

Program de formare a personalului școlar în sănătatea mintală și bunăstare emoțională

Activitatea 8. Înțelegerea furiei

Scopul activității:

- Participanții/ele vor recunoaște cele 4 emoții principale (furie, frică, tristețe, bucurie) și vor identifica elemente care le determină.
- Participanții/ele vor recunoaște ca oamenii pot avea influență pozitivă și negativă asupra emoțiilor altor oameni.
- Participanții/ele vor identifica și folosi strategii pe termen scurt pentru a-și gestiona propria furie.

Materiale și resurse necesare:

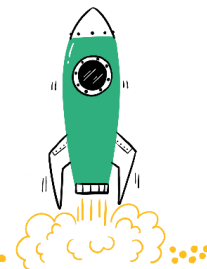
- *Fișa de lucru 1* – Strategii de gestionare a furiei
- *Fișa de lucru 2* – Studii de caz pentru gestionarea furiei
- *Fișa de lucru 3* – Strategii de gestionare a furiei atunci când un adult este furios pe tine.
- Foi de flipchart

Vârsta participanților: 10-16 ani

Durata: 50 de minute

Descrierea activității

Începe cu o sesiune generală despre emoții. Apoi, invită participanții/ele să intre în lumea furiei, printr-o discuție comună, inclusiv cu elemente teoretice. Participanții/ele vor experimenta apoi practic, printr-un joc de rol, strategii concrete ce pot fi aplicate pe termen scurt pentru gestionarea furiei.



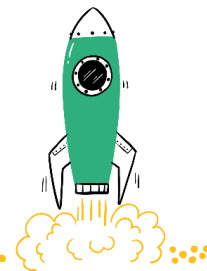
Program de formare a personalului școlar în sănătatea mintală și bunăstare emoțională

Pașii de aplicare

1. Introducere în lumea emoțiilor: scrie pe flipchart / tablă cele 4 emoții principale – furie, frică, tristețe, bucurie – și întreaba participanții/ele în ce momente au simțit astfel de emoții. Scrie în dreptul fiecărei emoții, pe rând, răspunsurile participanților/elor. De exemplu: Am simțit frică atunci când... am rămas singur acasă noaptea. Explica apoi ca astăzi va veti vom ocupa de “studierea” furiei.
2. Discuție în grup despre furie: reia cu participanții/ele motivele listate pe flipchart / tabla care determină furia. Invita-i să detalieze cum răspund ei/ele la furie, ce fac când sunt furioși/furioase. Apoi, categorisiți împreună răspunsurile ca fiind potrivite (de exemplu – retragerea) sau nepotrivite (de exemplu – lovirea cuiva).

Recomandare: este important sa conduci discuția etapizat, în etapa de introducere în lumea emoțiilor să conduci discuția către motive care determină furia, iar în etapa de discuție despre furie sa conduci discuția către comportamente efective; categorisirea ca potrivite sau nepotrivite a comportamentelor se face abia la sfârșit – în prima faza participanții/ele sunt încurajați/e sa spună tot ce le trece prin minte.

3. Oferă participanților/elor *Fișa de lucru 1* – Strategii de gestionare a furiei, și discutați informațiile împreună.
4. Imparte-i în grupuri mici și oferă fiecărui grup un studiu de caz din *Fișa de lucru 2* – Studii de caz pentru gestionarea furiei. Dacă ți se par relevante, folosește și alte exemple de studii de caz. Explica-le că au 10 minute la dispoziție ca să conceapă un joc de rol scurt, în care, folosind informațiile primite/discutate în cadrul activității, sa folosească strategii pe termen scurt de gestionare a furiei în situația dată.
5. Pe rând, se trece prin cele 4 situații și se subliniază modul cel mai constructiv de abordare a situației. În cazul în care participanții/ele descriu dialoguri care țin de alte emoții (de exemplu, tristețe) se face diferențierea și condu dialogul spre situația în care ar fi furioși.
6. Încheiere: invită participanții/ele să își scrie pe o foaie 3 soluții pe care le pot aplica atunci când sunt furioși, pentru a se simți mai bine și pentru a reacționa potrivit.



Program de formare a personalului școlar în sănătatea mintală și bunăstare emoțională

7. La final, ofera-le *Fișa de lucru 3* – Strategii de gestionare a furiei atunci când un adult este furios pe tine. Invita-i să discute în perechi și să folosească strategiile din fișa respectivă.
8. Participanții/ele vor fi invitați să identifice 3 soluții pentru a aplica ulterior ce au discutat în cadrul activității.

Debriefing

- Ce v-a plăcut cel mai mult în cadrul acestei activități?
- Cum v-ați simțit?
- Ce luați cu voi din această activitate?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Pentru activități destinate participanților/elor cu scopul gestionării emoțiilor, în special a furiei.

Variante și modificări ale activității:

În funcție de nivelul grupului, în caz ca împărțirea pe grupe nu este cea mai bună metodă, poți invita câte 1-3 participanți/e în față, dintre cei care se oferă, ca să conceapă jocul de rol în fața celorlalți, ghidați de ceilalți.

