentul ei constă din cerințe exagerate, privind felul cum ar dori ea să fie lucrurile.</p> <p>c) Discutați diferența dintre convingeri și emoții, referitoare la un eveniment. Cereți și alte exemple de la elevi.</p> <p>d) Se cere copiilor să descrie zona anatomică unde simt emoția de „furie”. Ce gânduri v-au trecut prin minte în acel/acele moment/e? Copiii vor identifica ce gânduri au dus la furie.</p> <p>e) Haideți să schimbăm și noi gândurile nesănătoase. Ce puteți să spuneți în minte astfel încât să nu mai simțiți furie? f) Considerați că lucrurile ar trebui să se întâmple întotdeauna după cum vor oamenii? Dacă aveți cerințe exagerate, probabil considerați că ar trebui să vi se îndeplinească toate dorințele; este posibil acest lucru?</p> <p>g) V-ați comportat vreodată ca Tașa? Dați exemple de situații în care ați avut cerințe asemănătoare.</p> <p>h) Plecând de la aventura broscuței Tașa, credeți că cei mai mulți dintre noi avem astfel de emoții în fiecare zi?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mod de realizare a activității de consiliere: îmbinată (blended) • Resurse necesare: <p>- față în față: animal de pluș; povestirea „Dorința broscuței Tașa”; Roata emoțiilor</p> <p>- online: https://wordwall.net/; https://wordwall.net/; https://www.youtube.com/</p>
---	--

	<p>- atât față în față, cât și online: echipament multimedia, film cu prezentarea poveștii</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modalități de evaluare a activității <p>Elevii vor descrie experiențe în care au trăit emoții asemănătoare prin utilizarea roții emoțiilor cu cele șase emoții de bază – resursă disponibilă la: https://wordwall.net/</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fișe de lucru și fotografii: fișa de descriere a activității de consiliere pe tematica învățării sociale și emoționale „Vreau să zbor”, povestirea „Dorința broscuței Tașa”. <p>Rolul profesorului: Profesorul are rolul de facilitator, îndrumător. Se asigură că elevii au înțeles sarcina, reușesc să respecte pașii, pun în practică strategia de lucru. Oferă sprijin acolo unde e necesar.</p>
<p>11. Extensie / Activitate pentru acasă</p>	<p>Elevii pot să își asume diferite acțiuni pe care să le pună în practică la nivelul familiei sau chiar al comunității în același scop.</p>
<p>12. Feedback & evaluare</p>	
<p>13. Drepturi de proprietate intelectuală (IPR)/ Sursa activității</p>	<p>Ștefan, Catrinel A. și Kallay Eva (2010). Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Ghid practic pentru educatori. Cluj-Napoca: Editura ASCR</p> <p>Drăgan, S. (2008). Povești care te ajută să gândești. București: Editura Aramis</p> <p>Dryden, W. și DiGiuseppe, R. (2003). Ghid de terapie rațional-emoțională și comportamentală. Cluj-Napoca: Editura Asociației de Științe Cognitive din România</p>

Fisa de lucru

Dorința broscuței Tașa

Aseară, înainte să mă culc, am ascultat o poveste foarte frumoasă, dar care m-a întristat puțin la început... Mi-a spus-o bunica mea, cea mai bătrână broască țestoasă din familia noastră. Dacă vreți, am să v-o povestesc și vouă.

A fost odată ca niciodată o broscuță țestoasă pe care o chema Tașa. Tașa era foarte mofturoasă. Nu-i plăcea ce mâncare îi dădea mama ei, nu-i plăceau jucăriile pe care i le cumpărau părinții, nu îi plăcea să meargă la grădiniță, dar nici în parc, când mergea la teatru voia la circ, când ar fi trebuit să meargă în excursie, voia să stea acasă. Nimic și nimeni nu-i era pe plac. Mai ales nu-i plăcea că merge prea încet. Ar fi dorit să alerge, ba chiar să zboare. Țipă și începu să plângă spunând că nu suportă să nu poată alerga. Tașa se supăra, își încruntă sprâncenele, începu să dea din picioare și își tot spunea că trebuie să zboare!

Într-o zi, prietenele ei, două rațe sălbatice, i-au spus:

– Te luăm cu noi dacă vrei să zbori. Prinde-te cu gura de această ramură de copac, iar noi vom apuca de un capăt și de celălalt cu ciocurile noastre. Dar ai grijă, când vom fi în zbor să nu scoți vreo vorbă. Zis și făcut. Broscuța s-a prins cu gura de mijlocul crengii, iar rațele au apucat capetele acesteia. S-au ridicat în zbor peste pământ și peste case. Când au ajuns deasupra aleii unde se află grădinița broscuței, colegii ei tocmai plecau la teatru.

– Vreau și eu la teatru, începu să țipe broscuța și începu să lovească cu piciorușele. Nu mai vreau să zbor... NU mai vreau să zbor!

Nu termină vorba și într-o clipă căzu la pământ.

Povestea se poate opri astfel încât elevii să identifice gândurile, emoțiile și comportamentul personajului. Se solicită din partea copiilor alternative sănătoase de gândire și acțiune. De asemenea, copiii vor fi încurajați să ofere diferite scenarii astfel încât să continue povestea.

Hmm! Ce poveste tristă!

Uuff, ce noroc ! Broscuța Tașa căzuse pe o tufă din apropierea grădiniței și nu s-a lovit prea tare. Tocmai atunci trecea pe acolo Maya, mătușa ei, o broască țestoasă bătrână și foarte înțeleaptă.

– Tașa, te văd tristă! Am văzut că te-ai înfuriat pentru că ți-ai spus că nu suportă că nu ești rapidă. Te gândești că nu poți alerga sau zbura și te superi, în loc să participi mâine la Crossul Broscuțelor Rapide alături de prietenele tale. Acolo poți câștiga premiul pentru cea mai rapidă broscuță, iar asta cred că te va bucura foarte mult.

– Mda, ai dreptate, Maya!

– Tașa dragă, tuturor broscuțelor ne-ar plăcea să fim mai rapide, dar nu putem alerga ca iepurii sau zbura ca rațele. Însă putem încerca să fim rapide alături de alte broscuțe, iar asta ne va face să fim bucuroase. În loc să-ți spui că nu suportă că nu poți alerga, te poți gândi că poți accepta acest lucru, nu e o catastrofă asta. Vei fi nemulțumită, dar cred că nu ai mai simți furie. Când suntem



furioși, putem face lucruri care îi supără pe cei din jur sau ne fac nouă rău. Uite, de exemplu, astăzi puteai să te accidentezi grav. Și asta, doar din cauză că ți-ai spus că nu suportă să nu primești ceea ce dorești.

– Asta așa este! Îmi pare rău că am gândit astfel și m-am înfuriat. Chiar m-am speriat când am căzut din zbor! Și asta pentru că îmi spuneam că trebuie neapărat să zbor și eu! Data viitoare, când voi dori mult ceva ce nu se poate, îmi voi spune că nu-i așa de greu de suportat. Îmi va părea rău, voi fi nemulțumită, dar nu atât de furioasă. Aaa, și m-am hotărât: mâine voi participa la Crosul Broscuțelor Rapide și mă voi gândi că pot accepta că nu pot zbura, deși e neplăcut. Și, de asemenea, îmi voi spune că sunt o broscuță valoroasă care poate face multe lucruri bune. Uite, mâine voi fi o broscuță rapidă! Ce bucurie!

– Bravo, Tașa! Mă bucur atât de mult că ai învățat să gândești așa! Te va ajuta să te simți mult mai bine. Mâine, te voi încuraja la concurs. Succes!

– Mulțumesc, Maya !

A doua zi, Tașa a participat la Crosul Broscuțelor Rapide și a obținut o diplomă de broscuță rapidă. Își tot spunea că e neplăcut că nu poate obține tot ceea ce-și dorește, dar poate merge mai departe și că rămâne în continuare o broscuță valoroasă. Învățând să gândească așa, Tașa nu se mai simțea furioasă ci, doar uneori, puțin nemulțumită.

Dragi copii, ne mai întâlnim cu Tașa anul viitor, la Crosul Broscuțelor Rapide!

(*Poveste creată/adaptată)

Bibliografie

Drăgan, S. (2008). Povești care te ajută să gândești. București: Editura Aramis