

Atelierul: Nimeni nu mă place

Propunător: prof. OPRIȘ ADONIA-AUGUSTINA - Colegiul Tehnic "Alesandru Papiu Ilarian"

Zalău

Grupa de vârstă: elevi învățământ primar

MOTO: "Acceptarea de sine vine din înfruntarea viguroasă a provocărilor vieții.,(J. Donald Walters)

Domenii de conținut: *Autocunoașterea și stil de viață sănătos și echilibrat*

Obiectivele atelierului:

- Să valorificăm aspectele pozitive, atât cele exterioare/fizice cât și cele interioare/emoțiile;
- Să gestionăm eficient emoțiile și să adoptăm un comportament civilizată față de cei "diferiți" de noi;
- Să conștientizăm importanța modului în care acționăm/interacționăm (pasiv, agresiv, asertiv);
- Să dezvoltăm o atitudine empatică și să construim o relație de încredere cu noi înșine și cu cei din jur;
- Să transformăm orice "defect" al nostru într-un aspect ce determină o stare de bine.

Activitatea 1: joc și mișcare (10 min)

Fiecare participant se va prezenta spunându-și numele și făcând o mișcare cât mai expresivă/deosebită (de ex. reverența, piruetă etc.)

Activitatea 2: 3 povești (20 min)

Secvența 1: dialog dirijat (5 min)

Câți dintre voi v-ați gândit sau chiar ați spus "Nimeni nu mă place!?" (sus mânuțele!!)

Care au fost motivele care v-au determinat să spuneți că nimeni nu vă place?

Ia să vedem ce fac personajele noastre din povestire și din benzile desenate! Urmăriți-le cu atenție!

Secvența 2: De ce sunt eu "deosebit,?" (10 min)

Camera 1/Grupa 1: **Străfurnica și leopardul care și-a pierdut petele**

<https://www.youtube.com/watch?v=OegqUndlXN8>

De ce leopardul și-a pierdut petele?

Ce boacănenele a făcut leopardul?

Care a fost motivul pentru care leopardul era abătut?

Ce a făcut leopardul pentru a-și recupera petele?

Camera 2/Grupa 2: **Rică Rinocerul - o poveste despre acceptare**

<https://www.youtube.com/watch?v=wYiBjeig5Sw>

De ce era supărat Rică Rinocerul?

Ce a făcut Rică Rinocerul?

De ce încercările lui Rică nu l-au ajutat să fie ca cei cu care dorea să se asemene?

Suntem de acord că trebuie să ne acceptăm așa cum suntem? De ce?

Camera 3/Grupa 3: **Rățușca cea urâtă**

<https://www.youtube.com/watch?v=UPN9YQBm0mo>

Cum s-a simțit rățușca când a văzut că nimeni nu s-a jucat cu ea?

De ce a plecat de acasă?

Ce a descoperit rățușca? Care a fost motivul pentru care ea era ”urâtă”?

Concluzia activității (5 min)

De fiecare data găsim pe cineva care să ne placă așa cum suntem! Discuții libere.

Activitatea 3: Haideți să ne acceptăm așa cum suntem! (10 min)

Resurse: oglindă

Modul în care te simți în legătură cu corpul tău face parte din stima de sine.

Există întotdeauna ceva ce nu-ți place la tine. Nu este nicio problemă! Vă propun un exercițiu care vă va ajuta să ignorați acele mici/mari ”defecte” reușind astfel să vă primiți cu alți ochii!

Ce avem de făcut? Ne privim în oglindă și identificăm acel defect. Învățăm să ”apreciem” defectul făcând o asociere cu un detaliu pozitiv.

De exemplu: Sunt cel mai gras din clasă - nu-i nimic, dacă mă antrenez, la un concurs de judo pot fi primul!

Concluzia activității:



Tema de casă: desen - la alegere (2 min)

Secvența 1: desenează/colorează personajul care ți-a plăcut cel mai mult din poveste! (fișă de lucru)

Secvența 2: desenează în jurnalul tău pe cel mai bun prieten al tău și activitatea care vă place cel mai mult să o faceți împreună.

La final de atelier (8 min):

Vă rugăm să ne spuneți, în câteva cuvinte, de ce este important să ne iubim așa cum suntem?
Completați răspunsul vostru accesând link-ul din chat!

Impresii despre activitate, propuneri pentru activități viitoare, discuții libere.

<https://answergarden.ch/1874855>

Vă mulțumim că ați înțeles că *acceptarea de sine nu este o resemnare, că acceptarea de sine este o permanentă provocare în construirea unei stări de bine personale!*

Bibliografie:

Zoe, Doina Niță (coord.), *Dezvoltare personală pentru copii și adolescenți*, Editura Catharsis, București, 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=OegqUndlXN8>

<https://www.youtube.com/watch?v=wYiBjeig5Sw>

<https://www.youtube.com/watch?v=UPN9YQBm0mo>