



# ÎMPREUNĂ: Scenarii pentru copii cu vârste între 7 și 10 ani

„Gânduri care ne liniștesc” pe baza cărții *Be Brave, Pinku*, de U. Młodnicka și A. Waligóra, material realizat de Universal Reading Foundation

Grupa de vârstă: 7-10 ani

Durata: 2 x 45 de minute

Forma de lucru: individual și în grup

## Obiective principale:

- dezvoltarea rezilienței emoționale a elevilor prin intermediul literaturii pentru copii
- consolidarea stimei de sine și conștientizarea propriilor nevoi

## Obiective specifice:

- dezvoltarea abilităților sociale
- consolidarea relațiilor dintre copii
- identificarea unor modalități de a face față temerilor și propriilor vulnerabilități
- dezvoltarea identității personale și a sentimentului de apartenență la grup

## Metode didactice:

- rezolvarea de probleme
- activități ghidate
- metode interactive
- învățare bazată pe sarcini

## Materiale:

- 5 cartonașe cu întrebări despre relațiile cu ceilalți copii sau situații ilustrate, care pot fi adaptate
- pene senzoriale și muzică relaxantă pentru copii
- cartonaș triunghiular cu mesajul „Ești special!”
- 2 coli A3 cu titlurile: „Gânduri care nu ne ajută / Gânduri care ne liniștesc”
- opțional: un exemplar al cărții *Be Brave, Pinku*, de U. Młodnicka și A. Waligóra



## PLANUL LECȚIEI:

### 1. INTRODUCERE

Elevii se așază în cerc, pe covor.

Profesorul începe o discuție despre diferitele emoții pe care le putem simți.

Este introdus conceptul de CURAJ și copiii sunt încurajați să observe emoțiile care apar în situațiile importante pentru ei.

### 2. EXERCİIU PENTRU GURĂ ȘI LIMBĂ - „SUFLĂ GRIJILE DEPARTE”

Folosind pene senzoriale, fiecare copil își amintește o situație care i-a provocat emoții puternice. Apoi, cu ajutorul penei, încearcă simbolic să „sufle” grijile și teama din palmă.

Exercițiul se repetă  
de 3 ori.

Activitate  
suplimentară:

Copiii pot inventa o „formulă pentru alungarea grijilor” amuzantă, folosind diferite sunete, de exemplu: „ș”, „ha”, „gea”.

Profesorul poate scrie sunetele pe tablă și le poate combina într-un exercițiu de citire în grup.

### 3. GÂNDURI CARE NU NE AJUTĂ (tristețe, frică, momente dificile)

Profesorul le explică elevilor ce sunt „gândurile care nu ne ajută”, acele gânduri care apar pe neașteptate și care ne pot tulbura la școală sau acasă.

Se poate face trimitere la carte sau la alte personaje. De exemplu: Pinku era îngrijorat și trist. Mesaj important:

Atunci când apar astfel de gânduri, nu trebuie să rămânem singuri cu ele.

Putem vorbi cu un prieten. Profesorul realizează împreună cu elevii o hartă a ideilor.

Concluzie:

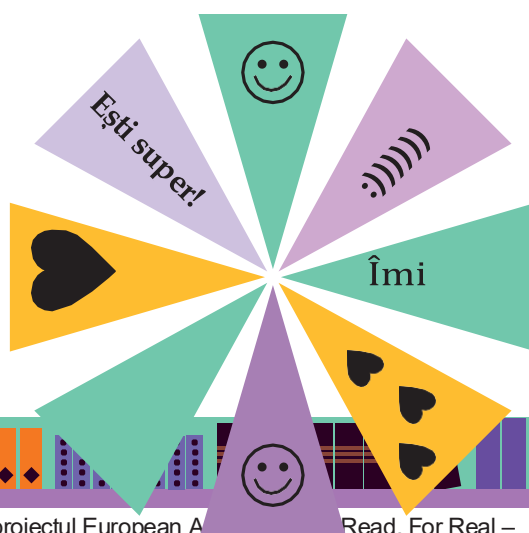
Pentru a ne recăpăta liniștea și sentimentul de control, putem vorbi cu un prieten sau cu o persoană în care avem încredere.

### 4. GÂNDURI CARE NE LINIȘTESC (calm, echilibru, control, pauză, respirație)

Elevii continuă activitatea în bănci.

Profesorul îi încurajează să se gândească la moduri prin care pot transforma gândurile care nu îi ajută în gânduri care îi liniștesc. Pot găsi cuvinte și mesaje care să îi ofere sprijin unui prieten și să îl ajute să alunge gândurile negative.

### 5. PIZZA PRIETENIEI





Elevii primesc coli A4 colorate, decupate în formă de triunghi.

Împreună creează o „pizza a prieteniei”, folosind desene, cuvinte frumoase și gesturi de prietenie.

Ideea de bază: Cuvintele frumoase au putere.

Mă bucur să te

## 6. JOC ȘI MIȘCARE - „REȚETA CURAJULUI”

Elevii stau în cerc.

Profesorul îi șoptește fiecărui copil un rol: „Gând care liniștește” sau „Gând care nu ajută”. Copiii se plimbă prin clasă și se întreabă unii pe alții:

„Ești un gând care liniștește sau un gând care nu ajută?”

Răspunsul se oferă doar prin gesturi:

îmbrățișare = gând care

liniștește expresie tristă =

gând care nu ajută

Este un joc dinamic, care îi implică emoțional pe copii.

## 7. „ÎMI DORESC UN PRIETEN” - Activitate artistică

Elevii realizează un desen sau o lucrare despre prietenie.

În aceasta includ un simbol sau un cuvânt care l-ar putea ajuta pe „prietenul ideal” atunci când apar gânduri care nu îl ajută.

Important:

Fiecare elev își prezintă lucrarea în fața clasei.

Profesorul evidențiază chiar și cele mai mici aspecte pozitive ale fiecărei lucrări. Aplauzele și încurajările contribuie la dezvoltarea încrederii și a stimei de sine.

## 8. Activitate de înregistrare video

Tehnologia poate fi folosită pentru a consolida mesajul cărții.

Elevii realizează un scurt videoclip în care citesc cu voce tare titlurile capitolelor sau câteva expresii importante. Pot lucra individual sau în perechi.

Înregistrarea devine o amintire frumoasă a activității și îi ajută să rețină mai ușor mesajul transmis.

## 9. „MASA PĂCII” - ACTIVITATE CU CARTONAȘE

Elevii lucrează în perechi.

Răspund la întrebări scurte sau discută diferite situații conflictuale prezentate pe cartonașe. Sarcina lor:

Să găsească o soluție care să fie potrivită pentru toată lumea.

## 10. ÎNCHEIERE

Se face o scurtă recapitulare a activității și se mulțumește elevilor pentru





participare și implicare. Acest moment este important deoarece îi ajută pe copii să își dezvolte încrederea în sine și să simtă că au realizat ceva valoros.

