

## Scurt program pentru îmbunătățirea relațiilor între elevi

Raluca Crisan

Obiectiv general: îmbunătățirea relațiilor între copii

Obiective specifice:

- creșterea stimei de sine a elevilor
- dezvoltarea capacității de identificare a propriilor sentimente
- dezvoltarea capacității de identificare a sentimentelor celorlalți copii
- dezvoltarea abilităților de comunicare, a capacității de a adresa întrebări și de a asculta

### I. Stima de sine – activități

1. Desenează cele mai importante persoane din viața ta.
2. Desenează locul care îți place cel mai mult, unde te simți în siguranță.
3. Împarte foaia în trei părți. Desenează ce faci înainte de masă, după masă și seara (este important pentru copii să știe că este timp și pentru muncă și pentru relaxare). Pot să deseneze o zi de școală și o zi din weekend.
4. Desenează ce vrei să devii când vei fi mare.

Nota: toate desenele pot fi făcute cu ajutorul propriilor amprente, pentru a se sublinia unicitatea fiecărei persoane.

### II. Identificarea sentimentelor – a propriilor sentimente și a celor din jur – activități

1. Desenează-te pe tine când ești fericit / supărat / mulțumit / trist / emoționat / relaxat / speriat / în siguranță.
2. Desenează-i pe colegii / prietenii tăi atunci când sunt fericiți / supărați / mulțumiți / triști / emoționați / relaxați / speriați / în siguranță.

### III. Abilități de comunicare

1. Inventează o poveste despre ceea ce se întâmplă în desen.
2. În pereche cu colegul de bancă inventați cât mai multe întrebări și răspunsuri referitoare la desen (ce s-a întâmplat, cum, unde, când, de ce, ...).

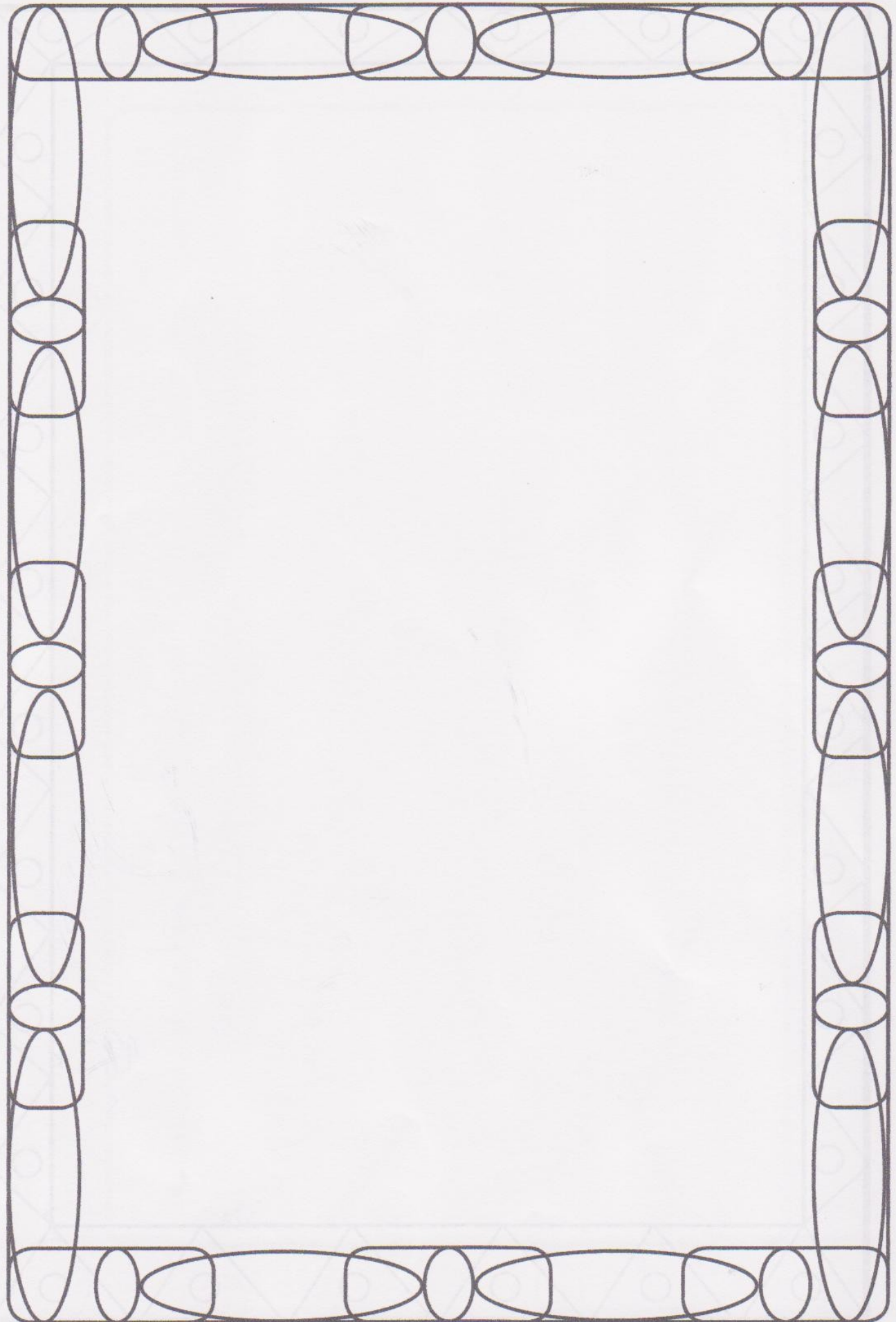
Bibliografie:

K. Geldard și D. Geldard: Counselling Children. A Practical Introduction

F. Wallace: What Else Can I do with You. Helping children improve classroom behaviour

D. Plummer: Self Esteem Games for Children

Fericit	Trist
Nervos (supărat, enervat)	Mulțumit (satisfăcut, ok)
Emoționat	Relaxat
Speriat (înpăimântat)	În siguranță



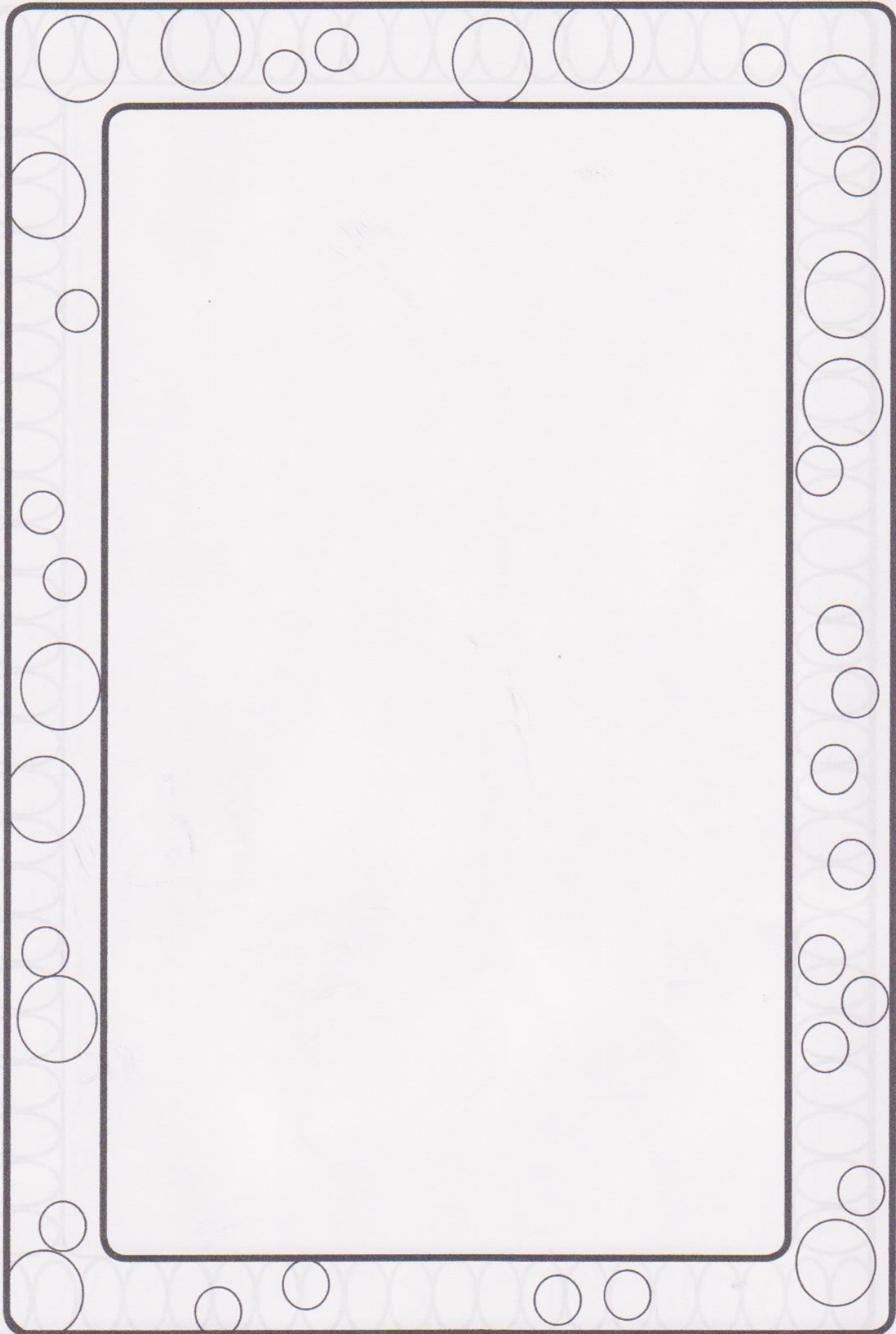
Name

Date



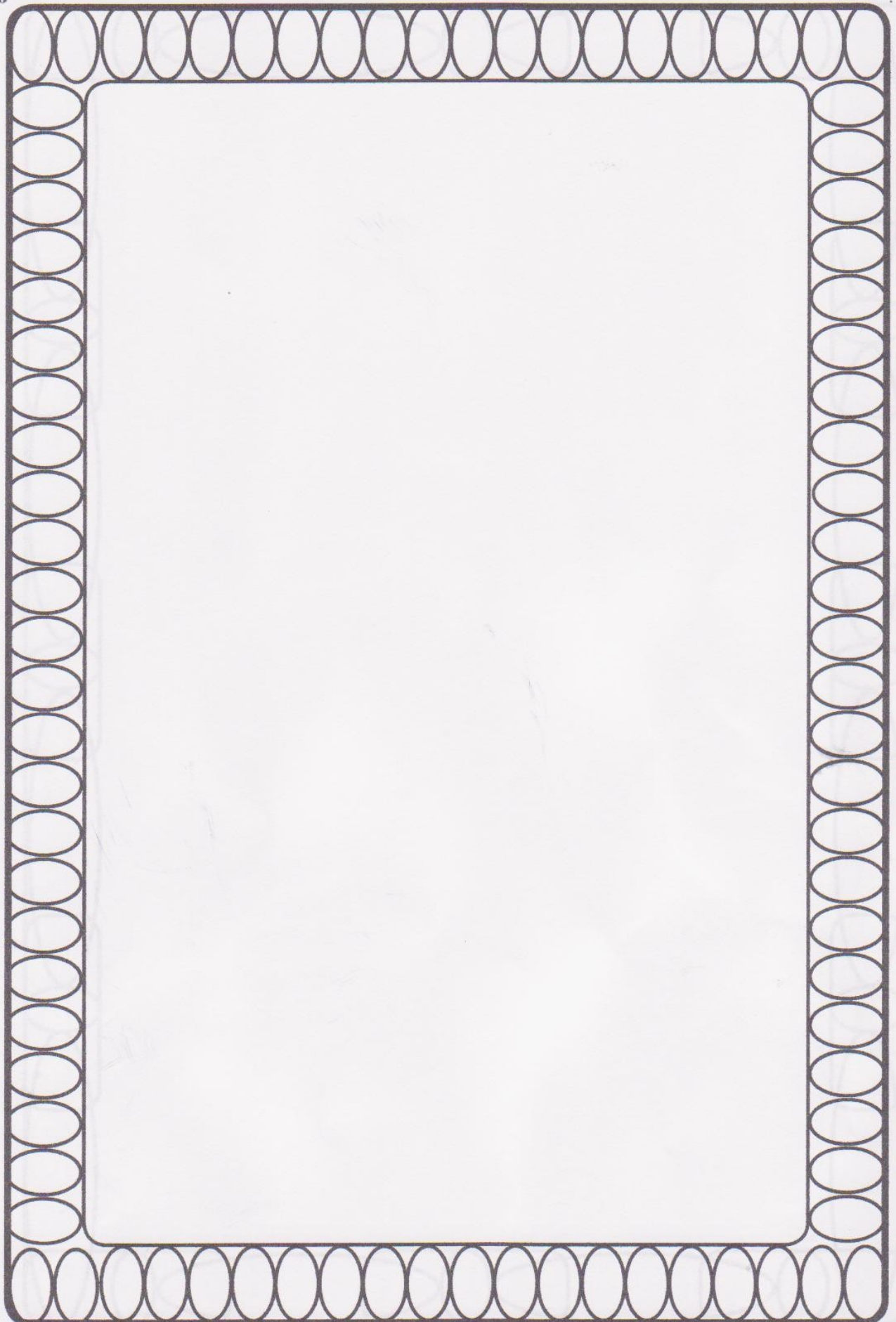
Name *Name*

Date *Date*



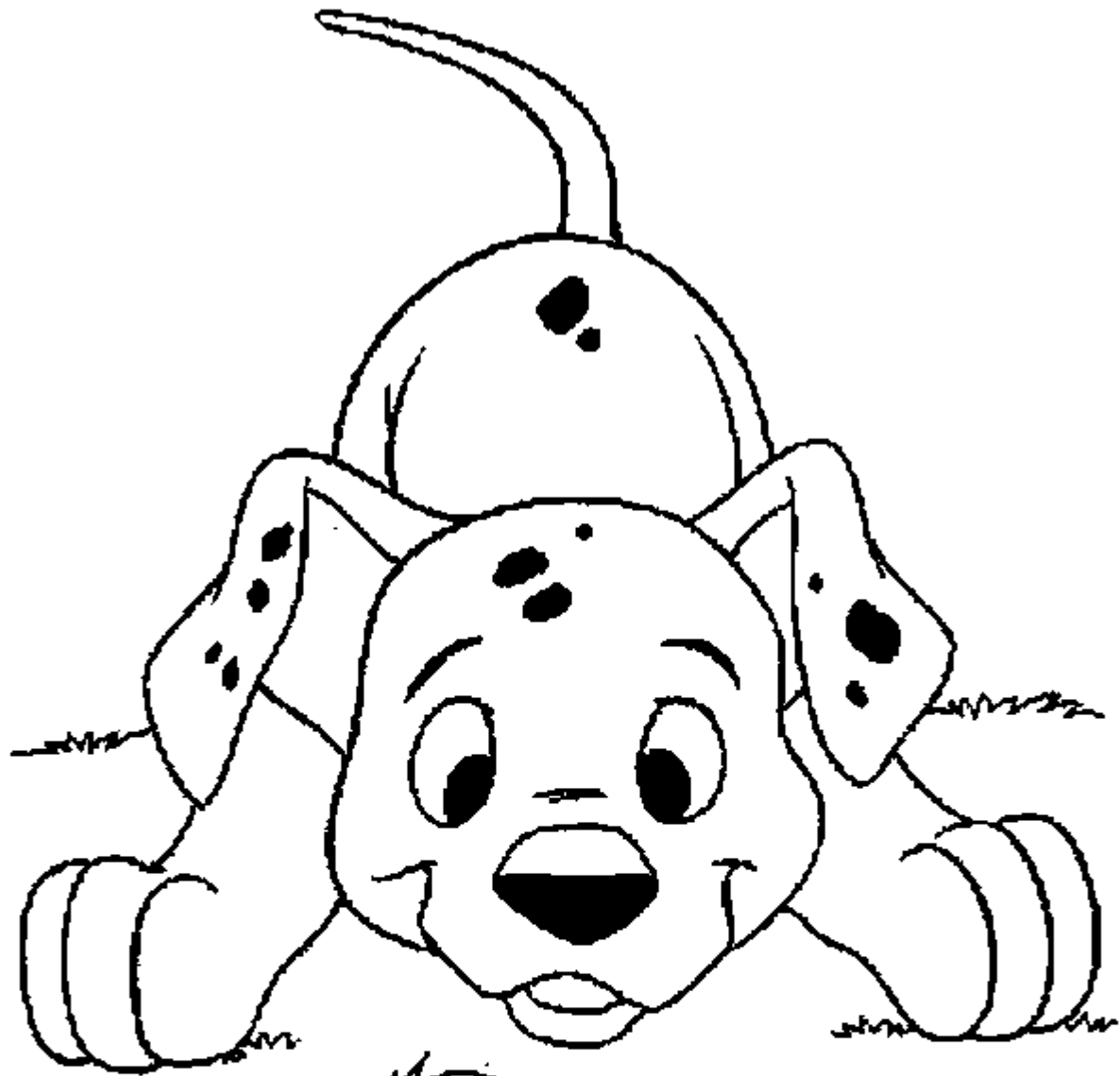
Name

Date



Name

Date



## **Hrănește ceea ce dorești să crească**

Un bunic s-a așezat pe o piatră, la soare, lângă râu, cu nepoțelul său. “Spune-mi o poveste” a cerut copilul.

“Aceasta este o poveste despre doi lupi” a spus bunicul. “Pe măsură ce creștem uneori simțim că sunt doi lupi în noi care se bat pentru a prelua controlul. Poți să-ți imaginezi că primul lup are părul gri și moale și o privire blândă, poate chiar un zâmbet cald. Este un lup care își arată dinții foarte rar și este dispus să stea la urmă pentru ca cei mici să poată mânca. Pe acesta putem să-l numim lupul păcii, blândeții, bunătății, pentru că acest lup crede că dacă toți trăim în pace unii cu alții toate animalele și toți oamenii ar fi mult mai fericiți”.

“Pentru acest lup, dragostea contează mai mult decât orice altceva. Vezi tu, se știe că fără dragoste lumea noastră de oameni și animale ar înceta să mai existe. Existăm pentru că o mamă își iubește copilul pe care îl îngrijește, îl hrănește, îl îmbracă, îl adăpostește, îl apără de rău. Ajungem în această lume ca urmare a iubirii și ne hrănim cu dragostea care ne-o arată părinții. Avem nevoie de dragoste și viețile noastre sunt mai bogate și mai frumoase când iubim și suntem iubiți.”

“Acest lup știe că bunătatea face parte din dragoste. Când suntem buni cu ceilalți este posibil – nu întotdeauna se întâmplă așa – să ne întoarcă binele făcut. Zâmbește cuiva și sunt șanse mari să îți zâmbească înapoi. Du-te și ajută pe cineva și este foarte posibil să primești și tu ajutor când vei avea nevoie. Lupii seamănă cu oamenii și trăiesc în grupuri. Se amestecă unii cu alții, și, în general, se simt mai bine când se bucură unii de alții și trăiesc în armonie”.

“Dar” continuă bunicul “să ne imaginăm că există un alt lup în haită care nu gândește în același fel. Acest lup are o față răutăcioasă și urâcioasă. Își mișcă buzele pentru a-și arăta amenințător dinții la celelalte animale. Când face așa ele simt frică mai mult decât dragoste și respect, pentru că acesta este lupul fricii, al lăcomiei, și al urii. Poate este înfricoșat sau îi este frică de ceva de aceea este tot timpul în gardă. Din nefericire nu a învățat că fiind așa de nervos și agresiv, gândindu-se la cine și ce urăște mai mult decât la cine și ceea ce îi place, cultivă foarte multe sentimente negative în sine și la cei din jur. Acest lup vrea să fie primul în vreme ce lupul păcii vrea dragoste, bunătate și vrea binele celorlalți așa cum îl vrea pe al său”.

“Îți poți imagina că dacă cei doi lupi sunt în aceeași haită ar putea fi interesant de văzut care iese în față. Lupul dragostei, păcii și al bunătății vrea să împartă acele valori cu toată lumea, dar lupul fricii, lăcomiei și al urii se preocupă doar de sine. El se simte rău și îi face și pe cei din jur să se simtă rău”.

“Să ne imaginăm mai departe” spuse bunicul, “că cei doi lupi se luptă în interiorul tău”.

Micul băiețel s-a uit în sus la bunicul său, cu ochii mari. “Care va câștiga?” a întrebat cu nerăbdare.

Bunicul s-a uitat în jos, cu ochii blânzi, și cu voce liniștită a răspuns: “Cel pe care îl hrănești”.

Adaptat după 101 Healing Stories for Kids and Teens de G. W. Burns