

## Proiect de activitate

**Propunător: Elena Bărbieru**

**Data:**

**Colegiul Național, Iași**

**Clasa: a XI-a E**

**Durata: 50'**

**Tema: Prevenirea comportamentelor de risc**

**Titlul activității: Agresivitatea/violența – comportamente de risc**

**Tipul activității: consiliere colectivă**

**Competențe generale:** exersarea abilităților de management al unui stil de viață sănătos

**Competențe specifice:** Analizarea unor fenomene cu consecințe negative asupra vieții tinerilor și a stilului de viață sănătos

**Competențe derivate:**

1. definirea comportamentelor de risc
2. argumentarea includerii agresivității/violenței în categoria comportamentelor de risc
3. recunoașterea caracteristicilor agresivității și violenței
4. clasificarea comportamentelor agresive
5. identificarea efectelor/consecințelor actelor agresive/violente
6. descrierea interacțiunilor dintre gânduri-emoții și comportamentele dezvoltate în anumite situații
7. gestionarea unor situații de furie prin aplicarea metodei A-B-C-D-E

**Strategii:**

- **metode și procedee:** exercițiu de energizare, explicația, conversația, lucrul în grup, brainstorming, problematizarea, lucru cu fișele
- **mijloace:** coli de flipchart, carioc, markere, carduri cu gânduri iraționale, pixuri, borcan, flipchart

**Bibliografie:**

- Băban, A., 2001, *Consiliere educațională, Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Cluj- Napoca;
- Ciumăgeanu, D., 2005, *Toleranță zero pentru violența în familie*, CPE
- Vernon, A., 2004, *Dezvoltarea inteligenței emoționale prin Educație Rațional-Emotivă și Comportamentală*, cls IX-XII, Editura ASCR, Cluj Napoca;

- Vernon, A., 2002, *Ce, Cum, Când în terapia copilului și adolescentului*, Editura ASCR, Cluj Napoca

## Mod de realizare a activității:

### 1. Moment introductiv – 4 minute

- consilierul salută grupul-clasă și se prezintă;
- se stabilesc regulile de grup care urmează să fie respectate pe parcursul activității.

### 2. Exercițiu de energizare „Război și pace” – 5 minute

Li se cere elevilor să deseneze *Pacea* pe o coală A4, apoi pasează desenul colegului din dreapta, care va desena *Războiul*, „stricând” pacea. Se schimbă din nou foile, fiecarui elev revenindu-i foaia pe care a desenat inițial *Pacea*. Elevii vor încerca refacerea *Păcii*.

#### • *Discuții:*

- V-a fost greu să desenați *Pacea*? V-a fost greu să desenați *Războiul*?
- Ce ați simțit în momentul în care ați văzut cum colegul vă strică *Pacea*?
- Ce ați simțit în momentul în care ați stricat *Pacea* altcuiva?
- V-a fost greu să refaceți *Pacea*?
- Credeți că acest exercițiu poate fi aplicat la viața reală? Cum anume?
- Ce concluzii am putea trage din acest exercițiu?
- Cu ce alte cuvinte asociați termenul *război* ? (exemplu: violență, agresivitate, distrugere, moarte)
- Ați auzit de comportamentele de risc? Știți ce sunt acestea? (*conduite care ne pun viața și sănătatea în pericol*)

- Poate fi agresivitatea un astfel de comportament de risc? În ce fel?

### 3. Anunțarea temei și a obiectivelor - 2 minute

Elevii sunt anunțați despre titlul activității: Agresivitatea/violența – comportamente de risc pentru viața mea; vom încerca să identificăm formele, cauzele și efectele comportamentelor agresive; vom demonstra cum controlul emoțional ne poate ajuta în lupta împotriva agresivității.

### 4. Clarificări conceptuale – 5 minute

Elevii sunt întrebați care este sensul cuvântului agresivitate. Se scot în evidență caracteristicile:

- agresivitatea presupune *intenția* de a produce prejudicii unei/unor persoane;
- *uneori* această intenție este *acceptabilă* din punct de vedere etic: depășirea unor obstacole, rezolvarea unei probleme;
- reprezintă *o potențialitate* a ființei umane ce poate sta la baza comportamentului violent, deși nu orice act agresiv trebuie să devină și violent; agresivitatea are *o arie mai largă, dar o intensitate mai mică* a manifestărilor decât violența (are la baza intenția clară de a face rău) are rol punitiv sau distructiv și presupune utilizarea forței.

## **5. Detectiv în lumea violenței – 13 minute**

Se împart elevii în 4 grupuri și sunt anunțați că urmează să fie detectivi în lumea violenței. Fiecare grup va avea de urmărit anumite aspecte, astfel:

- grupul 1 va trebui să identifice comportamente agresive
- grupul 2 va trebui să identifice cauzele comportamentelor agresive
- grupul 3 va identifica efectele/consecințele actelor agresive
- grupul 4 va identifica gândurile și emoțiile pe care le încearcă persoanele agresive

După terminare timpului de lucru, fiecare grup își va prezenta concluziile printr-un reprezentant (*Vocea grupului*).

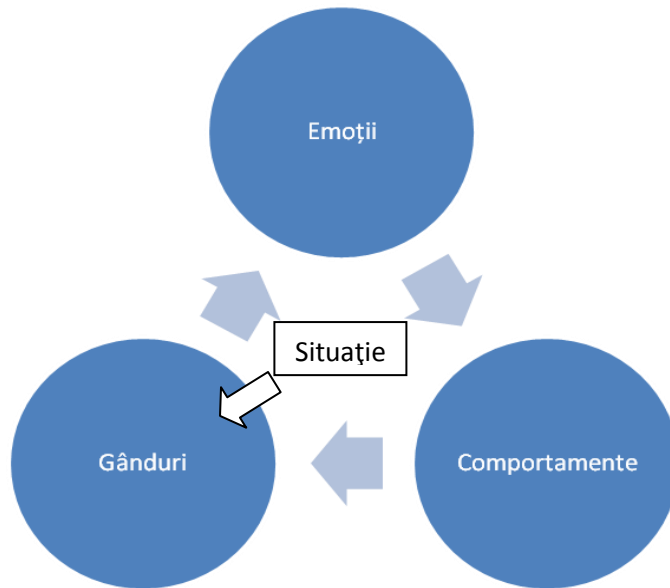
- Se concluzionează:
  - comportamentele agresive/violente îmbracă multe și diverse forme;
  - cauzele comportamentelor agresive/violente țin de mediul și de contextul socio-economic, dar și de factori individuali
  - efectele/consecințele actelor agresive constituie un factor de risc, având efecte negative asupra sănătății fizice, mentale și emoționale, asupra dezvoltării sociale
  - toate formele de violență pe care le-am identificat noi au la bază exteriorizarea unor conflicte emoționale sau a unor emoții negative.

## **6. Emoții puternice – comportamente impulsive (agresive/violente) – 5 minute**

Elevii sunt anunțați că:

- nu întâmplător grupul 4 a avut de identificat emoțiile pe care le încearcă persoanele agresive, pentru că sub imperiul unor emoții puternice ajungem să avem comportamente impulsive (să acționăm brusc fără să analizăm consecințele);
- una dintre principalele emoții care poate să conducă foarte ușor la agresiune verbală sau fizică este furia;
- se cere elevilor să dea exemple de situații când au fost furioși și ce comportamente impulsive au avut.

Li se explică elevilor legătura dintre gânduri-emoții-comportamente folosindu-ne de schema realizată pe coala de flipchart:



- Modul în care noi ne comportăm depinde de ceea ce gândim și simțim în legătură cu acea situație;

- Modul în care mă simt are legătură cu modul în care gândesc asupra a ceea ce mi se întâmplă;

- Interpretarea pe care o dăm situației este cea care determină emoțiile și nu evenimentul în sine;

- Modul de exprimare a emoțiilor pe care le trăim are o serie de consecințe asupra noastră și asupra celorlalți.

- Ajungem să avem emoții puternice de furie deoarece în diferite situații avem gânduri/credițe iraționale (exagerări, (auto)acuzări, comenzi, etc).

- Printre convingerile iraționale asociate cu furia, se numără:

*Trebuie să am/obțin ceea ce vreau!*

*Nu mai suport!*

*Nu e corect!*

*Nu ar trebui să mi se întâmple mie!*

*Lumea trebuie să fie corectă!*

*Toate relele numai mie mi se întâmplă!*

*Lucrurile ar trebui să fie cum spun/vreau eu!*

*Ceilalți oameni trebuie să mă trateze așa cum vreau eu, altfel merită să fie pedepsiți.*

- Dacă am scăpa de acele gânduri iraționale, am gândi altfel și comportamentele noastre ar fi diferite deoarece intensitatea furiei ar fi mai mică. Cum putem scăpa de aceste gânduri iraționale? Prin disputarea lor. Exemplu de disputare: Unde este scris că tu trebuie să obții întotdeauna ce vrei sau că lucrurile trebuie să fie cum vrei tu?

## 7. Nu lăsa să sară capacul... – 15 minute

Elevii sunt întrebați câți dintre ei și-ar dori să elimine sau să modifice emoțiile negative puternice. Li se prezintă elevilor un borcan în care se află gânduri iraționale care generează multă furie, iar presiunea ar putea face să sară capacul. Pentru ca aceasta să nu se întâmple vom folosi metoda A-B-C-D-E.

Li se prezintă elevilor metoda A-B-C-D-E - o modalitate de control emoțional.

A	Eveniment	Pedepsit(ă) timp de o săptămână
B	Convingeri iraționale	Nu e drept... nu ar trebui să fiu pedepsit(ă). E îngrozitor! Pur și simplu voi muri
C	Consecințe emoționale și comportamentale	Furie – aruncă telefonul de pământ
D	Disputarea sau provocarea prin întrebări	Chiar tot ce mi-se întâmplă trebuie să fie corect? E posibil oare ca lucrurile să fie întotdeauna perfecte? Nu am făcut chiar nimic pentru a merita un astfel de tratament?  Sunt sigur(ă) că nu pot suporta? E chiar atât de îngrozitor încât să mor? Poate uit că sunt pedepsit doar o săptămână, nu pentru tot restul vieții.
E	Efecte	Încă nefericit(ă) pentru că ai fost pedepsit(ă), însă mai puțin furios/furioasă

- pe linia A a unui tabel se scrie un eveniment (exemplu: pedepsit de părinți timp de o săptămână);
- pe linia B se scriu convingerile iraționale care au contribuit la emoțiile acelei persoane (exagerări, (auto)acuzari, comenzi, etc).
- pe linia C se identifică emoțiile și consecințele comportamentale asociate acestora
- pe linia D vor fi trecute întrebări provocatoare sau polemizante pentru a acoperi diverse lacune din gândirea lor; aceste întrebări fac convingerile mai sensibile și vor produce un nou efect
- pe linia E va fi trecut acest nou efect

Se concluzionează că procedând astfel nu înseamnă că emoția va deveni minunată sau va dispărea însă **va deveni mai puțin intensă și negativă.**

În grupuri de câte patru elevi, utilizând metoda A-B-C-D-E vor încerca să reducă intensitatea furiei din borcan. Fiecare grup va extrage un card cu gânduri iraționale. Pe măsură ce situațiile sunt analizate prin metoda A-B-C-D-E și intensitatea furiei scade, cardurile vor fi rupte în jumătate sau complet. La final se vor pune în borcan bucățile de carduri rămase, subliniind că acestea nu vor mai face să sară capacul, pentru că emoțiile de furie au fost reduse în intensitate.

- **Discuții:**

- Considerați că această strategie poate funcționa în scăderea în intensitate a emoțiilor negative?
- Care parte credeți că este cea mai dificilă pentru a face această strategie funcționabilă?
- Ați folosit vreodată acest sistem pentru a face față emoțiilor negative? Dacă da, în ce măsură v-a ajutat?
- Cum puteți aplica aceste informații la situațiile personale?

**8. Termometrul activității – 1 minut**

Pe rând fiecare elev va face un semn pe un termometru desenat pe o coală de flipchart, gradat de la 0 la 100 de grade care să arate ce părere au avut despre sesiune. Cu cât este mai ridicată temperatura cu atât este mai pozitivă evaluarea!

Gândiți-vă la o situație în care voi sau altcineva a avut astfel de gânduri iraționale; utilizați metoda A-B-C-D-E pentru a reduce intensitatea emoției.

**Este groaznic! Am sa mor!**

Gândiți-vă la o situație în care voi sau altcineva a avut astfel de gânduri iraționale; utilizați metoda A-B-C-D-E pentru a reduce intensitatea emoției.

**Oamenii trebuie sa faca de fiecare data lucrurile corect, altfel merită sa fie pedepsiti!**

Gândiți-vă la o situație în care voi sau altcineva a avut astfel de gânduri iraționale; utilizați metoda A-B-C-D-E pentru a reduce intensitatea emoției.

**Trebuie sa am intotdeauna numai note mari!**

Gândiți-vă la o situație în care voi sau altcineva a avut astfel de gânduri iraționale; utilizați metoda A-B-C-D-E pentru a reduce intensitatea emoției.

**Nu suport sa ma critici!**

Gândiți-vă la o situație în care voi sau altcineva a avut astfel de gânduri iraționale; utilizați metoda A-B-C-D-E pentru a reduce intensitatea emoției.

**Toată lumea trebuie să mă iubească și să mă aprecieze, altfel nu sunt bun de nimic!**

Gândiți-vă la o situație în care voi sau altcineva a avut astfel de gânduri iraționale; utilizați metoda A-B-C-D-E pentru a reduce intensitatea emoției.

**Ce prost sunt! Nu sunt în stare de nimic!**



Gândiți-vă la o situație în care voi sau altcineva a avut astfel de gânduri iraționale; utilizați metoda A-B-C-D-E pentru a reduce intensitatea emoției.

**Este groaznic dacă cineva mă contrazice și nu este de acord cu mine!**

Gândiți-vă la o situație în care voi sau altcineva a avut astfel de gânduri iraționale; utilizați metoda A-B-C-D-E pentru a reduce intensitatea emoției.

**Oamenii care s-au purtat urat cu mine merită să fie pedepsiți cu severitate!**