

Stimulii furiei

Obiective:

- Să identifice stimuli care activează furia;
- Să conștientizeze diferențele individuale în ceea ce privește stimulii care activează furia.

Materiale: scenarii despre stimuli

Procedură:

Elevii vor fi anunțați despre ceea ce se va discuta în cadrul activității. Vor fi împărțiți în trei grupuri. Fiecare grup va primi câte un scenariu din care vor trebui să identifice stimulii care au activat furia. După ce fiecare grup lucrează individual, se vor prezenta concluziile la care au ajuns. În urma prezentării concluziilor de către fiecare grup vor fi prezentate categoriile de stimuli care pot activa furia:

- mirosuri, căldură, zgomot, lumină;
- comportamentul celorlalți;
- amintiri despre comportamente trecute;
- comentariile celorlalți;
- conflicte;
- schimbări în viață și sănătate și probleme zilnice.

Li se vor cere exemple personale de situații în care au fost furioși. Se vor identifica stimulii care au activat furia și se va sublinia faptul că fiecare dintre noi reacționăm la stimuli diferiți. Ceea ce este enervant pentru o persoană poate să nu fie valabil și pentru altele. Se discută întrebările de conținut și personalizare

Discuții:

- 1. Întrebări de conținut:** Ce anume le-a activat furia personajelor din scenariile citite? Cum le-a ajutat furia să rezolve anumite situații? Este util să te înfurii? De ce?
- 2. Întrebări de personalizare:** Ați experimentat situații asemănătoare persoanelor din scenarii? Ce anume a activat furia voastră? Cum v-ați descurcat în acele momente? A fost util să vă înfuriați? Ce anume ați descoperit în cadrul acestei activități?

Sugestii pentru lider:

Se subliniază diversitatea stimulilor furiei și diferențele inter-personale în declanșarea furiei de acești stimuli diverși.

Scenarii

Scenariul 1

Mihaela este în clasa a cincea. A venit recent în oraș și este nouă și la școală. Îi plac foarte mult orele, dar nu îi suportă pe elevii mai mari, care tot timpul se iau de cei mai mici. De fiecare dată se enervează când cei mari îi pun porecle și se leagă de ea pentru că poartă ochelari. Ieri a izbucnit înjurându-l și lovindu-l pe unul dintre băieții care s-au luat de colega ei. Din cauza aceasta a juns la direcțiune.

Scenariul 2

George nu suportă ora de istorie. Spune că profesoara de istorie este nedreaptă cu el și tot timpul îl ceartă. Ora trecută, ca de obicei, a început să strige la el pentru că vorbea cu colegul de bancă, dar el a continuat. Din cauza asta a luat un patru. S-a înfuriat și a început să vorbească urât cu profesoara după care a ieșit din clasă trântind ușa.

Scenariul 3

Raluca este o elevă foarte conștiincioasă. Învăță și îi face temele în mod regulat. Nu poate să spună același lucru despre toși colegii ei, însă unii dintre ei sunt favorizați de unii profesori. La unele teste copiază și nu sunt pedepsiți. Pentru răspunsuri mai slabe iau note mai mari decât ei. Întotdeauna se înfurie din cauza asta, iar uneori se ceartă cu acei colegi și le spune tot felul de lucruri urâte.

Masca lui Pot Tolera

Obiective:

- Să reactualizeze cognițiile de toleranță scăzută la frustrare cu conținut de confort (LFT confort);
- Să reprezinte grafic cognițiile iraționale LFT confort și variantele lor raționale.

Materiale: farfurii de plastic, carioci, lipici, materiale textile, foarfecă, elastice

Procedură:

Înainte de activitate, elevii sunt rugați să aducă cu ei la școală diferite materiale textile, decupaje din diferite reviste care cred că ar fi reprezentative pentru toleranța la frustrare atât în sens irațional cât și în sens rațional. În cadrul activității, elevii sunt împărțiți în trei grupuri – LFT plăcut; LFT ușor; LFT confortabil. Sunt împărțite farfuriile de plastic și celelalte materiale. Fiecare grupă va trebui să confecționeze două categorii de măști – Masca lui Nu Pot Suporta și Masca lui Pot Tolera. Numărul măștilor din fiecare categorie ce vor fi confecționate de fiecare grup în parte va fi egal cu jumătatea numărului elevilor din clasă, deoarece ele vor fi folosite în activitățile următoare. La sfârșit fiecare grupă își expune măștile în fața clasei și aduce argumente pentru reprezentativitatea simbolurilor folosite în redarea măștii lui Nu Pot Suporta și a măștii lui Pot Tolera.

Discuții:

- 1. Întrebări de conținut:** Ce materiale ați folosit pentru a confecționa Masca lui Nu Suport? Dar pentru a confecționa masca lui Pot Tolera? Cum ați ales materialele? De ce credeți că ele sunt reprezentative? Prin ce seamănă măștile lui Nu Pot Suporta? Dar măștile lui Pot Tolera?
- 2. Întrebări de personalizare:** Dintre toate măștile din grupul care expune pe care mască ați alege-o pentru Nu Pot Suporta? Dar pentru Pot Tolera? De ce? Ce

diferențe observați la măștile lui Nu Pot Suporta în funcție de conținut – e greu, e neplăcut, e inconfortabil? Dar la măștile lui Pot Toleră? Prin ce diferă măștile tale de măștile celorlalți colegi?

Sugestii pentru lider:

Se subliniază reprezentările specifice fiecărui tip de cogniție.

O poveste despre toleranță

Obiective:

- Să reactualizeze cunoștințele de toleranță scăzută la frustrare cu conținut de confort (LFT confort);
- Să compună o poveste în care cele două personaje Nu Pot Suporta și Pot Tolera se confruntă;
- Să dramatizeze povestea inventată folosind măștile confecționate.

Materiale: măștile confecționate data trecută, pixuri, hârtie

Procedură:

Elevii sunt împărțiți în trei grupuri – LFT plăcut; LFT ușor; LFT confortabil. Elevii din fiecare grup își aleg măștile specifice cunoștințelor pe care o reprezintă, atât pentru varianta irațională cât și pentru varianta rațională. Fiecare grup va trebui să scrie o poveste în care să apară cele două personaje – Nu Pot Suporta și Pot Tolera. Apoi va trebui să pună în scenă povestea respectivă, toți din grup având câte un rol reprezentativ fie pentru un personaj, fie pentru un altul. Ei vor trebui să folosească măștile confecționate cu o oră înainte.

Discuții:

- 1. Întrebări de conținut:** Cine sunt personajele principale ale poveștii? Ce mesaje transmit personajele din categoria Nu pot Suporta? Dar cele din categoria Pot Tolera? Ce emoții trăiesc personajele respective? Ce comportamente fac? Cine a învins? Care sunt consecințele pe termen scurt? Dar consecințele pe termen lung?
- 2. Întrebări de personalizare:** Cum a fost să jucați rolul unui personaj de tip Nu Pot Suporta? Dar al unui personaj de tip Pot Tolera? Ați împărtășit emoția transmisă de personaj? Vi s-a întâmplat să vă comportați asemeni personajelor? Care au fost consecințele pe termen scurt? Dar cele pe termen lung?

Sugestii pentru lider:

Se subliniază relația dintre gânduri, emoții și comportamente. Se compară consecințele pe termen scurt cu cele pe termen lung.

