



Acest caiet cu fișe de lucru aparțin: _____

Salut! Acesta este caietul cu fișele tale de lucru!
Te rog să-ți amintești să-l iei cu tine la atelierele de lucru!

Acum putem începe să ne jucăm împreună!

ATELIER DE LUCRU 1 – BULLYING

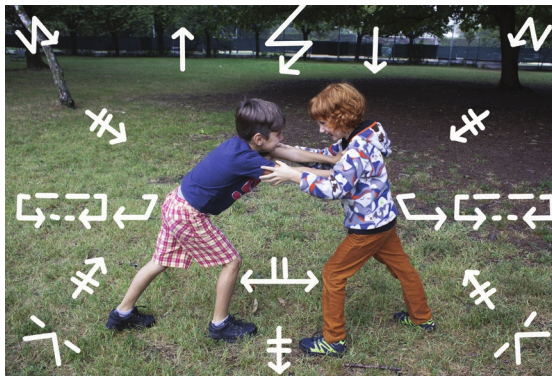
Știi ce este bullying-ul?

În continuare, vei vedea câteva poze.

Unele dintre ele sunt despre bullying, iar altele nu. Încearcă să-ți dai seama care
Dintre poze sunt despre bullying și care nu.

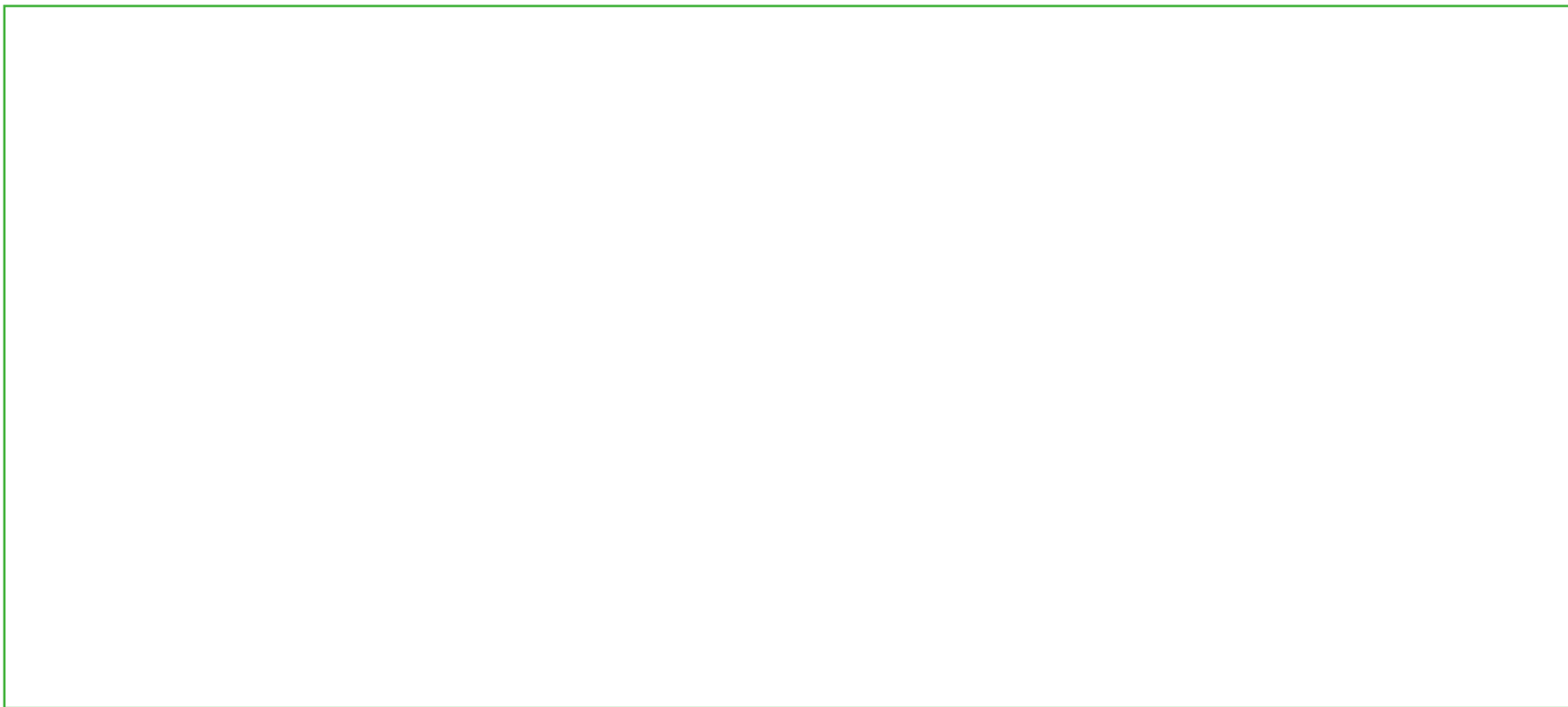
Ce fac copiii din aceste poze?

Cum îți dai seama că este vorba de bullying sau nu?

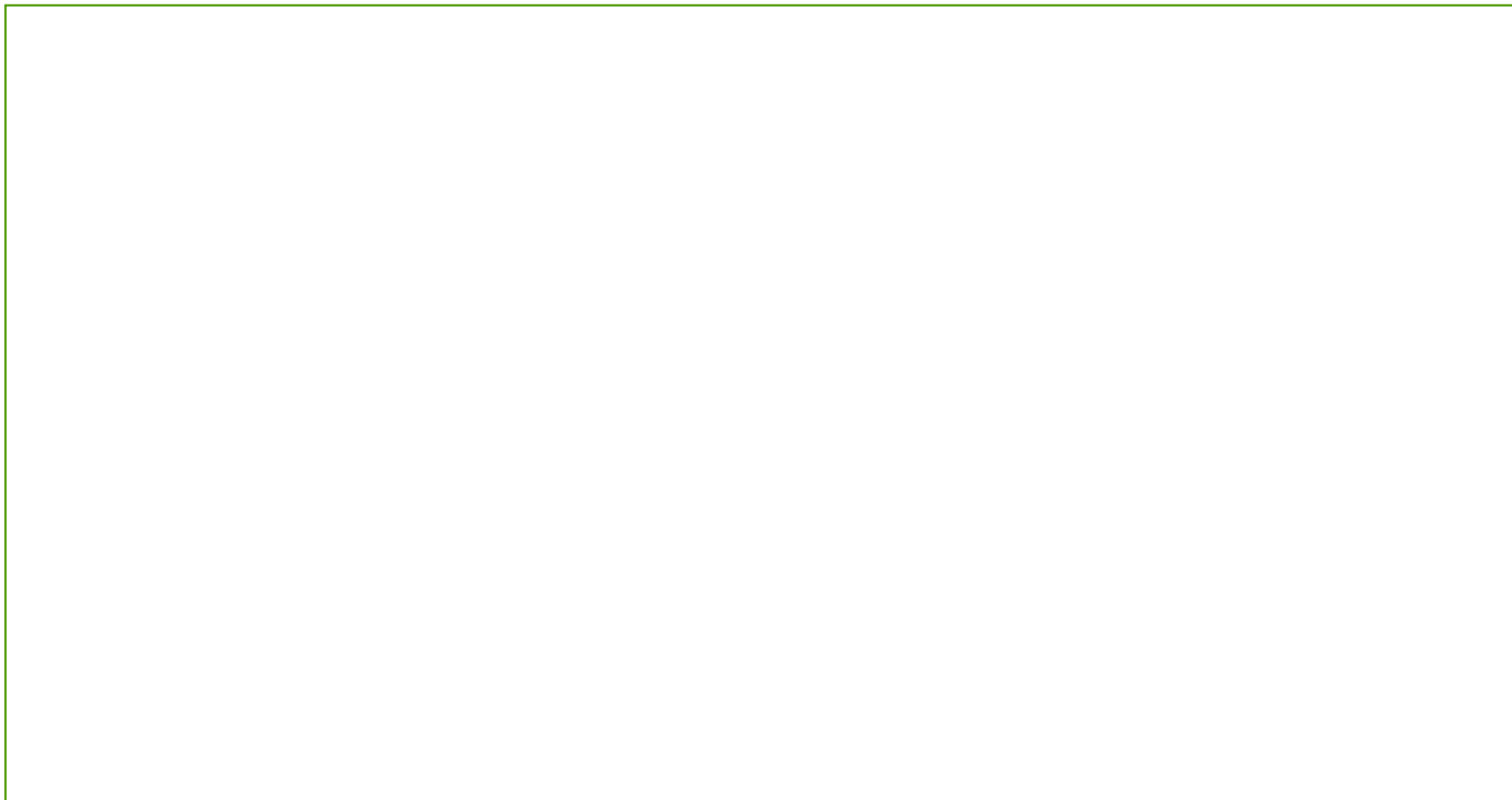


SĂ FACEM UN DESEN DESPRE BULLYING!

Realizează un desen despre bullying în dreptunghiul de mai jos. Amintește-ți: Nu este important dacă desenul este frumos sau nu. Ceea ce contează cu adevărat este să-ți faci plăcere să-l desenezi!



Desenează despre un comportament care nu are nimic de-a face cu bullying-ul
(de exemplu: o ceartă între prieteni).



POVESTEA DESPRE BULLYING-UL INVIZIBIL: VÂNTUL ȘI BĂIATUL

Ai ascultat povestea despre bullying-ul invizibil? Acum încearcă să faci un desen. Nu e important dacă desenul este frumos sau nu. Ceea ce contează cu adevărat e să-ți faci plăcere să-l desenezi

Desenul meu despre povestea vântului și a băiatului ...

Poveștile lui Daniel și a lui Lucy

"Din ce cauză îl insultă și îl exclud copiii pe Daniel? De ce împrăștie zvonuri răutăcioase despre el pe Facebook? De ce i-au furat lui Daniel hanoracul?"



"De ce râd copiii de Lucy? Din ce cauză o exclud din activitățile de sport?"



Nori de gânduri despre bullying

Așa cum ai învățat, bullying-ul este un comportament repetitiv. Privește pozele de mai jos.

LUNI



MARȚI



MIERCURI



JOI



VINERI



SÂMBĂȚĂ



ATELIER DE LUCRU 2 - EMOȚII ȘI REGLARE EMOȚIONALĂ

În cadrul acestui atelier de lucru ai învățat ce sunt emoțiile. Reușești să-ți dai seama căror emoții aparțin următoarele expresii ale feței?



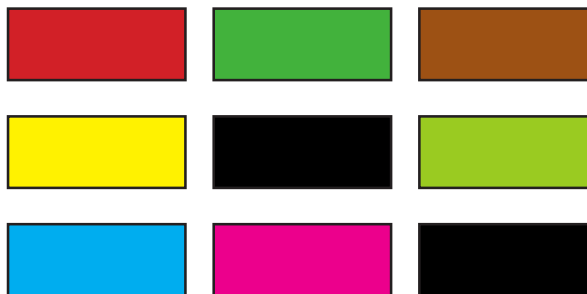
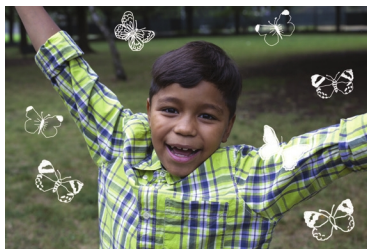
Desenează despre propriile emoții

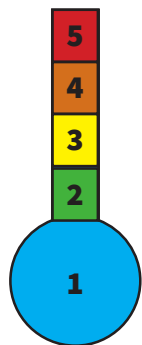
"Emoțiile spun multe despre modul în care se simte cineva. Este important să reușești să identifici emoțiile și să știi ce să faci ca să le gestionezi. Emoțiile tale sunt precum un tablou. Fiecare emoție a ta este ca un portret. Desenează o față care să exprime diferite emoții pe care le simți azi în interiorul chenarului de mai jos".



Culorile emoțiilor

Privește imaginile de mai jos și asociază fiecare culoare cu una sau mai multe emoții. De exemplu, care este culoarea fericirii pentru tine? Și ce culoare are tristețea?





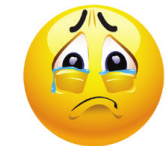
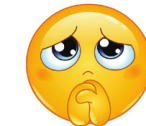
Termometrul emoțiilor

Privește Termometrul emoțiilor și gândește-te la situații în care te simți bucuros – furios. Ai sesizat că diferite situații pot să conducă la nivele diferite de intensitate a furiei?

Găsește situația corespunzătoare fiecărei emoții!

Pentru fiecare dintre situațiile din stânga identifică o expresie facială corespunzătoare în dreapta. Fiecare situație poate fi asociată cu mai multe emoții.

- 1) Ai fost invitat la o petrecere
- 2) Ai primit un cadou
- 3) Ai fost certat de către profesor
- 4) Te-ai certat cu un coleg de clasă
- 5) Ai mers la dentist
- 6) Colegii tăi de cameră au râs de tine
- 7) Te-ai uitat la un film de groază
- 8) Ai mers într-o excursie de o zi cu colegii tăi
- 9) Ai exclus pe unul dintre colegii tăi din joc
- 10) Ai fost exclus de la masa de prânz
- 11) Ai împrăștiat zvonuri urâte despre colegul tău de cameră
- 12) Ai căzut de pe bicicletă



Harta emoțiilor

**Ce s-a
întâmplat
înainte?
Cauză**

Exemple: Prietenul meu mi-a făcut o surpriză de ziua mea. Am obținut o notă bună la școală. Ies în oraș cu fata care-mi place.



**Ce fac?
Ce comportament adopt**

Exemple: Spun tuturor cu voce tare cât sunt de fericit; sunt activ

**Cum mă simt? Ce senzații am?
Ce muzică, culoare sau sunet asociez
cu această emoție?**

Exemplu: Zâmbesc, ochii îmi sunt larg deschiși, inima îmi bate mai tare. Nu reușesc să stau locului. Îmi transpiră mâinile. Ascult muzică emoționantă. Fericirea e verde precum speranța.

Cum să creezi harta emoțiilor

Notează pe poster emoția pe care ai ales-o. Scrie cuvântul cu litere de tipar ca să fie Vizibil!!! Notează lucrurile care s-au întâmplat înainte de apariția acelei emoții și cauzele ei, precum și modul în care se comportă personajul din poveste. Notează expresiile faciale corespunzătoare acelei emoții. Ce simte acea persoană? Menționează semnele fizice ale emoției (exemplu: bătăile inimii, transpirația, tremuratul). Gândește-te la filme, culori, sunete sau muzică care ar putea fi asociate cu această emoție. Dacă dorești, poți încerca chiar să și desenezi emoția. Există o imagine pe care o asociezi acestei emoții? Desenează expresia facială a emoției. Încearcă să-ți imaginezi că te afli într-o situație similară și gândește-te la modul în care expresia feței tale se modifică.

Cum să gestionez furia

Pentru a mă calma când sunt furios, aş putea să gândesc astfel:



Mă pot descurca



Mă voi calma



**Aş putea să respir
lent**

În continuare, identifică câteva gânduri pe care le-ai putea folosi pentru a încerca să te calmezi când ești furios. Notează gândurile tale în norii de mai jos:



ATELIER DE LUCRU 3 – REZOLVARE DE PROBLEME

SĂ ÎNVĂȚĂM ÎMPREUNĂ PAȘII REZOLVĂRII DE PROBLEME ...

**Ce s-a întâmplat? Din
de cauză s-a întâmplat?**



**Ar trebui să fac o listă cu
posibilele soluții ale acestei
probleme. Ar trebui să mă
gândesc la consecințele
fiecărei soluții.**



**Acum ar trebui să aleg
soluția potrivită**



**Voi încerca
această soluție!**

**Soluție găsită a
fost bună?**



Găsește cartonașul corespunzător!

Ce ai face dacă tu ai fi victima bullying-ului? Și ce ai face dacă altcineva ar fi victima bullying-ului? Decupează cartonașele de pe pagina următoare și găsește legătura dintre situațiile descrise în stânga și soluțiile posibile din dreapta. Pentru fiecare situație poți găsi mai multe soluții. Totuși, poți să nu iei în considerare o soluție, dacă crezi că nu este potrivită. Gândește-te la pașii rezolvării de probleme atunci când cauți soluții.

Un grup de copii mai mari râd de prietenul meu	Cer ajutorul unui adult
Știu că ceilalți copii spun lucruri urâte despre mine când nu sunt de față	Mă gândesc singur cum să rezolv problema
Sunt înjurat tot timpul	Cer ajutorul prietenilor mei ca să-i bat pe agresori

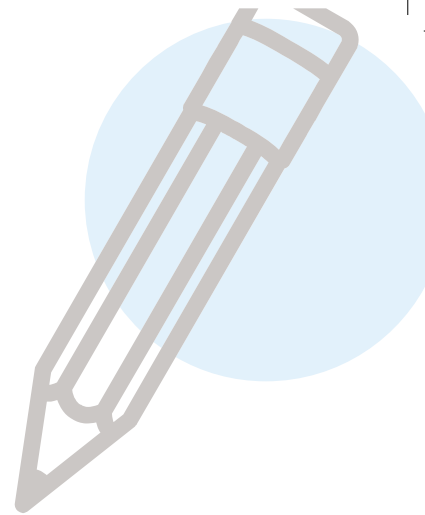
Un coleg de clasă este înjurat în timpul mesei de prânz	Lansează zvonuri urâte despre agresori
Știu că ceilalți mă bârfesc împreună cu cei mai buni prietenii mei	Îi ignor pe agresori
Sunt bătut	Sunt furios: strig; arunc cu lucruri

ATERLIER DE LUCRU 4 - RESPECT, PRIETENIE ȘI COMPORTAMENT PROSOCIAL

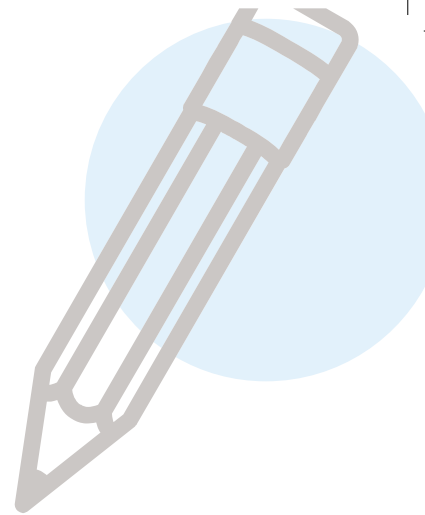
Cartonașele prieteniei. Privește următoarele poze. Ce fac copiii din fiecare poză? Cum îți dai seama dacă poza este despre prietenie sau nu?



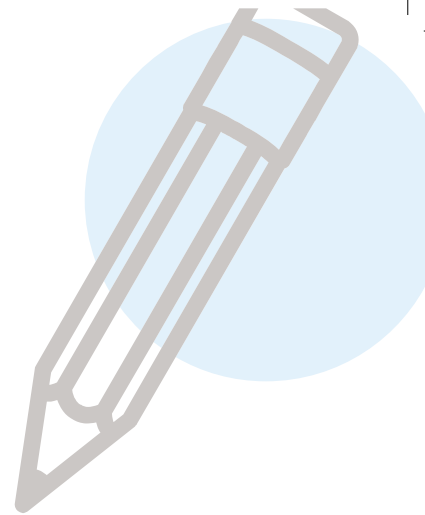
Note



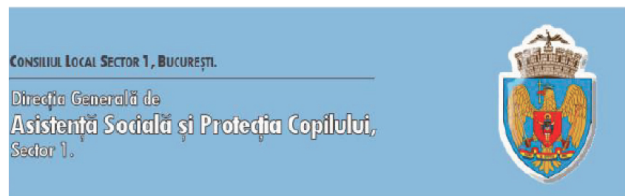
Note



Note



This publication has been produced with the financial support of the Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of Amici dei Bambini and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission."



Co-funded by the Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme
of the European Union