

# Clubul FOR LIFE

## Nivel primar



## Cutiuța cu emoții Stop bullying în școala mea!

Propunător: prof. Florea Mihaela - Ramona

Școala Gimnazială „Andrei Șaguna” Deva  
Jud. Hunedoara

**Motto:**

*„Emoțiile neexprimate nu vor muri niciodată. Ele sunt trupuri îngropate de vii și vor reveni cândva la suprafață mult mai urâte decât în ziua în care le-ai îngropat.” (Sigmund Freud)*

**Scopul:** sprijinirea dezvoltării inteligenței emoționale a elevilor în spațiul școlar, familie și comunitate, identificarea propriilor emoții, corectarea și redirecționarea emoțiilor și impulsurilor distructive.

**Activitatea 1:** 50 minute

**Locația:** o sală de clasă dotată cu pernuțe și salteluțe confortabile

**Participanți:** 18 elevi

### **I. Warm up - joc de spargere a gheții (5 min)**

Un vechi proverb spune că „Ziua bună se cunoaște de dimineață”.

Să începem ziua cu cuvinte alese adresate colegilor voștri!

- Copiii sunt îndemnați să se salute și prin limbajul mimico-gestual!
- Completarea buletinului METEO:

Astăzi, \_\_\_\_\_ octombrie se prevede în calendar o zi \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, care va împărți cu dăruire \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_. Se anunță cod roșu de \_\_\_\_\_!

Cuvinte de reper: zi splendidă, minunată, perfectă, luminoasă, bucurie, dragoste, afecțiune, atenție, gingășie, emoții pozitive.

### **II. Anunțarea scopului și a obiectivelor întâlnirii (5 min)**

### **III. Realizarea sensului (20 min)**

Toată tabla va fi acoperită cu nori cenușii, sala de clasă va fi împărțită în patru părți, corespunzător vor fi plasate și 6 indicatoare: BUCURIA, TRISTEȚEA, FRICA, FURIA, RECUNOȘTINȚA, RUȘINEA

Fiecare copil va primi câte un mesaj scris pe un fragment de puzzle. Citindu-l, fiecare va merge la indicatorul conform emoției trăite la citirea mesajului.

Ajunși la fața locului, vor lua un PUZZLE și pe verso vor scrie cum ar fi putut să reacționeze pozitiv la situația dată sau să reprezinte prin desen.

După argumentare, lipesc pe tablă potrivit fragmentele de puzzle pentru a forma un soare. Treptat, norii vor dispărea.

Exemple de mesaje:

*Un coleg te împinge, cazi și te lovești.*

*Cel mai bun prieten nu te-a invitat la ziua de naștere.*

*Ți s-a interzis să te uiți la desene animate.*

*Ți s-a defectat bicicleta.*

*Ți-a spus cineva că ai haina demodată.*

*Te-a poreclit un coleg*

#### **IV. Jocul didactic „Să dăruim bucurie!” (15 min)**

Scopul jocului: Crearea emoțiilor pozitive.

Fiecare emoție descoperită în timpul lecției se va lega de un balon (din carton) de culoare corespunzătoare;

După ce au identificat emoția trăită, copiii vor decupa „inimioare” și le vor lipi pe fiecare balon ce exprimă o emoție negativă.

Sarcina: înainte de a lăsa balonul să „zboare”, spre tablă, elevii vor spune o modalitate de a se controla atunci când sunt supărați, furioși.

Exemple:

Dansez

Număr până la 10

Desenez

Mănânc ceva gustos

Ascult melodia preferată

Fac ordine în odaia mea

Alerg

Vizionez un film etc.

#### **V. Extindere (5 min)**

Elevii vor reflecta asupra întrebării: „Cum este lumea din jurul nostru atunci când trăim emoții pozitive și când simțim emoții negative?”

**VI. Închiderea întâlnirii:** (5 min) se trag concluzii și se stabilesc teme de discuție pentru următoarea întâlnire.

**Activitatea 2:** 50 minute

**Locația:** o sală de clasă frumos decorată, cu scaune, pernuțe și salteluțe confortabile

**Participanți:** 23 de elevi

### **I. Warm up - joc de spargere a gheții (5 min)**

Se vor forma două cercuri, elevii vor sta față în față. La unu, ei se vor saluta verbal, la cuvântul rotație, cercul din interior se va mișca după acela ceasornicului, astfel se vor forma perechi noi, la doi se vor saluta prin intermediu mimicii.

### **II. Scurt rezumat al discuțiilor din întâlnirea precedentă (5 min)**

#### **Evocare**

Elevii vor scrie, timp de 2 minute, tot ce le trece prin minte, atunci când aud expresia emoții negative.

### **III. Joc de rol (15 min)**

Elevii sunt împărțiți în 4 grupuri. Fiecare grup va primi o situație pe baza căreia va crea o miniscenetă pe care o va prezenta în fața colegilor.

Grupul 1. Un coleg face o șotie și tu ești învinuit pe nedrept.

Grupul 2. Este prima zi de școală și tu nu găsești clasa.

Grupul 3. Ai fost refuzat de cel mai bun prieten să te ajute la rezolvarea testului.

Grupul 4. Nu înțelegi instrucțiunile pe care învățătoarea ți le cere la clasă pentru un exercițiu, dar îți este frică să o întrebi pentru că s-ar putea să creadă că ești prost.

Întrebări suport pentru fiecare situație:

– Care au fost primele gânduri?

– Ce emoții s-au declanșat?

– Cum veți acționa?

– Ce sfaturi ați da fiecărui personaj?

În baza situațiilor analizate, elevii vor reflecta la soluțiile care îi pot ajuta să aibă grijă de ei și să formeze relații armonioase cu ceilalți, apoi vor completa fișe reprezentând câte două modalități personale de gestionare a emoțiilor.

Când sunt speriat: \_\_\_\_\_

Când sunt furios: \_\_\_\_\_

Când sunt trist: \_\_\_\_\_

Când vreau să mă relaxez: \_\_\_\_\_

#### **IV. Reflecție ( 15 min)**

Joc „Inima emoțiilor”

Fiecare copil primește o inimă din hârtie.

Se alcătuieste o listă cu expresii jignitoare, pe care copiii le-au auzit sau le-au folosit unii la adresa altora, și o listă cu expresii frumoase.

De exemplu: „nu ai fost invitat”, „nu ai ce căuta cu noi”, „ai o bluză frumoasă”, ochii tăi sunt frumoși” etc.

Cadrul didactic începe să citească expresiile. La fiecare expresie citită, copiii trebuie să facă câte un pliu pe inima pe care o au în față.

Se citește lista cu expresiile frumoase. Regulile sunt de data aceasta următoarele: după fiecare 7 lucruri plăcute, elevii vor desface câte un pliu al inimii.

Desprinderea învățaturii: „În sufletele celor pe care îi rănim rămân urme ca și pe această hârtie, oricum am încerca să corectăm greșeala.

Sfat: „Atunci când simți că te vor copleși emoțiile negative, să-ți aduci aminte de hârtia mototolită!”

## **V. Extindere (5 min)**

Casa cu lucruri gestionabile și negestionabile.

Elevii vor primi o fișă cu un contur de casă pe ea.

În interiorul casei, elevii vor scrie lucruri ce se pot controla (să fie amabili, să ceară scuze etc.), iar în exterior – lucruri ce nu pot fi gestionate (culoarea părului, felul în care se comportă persoanele din jurul tău etc.)

**VI. Închiderea întâlnirii: (5 min)** se trag concluzii și se stabilesc teme de discuție pentru următoarea întâlnire.