

4496
2022 11 16

UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI
FACULTATEA DE ȘTIINȚE,
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE
FIZICĂ ȘI SPORT

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 20,
BUCUREȘTI

ȘCOALA GIMNAZIALA NR.20
Str. Prevederii nr.19
București, Sectorul 3
NR. 16451 28.11.2022

PROIECT DE CERCETARE

TEMA: "STRUCTURA IMPACTUL INTERVENTIEI PSIHOPEDAGOGICE IN OPTIMIZAREA RELATIILOR INTERPERSONALE LA ELEVII DIN CICLUL PRIMAR"

SCOPUL ȘI OBIECTIVELE (care sunt rezultatele așteptate ca urmare a derulării programului?)

Scopul programului : Să diminueze ponderea consecințelor negative a comportamentelor mai puțin sociabile, pentru elevii cu imagini de sine negative.

OBIECTIVE GENERALE

1. Prevenirea și scăderea prejudiciilor asociate comportamentelor mai puțin sociabile prin derularea de activități destinate reducerii diferențelor, îmbunătățirii nivelului de adaptare socială și integrare școlară, modificării deprinderilor de relaționare și comunicare în grup.
2. Formarea și îmbunătățirea deprinderilor de autocunoaștere și cunoaștere interpersonală.
3. Creșterea respectului de sine, recunoașterea propriilor trăsături, a individualității și unicității sale
4. Formarea și exersarea de abilități prosociale pentru a putea face față cu succes, în grupul clasei, integrării în mediul școlar.

OBIECTIVE SPECIFICE

- O.1. Să participe la îmbunătățirea climatului clasei prin valorizarea pozitivă a diversității
- O.2. Să producă schimbarea comportamentală în direcția dezvoltării capacității de autoapreciere
- O.3. Să invite la reflecție asupra gradului de responsabilitate al elevului la programul despre propria persoană

METODOLOGIA DE LUCRU (cum se va realiza programul?)

Acest Program reprezintă un sistem de exerciții și tehnici, orientat spre cunoașterea de sine, cunoașterea celuilalt, dezvoltarea stimei de sine, a competenței interpersonale, formarea deprinderilor de relaționare. El conține atât metode și tehnici tradiționale, elaborate în cadrul orientării umaniste a psihoterapiei contemporane, cât și unele tehnici aplicate și aprobate în mod practic pe o perioadă mai lungă de timp în procesul asistenței psihopedagogice în unitatea școlară.

Programul include în structura sa tehnici, precum brainstorming-ul, jocul de rol, exercițiile energizante, debriefing, îmbinând astfel posibilitatea de formare și analiză a rezultatelor obținute. Fiecare exercițiu sau metodă inclusă în Program urmărește un scop bine determinat și trasat în concordanță cu etapa de lucru și cu necesitățile fiecărui participant, ala grupului.

RESURSE IMPLICATE (cine va derula programul? ce materiale sunt necesare?)

Resurse umane: echipa formată din: coordonatorul programului, psihopedagog, învățător

Echipa de cercetare:

- Dir. Petreanu Doina
- Dir. adj. Lazăr Mihaela
- Consilier psihopedagog – Ciobanu Diana
- Prof. Trușcă Mirabela

- Potop Vladimir
- Decan Fleancu Juvelin Leonard
- Dir. Departament EFS – Mihăilescu Liviu
- Dir. Scoala Doctorală ȘSEF – Mihăilă Ion

Resursele materiale: creioane, coli, markere, tabla, flip-chart, fișe.

GRUPUL ȚINTĂ (cui se adresează programul?)

Programul se adresează în principal elevilor cu dificultăți adaptative concretizate în comportamente antisociale față de colegii clasei;

DURATA DE DESFĂȘURARE: (cât va dura programul?):

- durata proiectului: **3 ani**
- 2 luni (standard minimal) la fiecare program intervenție;

Etapele desfășurării proiectului:

- Etapa I-a: an școlar 2022-2023
- Etapa a II-a: an școlar 2023-2024
- Etapa a III-a: an școlar 2024-2025

LOCUL DE DESFĂȘURARE (unde se va desfășura programul?)

-sala de clasă pentru activitățile de consiliere de grup;

EVALUAREA PROGRAMULUI (ce am obținut derulând acest program?)

A) **Evaluările periodice** se realizează prin analiza fișelor Individuale de la activitate și vor deveni puncte de sprijin în vederea (re)orientării și focalizării intervenției.

B) **Evaluarea finală** (cantitativă) se va face prin raportul între numărul de elevi cu stimă de sine scăzută, relații tensionate în grup și monitorizarea acestora o perioadă de trei luni, după finalizarea programului, cu înregistrarea comportamentelor în această perioadă.

C) **Evaluarea calitativă** se referă la formarea și îmbunătățirea deprinderilor de autocunoaștere și schimbarea comportamentală în direcția dezvoltării unor comportamente dezirabile social.

Notă: Se va face o monitorizare permanentă a progreselor/ dificultăților înregistrate, fiecare etapă fiind analizată, iar consecutiv concluziilor desprinse, vor fi identificate direcțiile optime de acțiune, pentru fiecare subiect sau pentru întregul grup.

CONCLUZIILE GENERALE ȘI RECOMANDĂRILE constituie o analiză și sinteză a rezultatelor obținute. În baza lor sunt propuse recomandări și sugestii pentru cadre didactice, părinți, elevi. Realizarea lor va contribui la depășirea dificultăților de relaționare interpersonală la elevii școlari din Școala Gimnazială Nr. 20, sector 3.

Rezultatul cercetării va consta în colectarea și prelucrarea datelor pentru realizarea bazei de date (cu respectarea principiilor prevăzute de legislația în materie de protecția datelor), redactarea și publicarea unui articol științific în reviste de specialitate (medicale). Se va pregăti și o prezentare cu rezultatele studiului care o să fie prezentată și explicată echipei de promovare..

FACULTATEA DE ȘTIINȚE,
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

DECAN

Conf.Univ.Dr. Fleancu Juvelin Leonard

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 20,
BUCUREȘTI

DIRECTOR

Prof. Petreanu Doina

PROGRAM DE INTERVENȚIE PENTRU OPTIMIZAREA RELATIILOR INTERPERSONALE LA ELEVI

Motto: „Primul pas spre a avea relații bune cu ceilalți este de a avea relații bune cu sine însuși, de a te accepta pe tine însuși. Pentru aceasta e necesar să te cunoști pe tine însuși”.

Pentru prima dată în Școala Gimnazială a fost cercetată problema relațiilor interpersonale la vârstă școlară, în rezultatul căreia au fost elaborate și implementate anumite tehnici de depășire a dificultăților de relaționare interpersonală la elevii școlari.

Problema importantă soluționată a fost depășirea dificultăților de relaționare interpersonală la elevi, luând în considerare tehnicile și mecanismul adecvat de intervenție psihopedagogică, în vederea depășirii acestor dificultăți.

Valoarea aplicativă constă în elaborarea, implementarea și aprobarea Programului de intervenție pentru optimizarea relațiilor interpersonale la elevi;

INTRODUCERE

Experiența relațiilor cu alte persoane, cu adulții sau semenii, reprezintă fundamentul pentru dezvoltarea adecvată a personalității preadolescentului. Actualmente, necesitatea asistenței psihopedagogice a dezvoltării relațiilor interpersonale eficiente la elevi, bazate pe colaborare, susținere, înțelegere a crescut considerabil, ceea ce denotă actualitatea temei abordate.

Existența umană este greu de conceput în afara relațiilor interpersonale. Omul nu poate trăi singur, izolat de ceilalți. Dimpotrivă, el se raportează permanent la ceilalți, acționează împreună cu ei, stabilește acțiuni cu cei din jur. Dar niște relații bune necesită eforturi și timp pentru a le menține și a le proteja. Sunt necesare anumite competențe și deprinderi.

Reieșind din acestea, este important să stabilim, cum are loc transformarea relațiilor interpersonale, pentru a evita posibilele dereglări și pentru a facilita adaptarea reciprocă dintre copil și colegi.

ARGUMENT: (de ce este necesar un program de optimizare a relațiilor interpersonale la elevi?)

Programul este adresat elevilor care întâmpină dificultăți de relaționare se constituie ca suport al activităților desfășurate de către cadrele didactice la nivelul claselor primare și orientează demersurile recuperative adresate unei categorii de persoane mai puțin sociabile.

Comportamentele antisociabile în rândul elevilor influențează în sens negativ climatul clasei și își pun amprenta asupra calității vieții celor care își desfășoară activitatea în mediul școlar.

Desfășurarea unui program care își propune îmbunătățirea climatului dintr-o clasă de elevi este justificată în măsura în care comportamentele antisociale se regăsesc într-o pondere de natură să împietzeze asupra atingerii scopului general, anume dezvoltarea favorabilă a relațiilor interpersonale la vârsta școlară.

Programul se justifică și pornește de la realizarea unei observări inițiale, prin inventarierea și stabilirea elevilor cu atitudini antisociale, în populația școlară a unității de învățământ care își propune derularea acestui program.

Problema programului constă în faptul că la etapa actuală, elevii școlari din școala noastră cu dificultăți specifice, observate anterior, influențează relațiile lor interpersonale. Care sunt ele, aceste dificultăți? Cum pot fi ele depășite?

În condiții special organizate, prin implementarea unui Program de intervenție, relațiile interpersonale la vârsta școlară pot fi ameliorate.

DESFĂȘURAREA PROPRIU-ZISĂ A PROGRAMULUI

Dat fiind faptul că programul prevede studierea impactului intervenției în depășirea dificultăților de relaționare interpersonală la elevi, în continuare vom prezenta sumar în calitate de exerciții conținutul unor activități.

Activitatea nr.1. „Să facem cunoștință”.

Activitatea nr.2. „Eu sunt Eu, și aceasta-i minunat!” .

Activitatea nr. 3. „Nu există drumuri ușoare”.

Activitatea nr. 4. Distanța în relații

Activitatea nr.5. Stabilesc relații.

Activitatea nr.6. Relații de încredere.

Activitatea nr.7. Relații de prietenie.

Activitatea nr.1. „Să facem cunoștință”

Scopul: Crearea în grup a unei atmosfere confortabile, binevoitoare, de încredere și siguranță, stabilirea regulilor de grup.

1. Salutul (10 min.).

Participanților li se solicită să se prezinte, evocând istoria numelui ce-l poartă: „Mă numesc ... Am fost numit așa ... (De cine? De ce?)”.

Reflecție: Care sunt impresiile Dvs. despre ceea ce ați auzit? De ce este important de a ne cunoaște istoria numelui propriu? Ce scopuri am atins făcând acest exercițiu?

2. Principiile grupului (10 min.).

Moderatorul: „Pentru a desfășura cu succes o activitate ea trebuie bine organizată. Pentru aceasta e nevoie de respectarea anumitor principii de lucru. Anterior, principiile erau numite reguli. Diferența dintre reguli și principii este că regulile sunt instrucțiuni exacte, numite de sus; ele sunt rigide. Iar principiile reprezintă un acord comun, implicând libertatea alegerii și voluntaritatea; ele sunt flexibile”. Prin metoda brainstorming participanții propun principiile de activitate a grupului: 1. Fii punctual; 2. Fii pozitiv (atitudine binevoitoare); 3. Nu critica, nu râde de celălalt; 4. Nu întrerupe vorbitorul. Exprimă-te laconic, clar, convingător; 5. Fii confidențial; 6. Vorbește de la persoana I (Regula „Eu”); 7. Fii activ; 8. Participă benevol; 9. Fii sincer. Mai bine taci decât să spui neadevărul; 10. Ajută și susține!

3. Exercițiul „Cel mai atrăgător” (20 min.).

Scopul: cunoașterea interpersonală; dezvoltarea abilităților de comunicare; formarea deprinderilor de relaționare binevoitoare cu cei din jur. Descriere: Se formează perechi. Participanții primesc fișa „Cel mai atrăgător” (Anexa 1). E necesar să îndeplinească fișa colegului și apoi s-o prezinte în fața tuturor la licitația „Cel mai atrăgător”, folosind intonația, mimica, gestică cea mai convingătoare. Ceilalți participanți vor hotărî, în final, a cui prezentare a fost cea mai reușită și cine este cel mai atrăgător.

Reflecție: Ce dificultăți ați întâmpinat? Cum v-ați simțit la prezentarea colegului? Ce a fost mai greu: să răspundeți la întrebări sau să ascultați prezentarea dintr-o parte?

4. Jocul „Să ne măsurăm” (15 min.).

Moderatorul solicită grupului să se aranjeze (în liniște, fără cuvinte) pe o linie după diverse criterii: înălțime, lungimea părului, mărimea încălțăminteii, după numărul de frați și surori, după zâmbet. În final se formează grupuri în dependență de semnul zodiacal (cu ajutorul gesturilor, fără cuvinte). În grupul creat membrii clarifică ce calitate îi unește pe toți, apoi ea este jucată în fața celorlalți, pentru a fi ghicită.

5. Ritualul de adio (5 min.).

Activitatea nr.2. „Eu sunt Eu, și aceasta-i minunat!”

Scopul: Formarea și dezvoltarea deprinderilor de autocunoaștere și cunoaștere interpersonală.

1. Activitate 1 „Tricoul cu deviză”(15 min)

Scopul: realizarea unui proces de autocunoaștere și cunoaștere prin intermediul colegilor; crearea unei imagini de sine pozitive, dar realiste.

Descriere: Moderatorul anunță: „Fiecare om se prezintă în fața celorlalți. Ați observat, probabil, tricouri pe care găsim diferite desene, cuvinte, atât în față, cât și pe spate. Partea din față, desigur, este destinată de a fi citită. Cu alte cuvinte, reprezintă „Eul social” al persoanei. Iar partea din spate este „Eul ascuns”, partea personalității dvs. ascunse de ceilalți oameni.

Acum, vă rugăm, în partea din față a tricoului să reprezentați personalitatea dvs. cum este văzută de alții, iar pe partea din spate – reprezentați personalitatea dvs. așa cum este în realitate, dar ascunsă de ceilalți. Utilizați desene, simboluri, cuvinte, diferite culori pentru a reda emoțiile ce vreți să le expuneți.

În continuare fiecare, pe rând, își expune tricoul întregului grup. Iar ceilalți membri pot oferi imediat feedback, punând întrebări.

Reflecție: Cum ați lucrat? A fost ușor sau greu să vă prezentați în fața grupului? Ce ați simțit când vi s-a oferit feedback?

2 Activitate 2 „10 de Eu” (10 min.)

Scopul: autocunoașterea și intercunoașterea; creșterea respectului de sine; să recunoască propriile trăsături, individualitatea și unicitatea sa.

Instrucțiune: „Răspundeți de 10 de ori la întrebarea cine sunt eu, cum sunt eu? Utilizați caracteristici (trăsături, interese, emoții etc.) ce vă reprezintă. Fiecare propoziție trebuie să o începeți cu cuvântul „Eu...”. La finele caracterizării personale fiecare va citi răspunsurile sale”.

Membrii grupului ascultă atent și memorizează cu cine și la ce caracteristici se aseamănă.

3. Exercițiul „Bingo” (20 min.)

Scopul: cunoașterea de sine, cunoașterea reciprocă, comunicarea interpersonală.

Descriere: Fiecare participant primește formularul „Bingo” (Anexa 2). Apoi, prin mișcare browniană, comunică cu ceilalți membri ai grupului și caută persoana căreia îi corespunde una din caracteristici, rugând-o să semneze în pătratul corespunzător. Primul care strânge câte 3 semnături în fiecare pătrat strigă „Bingo!”. Cel care a strâns numărul necesar de semnături, trebuie să numească persoanele ce au semnat. Jocul continuă, până când vor fi câțiva câștigători.

4. Ancheta „Cercul relațiilor interpersonale” (7 min.).

Scopul: să recunoască și evalueze gradul de satisfacție de relațiile sale interpersonale cu ceilalți.

Descriere: Fiecare primește fișa „Cercul relațiilor interpersonale” (Anexa 3). Participanților li se cere să aprecieze pe scara de la 1 la 10 puncte gradul său de satisfacție de relațiile personale cu părinții, profesorii, colegii, prietenii etc. Li se va explica faptul că, cu cât sunt mai mulțumiți de aceste relații, cu atât sunt mai aproape de 10.

Comentariu: Cu cât roata este mai perfectă, cu atât vă este mai ușor în viață, având niște relații eficiente cu cei din jur.

5. Ritualul de adio (3 min.).

Activitatea nr.3. „Nu există drumuri ușoare”

Scopul: Formarea și dezvoltarea capacității de apreciere și acceptare a diversității umane (diferențelor).

1. Exercițiul „Nu există drumuri ușoare” (20 min)

Scopul: dezvoltarea abilității de exprimare a opiniilor proprii; formarea deprinderilor de recunoaștere a calităților celui alt, de selectare și evaluare a cunoștințelor acumulate.

Moderatorul: „Am făcut cunoștință unul cu altul, am aflat noi nume și, cel mai important, calitățile individuale ale tuturor membrilor grupului. În tabelul pe care vi-l propunem este necesar să notați ceea ce ați

memorizat despre fiecare dintre participanți în rubrica „Păreerea mea despre el”. Amintiți-vă, ce au comunicat ei despre sine, ce au spus alții despre ei. Desigur, nu este ușor, dar nu există drumuri ușoare

Nr	Nume Prenume	Propria afirmație	Păreerea mea despre el

După completare, urmează o discuție în grupul mare cu precizările, completările, corectările de rigoare în rubrica „Propria afirmație”.

2.. *Exercițiul „Fulgii” (5 min.)*

Scopul: să accepte modurile diferite de a privi lucrurile; dezvoltarea gândirii divergente.

Descriere: Elevii stau în cerc cu un pătrat de hârtie în mână.

Instrucțiune: „Rog să vă întoarceți cu spatele la cerc și să îndepliniți ceea ce voi propune, fără a preciza ceva, executând lucrul cum găsiți de cuviință.

- Desfaceți șervețelul;
- Îndoțiți în două șervețelul și rupeți colțul de sus din stânga;
- Îndoțiți în două șervețelul și rupeți colțul de jos din dreapta;
- Îndoțiți în două șervețelul și rupeți colțul de jos din stânga;
- Îndoțiți în două șervețelul și rupeți colțul de sus din dreapta;
- Îndoțiți în două șervețelul și rupeți colțul de jos din dreapta;
- Întoarceți-vă cu fața la cerc, desfaceți șervețelul și arătați-l.

După prezentarea instrucțiunii, fiecare își va desface coala și o va demonstra întregului grup, ridicând-o de asupra capului.

Reflecție: Care fulg este corect? De ce? Putem, în general, adresa întrebarea despre corectitudinea îndeplinirii activității? De ce? V-am adresat aceleași întrebări, cum explicați rezultatele? Ce riscuri poate avea uniformitatea lumii? Dar diversitatea ei?

Comentariu: asupra unuia și aceluiași lucru pot exista perspective diferite. Aceasta nu înseamnă că doar una dintre ele este corectă, punctele de vedere diferite având valoare egală. Fiecare persoană are un sistem propriu de valori, care poate fi diferit de cel al altor persoane. Din perspectiva fiecărei persoane, valorile proprii sunt cele mai bune. În echipă pentru a preveni conflictele, țineți minte că sunteți diferiți și încercați să tolerați aceste diferențe. Totodată nu uitați că lucrul în echipă implică un scop comun, valori comune. Gândirea divergentă este importantă, în special, în căutarea soluțiilor originale, nestandarde, iar gândirea bipolară este cauza percepției negative, criticării ideilor și tradițiilor noi.

3. *Exercițiul „Cine sunt eu?” (roluri sociale) (15 min.)*

Scopul: formarea abilității de a se determina ca personalitate, comparându-se cu alte grupuri existente și diferențiindu-le; dezvoltarea sentimentului de apartenență și individualitate.

Descriere:

Etapa I. Desenați în mijlocul foi curate un punct și scrieți „Eu”. De la acest punct veți trasa atâtea raze, câte reprezentări aveți dvs. despre sine (în viața cotidiană, în familie, în societate, școală, pentru vecini, prieteni etc.).

Etapa II. Vă ridicați în picioare, prin mișcare browniană vă apropiați de câți mai mulți participanți și găsiți asemănări. Dacă veți întâlni raze cu denumiri identice, veți nota prenumele persoanei pe raza corespunzătoare.

Etapa III. Analiza exercițiului.

Reflecție: Sunt persoane care au toate razele completate? Cum vă simțiți?

- Aveți raze pustii? Cum vă simțiți, când ați observat că aveți raze pustii?
- Sunt persoane care nu au nici o rază completată? Dacă ar fi o astfel de persoană, cum s-ar simți ea?
- Toate rolurile evidențiate pe raze le puteți realiza?

□ Cu care raze vă simțiți confortabil, cu care neconfortabil? De ce

Comentariu: Este bine să avem și asemănări, este bine să avem și deosebiri. Asemănările ne unesc, iar deosebirile ne subliniază individualitatea noastră, reprezintă o diversitate!

Urmează cuvântul moderatorului „Despre roluri”: de elev/profesor, copil/părinte, băiat/fată.

4. Joc energizant „De aceeași parte a drumului” (5 min.) .

Scopul: să accepte diferențele umane, dezvoltarea toleranței față de diferențe.

Descriere: Tuturor elevilor se cere să stea în mijlocul încăperii. „*Imaginați-vă că prin mijlocul sălii trece un drum. În continuare voi numi diferite calități: cei care au aceste calități urmează să treacă pe partea dreaptă a drumului, iar cei care nu le au urmează să treacă pe partea stângă. Uitați-vă cine mai este de aceeași parte cu Dvs.*”.

Trec drumul cei care:

Au un frate sau soră mai mică

Au un animal în casă

Le place să cânte

Joaca bine fotbal

Isi iubesc parintii mult

Le place geografia

Poate innota

Studiaza limba engleza

Se infurie usor

Le place inghetata

Le place sa se scoale devreme

Merg cu bicicleta

Au un ceas

Se spala de 2-3 ori pe dinti

Este istet si glumet

Prefera jocurile de calculator

Reflecția: Au fost de aceeași parte a drumului tot timpul aceeași elevi? Prin ce se aseamănă elevii din clasa noastră? Ce îi face ca fiecare dintre elevii clasei să fie diferit? De ce este rău să spunem că unii oameni nu sunt la fel de buni ca alții? Ce anume îi face pe oameni să fie diferiți unul față de celălalt?

Comentariu: Când oamenii îi văd pe ceilalți ca fiind diferiți de ei, apare un aspect major legat de discriminare. Oamenii, de fapt, au între ei asemănări și deosebiri. Suntem fiecare unici, singulari, individuali, deoarece nu sunteți toți exact la fel. Discriminarea se definește ca acțiune prin care persoanele sunt tratate diferit, în funcție de vârstă, religie, etnie, stare fizică, gen, clasă socială, rasă .

5.Exercițiul „Diferențe asemănătoare!”(20 min.)

Scopul: să identifice asemănările și diferențele dintre oameni; valorizarea pozitivă a diversității.

Descriere:

Etapa I. Elevii completează fișa de lucru „*Diferențe asemănătoare*” (Anexa 4). E necesar să găsească, cel puțin, trei asemănări și trei deosebiri în raport cu categoriile propuse.

Etapa II. Elevii sunt împărțiți, la întâmplare, în perechi și își compară răspunsurile. Se solicită să observe asemănările și deosebirile între ei. Se schimbă perechile și compară răspunsurile încă de 2-3 ori cu alți 2-3 elevi.

Etapa III. Analiză și discuție.

Reflecție: La ce categorie va fost greu să răspundeți? La ce categorii aveți aceleași răspunsuri ca și alții? În ce fel sunteți asemănători cu ceilalți elevi cu care ați vorbit? În ce fel sunteți diferiți de ceilalți, cu care v-ați comparat asemănările și deosebirile? Ați fost vreodată tratat rău din cauza diferențelor dintre dvs. și alte persoane?

Comentariu: Fiecare om are anumite asemănări și anumite deosebiri față de oameni. O cauză în crearea stereotipurilor și a prejudecăților este că diferențele sunt supraapreciate, iar asemănările sunt subapreciate. Diferențele nu definesc automat persoanele sau grupurile ca fiind mai bune sau mai rele decât altele. Diferențele sunt, pur și simplu, calități care fac dintr-o persoană sau un grup ceva unic, individualizat, original.

7. *Ritualul de adio (5 min.).*

Activitatea nr. 4. Distanța în relații

Scopul: Dezvoltarea capacității de a delimita distanțele personale.

1. *Salutul (5 min.). „Salut, Individualitate! Îmi amintești de ...”*

Se solicită participanților să comunice vecinului din stânga asocierile sale cu personalități (om politic, personalitate istorică, actor, personaj literar), cu alte cuvinte de cine le amintește persoana vecinului. Fiecare are dreptul să afle de ce se asociază anume cu acest erou.

2. *Exercițiul „Dialoguri” (20 min.).*

Scopul: dezvoltarea abilităților de apreciere a gradului de proximitate, a spațiului personal și a distanței între „emițător” și „receptor”; să identifice pozițiile dintre persoane, necesare pentru o comunicare și relație eficientă.

Descriere:

Etapa I. Participanții se așează perechi față în față, apoi li se comunică instrucțiunea: „*În continuare veți discuta pe unul dintre subiectele: O dificultate în comunicare care a avut loc în ultimele 2 săptămâni/ O situație frustrantă pentru Dvs. La fiecare 2,5 minute veți schimba poziția Dvs. după indicația mea*”.

- Prima poziție: față în față, astfel încât să vă atingeți cu genunchii;
- Poziția 2: așezați-vă față în față la distanța mai mare de 1 metru;
- Poziția 3: alături de partener, umăr la umăr;
- Poziția 4: spate la spate (se schimbă cu rolurile emițătorul devine receptor și invers);
- Poziția 5: unul după altul (ca în transport);
- Poziția 6: față în față la distanța comodă pentru Dvs.

Etapa II. După ce participanții au fost în toate pozițiile enumerate, se așează într-un cerc mare pentru reflecție.

Reflecția: Cum v-ați simțit? Care poziție a fost cea mai eficientă? De ce depinde aceasta? Din ce cauză se formează distanța în relațiile umane? Ce trebuie de întreprins pentru a micșora distanța între oameni, pentru a înlătura indiferența?

Comentariu: Distanța dintre oameni ne comunică despre relațiile dintre ei. În funcție de valorile de comunicare, există 4 tipuri principale de distanțe între persoane: distanța intimă, distanța personală, distanța socială, distanța publică.

- ✓ **Distanța intimă** – așa-numita distanță „corp la corp” - maximum 15 - 45 cm –este distanța la care vocea are un rol minor, distanța în care acceptăm numai persoanele foarte apropiate: parteneri, părinți, frați/ surori.
- ✓ **Distanța personală** – este distanța "familiară" - 45 cm până la 120 cm – distanța în care vocea este familiară, normală, distanța la care acceptăm persoanele familiare nouă - prieteni, colegi, cunoscuți. De regulă, privită din exterior, zona personală începe de la lungimea brațului întins, cu pumnul strâns.
- ✓ **Distanța socială** - 120-350 cm – este spațiul rezervat contactelor sociale, negocierilor, vânzărilor și relațiilor profesionale, aflate în faza de început. Este zona pe care o impunem între noi și necunoscuți sau față de cunoștințe superficiale, distanța față de interlocutorii ocazionali sau dezagreabili, atunci când discutăm afaceri sau orice altceva pentru prima dată. La aceasta distanță vocea este plină, distinctă, mai intensă.

✓ **Distanța publică** - până la 7.50 m – este spațiul în care acceptăm orice persoană necunoscută. Este vorba deja de un discurs public, cu caracter oficial, formal, ritual, cu gesturi stereotipe. Vocea crește în volum, iar contactul vizual cu fiecare ascultător în

3. Exercițiul „Eu și relațiile cu ceilalți” (30 min.)

Scopul: să delimiteze distanțele personale; să estimeze diferența dintre privat și public.

Descriere: Discuție despre ce reprezintă conceptul „Lumea mea”, ce locuri, obiecte și persoane fac parte din lumea privată.

Cuvântul moderatorului: „Dar precum relațiile dintre oameni pot fi apropiate sau distante, pozitive sau negative, tot așa și lumea din jurul nostru se află la distanță diferită: lumea imediată, lumea intermediară și lumea periferică”.

Elevii primesc fișa de lucru „Harta lumilor personale” (Anexa 5) și sunt rugați să completeze interiorul cercurilor concentrice cu persoane, lucruri care au anumită semnificații pentru ei (familie, școală).

Reflecție: Ce ați descoperit pentru voi personal, când completați „Harta lumilor personale”? A fost ușor sau dificil s-o completați? De ce? De ce criterii v-ați condus, când ați completat fișa? Utilizând „Harta lumilor personale”, dați exemple pentru cele 4 tipuri de distanță interpersonală. De ce ne așezăm mai aproape de cei familiari, iar față de cei superiori păstrăm distanța? Prin ce sunt valoroase relațiile cu persoanele din lumea imediată?

Comentariu: Lumea mea are, cel puțin, 2 constante: cu cei apropriați pot vorbi și obține echilibrul emoțional care îmi oferă siguranță și încredere. Printr-o comunicare bună, cunoaștere și acceptare a celorlalți (chiar dacă sunt altfel decât tine) vei obține, în timp, securitatea emoțională și extinderea lumii proprii.

4. Jocul „Numai împreună sau Spate la spate”(5 min.)

Scopul: să stabilească relații prin cooperare; dezvoltarea abilității de comunicare interpersonală.

Descriere: Se formează grupuri a câte 2 persoane după principiul complezenței și se solicită participanților să se întoarcă cu spatele unul la celălalt, să se apuce de brațe. Apoi, elevii sunt rugați să se așeze și să se ridice în picioare, menținându-și echilibrul. După ce au reușit să se ridice, sunt rugați să încerce cu altă persoană și să comenteze în final diferența, ce a fost dificil.

5. Exercițiul „Relații distante sau apropiate” (25 min.)

Scopul: dezvoltarea capacității de analiză, a capacității de a lua decizii, de a fi responsabil; dezvoltarea capacității de lucru în grup, a relațiilor de cooperare în grup.

Descriere:

Etapa I. Se formează 6 grupuri: prin imitarea sunetului animalului preferat – pisică, câine, taur, rață, găscă, cocoș. Fiecare grup primește sarcina sa de lucru.

Cauzele relațiilor distante cu colegii /cauze ce îmi încurcă să am relații bune;

Cauzele relațiilor distante cu părinții;

Cauzele relațiilor dificile cu profesorii;

Soluții pentru a îmbunătăți relațiile cu colegii;

Soluții pentru a îmbunătăți relațiile cu profesorii;

Etapa II. Fiecare grup prezintă răspunsurile, apoi elevii fac cunoștință cu Glosarul.

Etapa III. Analiza exercițiului.

Reflecție: Care cauze sunt comune pentru relațiile distante cu colegii, părinții și profesorii? La ce conduc relațiile distante cu colegii, profesorii și părinții? Cum vă simțiți când sunteți distanțați de colegi, părinți sau profesori? Cum credeți, de ce nu este bine să avem relații distanțate cu părinții, colegii, profesorii? Cum credeți, de ce este bine să avem relații apropiate cu părinții, colegii, profesorii? Care este rolul relațiilor apropiate pozitive, de cooperare în viața fiecăruia?

Comentariu: Nu putem nega importanța relațiilor interpersonale în viața omului. Relaționând cu alții, ne prezentăm pe noi, îi cunoaștem pe alții, formăm prietenii.

Activitatea Nr.5. „Stabilesc relații”

Scopul: Dezvoltarea deprinderilor de stabilire a relațiilor interpersonale.

1. Exercițiul „Aleea relațiilor umane” (10 min.).

Scopul: să înțeleagă pe celuilalt după manifestările nonverbale ale corpului; să stabilească valoarea pozitivă a relațiilor.

Descriere: Se formează grupuri a câte trei persoane. Se solicită elevilor să reprezinte diverse situații de relaționare dintre oameni. Unul este sculptor, ceilalți doi – sculptura.

„Imaginați-vă că, Primăria mun. București v-a cerut să creați în parcul central „Aleea relațiilor umane”, alcătuită din următoarele sculpturi: de prietenie și de ostilitate, de colaborare și de conflict, de altruism și de egoism, de supunere și de independență. Drept material vă poate servi orice obiect din anturaj: scaun, masă, haină etc. Aveți la dispoziție 5 min. pentru crearea sculpturilor, apoi fiecare grup va demonstra sculpturile cu comentariile necesare”. La sfârșit se va întreba părerea restului grupului, dacă sunt de acord cu modul în care sculptura reprezintă tema și se va ruga să adauge ceva sau să schimbe cu explicațiile de rigoare.

Reflecție: Care situație de relaționare v-a fost mai ușor s-o creați: cea pozitivă sau negativă? De ce? În care situație de relaționare vă simțiți mai confortabil? De ce? Ce sculptură v-a emoționat mai mult și considerați că merită să fie păstrată pe alee? De ce?

3. Jocul „Relațiile”(10 min.)

Scopul: să manifeste diverse acțiuni, ce exprimă multitudinea relațiilor cu anturajul; să recunoască diferitele modalități de exprimare a relațiilor interpersonale.

Instrucțiune: „Dragi elevi, mergeți prin sală. Încercați să vă simțiți picioarele, spatele, brațele, fața, ochii. Clipiți din ochi de 2 ori, pregătiți-vă să priviți foarte atent. Va fi necesar să observați, ce fac alte persoane și să reacționați diferit la cei pe care îi întâlniți.

1) La început, trecând pe lângă alții, îi salutați cu o înclinare ușoară prietenoasă a capului sau zâmbet. (15 sec.)

2) Acum, când întâlniți pe cineva, va trebui să vă opriți și să-i strângeți mâna sau să-i puneți mâna pe umăr. Faceți aceasta repede și mergeți iar înainte, salutând și alți participanți. (15 sec.)

3) Acum imaginați-vă că persoanele pe care le întâlniți câteva zile în urmă v-au jignit. Trecând pe lângă ele, exprimați-vă sentimentele jignite. (15 sec.)

4) În continuare, când întâlniți pe cineva, imaginați-vă că-i considerați pe toți „proști, analfabeți”. Exprimați aceasta prin mers. (15 sec.)

5) Când, iarăși, întâlniți pe cineva, imaginați-vă că el este semenul dvs. și este amabil. Exprimați-vă sentimentele, trecând pe lângă el. (15 sec.)

6) Acum, întâlnind pe cineva, imaginați-vă că el duce de curea un câine mare și fioros. Cum va influența aceasta mișcările dvs.? (15 sec.)

7) În sfârșit, salutați-l pe cel ce-l întâlniți, astfel încât să spună dispoziția dvs. reală. Puteți să-i dați mâna și să-i spuneți ceva (1-2 min.)

Reflecție: Când v-ați simțit confortabil și când v-ați simțit neconfortabil? De ce depinde cum ne simțim? Ce relații așteptăm de la cei din jur și ce relații le oferim celor din jur? Relațiile manifestate de noi sunt acceptate și plăcute pentru alte persoane?

2. Exercițiul „Turnul din Babilon” (20 min.).

Scopul: dezvoltarea capacității de a-și găsi locul în munca de echipă; formarea deprinderilor de colaborare, de conlucrare în echipă.

Descriere: Grupul se împarte în 2 echipe. Fiecare echipă primește adeziv, foarfece și ziare. Sarcina: timp de 15 minute de a construi un turn cât mai înalt și după construire să reziste măcar 1 minut. Nu se permite de a utiliza scaune, mese, alte obiecte, persoane.

Reflecție: A fost greu sau ușor să conlucrați? Ce strategii ați utilizat, v-au ajutat să construiți turnul? De ce depinde succesul echipei? Dar al persoanei? De ce s-a răsturnat turnul din Babilon?

Comentariu: Se va pune accent pe comunicare, colaborare, înțelegere, susținere, compromis.

3. Exercițiul „Calitățile relațiilor eficiente” (15 min.).

Scopul: să stabilească calitățile necesare în formarea relațiilor eficiente; să aprecieze gradul de dezvoltare a relațiilor interpersonale.

Descriere: Se formează grupuri a câte 2 persoane. 3 grupuri de elevi sunt rugați să alcătuiască lista celor mai importante trăsături de caracter care ajută la stabilirea relațiilor bune cu colegii, părinții, profesorii, iar alte 3 grupuri de preadolescenți – să enumere calitățile care sunt o barieră în stabilirea relațiilor bune cu colegii, părinții, profesorii.

Moderatorul propune o listă de calități cu referire la relațiile interpersonale (Anexa 7) și le cere participanților să aprecieze la ei gradul lor de dezvoltare pe o scară de la 1 la 7 puncte (1 – slab dezvoltată, 7 – foarte puternic dezvoltată). Suma totală mai mare de 50 puncte vorbește despre un nivel înalt de dezvoltare a relațiilor.

Activitatea nr. 6. Relații de încredere

Scopul: Dezvoltarea abilității de a stabili relații de încredere cu celălalt.

Scopul: Dezvoltarea abilității de a stabili relații de încredere cu celălalt.

1. Salutul. „Nimeni nu știe ...”

Se aruncă unul altuia o minge și se va continua fraza „Nimeni nu știe, că eu ...”. Mingea va trece minim de două ori pe la fiecare.

Joc „La pescuit”(15 min.)

Scopul: dezvoltarea sentimentului încrederii în celălalt; sentimentului de apartenență la grup.

Materiale: cartonașe cu fraze neterminate, căldărușă

Descriere: Preadolescenții, pe rând, vor pescui câte un „pește” din căldărușă, scoțând câte un cartonaș cu o frază neterminată (Anexa 6) . Se solicită de a citi cu voce și de a finisa propoziția în fața tuturor participanților. Moderatorul va stimula discuția fiecărui răspuns: Cine mai are așa sentimente? Cum credeți, ce a avut în vedere „X” prin acest răspuns? Cineva mai vrea să adauge ceva la răspunsul lui „Z”? etc.

4. Jocul pe roluri „Ariciul speriat”(20 min.).

Scopul: să stabilească relații de încredere cu celălalt; dezvoltarea competenței comunicative.

Descriere: Perechi câte doi. Unul joacă rolul unui arici speriat, care s-a făcut ghem, al doilea va încerca prin gesturi, cuvinte să stabilească un contact cu „ariciul”, să-l liniștească și să-i câștige încrederea.

Moderatorul: „Toți ați văzut și știți ce face un arici, când se sperie la apariția unui câine sau vulpi. O persoană va fi arici, iar ceilalți pe rând se vor apropia și-l vor liniști.

Imaginează-ți că ești un arici mic și speriat de lătratul câinilor, iar când un câine cu botul te miroase, devii mai speriat și te strângi încă mai tare ghem pentru a-ți apăra burtica și năsul neapărat. În ajutor îți vine un băiat sau o fată, dar tu ești neîncrezut, deoarece nu știi cine sunt oamenii și la ce să te aștepti de la ei.

Cine vrea să liniștească ariciul? Apropie-te de arici, vorbește încet cu el. Spune-i că dacă ai fi și tu în locul lui, tot ai fi speriat. Poți să-l mângâi. Dacă vei fi atent, ariciul nu te va înțepa. Încearcă să-i arăți

ariciului că ai o atitudine binevoitoare față de el prin gesturi, mimică, atingeri. Liniștește-l și vei vedea că el se relaxează și nu mai stă ghem”.

Reflecție: Ce ați simțit când ați fost arici? Dar când ați fost oameni? Cum ați încercat să stabiliți un contact, să căpătați încrederea ariciului? Ce va fost greu? Ce va ajutat? În ce situații sunteți asemeni unui arici? Ce vă ajută să stabiliți contactul în situațiile reale?

5. Exercițiul „Cum să construiești relații de încredere”(10-15 min.).

Scopul: să determine factorii ce mențin relațiile de încredere.

Descriere: Se formează două grupuri. Se solicită timp de 5 min. să evidențieze factorii care stau la baza relațiilor de încredere și barierele lor.

Drept exemplu pot servi următoarele reguli, care stau la baza relațiilor de încredere:

- De a evita să dominăm într-o relație;
- De a evita critica, observațiile și jignirile usturătoare; de a exprima acceptare și susținere;
- De a fi atent la vorbele, la poziția corpului, gesturile, mimica și intonația partenerului;
- De a fi stăpân pe propriile emoții, dispoziție, de a învinge propriile slăbiciuni;
- De a coordona interesele și dorințele proprii cu cele ale partenerului;
- De a fi binevoitor: a face complimente altuia, a fi darnic la laude;
- De a fi sincer: a evita minciuna și trădarea;
- De a se ține de cuvânt, promisiunile etc.

Comentariu: Încrederea este o componentă foarte importantă în relații. Dacă nu-i încredere, nu-s nici relații. Când comunicăm cu cineva și dorim ca celălalt să aibă încredere în noi, să accepte punctul nostru de vedere sau să simtă față de un eveniment același lucru ca și noi, e necesar să utilizăm metoda convingerii, argumentării, aprobării (da, desigur; desigur, aveți dreptate; interesant, interesant; extraordinar! Excelent! etc.), atitudinea binevoitoare.

Activitatea nr.7. Relații de prietenie

Scopul: Consolidarea colectivului, formarea și dezvoltarea relațiilor de prietenie în colectiv, îmbunătățirea relațiilor în colectiv.

1. Salutul. „Inițialele mele” (10 min.).

Fiecare își spune prenumele, apoi un animal și o calitate pozitivă, ce îl caracterizează, a căror denumire începe cu inițiala prenumelui. De exemplu: Eu sunt Paula – pisică prietenoasă.

2. Exercițiul „Anunț: Caut un prieten” (20-25 min).

Scopul: formarea atitudinii de prietenie în grup; să determine calitățile umane apreciate într-o prietenie.

Descriere:

I etapă. Alcătuirea textului.

Instrucțiune: „Fiecare om dorește să aibă un prieten adevărat. Cineva cred că se bucură de acum, că are un prieten adevărat. Cineva are mulți cunoscuți și amici, dar întâmpină dificultăți la alegerea acelei persoane, pe care ar putea să o numească prieten. Altcineva, din cauza timidității sau introversiunii, se simte singur și cu amărăciune va recunoaște că nu are prieteni. Acum e necesar să alcătuiți textul unui anunț în ziar „Caut un prieten”. Fiecare primește o fișă-model (Anexa 6.12). Timp limită 7 min.”.

II etapă. Fiecare își citește anunțul, ceilalți ascultă cu atenție pentru ca în final să determine anunțurile pentru care vor opta (care au fost interesante pentru ei) și care anunț va acumula cel mai mare număr de prieteni.

III etapă. Evaluarea.

Reflecție: Cum vă simțiți? Ce dificultăți ați întâmpinat? Când? Ce calități sunt importante pentru o prietenie? Care anunțuri au fost cele mai interesante și au acumulat cel mai mare număr de prieteni? Prin

ce se caracterizează aceste anunțuri, care au acumulat un număr mare de prieteni? Ce va împiedicat să răspundeți la alte anunțuri? (e vorba de anunțurile fără nici o alegere).

Comentariu: Pentru relațiile de prietenie e necesară nu numai dorința de a lua, dar și capacitatea de a oferi. La analiza propriilor calități, apare dorința de a schimba ceva la sine pentru o mai bună înțelegere și comunicare cu ceilalți.

3. Jocul „Concursul complimentelor” (10 min.).

Scopul: să aprecieze frumosul în oameni; să comunice celuilalt propria recunoaștere, de a face complimente; formarea relațiilor de prietenie în colectiv.

Descriere: Participanții își aleg perechea și vor merge unul în întâmpinarea celuilalt din părți opuse ale sălii. Face un pas înainte acela care a spus un compliment, a lăudat pentru ceva. Câștigă perechea care s-a întâlnit mai repede. Apoi participanții primesc fișa „Arta de a-i lăuda pe ceilalți” (Anexa 25.13).

4. Exercițiul „Legături” (15-20 min.).

Scopul: consolidarea colectivului; îmbunătățirea relațiilor în colectiv; comunicarea propriei atitudini.

Descriere: Copiii stau în cerc, în picioare. Moderatorul dă unui copil un ghem de lână, instrucțiunea fiind următoarea: „un capăt al firului îl ții la tine, după care arunci ghemul unui coleg/colege, spunând înainte de a arunca numele respectivului coleg și un motiv pentru care îl simpatizezi. La rândul său colegul care prinde ghemul, îl va ține bine de sfoară, astfel încât firul să fie întins de la primul coleg la el, aruncând ghemul mai departe, după aceleași reguli”.

În final, toți copiii se vor ține de fir, formând o „pânză de păianjen” în mijlocul cercului. Discuție: Cum credeți ce reprezintă aceste fire? Ce s-ar întâmpla dacă cineva nu se va mai ține de fir? Ce se întâmplă dacă un fir se rupe/este tăiat? (moderatorul taie cu foarfeca în unul sau două locuri „pânza de păianjen”). În viață, cum pot refăcute prietenii care se întrerup? De ce sunt importante prietenia, colegialitatea în clasă?

Comentariu: Firul reprezintă legăturile care există în colectiv, în clasă. Dacă cineva nu se mai ține de fir, pânza nu ar mai fi completă, deoarece fiecare are un rol și este important în viața grupului, clasei. Firele rupte sunt ca niște prietenii care se rup, dar acestea pot fi refăcute, „înnodate”, devenind mai trainice și mai puternice (pentru a arăta aceasta se leagă capetele de fire tăiate anterior, astfel încât legătura va fi mai strânsă). În viață fără prieteni, suntem ca un pom fără ramuri. Prietenia, colegialitatea sunt foarte importante – ele ajută să te simți confortabil, util, să te dezvolți etc.

5. Exercițiul „Diamantul prieteniei” (15 min.).

Scopul: să stabilească ierarhia valorilor prieteniei; dezvoltarea capacității de analiză; dezvoltarea spiritului de echipă, colaborării.

Descriere:

Etapa I. Se oferă fiecărui participant o fișă „Diamantul cu nouă fațete” (8 diamante conțin afirmații despre semnificațiile prieteniei, iar unul nu). Fiecare participant trebuie să aranjeze afirmațiile în ordinea importanței (cea mai importantă afirmație în vârf și cea mai puțin importantă în capătul de jos). Se va completa diamantul gol cu o afirmație proprie, afirmație care va fi așezată la locul potrivit (5 min.).

Fișă „Diamantul cu nouă fațete” Etapa II. Apoi se formează 3 grupuri și participanții vor discuta cu alte persoane pentru a-și compara diamantele și pentru a ajunge la o înțelegere. Nu trebuie să existe un acord asupra tuturor celor 9 afirmații, ei trebuie să încerce să cadă de acord asupra celei mai importante și a celei mai puțin importante dintre priorități (5 min.).

Etapa III. Fiecare grup își alege câte un purtător de cuvânt care va explica întregului grup cea mai importantă prioritate, cea mai puțin importantă prioritate.

Reflecție: A fost greu sau ușor grupului să ajungă la consens? De ce? Ce afirmație ați scris în diamantul gol?

6. Exercițiul „Regulile de prietenie sau Cum să mențin relațiile de prietenie” (10-15 min.).

Scopul: dezvoltarea spiritului de echipă; însușirea regulilor de menținere a relațiilor de prietenie.
Descriere:

Se formează două grupuri. Participanții primesc câte un bilețel pe care este scrisă una dintre regulile prieteniei. Fiecare pe rând prin gesturi și mimică, fără cuvinte, va reprezenta regula, astfel ca ceilalți să ghicească. Câștigă grupul care a ghicit mai multe reguli.

Exemplu de reguli: Unul pentru toți și toți pentru unul; Bucură-te pentru succesele prietenului! Nu te certa cu prietenul pentru fleacuri; Nu fi pârâtor; Oprește prietenul de la o faptă nechibzuită. Spune numai adevărul; Zâmbește la timp; Recunoaște greșeala și cere-ți scuze! Prietenul bun la nevoie se cunoaște; Împăcare, împăcare, niciodată supărare!

Reflecție: În viața de toate zilele de care reguli vă conduceți? Există reguli cu care nu sunteți de acord? Amintiți-vă situațiile în care aceste reguli v-au ajutat?

Comentariu: Moderatorul la sfârșit le oferă participanților recomandări pentru a menține relațiile de prietenie

Concluzii.

Din cele relatate în acest capitol putem trage următoarele concluzii:

În urma participării la ședințele Programului de intervenție putem afirma că unele din mecanismele posibile de remediere a relațiilor interpersonale la vârsta școlară sunt:

- a) realizarea autocunoașterii și cunoașterii reciproce;
- b) dezvoltarea încrederii în sine și în celălalt;
- c) dezvoltarea colaborării constructive;

Analiza rezultatelor ne va permite să formulăm **concluzii generale:**

-Minimalizarea dificultăților de relaționare interpersonală este un proces complex și de durată care necesită organizare, bazată pe cunoașterea cauzelor ce le provoacă, cât și pe cunoașterea cadrului relațional al elevilor.

-Elevii cu statut „Izolați” care întâmpină dificultăți în relațiile lor cu profesorii sunt apreciați de către profesori ca fiind pasivi, fără de interes, iresponsabili, fără încredere în sine, neatenți, conflictogeni, necooperanți.

-Rezultatele programului vor demonstra că activitățile de optimizarea relațiilor interpersonale trebuie să fie orientate spre dezvoltarea capacității de autocunoaștere și cunoaștere reciprocă, a capacității de înțelegere și respectare a altor persoane.

Programul de intervenție psihopedagogică (fișe de lucru).

Anexa 1. Fișă de lucru „Cel mai atrăgător”

1. Ochii _____
2. Părul _____
3. Ținuta _____
4. Caracterul (2 calități) _____
5. Deprinderi _____
6. Hobby _____
7. Bucate preferate _____

8. Cartea/filmul preferat _____

9. Cântărețul preferat _____

10. Proverbul/zicala preferată _____

*Anexa 2.
Fișa „Bingo!”*

Cântă la un instrument muzical	Se ocupă regulat cu sportul	Unicul copil în familie	Niciodată nu a stat la spital
Îi plac zilele ploioase	Are pistrii pe față	Și-a schimbat locul de trai	Nu fumează
Iubește matematica	Dorește să sară cu parașuta	A zburat cu avionul	Are animale domestice
Își face o agendă zilnică	Iubește să se bronzeze la soare	Are rude în străinătate	Poate să șuiere
Nu-i place laptele	Doarme duminicile până la 10.00	Poate să joace șah	Poate să înoate

Anexa 3. Fișă “Cercul relațiilor interpersonale”

Părinți Profesori
Frați Colegi
Bunei Prieteni
Vecini Mediu

Anexa 4 Fișă de lucru

„Diferențe asemănătoare!”

Categoria	Asemănări	Deosebiri
<i>Membru /membră al familiei</i>	Trei asemănări între mine și membrii familiei mele sunt: 1. 2. 3.	Trei deosebiri între mine și membrii familiei mele sunt: 1. 2. 3.
<i>Prieteni</i>	Trei asemănări între mine și prietenii mei sunt: 1. 2. 3.	Trei deosebiri între mine și prietenii mei sunt: 1. 2. 3.

Animale

Trei asemănări între mine și animale sunt:

- 1.
- 2.
- 3.

Trei deosebiri între mine și animale sunt:

- 1.
- 2.
- 3.

Oameni care s-au născut în alte religii

Trei asemănări între oameni născuți în alte religii și mine sunt:

- 1.
- 2.
- 3.

Trei deosebiri între oameni născuți în alte religii și mine sunt:

- 1.
- 2.
- 3.

Oameni din alte țări

Trei asemănări între oameni din alte țări și mine sunt:

- 1.
- 2.
- 3.

Trei deosebiri între oameni din alte țări și mine sunt:

- 1.
- 2.
- 3.

Profesori

Trei asemănări între mine și profesori sunt:

- 1.
- 2.
- 3.

Trei deosebiri între mine și profesori sunt:

- 1.
- 2.
- 3.

Anexa 5: Fișa de lucru „Harta lumii”