

PROIECT DE ACTIVITATE

Liceul Pedagogic Nicolae Bălcescu

Data: 14.10.2011

Profesor psiholog: Nicoleta Stoică

Grup țintă: Clasa a X-a A

Obiectul: Consiliere și Orientare

Tema: Dezvoltare emoțională

Subiectul: *Gândesc, simt, acționez*

Competența fundamentală:

Structurarea gândirii raționale și a abilităților de modificare a emoțiilor.

Competențe operaționale:

C1. Să aprofundeze relația A-B-C-D propusă de Ellis;

C2. Să deosebească emoțiile negative de cele pozitive;

C3. Să analizeze situații problematice adaptate temei activității;

C4. Să aplice modelul lui Ellis la experiențele personale;

C5. Să identifice modalități eficiente de disputare.

Strategia didactică

1. Tipul activității: Metode:

- ❖ *M1. Conversația;*
- ❖ *M2. Expunerea;*
- ❖ *M3. Brainstormingul;*
- ❖ *M4. Analiza situațiilor;*
- ❖ *M5. Imageria dirijată.*

2. Forme de organizare a activității elevilor: individuală și frontală.

3. Resurse materiale:

- ❖ *Fișa de lucru Gândesc, simt, acționez;*
- ❖ *Urme de pași.*

<i>Momente ale activității</i>	<i>Competențe</i>	<i>Metode</i>	<i>Activitatea profesorului</i>	<i>Activitatea elevului</i>
MOMENT ORGANIZATORIC			Profesorul pregătește materialele și sala de clasă pentru activitate.	Se pregătesc pentru activitate.
PREGATIREA PSIHOLOGICA		M5	Ice-breaker <i>Bagheta magică</i> . <i>Haideți să ne imaginăm pentru câteva minute că avem o baghetă magică ce ne poate ajuta pe fiecare dintre noi să schimbăm un lucru în felul nostru de a fi, în comportamentul și atitudinea pe care o avem. O să vă rog pe fiecare să vă gândiți și să ne spuneți care ar fi acea schimbare pe care ați face-o.</i> Se discută pe marginea ideilor formulate de către eleve.	Participă la exercițiu.
ANUNTAREA TEMEI SI A COMPETENTELOR URMARITE		M2	<i>Tocmai despre schimbări o să discutăm și în cadrul activității de astăzi.</i> <i>Între emoții, gânduri și acțiuni există o relație foarte strânsă, ceea ce înseamnă că acestea se influențează reciproc.</i> <i>Adolescenții sunt copleșiți cu ușurință de intensitatea și frecvența emoțiilor negative, adesea simțindu-se lipsiți de putere în fața emoțiilor respective. Pentru a împiedica aceste emoții să se extindă și să domine activitatea de zi cu zi, este foarte important să cunoaștem modul în care gândurile ne influențează emoțiile și comportamentele. Tocmai acest lucru îl vom face noi. În cadrul activității de astăzi vom discuta despre modalitățile</i>	Asculta cu atenție.

			<i>prin care putem să ne modificăm emoțiile și comportamentele, modificând gândurile care le determină..</i>	
TRANSMITEREA NOILOR INFORMATII	C2	M3	<p><i>În activitățile anterioare am discutat despre emoții. Poate cineva să ne reamintească ce sunt emoțiile? Aș dori să aud și câteva exemple de emoții!</i></p> <p><i>Cât de des vi s-a întâmplat să trăiți emoții negative? V-a fost dificil să depășiți momentele în care ați experimentat astfel de momente?</i></p> <p><i>Am discutat de asemenea despre modelul pe care îl propune Albert Ellis pentru disputarea convingerilor iraționale. Cine încearcă să realizeze o sinteză a modelului respectiv?</i></p>	<p><u>Emoțiile sunt trăiri afective de scurtă durată și de intensitate foarte mare.</u></p> <p>Dau exemple de emoții.</p> <p>Răspund la întrebări.</p>
	C1		<p><i>Am discutat de asemenea despre modelul pe care îl propune Albert Ellis pentru disputarea convingerilor iraționale. Cine încearcă să realizeze o sinteză a modelului respectiv?</i></p>	<p>Prezintă modelul solicitat.</p> <p><u>Relația pe care am descris-o este relația A-B-C-D, unde A este evenimentul activator, B este gândul irațional, C este consecința emoțională și D este disputarea.</u></p>
	C3	M2	<p><i>Hai deți să analizăm împreună o situație: <u>Aseară ai învățat mult pentru un test. Nu este una dintre cele mai ușoare materii. Sosește ziua în care trebuie să dai testul respectiv, iar profesorul anunță că testul va fi amânat până a doua zi.</u></i></p>	<p>Ascultă cu atenție prezentarea profesorului.</p>
	C3	M1	<p><i>Cum vă simțiți într-o astfel de situație? La ce vă gândiți când vă simțiți așa? Modul în care gândim ne afectează comportamentul? De ce credeți asta? Hai deți să ne gândim împreună la ultima</i></p>	<p>Răspund la întrebări.</p>

			<p><i>situație pe care ați trăit-o și în care ați fost furioase! Cum v-ați comportat în aceste situații?</i></p> <p>M3</p> <p>Notează pe tablă sugestiile oferite de către elevi.</p> <p><i>O să primiți fiecare câte o fișă de lucru în care va trebui să precizați cum vă simțiți în situațiile date, la ce vă gândiți și cum ați putea disputa gândul care stă în spatele emoției respective.</i></p> <p>Împarte materialele informative.</p>	<p>Ascultă indicațiile și realizează fișa de lucru.</p>
	C4		<p><i>Haideți să vedem cum ați analizat situațiile prezentate.</i></p> <p>M4</p> <p><i>Haideți să vedem acum situațiile pe care le-ați identificat voi?</i></p> <p><i>Am observat prin urmare că modul în care ne comportăm sau emoțiile pe care le avem pot fi modificate atunci când modificăm gândul irațional care le determină.</i></p>	<p>Prezintă analizele efectuate.</p> <p>Prezintă situațiile identificate.</p>
	C5		<p><i>Ați întâmpinat dificultăți în a identifica emoțiile, gândurile și comportamentele de pe fișă? Care este legătura între modul în care gândim, ne simțim și ne comportăm? Cum credeți că ați putea aplica ceea ce ați învățat azi la propriile voastre probleme?</i></p>	<p>Realizează sarcinile indicate.</p> <p>Răspund la întrebări.</p>

<p>FIXAREA INFORMATIILOR NOI SI OBTINEREA DE FEED-BACK</p>		<p>M1</p>	<p><i>Cum vi s-a părut activitatea de astăzi? Va propun în final să jucăm un joc, intitulat <u>Pași în acțiune</u>. Am așezat aici mai multe urme de pași. Noi vom realiza un rând și fiecare dintre voi, pentru a i se permite să facă un pas va trebui să spună un lucru pe care l-a învățat în cadrul activității de consiliere sau un lucru care i-a plăcut la activitatea de consiliere.</i></p>	<p>Răspund la întrebări.</p> <p>Se așează în rând și realizează sarcinile din cadrul jocului.</p>
<p>ÎNCHEIEREA ACTIVITĂȚII</p>			<p><i>Pentru data viitoare când ne vom întâlni, vă rog să vă gândiți la 5 situații pentru care să aplicați modelul pe care l-am aprofundat azi.</i></p>	<p>Primesc tema de follow-up și solicită eventuale clarificări.</p>