

Modulul 1

Relațiile online și în
persoană: cum să mă
simt bine cu mine
însumi și cu ceilalți

Activitate



PR.I.S.C.I.LLA
Preventing Incident of Sexual Cyberbullying
in Intellectual disability



1

Activitatea 1

Detectivii de emoții

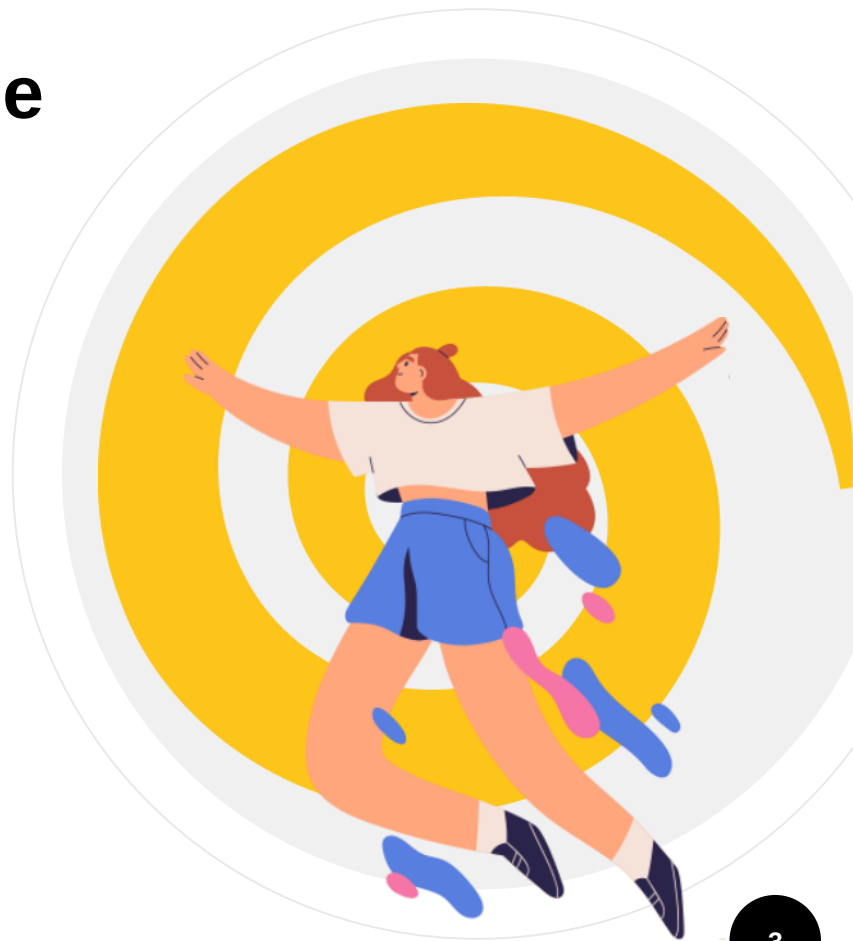


Activitatea 1 – Detectivii de emoții

Acum, vom citi împreună o poveste scurtă.

Va trebui să alegeți emoția care se potrivește cel mai bine cu ceea ce simte personajul principal.

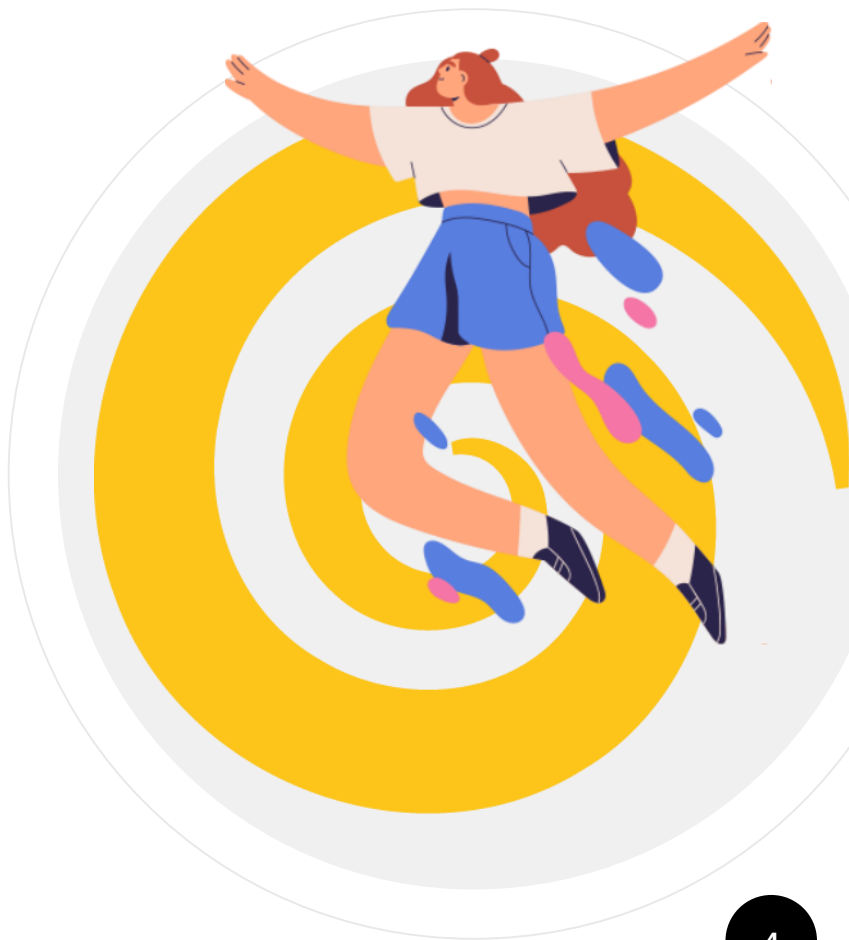
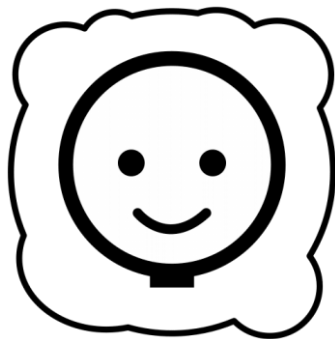
Sunteți pregătiți?



Încălzirea

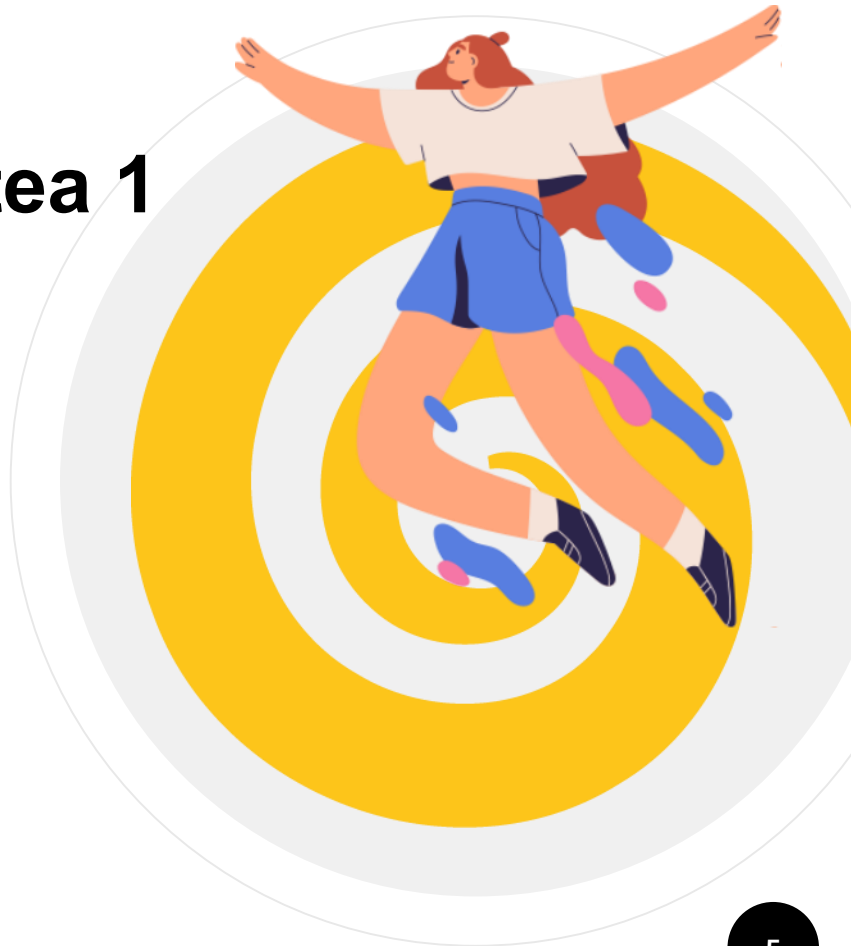
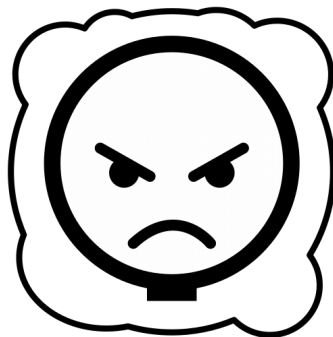
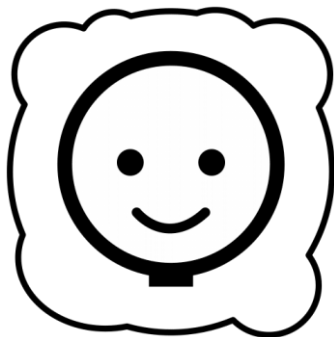
Dar mai întâi, pentru încălzire, să încercăm să lucrăm împreună!

„Ce emoție este asta? Când te simți așa?”



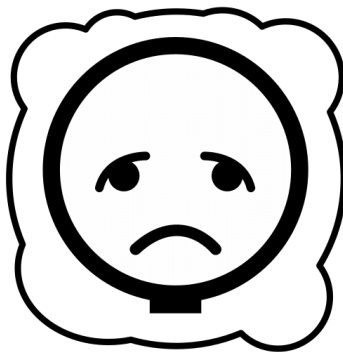
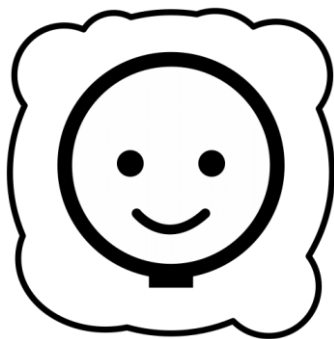
Detectivii de emoții, partea 1

“Ana se joacă în parc cu cea mai bună prietenă. Acestea râd și se distrează. Cum se simte Ana?”



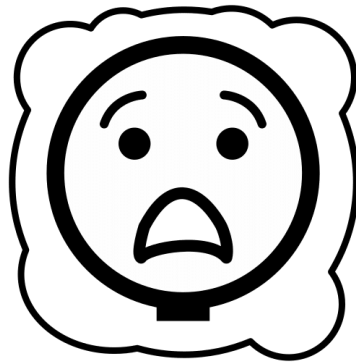
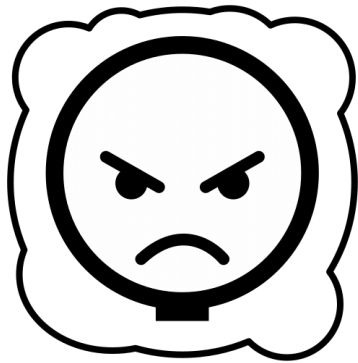
Detectivii de emoții, partea 1

“Înghețata lui Tom cade pe jos și nu mai poate să mănânce. Cum se simte Tom?”



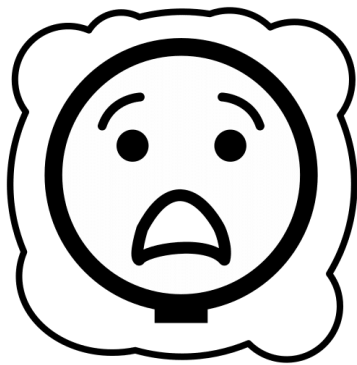
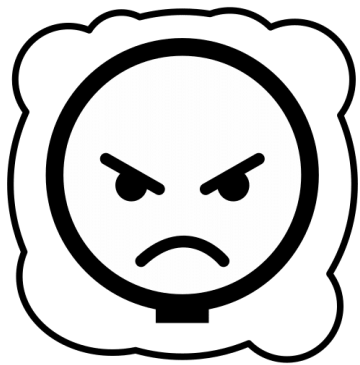
Detectivii de emoții, partea 1

„Fratele mai mic al lui Sarah i-a stricat jucăria preferată și acum nu se mai poate juca cu ea. Cum se simte Sarah?”



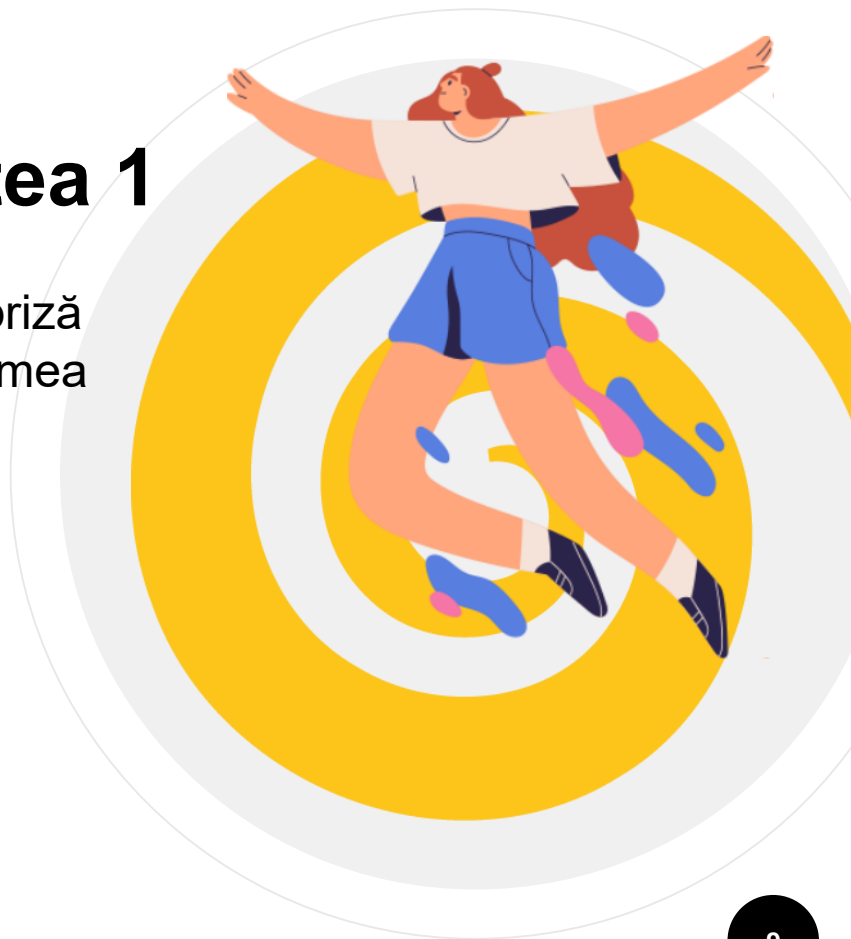
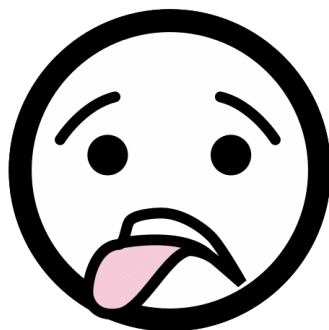
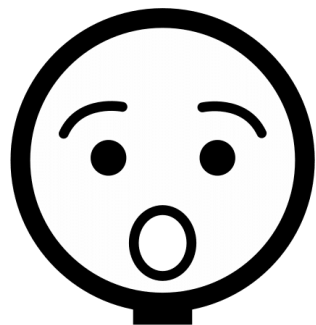
Detectivii de emoții, partea 1

„John este afară și aude o furtună puternică cu fulgere strălucitoare. El fuge repede înăuntru. Cum se simte John?”



Detectivii de emoții, partea 1

„Prietenii Emmei i-au oferit o petrecere surpriză de ziua ei. Când a intrat în cameră, toată lumea a strigat: „Surpriză! Cum se simte Emma?”



Detectivii de emoții- **Partea 2**

Aceste două prietene au ieșit la o înghețată într-o zi însorită.

Se distrează și se bucură de compania celeilalte.

Ce emoție credeți ca simt?



Detectivii de emoții- **Partea 2**

Aceste două prietene se ceartă pentru că una dintre ele a încălcat din greșeală o promisiune.

Cum credeți că se simt?



Fotografie de Liza Summer pe [Pexels](#)

Detectivii de emoții - **Partea 2**

„Această persoană a vrut să se alăture grupului, dar a fost prea timidă să întrebe.

Se simte exclusă în timp ce toți ceilalți râd.

Cum credeți că se simte?”



Detectivii de emoții- **Partea 2**

„Această persoană și-a surprins partenera cu flori pentru aniversarea lor specială.

Partenera nu se aștepta la acest cadou.

Ce emoție credeți că simte?”



Fotografie de pe Freepik

Detectivii de emoții- **Partea 2**

„Acele două persoane
erau într-o relație de iubire,
dar tocmai s-au despărțit.

Cum credeți că se simt?”



2

IUBIRE SAU PRIETENIE?



Opțiunea 1: Reflecție în grup

Citește cele două situații și discuțiile scurte dintre ei. Priveți ce își spun unul altuia și decideți: Care situație arată iubire? Care situație arată prietenie?

Scenariul 1

Descriere: Mary a acceptat prietenia lui Fred pe Facebook. Mary și Fred se distrează împreună vorbind despre jocurile lor video preferate. Uneori, fac schimb de mesaje pentru a se pune la curent cu ziua celuilalt. Când se gândește la Fred, Mary nu vrea să îl întâlnească personal pentru a-l îmbrățișa sau să îl sărute, dar îi place să continue să se joace, să râdă și să vorbească cu el. Fred se comportă în același mod și cu Mary și cu ceilalți prieteni online ai ei.

Mary: „Bună, ai încercat ultimul nivel al jocului nostru video? Este greu de învins!,,

Fred: ”Da, am încercat ieri și am pierdut de trei ori. Să încercăm din nou mâine?,,

Mary: ”Da, bună idee! Să sperăm că vom câștiga lol,,

Scenariul 2

Descriere: Amy și David sunt prieteni pe Facebook pentru că au aceeași pasiune. De ceva timp, ei discută mult și se distrează împreună. Se înțeleg reciproc și vorbesc despre orice. Amy simte că inima îi bate mai repede când se gândește la David, iar David se bucură de fiecare dată când primește un mesaj de la ea. Într-o zi, Amy decide să facă primul pas și îi cere să se întâlnească. David este și el fericit și acceptă imediat, propunându-i deja să devină un cuplu.

Amy: „Îmi place atât de mult să vorbesc cu tine, aș vrea să te văd personal. Când ne întâlnim?”

David: ”Și eu abia aștept să te văd! Te-ai gândit vreodată la noi ca un cuplu?”

Amy: ”Da, ar fi minunat. Mă simt atât de specială când vorbim.

Opțiunea 2:Joc de rol

- Vom citi scenariile 1 și 2 împreună.
- Ne împărțim în perechi sau grupuri mici și fiecare grup primește un scenariu pe care să îl joace.
- Participanții interpretează pe rând scenariul, concentrându-se asupra emoțiilor, comportamentelor și comunicării care diferențiază prietenia de dragoste.

Reflecție de grup

„Ce comportamente și emoții ați observat în scenariu? Cum și-au arătat personajele prietenia sau dragostea?”

3

IDENTIFICAREA RELAȚIILOR SĂNĂTOASE ȘI NESĂNĂTOASE



Scenariul 1

John și Emily au o relație romantică și vorbesc adesea pe internet.

Emily: „De ce nu mi-ai răspuns imediat? Vorbeai cu altcineva?”

John: „Nu, îl ajutam pe frățiorul meu cu temele. Îmi pare rău că nu ți-am răspuns.”

Emily: „Trebuie să-mi răspunzi imediat și să nu vorbești niciodată cu alte fete, altfel înseamnă că nu mă iubești cu adevărat.”

John: „Îmi pare rău, ai dreptate. Nu vreau să fii supărată pe mine.”

Scenariul 2

John și Emily sunt la o întâlnire și își trimit mesaje în fiecare zi.

Emily: „Bună, am avut o zi grea astăzi. Vrei să avem un apel video mai târziu?”

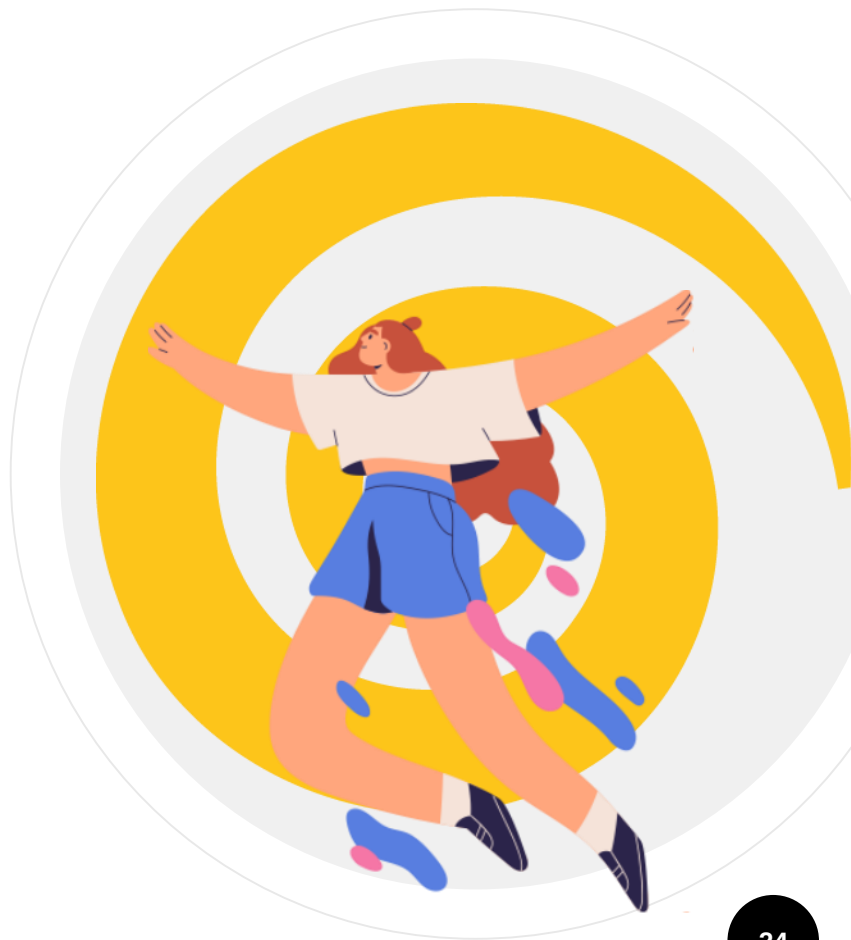
John: „Sigur, anunță-mă când ești liberă. Și eu vreau să te aud!”

Emily: „Mulțumesc, ești întotdeauna atât de bun. Dacă nu poți, putem vorbi mâine.”

John: „Nu, vreau să vorbesc cu tine. Vreau să știu cum te simți.”

Hai deți să lucrăm împreună

Acum că am citit scenariile,
trebuie să ne decidem care
comportamente sunt sănătoase
și care nu.



Semnale sănătoase	Semnale toxice





Vă mulțumim!



Co-funded by
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.