



COLEGIUL TEHNIC  
"ANGHEL SALIGNY"  
BAIA MARE  
MARAMUREŞ



MINISTERUL EDUCAȚIEI

Nr 304 / 04.03.2022

Aprobat director,  
prof. Tămăian Tudor Andrei



Avizat director adjunct,  
prof. ing. Deceanu Maria Daniela

## PROGRAM PENTRU DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR SOCIO-EMOȚIONALE ALE ELEVILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL

AN ȘCOLAR 2021-2022



Baia Mare, str. Progresului nr. 43,  
Telefon și fax: 0262223685, 0262 - 225 803  
e-mail: [colegiulasbm@gmail.com](mailto:colegiulasbm@gmail.com)



## ARGUMENT

Viața noastră emoțională se compune dintr-o multitudine de trăiri, toate fiind importante pentru noi. Nici una dintre ele nu este bună sau rea, toate ne aparțin nouă și trebuie să le recunoaștem existența.

Abilitățile de a dirija emoțiile ne ajută să facem față celor mai diverse situații dificile de viață: eșecuri, dezamăgiri, conflicte, pierderi, riscuri, presiuni din partea altor persoane sau a circumstanțelor, stres.

Modul în care acționăm este influențat de ceea ce gândim și simțim. Atunci când ne putem stăpâni emoțiile, gândim limpede și suntem mai îndrăzneți, mai eficienți, mai hotărâți. Iar controlul asupra emoțiilor este imposibil fără conștientizarea și acceptarea lor.

### Coordonatori:

cons. școlar psiholog Rotaru Rozalia

prof. Tămâian Tudor Andrei

prof. ing. Deceanu Maria Daniela

**Echipa de proiect:** dirigintii claselor implicate în proiect

## 1. Rolul funcțional al emoțiilor negative

**Domeniul socio-emotional vizat:** auto-conștientizare

### Obiectivele:

- identificarea de către elevi a unor emoții negative;
- diferențierea de către elevi a unor emoții negative cu rol constructiv și distructiv

### Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:

Etapa I: Simbioza emoții negative - emoții pozitive (durată: 10 minute)

Consilierul vorbește despre emoțiile negative și despre modul în care ele pot consolida stări emoționale pozitive. Se folosește analogia lumină - întuneric: apreciem lumina tocmai pentru că știm ce înseamnă lipsa ei, iar fericirea este prețioasă tocmai datorită suferințelor prin care am trecut.

Etapa a II-a: Emoții negative în viața elevilor (durată: 30 de minute)



Consilierul sau un elev citește o listă de trăiri emoționale care induc disconfort. Fiecare elev alege cinci sentimente trăite în ultimul timp. Elevii sunt rugați să detalizeze sentimentele la care s-au gândit: pe un post-it vor elabora, pe rând, fiecare din sentimentele alese: când apare sentimental ales, care sunt persoanele în relație cu care se manifestă cel mai mult, ce gânduri sunt asociate sentimentului respectiv, comportamente declanșate de sentimentul în cauză.

Odată încheiat procesul de prezentare a sentimentelor, elevii sunt rugați să le ierarhizeze. Sentimentele sunt ordonate în funcție de intensitate, crescător, de la stânga la dreapta.

#### Etapa a III-a: Emoțiile negative funcționale (durată: 10 minute)

Este propus următorul experiment mental: „Imaginați-vă că s-a descoperit un medicament care vă scapă de toate emoțiile negative cu care v-ați putea confrunta în viața voastră. Aveți însă posibilitatea de a păstra o singură emoție negativă, pentru că este importantă pentru voi și vă ajută pe termen lung. Care ar fi acea emoție și de ce?”

Consilierul dă ca exemplu de emoție negativă funcțională regretul: „Regretul este important pentru că ne ajută să ne schimbăm. Dacă nu regreti că nu ai fost alături de un prieten când a avut nevoie de tine, nu poți deveni în viitor un prieten mai bun”.

### FIȘA DE LUCRU

#### Listă Sentimente neplăcute

Citiți cu atenție lista emoțiilor de mai jos. Alegeți cinci emoții cu care v-ați confruntat în ultimul an. Notați fiecare emoție pe un biletel post-it, după care ordonați biletelele în funcție de intensitatea emoției, de la cea mai intensă emoție la cea mai puțin intensă. Le puteți ordona lipind biletelele de la dreapta la stânga pe o foaie A4 (la dreapta fiind emoția cea mai intensă), de sus în jos (cu emoția cea mai intensă sus). Puteți alege și alte criterii de ordonare: de exemplu, să îngroșați sau să folosiți litere mai mari pentru emoțiile mai intense.

- |                |            |              |              |            |
|----------------|------------|--------------|--------------|------------|
| 1. • Dezamăgit | • Frustrat | • Stresat    | • Gelos      | •          |
| Singur         | • Confuz   | • Vinovat    | • Rușinat    | • Rănit    |
| • Supărăt      | • Speriat  | • Jenat      | • Iritat     |            |
| • Furios       | • Disperat | • Neajutorat | • Descurajat | •          |
| Agitat         | • Copleșit | • Dezgustat  | • Trist      |            |
| Îngrijorat     | • Nervos   | • Supărăt    | • Agasat     | • Îngrozit |
|                |            | • Umilit     |              |            |



**Modalități pentru a face față emoțiilor negative:**

- Fă mișcare!
- Numără până la 10!
- Plângi!
- Tipă singur!
- Vorbește cu cineva!
- Imaginează-ți că ești un erou care învinge!
- Fă o activitate plăcută pentru tine!
- Cântă!
- Respiră profund!
- Zâmbește!
- Stai puțin singur!
- Relaxează-te!
- Spune o rugăciune!
- Scrie un bilet!

**2. Fii tu însuți schimbarea pe care o dorești în lume**

**Domeniul socio-emotional vizat: auto-conștientizare**

**Obiectivele activității de consiliere:**

- analizarea unui fapt de conduită pe coordonatele: motiv – atitudine – valoare - comportament – consecințe în plan personal și social;
- găsirea unei relații de corespondență între imaginație/ creativitate și rezolvarea eficientă a unor probleme zilnice;
- identificarea trăsăturilor de personalitate ale colegilor, pe baza lucrărilor prezentate.
- **Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere:**

Elevilor, așezați în formă de semicerc, le este prezentat următorul citat: „Fii tu însuți schimbarea pe care o dorești în lume!”, fiind rugați să-l comenteze și să spună dacă sunt de acord cu ideea exprimată.

- Se va realiza un studiu de caz pe baza povestirii „Una câte una” de J. Canfield (fișă de lucru 1); analiza cazului se va realiza după următorul scenariu: - Cum ați intitulat povestirea? De ce?; Este mesajul povestirii în acord cu citatul anterior?; Ce însușiri ale personalității exprimă atitudinea și comportamentul personajului?; Sunteți de acord cu atitudinea personajului?; Cum ați formula filosofia de viață a personajului? Este aceasta viabilă în zilele noastre?

**Fișa de lucru**

**„Fii tu însuți schimbarea pe care o dorești în lume!”**

*Mahatma Gandhi*





## Povestirea „Una câte una”

„Un prieten de-al meu se plimba pe o plajă pustie pe la apusul soarelui. În timp ce se plimba, văzu în depărtare un alt bărbat. Pe măsură ce se apropie de el, observă că localnicul se tot apleca, ridica ceva de jos și arunca în apă. Din când în când tot arunca ceva în ocean. Ajungând mai aproape de el, prietenul meu observă că bărbatul culegea de pe jos stele de mare aruncate de valuri pe țărm și le arunca înapoi în apă, una câte una.

Prietenul meu era contrariat. Se dădu mai aproape de omul respectiv și spuse: „Bună seara, prietene. Mă întrebam ce tot faci?”.

Arunc stele de mare înapoi în apă. Vezi tu, acum este reflux și toate stelele asta au fost aruncate la mal. Dacă nu le arunc înapoi, vor muri cu toatele”.

„Înțeleg”, răspunse prietenul meu, „Dar trebuie să fie mii de stele de mare pe toată plaja. Nu poți să le aduni pe toate. Sunt pur și simplu prea multe. Și pe de altă parte nu-ți dai seama că acest lucru se poate întâmpla chiar acum pe alte sute de plaje? Nu vezi că n-are nici un rost?”.

Localnicul zâmbi, se aplecă, mai culese o stea de mare și, după ce o aruncă înapoi în mare, îi răspunse: „Are rost pentru aceea pe care tocmai am aruncat-o!” (Canfield and Hansen, 2000).

### 3. Emoții și comportamente

*Domeniul socio-emoțional vizat: auto-conștientizare*

• Obiectivele activității de consiliere:

- identificarea legăturii dintre emoții și comportamente;
- diferențierea reacțiilor emoționale adaptative de cele dezadaptative;
- identificarea propriilor reacții comportamentale asociate emoțiilor;
- exemplificarea modalităților eficiente de a gestiona propriile emoții.

**Etapele/ durata/ desfășurarea propriu-zisă a activității de consiliere**

Este important pentru dezvoltarea emoțională a elevilor să fie ajutați să evaluateze efectele diverselor reacții emoționale, să deosebească reacțiile emoționale care îi ajută și sunt sănătoase, de reacțiile emoționale care nu îi ajută, sunt dezadaptative și periculoase, nesănătoase.

- Captarea atenției (5 minute) Elevii vor primi post-it-uri colorate, pe care își vor scrie numele, în scopul individualizării și cunoașterii lor. Apoi, elevii se așeză în cerc și primesc o mingă „fierbinte”, care trece pe la fiecare participant, în timp ce acesta își spune numele și spune cum se simte în ziua respectivă. Pentru a facilita exprimarea stării fiecărui, elevii pot face



comparație cu un animal („mă simt greoi ca un elefant”, „ma simt puternic ca un leu”, „mă simt energetic ca o albină”...). Rolul este acela de a identifica starea în care se află, de a intra în contact cu el și de a exprima mai multe emoții. După ce fiecare elev a identificat starea în care se află, se anunță că pe parcursul activității se va discuta despre emoții și despre cum una și aceeași situație provoacă emoții diferite persoanelor care o trăiesc.

-Sarcini de lucru: *Ce vă vine în minte atunci când vă gândiți la emoții? Cum sunt emoțiile?* (durata: 5 minute)

- Elevii identifică tipurile de emoții și își exprimă opiniile privind „*Emoțiile adolescentului*”. Își vor nota numele și emoția pe care o simt în acel moment pe o fâșie de hârtie, verbalizându-le. Fiecare fâșie este prinsă într-un lanț pe care îl putem numi *Lanțul emoțional al prieteniei*.

- *Emoții și comportamente* (durata: 8 minute) Fiecare elev va extrage dintr-un bol un cartonaș cu una dintre Emoțiile de bază (Fișa de lucru 1) și va primi 2 carduri goale; pe acestea, va nota două lucruri pe care le face când simte emoția respectivă.

- *Pozitiv sau negativ* (durata: 8 minute) Când elevii au terminat de scris, vor citi ceea ce au scris pe carduri, în fața celorlalți. Se va discuta despre comportamentele identificate și se vor exemplifica diverse situații din viață. Fiecare elev va nota cu „+” comportamentele pe care le consideră sănătoase, utile, și cu „-”, pe acelea care ar putea să nu fie utile.

-*Eficient sau ineficient* (durata: 10 minute) Profesorul adresează câteva întrebări pentru a-i ajuta pe elevi să-și fixeze informațiile: „A fost dificil să vă gândiți la modul în care vă comportați când aveți o anumită emoție? În viața cotidiană sunteți conștienți de aceste comportamente și reacții? A fost dificil să identificați emoția corespunzătoare fiecărui comportament? Ați reușit să distingeți între comportamentele care ar putea fi utile sau nu? Ați avut vreodată vreo reacție/comportament care nu v-a fost de ajutor? Ce ați simțit? Ce consecințe a avut acel comportament? Cum am putea transforma o reacție comportamentală negativă/dezadaptativă într-o pozitivă și ce mesaje pozitive ar fi utile? Exemplificați!”

-Elevii vor primi câte un răvaș sub formă de bilețel, care conține descrierea unei modalități de a reacționa adaptativ și de a gestiona emoțiile. Elevii sunt rugați să le comunice celorlalți în ce situație vor folosi acel sfat (Fișa de lucru 2 - Răvașe) - durata: 5 minute.

### Fișa de lucru nr.1



**Emoții de bază**

- furios ● îngrijorat ● entuziasmat ● dezamăgit ● trist ● fericit ● optimist ● încrezător ● surprins ● frustrat ● speriat ● supărat ● invidios ● emoționat ● nerăbdător ● îndrăgostit ● plăcădit ● timid

**Fișa de lucru nr.2**

**Plâng pentru a mă descărca**

**Încerc să discut cu persoana de lângă mine.**

**Încerc să gândesc pozitiv.**

**Gândesc optimist.**

**Îmi găsesc de lucru.**

**Ies la o plimbare.**

**Discut cu prietena/prietenul.**

**Am încredere în mine.**

**Mă relaxez.**

**Sunt puternic.**

**Mă joc.**

**Sunt stăpân pe mine.**

**Cer ajutor.**

**Nu mă mai gândesc la problema.**

**Număr până la 10.**

**Care sunt scopul și obiectivele programului?**

**Fac sport.**

**Râd cu poftă.**

**Mănânc o prăjitură.**

**Încerc să repar greșeala**

**Povestea unui succes**

*Pas 1 : Gândiți-vă la o reușită personală care v-a făcut să vă simțiți bine. Retraziți acest succes și răspundeți la urmatoarele întrebări :*

*– Ce anume te-a făcut să te simți cel mai bine ?*



- 
- Ce ai învățat ? Ce calități ai folosit ?
  - Dacă cineva te-ar fi privit, ce-ar fi putut spune despre ce ai făcut ?
  - Cum ai interacționat cu ceilalți ?
  - Dați un nume poveștii personale.

### ***Mașina timpului***

Vă propun un exercițiu care să investigheze propriile nevoi, dorințe și mai ales scopurile personale. Închideți ochii, relaxați-vă și respirați adânc.

- Imagineați-vă că vă urcați în mașina timpului și călătoriți în viitor spre o destinație știută doar de voi. Ca să ajungeți la destinație va trebui să străbateți un traseu temporal personal presărat cu obstacole. Poate că va fi nevoie să faceți opriri. Pentru a ajunge cu bine la destinație aveți nevoie de valiza cu resursele personale.
- Dacă ați reușit să vă imagineați toate aceste lucruri veți primi o foaie de hârtie pe care să scrieți sau desenați acest scop (desen, metaforă) în colțul dreapta sus.
- Apoi desenați spre acel scop un traseu temporal ascendent pe care călătoriți și imagineați-vă drumul pe care îl parcurgeți.
- Desenați pașii pe care trebuie să-i faceți pentru a putea ajunge în stația următoare.
- De ce resurse aveți nevoie pentru a putea ajunge la destinație? De câte opriri este nevoie ?
- Cum este drumul ? Greu, ușor ?

Dacă ați reușit să terminați, cine dorește să înceapă ?

Văd că ai ajuns la destinație. Ce resurse ai folosit din valiză ? De ce ai mai avea nevoie ? Puteți da o retetă a succesului ? Ca să reușesc am nevoie de...

### ***Autoaprecierea atunci și acum***

Răspundeți la următoarele întrebări referitoare la experiențele pe care le-ați avut în copilărie. Dacă nu ați fost crescuți de părinți, scrieți în numele persoanelor care v-au crescut.

1.Ce mesaje pozitive ați primit de la mama și / sau tata?

.....  
2.Ce mesaje negative ați primit de la mama și / sau tata?

.....  
3.Ce mesaje referitoare la propria persoană ați primit în școală?

.....  
4.Ce factori v-au ajutat să vă dezvoltați autoaprecierea?



.....  
5.Ce alți factori v-au afectat negativ autoaprecierea?

.....  
7.Ce mesaje pozitive vă mai influențează și astăzi?

Completați următoarele fraze:

Ca elev, autoaprecierea mea este.....

Cinci lucruri care îmi plac la mine sunt:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

Cinci lucruri pe care le-am realizat sunt:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

Cinci moduri în care am grijă de propria mea persoană sunt:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

Calitățile cu care mă mândresc sunt:

.....  
Câteva moduri în care pot să-mi îmbunătățesc autoaprecierea sunt:

.....  
Îmbunătățirea autoaprecierii ar presupune:



### ***Exerciții pentru conștientizarea valorilor personale***

1. Imagineați-vă că ați câștigat 100 000 euro la loto. Scrieți apoi pe o foaie de hârtie, cât mai detaliat, ce ați face cu acești bani. Gândiți-vă apoi ce v-a determinat să repartizați banii astfel. Ce este important pentru dvs. în viață?
2. Când veți ajunge la bătrânețe, ce v-ar plăcea să vă puteți spune despre viața pe care ați trăit-o până atunci?
3. Amintiți-vă de o decizie mai dificilă cu care v-ați confruntat. Când ați optat pentru varianta aleasă, care au fost factorii, valorile care au contat pentru dvs.?
4. Imagineați-vă că intrați într-un magazin magic de unde puteți cumpăra absolut orice, adică orice vă puteți reprezenta. Dacă ați ajunge într-un astfel de magazin, ce produse ați pune în coș?
5. Citiți cu atenție lista de mai jos, ce cuprinde mai multe valori. Extragăți-le pe cele pe care le considerați mai importante și apoi ierarhizați-le. Dacă simțiți nevoie, puteți adăuga orice altă valoare pe care o considerați importantă. Lista este doar orientativă.

#### **Listă de valori:**

Autenticitate	Creativitate	Siguranță	Generozitate
Bunătate	Autoritate personală	Ambiție	Colegialitate
Credință	Demnitate	Respect	Sinceritate
Prietenie	Responsabilitate	Libertate	Distracție
Muncă	Succes	Realizare profesională	
Dragoste	Înțelepciune	Cinste	Curaj
Optimism	Frumusețe	Fidelitate	Toleranță
Sănătate	Autorealizare	Utilitate	Răbdare
Diversitate	Comunicare	Omenie	Liniște
Cunoaștere	Înțelegere	Ambiție	Apreciere
Egalitate	Integritate	Pace	Perseverență