



WP2 - PR.I.S.C.I.LLA PROGRAM EDUCAȚIONAL PENTRU TINERII CU DIZABILITĂȚI INTELECTUALE

Modulul 1: Relațiile online și în persoană: cum să mă simt bine cu mine însumi și cu ceilalți

Document creat de: ANS

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



**Co-funded by
the European Union**



PR.I.S.C.I.LLA PROGRAM EDUCAȚIONAL PENTRU TINERII CU DIZABILITĂȚI INTELECTUALE

Modulul 1: Relațiile online și în persoană: cum să mă simt bine cu mine însumi și cu ceilalți

Rezumatul modulului

Acest modul începe prin explorarea uneia dintre cerințele de bază pentru înțelegerea relațiilor: emoțiile. Se analizează ce sunt emoțiile, cum se manifestă ele și cum sunt exprimate. Mai apoi, modulul subliniază diferențele cheie între prietenie și iubire, atât în ceea ce privește emoțiile, cât și comportamentul. O temă cheie este importanța iubirii de sine și a autodeterminării în relații. Modulul explorează, de asemenea, și diferențele dintre relațiile online și cele în persoană, analizând avantajele și dezavantajele fiecăreia. În cele din urmă, se abordează importanța recunoașterii semnelor unei relații sănătoase sau toxice, oferind un cadru care poate fi aplicat atât contextelor din viața reală, cât și celor online.

Rezultatele învățării din cadrul modulului

- **Identificarea emoției:** Recunoașterea emoțiilor, a efectelor lor fizice și a modului de exprimare a acestora.
- **Diferența dintre iubire și prietenie:** Identificarea principalelor diferențe emoționale și comportamentale dintre dragoste și prietenie.
- **Practicați iubirea de sine și limitele:** Învățați să stabiliți limite corecte și să acordați prioritate bunăstării personale.
- **Navigarea în relații:** Explorați diferențele dintre relațiile online și cele din viața reală, concentrându-vă pe comunicare, încredere și siguranță.
- **Identificarea relațiilor toxice:** Recunoașteți semnele relațiilor toxice și înțelegeți importanța menținerii unor limite sănătoase.

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



Principiile educaționale adoptate

Asumarea unor riscuri pozitive, Autodeterminarea, Sentimentul de control, Promovarea independenței

Conținutul modulului

Introducere

În această lecție vom vorbi despre relații, atât online, cât și în persoană, și despre modul în care sentimentele sau emoțiile sunt o parte importantă a acestora. Emoțiile sunt ceea ce noi simțim în interior, precum fericirea, tristețea, entuziasmul sau frica. Acestea ne ajută să înțelegem ce simțim față de alți oameni și ce simt ei față de noi.

Relațiile sunt o parte importantă a vieții noastre. Uneori intrăm în contact cu oameni față în față, iar alteori pe internet. În această lecție vom vorbi de diferența dintre prietenie și iubire. De asemenea, vom analiza modul în care relațiile online pot fi diferite de cele personale. Vom învăța cum să recunoaștem dacă o relație este sănătoasă sau nesănătoasă și ce trebuie să faceți dacă ceva nu este în regulă. Înțelegerea emoțiilor și a relațiilor noastre ne poate ajuta să construim relații puternice și respectuoase, atât în viața reală, cât și online.

EMOȚIILE

Ce sunt emoțiile?

Emoțiile sunt sentimentele pe care le avem în interior. Acestea ne ajută să înțelegem cum ne simțim noi și cum se simt ceilalți. De ce avem emoții? Emoțiile sunt ca niște mesaje de la creier. Ele ne spun ce se întâmplă în inimile și mințile noastre. De exemplu:

- Dacă se întâmplă ceva bun, ne simțim fericiți.
- Dacă se întâmplă ceva rău, ne simțim triști.
- Dacă cineva încalcă regulile, ne putem simți furioși.
- Când vedem ceva neașteptat, ne-am putea simți surprinși.

Emoțiile ne ajută să înțelegem lumea noastră și să ne conectăm cu oamenii din jurul nostru. Principalele emoții sunt fericirea, teama, furia, surprinderea, dezgustul și tristețea.

Cum se simt emoțiile?

Emoțiile noastre nu rămân doar în mintea noastră - ele ne pot afecta și corpul! Iată câteva exemple:

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



- Fericirea: S-ar putea să vă simțiți calzi, fața vi s-ar putea lumina cu un zâmbet și ați putea râde.
- Tristețea: Vă puteți simți pieptul greu, ochii vi se pot umple de lacrimi și energia vă poate scădea.
- Frica: Inima vă poate bate repede, corpul vă poate tremura și palmele vă pot transpira.
- Furie: Fața vi se poate înroși, mușchii vi se pot încorda și vă puteți simți foarte energic sau tensionat.
- Surprins: este posibil să vă măriți ochii, să vă deschideți gura și să vă opriți din mișcări pentru o clipă.
- Dezgust: S-ar putea să strâmbați din nas, să aveți un gust neplăcut în gură sau să vă întoarceți corpul de la ceva.

Cum ne arătăm emoțiile?

Ne arătăm emoțiile cu

- **Fața** noastră: Un zâmbet arată fericire, iar o încruntare poate arăta tristețe.
- **Corpul** nostru: O îmbrățișare poate arăta iubire sau alinare.
- **Cuvintele** noastre: A spune „îmi pare rău” arată îngrijorare, iar a spune „mulțumesc” arată recunoștință.

De ce este important să înțelegem emoțiile?

Înțelegerea emoțiilor ne poate ajuta

- Să ne facem prieteni: Dacă știți că cineva este trist, puteți să îl înveseliți.
- Să lucrăm împreună: Dacă cineva este furios, îi puteți oferi spațiu sau îl puteți ajuta să se calmeze.
- Să vă simțiți mai bine: Dacă știți ce simțiți, puteți vorbi despre asta și puteți cere ajutor.

Amintiți-vă

Toată lumea are sentimente.

Toate emoțiile sunt în regulă. Este normal să te simți fericit, trist, speriat sau chiar furios uneori.

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



Important este să învățați să vă înțelegeți sentimentele și să le împărtășiți cu ceilalți.

Diferența dintre iubire și prietenie

Iubirea și prietenia, ambele, sunt tipuri de relații speciale, însă diferite. Prietenia este atunci când doi oameni țin unul la celălalt și se bucură să petreacă timp împreună, dar nu este romantică. Prietenii se ajută unul pe altul, se distrează împreună și se susțin reciproc în momentele dificile.

Iubirea este un sentiment mai profund și înseamnă adesea dorința de a fi cu cineva într-un mod special, uneori romantic. Când iubim pe cineva, putem simți emoții puternice, precum pasiunea, și ne putem dori să construim o viață împreună.

Iubirea implică adesea o legătură fizică, pe care prietenia nu o implică. Înțelegerea acestor diferențe ne ajută să știm cum să ne comportăm și să respectăm sentimentele celorlalți.

Prietenia

Prietenia este atunci când doi oameni se bucură să petreacă timp împreună și țin unul la celălalt. Prietenii pot fi oricine – persoane pe care le întâlnim la școală, la serviciu sau în comunitate. Iată câteva comportamente comune ale prietenilor:

- Petrecerea timpului împreună: S-ar putea să vă întâlniți cu prietenii pentru a face lucruri distractive, cum ar fi să jucați jocuri, să faceți plimbări sau doar să vorbiți.
- Sprijin reciproc: Prietenii sunt acolo să te asculte, să te ajute atunci când ai nevoie și să te înveselească atunci când te simți deprimat.
- Respectarea limitelor: Într-o prietenie nu trebuie să împărtășiți totul cu prietenul dumneavoastră. Este în regulă să ai propriul tău spațiu și timp.
- Fără gesturi romantice: Prietenii nu se sărută, nu se îmbrățișează sau să își spună „Te iubesc” într-un mod romantic. Afecțiunea este mai mult despre grijă și respect, nu despre atracție.

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



**Co-funded by
the European Union**



Iubirea

Iubirea este un sentiment mai profund și mai special. Este o relație care adesea implică atracția și dorința de a fi aproape de cineva într-un mod romantic. Iată câteva comportamente care pot avea loc într-o relație de dragoste:

- **Petrec mai mult timp împreună:** Persoanele îndrăgostite vor să petreacă mai mult timp împreună. Se bucură de compania celuilalt și adesea planifică activități speciale împreună, cum ar fi ieșirile în oraș sau călătoriile.
- **Gesturi romantice:** Iubirea implică adesea afecțiune fizică, cum ar fi îmbrățișarea, sărutul, ținutul de mână, rostirea expresiei „te iubesc”, și dacă ambele persoane din cuplu sunt pregătite, chiar să facă dragoste. Aceste gesturi au scopul de a demonstra cât de specială este cealaltă persoană.
- **Conexiune mai personală:** În dragoste, puteți împărtăși mai multe despre gândurile, sentimentele și visele voastre pentru viitor, deoarece doriți să vă construiți o viață împreună.
- **Planuri pentru viitor:** Persoanele îndrăgostite vorbesc adesea despre viitorul lor împreună, cum ar fi să locuiască împreună, să se căsătorească sau să aibă o familie.

Amintiți-vă

Ambele, prietenia și iubirea, sunt importante și speciale în felul lor. Este important să înțelegeți ce simțiți pentru cineva și să respectați întotdeauna sentimentele celeilalte persoane. Dacă nu sunteți sigur dacă relația este de prietenie sau iubire, este în regulă să discutați cu cineva de încredere pentru a vă ajuta să vă înțelegeți sentimentele mai bine!

Importanța iubirii de sine

Ați făcut vreodată ceva din dragoste sau prietenie, chiar dacă nu v-ați simțit foarte confortabil sau nu ați fost de

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



**Co-funded by
the European Union**



acord cu acel lucru? Poate că un prieten sau cineva drag ție ți-a cerut să faci ceva și tu ai spus „da” chiar dacă nu erai sigur sau nu te simțeai bine.

Este normal să ne dorim să îi facem fericiți pe cei la care ținem și, uneori, facem lucruri pentru ei pentru a le arăta că ne pasă. Relațiile, fie ele de prietenie sau de dragoste, sunt foarte importante în viața noastră și pot provoca emoții puternice. Dar mai este un lucru pe care trebuie să ni-l amintim: este la fel de important să ne arătăm iubire nouă înșine, pe cât este să arătăm iubire celorlalți.

Cum ne putem arăta iubire față de noi înșine?

A ne iubi pe noi înșine înseamnă să știm că merităm respect, îngrijire și fericire, la fel ca toți ceilalți. Înseamnă să avem grijă de sentimentele noastre, să ne respectăm limitele și să ne asigurăm că facem ceea ce este bine pentru noi. Iată câteva situații în relațiile de prietenie sau romantice în care oamenii pot practica iubirea de sine și respectul de sine prin a nu depăși limitele - chiar și atunci când cineva apropiat le cere ceva:

- Să spuneți „nu” la ceva care vă face să vă simțiți inconfortabil: Dacă un prieten sau un partener vă cere să faceți ceva ce nu vreți să faceți, este în regulă să spuneți „nu”. Nu trebuie să faceți totul pentru alții dacă nu vă simțiți bine.
- Nu lăsați pe nimeni să vă preseze: Chiar dacă cineva vă este foarte apropiat, este important să nu-l lăsați să vă preseze să faceți ceva ce nu vreți să faceți. De exemplu, dacă un prieten vă cere să mergeți undeva unde nu vă place sau să faceți ceva care vă face să vă simțiți inconfortabil, puteți spune: „Aș prefera să nu fac asta”.
- Stabiliți limite: Dacă cineva ți cere să faci ceva care te face să te simți inconfortabil, fie că este vorba de o relație de prietenie sau de o relație romantică (cum ar fi să fii aproape fizic când nu îți dorești asta), ai

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



**Co-funded by
the European Union**



dreptul să spui: „Nu sunt pregătit pentru asta” sau „Nu mă simt confortabil cu asta”.

- Ia-ți puțin timp pentru tine: Uneori ni se cere să fim tot timpul disponibili pentru cineva. Dar este important să știm că este în regulă să ne luăm timp pentru noi înșine, să facem lucruri care ne plac sau doar să ne relaxăm.
- Fiți sincer cu privire la ceea ce simțiți: Dacă un prieten sau un partener dorește să acționați într-un mod care nu seamănă cu ceea ce sunteți, este în regulă să vă explicați propriile sentimente și să spuneți: „Asta nu mi se potrivește” sau „Nu mă simt confortabil cu asta”.
- Respectați-vă propriile sentimente: Dacă vă simțiți rănit, trist sau supărat de ceva într-o relație, este în regulă să vorbiți. Meritați să fiți auzit și înțeles și este important să aveți încredere în sentimentele dumneavoastră.

Diferența dintre relațiile online și relațiile în persoană

Când vine vorba de relații, există două modalități principale de a intra în contact cu alții: offline (în persoană) și online (prin internet). Există aspecte pozitive și negative pentru ambele, iar înțelegerea diferențelor vă poate ajuta să luați decizii mai bune cu privire la modul de a vă conecta cu oamenii, rămânând în același timp fideli nevoilor și valorilor dumneavoastră. Să explorăm ambele abordări și să luăm în considerare modul în care ne putem asuma riscuri în siguranță și să menținem controlul asupra relațiilor noastre.

Modul în care vorbim unii cu alții

Atunci când vă întâlniți cu cineva în persoană, comunicarea poate părea mai naturală, deoarece îi puteți vedea expresiile faciale și îi puteți auzi tonul vocii. Acest lucru vă ajută să înțelegeți cum se simte persoana respectivă și poate fi mai ușor să rezolvați imediat neînțelegerile. Cu toate acestea,

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



**Co-funded by
the European Union**



poate fi, de asemenea, dificil să vă exprimați clar într-un mediu zgomotos sau aglomerat, iar uneori comunicarea față în față poate fi copleșitoare.

Pe de altă parte, comunicarea online este convenabilă deoarece puteți discuta de oriunde și oricând. S-ar putea să vă simțiți mai confortabil să vă luați timp pentru a răspunde la mesaje. Cu toate acestea, este adesea mai greu să constatați ce simte cealaltă persoană, deoarece nu aveți indicii vizuale pe care le-ați avea în persoană. Acest lucru poate duce uneori la neînțelegeri sau la dificultăți de conectare emoțională.

Întâlnirea cu oameni noi și construirea de relații

Relațiile în persoană se pot dezvolta în timp, pe măsură ce petreceți mai mult timp cu cineva în persoană. Acest lucru permite ca încrederea și legăturile să crească, creând un sentiment de conexiune care poate fi profund și autentic. Cu toate acestea, întâlnirea cu persoane noi în viața reală poate fi o provocare, mai ales dacă sunteți timid sau nu aveți prea multe ocazii de a cunoaște alte persoane în persoană.

Internetul oferă nenumărate modalități de a cunoaște oameni noi, fie că este vorba de social media, jocuri sau comunități online. Este ușor să găsești oameni care îți împărtășesc interesele, ceea ce te poate ajuta să te simți mai conectat la ceilalți. Dar, deoarece nu puteți vedea sau întâlni oamenii față în față, poate dura mai mult până să aveți încredere deplină în cineva și există întotdeauna riscul ca cineva să nu fie cine spune că este.

Încrederea

Încrederea se câștigă în timp, iar relațiile personale oferă de obicei o modalitate mai directă de a vedea cum se comportă cineva și dacă se poate avea încredere în persoana respectivă. Puteți construi încrederea petrecând timp cu ei și observându-le acțiunile. Dar uneori, chiar și în persoană, oamenii se pot comporta neașteptat, ceea ce poate face mai dificilă construirea încrederii.

În relațiile online, încrederea necesită timp pentru a fi construită și poate necesita mai multă răbdare. Puteți ajunge să cunoașteți pe cineva discutând și împărtășind povești, dar

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271





este mai greu să vă dați seama dacă sunt complet sinceri. Internetul oferă oamenilor posibilitatea de a se ascunde în spatele ecranelor, ceea ce înseamnă că trebuie să fiți mai atenți atunci când construiți încrederea online.

Conexiune emoțională

În persoană, conexiunile emoționale tind să fie mai puternice pentru că sunteți fizic prezent alături de cineva, ceea ce face mai ușor să arătați empatie și sprijin. De asemenea, puteți citi limbajul corpului celui alt pentru a înțelege cum se simte. Dar uneori, dacă vă simțiți nervos, poate fi dificil să vă exprimați față în față.

Comunicarea online vă permite să nu vă grăbiți să vă împărtășiți sentimentele și poate chiar să vă ofere spațiul necesar pentru a vorbi mai deschis decât în persoană. Unii oameni consideră că este mai ușor să vorbească despre sentimentele lor online, deoarece nu trebuie să se îngrijoreze de reacțiile imediate. Cu toate acestea, poate fi mai greu să te simți la fel de apropiat emoțional de cineva online, deoarece nu poți vedea cu adevărat reacțiile sale emoționale sau limbajul corpului.

Limite și intimitate

Atunci când interacționați cu cineva în persoană, este adesea mai ușor să stabiliți limite, deoarece puteți comunica direct cu el despre nevoile dumneavoastră. În persoană, este clar când aveți nevoie de spațiu sau când doriți să încheiați o conversație. Dar, uneori, este posibil ca oamenii să nu vă respecte limitele la fel de bine într-un loc aglomerat sau public.

Online, aveți mai mult control asupra vieții dumneavoastră private și puteți decide exact ce doriți să împărtășiți. Este mai ușor să gestionați ceea ce oamenii știu despre dumneavoastră și vă puteți lua timp înainte de a împărtăși ceva personal. Cu toate acestea, internetul prezintă și riscuri, cum ar fi distribuția excesivă sau dezvăluirea neintenționată de informații private. Prin urmare, este important să fiți atent la informațiile pe care le distribuiți online.

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



**Co-funded by
the European Union**



Siguranță și securitate

A fi cu oameni în care ai încredere poate părea un mod sigur de a construi relații. Puteți cere oricând ajutor dacă ceva nu merge bine și știți cine sunt persoanele cu care vă petreceți timpul. Dar, uneori, prezența în locuri sau situații necunoscute poate fi nesigură, așa că este important să fiți atenți.

Online, internetul vă permite să vă conectați cu alte persoane din confortul propriei case, ceea ce vă poate face să vă simțiți în siguranță. Cu toate acestea, există și riscuri, cum ar fi întâlnirea cu persoane care s-ar putea să nu fie sincere sau care ar putea încerca să profite de tine. A fi în siguranță online înseamnă a fi conștient cu cine vorbești, ce împărtășești și când să ceri ajutor dacă te simți incomfortabil.

Semne ale relațiilor sănătoase și nesănătoase

Recunoașterea semnelor unei relații toxice

O relație toxică este atunci când cineva vă face să vă simțiți rău, nesigur sau nefericit. Acest lucru se poate întâmpla atât în relațiile de prietenie, cât și în cele romantice. Iată câteva semne de care trebuie să te ferești într-o relație toxică:

1. Lipsa de respect: Cealaltă persoană nu vă ascultă, își bate joc de ideile dumneavoastră sau vă jignește. S-ar putea să vă ignore sentimentele sau să facă să vă simțiți neimportant.
2. Controlul: Atunci când cineva încearcă să controleze ceea ce faceți, ceea ce spuneți și unde mergeți. Acest lucru poate să vă facă să simțiți că nu aveți libertatea de a lua propriile decizii.
3. Gelozia excesivă: Persoana respectivă poate fi deveni geloasă și să întrebe lucruri precum „De ce vorbești cu ei?” sau „Unde ai fost?”. Acest lucru vă poate face să vă simțiți blocat și incomfortabil.
4. Manipularea: Te fac să te simți vinovat pentru lucruri care nu sunt din vina ta sau încearcă să te convingă să

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



**Co-funded by
the European Union**



faci lucruri pe care nu vrei să le faci. Pot spune lucruri de genul „Dacă ți-ar păsa cu adevărat, ai face asta”.

5. Rău emoțional sau fizic: O persoană toxică poate țipa la dumneavoastră, vă poate insulta sau vă poate răni fizic. Acest lucru nu este niciodată în regulă și este important să recunoașteți aceste acțiuni ca fiind dăunătoare.
6. Te simți vinovat sau speriat: Vă puteți simți speriat, anxios sau vinovat atunci când sunteți în preajma acestei persoane. S-ar putea să vă faceți griji că o supărați sau o înfuriați tot timpul.
7. Lipsa de încredere: Într-o relație toxică, este greu să ai încredere în cealaltă persoană. Aceasta poate minți, înșela sau te poate face să te simți nesigur pe tine.
8. Izolarea: Poate încerca să vă împiedice să vă vedeți prietenii sau familia, făcându-vă să vă simțiți singur sau ca și cum nimănui nu-i pasă de dumneavoastră.
9. Să fii forțat să te schimbi: Dacă persoana vrea să te schimbi cine ești sau în ce crezi pentru a o face fericită, este un semn al unei relații toxice. Nu ar trebui să te simți niciodată presat să fii cineva care nu ești.

Dacă observați aceste semne într-o relație, este important să discutați cu cineva de încredere, cum ar fi un membru al familiei, un prieten sau un profesionist, pentru a vă ajuta să vă înțelegeți sentimentele și ce să faceți în continuare. Amintiți-vă că meritați să fiți într-o relație în care vă simțiți respectată și în siguranță.

Recunoașterea semnelor unei relații sănătoase

Într-o relație sănătoasă, fie că este o relație de prietenie sau de dragoste, în ambele te simți în siguranță, respectat și fericit. Iată câteva semne a unei relații sănătoase:

1. Respect: Ambele persoane se ascultă reciproc, se preocupă de sentimentele celuilalt și își apreciază

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271





reciproc opiniile. Vă simțiți în siguranță și vă împărtășiți gândurile și sentimentele.

2. **Susținere:** O relație sănătoasă înseamnă să vă susțineți unul pe altul la bine și la rău. Să vă încurajați și să vă ajutați când este nevoie.
3. **Încrederea:** Puteți să aveți încredere unul în altul și există sinceritate în relație. Ambele persoane se simt în siguranță și încrezătoare că nu vor fi mințite sau trădate.
4. **Limite:** Ambele persoane își respectă reciproc limitele. Dacă ceva vă face să vă simțiți inconfortabil, este în regulă să spuneți “nu”, iar cealaltă persoană vă va respecta sentimentele.
5. **Comunicarea:** Sunteți deschiși cu privire la gândurile și sentimentele voastre. Dacă există o problemă, lucrați împreună pentru a o rezolva, mai degrabă decât să o ignorați sau să vă înfuriați.
6. **Bunătate:** Într-o relație sănătoasă. Ambele persoane sunt bune una cu alta. Se tratează reciproc cu grijă, iubire și respect, și se bucură de timpul petrecut împreună.
7. **Egalitate:** Ambele persoane sunt egale în relație. Nicio persoană nu o controlează sau o domină pe cealaltă, iar deciziile sunt luate împreună.
8. **Distracție și plăcere.** Vă distrați împreună! Vă bucurați de compania celuilalt, râdeți, vă jucați și împărtășiți momente împreună.
9. **Independența:** Chiar și într-o relație apropiată, este important ca ambele persoane să aibă propriul spațiu, interese și timp pentru ei înșiși.

Relațiile sănătoase te fac să te simți bine în pielea ta și scot la iveală tot ce este mai bun din tine. Atât prietenii, cât și partenerii ar trebui să se facă reciproc să se simtă apreciați, sprijiniți și înțeleși. Într-o relație sănătoasă, poți fi tu însuși și sentimentele tale sunt respectate.

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



**Co-funded by
the European Union**



Materiale adiționale

Ce să faceți când vă dați seama că sunteți implicat/ă într-o relație toxică

Atunci când vă dați seama că vă aflați într-o relație toxică, este important să luați măsuri de protecție. Iată câțiva pași simpli de urmat:

- **Discutați cu cineva de încredere:** Dacă vă simțiți mai în siguranță, vorbiți cu cineva de încredere, cum ar fi membru al familiei, prieten sau profesionist. Aceștia vă pot ajuta să înțelegeți ce se întâmplă și să vă ofere suport.
- **Stabiliți limite:** Dacă puteți, spuneți-i persoanei respective că ceea ce face vă face să vă simțiți inconfortabil sau rănit. Este important să vă apărați și să vă protejați sentimentele.
- **Faceți-vă timp pentru dumneavoastră:** Dacă relația vă face nefericit/ă sau vă stresează, luați-vă timp să vă gândiți la nevoile dumneavoastră și la cum vă simțiți.
- **Cereți ajutor:** Dacă vă este greu să faceți față situației pe cont propriu, puteți vorbi cu un consilier sau terapeut. Ei vă pot ajuta să știți ce să faceți în continuare și cum să vă simțiți mai bine.
- **Luați în considerare încheierea relației:** Uneori, cel mai bun lucru este să încheiați o relație. Dacă persoana vă rănește sau vă face să vă simțiți rău, este în regulă să plecați. Meritați să fiți tratat bine.
- **Rămâneți în siguranță:** Dacă relația vă face să nu vă simțiți în siguranță, găsiți-vă un loc sigur în care să mergeți. Cere-ți ajutorul cuiva de încredere sau sunați la serviciile de urgență dacă e nevoie.

Amintiți-vă întotdeauna că siguranța și fericirea dumneavoastră sunt importante. Meritați relații care să vă

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



**Co-funded by
the European Union**



facă să vă simțiți îngrijit, respectat și în siguranță. Nu vă fie teamă să cereți ajutor dacă aveți nevoie!

Resurse

Denumirea activității

Obiective

Metodologii de învățare

Timp alocat pentru activitate

Resurse necesare

Activitatea modului

Detectivii de emoții

- Îmbunătățirea abilității de a recunoaște emoțiile prin indicații vizuale și descrieri contextuale.
 - Dezvoltarea înțelegerii sociale prin asocierea emoțiilor cu situațiile cotidiene.
 - Promovarea conștiinței de sine și a empatiei prin discuții și reflecții ghidate.
-
- Învățarea vizuală prin folosirea imaginilor (imagine CAA și fotografii din viața reală)
 - Învățarea prin experiențe practice, utilizând sarcini bazate pe scenarii.
 - Discuții de grup pentru o mai bună înțelegere și interacțiune.
-
- Imagini CAA care descriu emoțiile de bază (de exemplu: fericit, supărat, furios, speriat, surprins).
 - Imagini ale unor situații din viața reală care stârnesc emoții.
 - O tablă albă sau flipchart pentru discuții în grup.
 - Markere și notițe adezive pentru sarcini interactive opționale

30 de minute

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



Instrucțiuni

- Un spațiu confortabil, fără distracții, pentru activități de grup.

Activitățile sunt concepute pentru a sprijini dezvoltarea abilităților de recunoaștere a emoțiilor. Acestea pot fi folosite în mod constant sau pe rând, în funcție de grupul țintă.

Nivelul 1: Identificarea emoțiilor folosind imagini CAA

1. Introducere

Urează-le bun venit participanților și prezintă-le conceptul de emoții. Explicați pe scurt faptul că emoțiile sunt sentimente pe care le experimentăm ca răspuns la situații (de exemplu: fericire, supărare). Explicați că activitatea de astăzi este despre recunoașterea emoțiilor folosind imagini și povești simple.

2. Explicați cum funcționează activitatea

Spuneți-le participanților că veți citi o povestire scurtă, iar ei trebuie să identifice emoția prezentată în povestire arătând sau ridicând o imagine dintr-un set de imagini CAA.

3. Activitatea de încălzire

Arătați o imagine CAA (de exemplu, fericirea). Întrebați: "Ce emoție este aceea? Când vă simțiți în acest fel?" Încurajați participanții să dea exemple de momente în care experimentează această emoție.

4. Activitatea principală

Citiți un scurt scenariu (Anexa 1 – scenarii CAA și pictograme). Cereți participanților să aleagă emoția corectă din 2 alternative dintre pictogramele selectate. Repetați cu scenariile sugerate, fiecare

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



concentrându-se pe o emoție diferită. După fiecare scenariu, oferiți feedback pentru a explica de ce emoția este adecvată.

5. **Discuție și reflecție**

Discutați cu participanții:

„Ce a fost ușor sau dificil în a recunoaște aceste emoții?” “Vă puteți gândi la alte momente în care ați simțit aceste emoții?”

6. **Concluzie**

Rezumați activitatea și subliniați modul în care recunoașterea emoțiilor poate ajuta în viața de zi cu zi.

Mulțumiți-le participanților pentru prezență.

Nivelul 2: Recunoașterea emoțiilor în fotografii din viața reală

1. **Introducere**

Salutați participanții și prezentați ideea de emoții în situații din viața reală. Subliniați faptul că emoțiile sunt adesea exprimate prin expresii faciale și limbajul corpului. Explicați că activitatea va implica observarea și analizarea fotografiilor din viața reală.

2. **Explicați cum decurge activitatea**

Explicați că participanții vor analiza o fotografie, vor asculta o scurtă povestire despre situație și vor identifica emoțiile exprimate. Încurajați-i să descrie ceea ce văd în poză pentru a-și susține răspunsurile.

3. **Activitate de încălzire**

Arătați o fotografie simplă din viața reală (de exemplu, un copil zâmbind în timp ce ține un balon). Întrebați: “Ce simte copilul? De ce credeți asta?”

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



**Co-funded by
the European Union**



	4. Activitatea principală Prezentați o fotografie și descrieți un scenariu (Anexa 2 – scenarii din viața reală). Cereți-le participanților să descrie emoțiile din fotografii și să explice raționamentul lor. Folosiți fotografii CAA pentru a vă aminti posibilele emoții: fericire, furie, supărare, surprindere, dezgust, frică. Oferiți îndrumare și feedback pentru a-i ajuta să își îmbunătățească observațiile. 5. Discuții și reflecții Faceți o discuție să fie mai ușoară cu întrebări precum „Ce indicii v-au ajutat să recunoașteți emoțiile din fotografii?” „De ce este important să înțelegeți cum se simt ceilalți?” 6. Concluzie Rezumați principalele puncte privind recunoașterea emoțiilor în viața reală. Mulțumiți participanților pentru eforturile și participarea lor.
Denumirea activității Obiective Metodologii de învățare	Activitatea modului Iubire sau prietenie? • Ajutați participanții să facă diferența între o prietenie și o relație de dragoste. • Recunoașteți diferențele emoționale și comportamentale dintre două relații. • Înțelegeți importanța recunoașterii limitelor în ambele tipuri de relații. • Jocuri de rol și învățare bazată pe scenarii pentru a îmbunătăți aplicarea în viața reală. • Discuții de grup pentru a reflecta asupra sentimentelor și acțiunilor.

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



Timp alocat pentru activitate

Resurse necesare

Instrucțiuni

- Analiza de grup a scenariilor pentru a evalua ce comportamente reflectă dragostea sau prietenia.

25-30 de minute

- Copii tipărite sau digitale ale scenariilor.
- Pix și hârtie pentru notițe și recenzii.
- Spațiu pentru jocul de rol.

1. Activitate pentru reflecție în grup

Activitățile sunt concepute pentru a sprijini recunoașterea diferenței dintre relațiile de prietenie și cele de dragoste. Acestea pot fi utilizate în succesiune sau individual, în funcție de grupul țintă.

Citiți aceste două situații și discuțiile scurte care le însoțesc. Uitați-vă la ceea 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 la fel cu Mary și cu ceilalți prieteni din mediul online ai ei.

Mary: „Bună, ați încercat ultimul nivel al jocului nostru video? Este greu de trecut!”

Fred: „Da, am încercat ieri și am pierdut de 3 ori. Să încercăm din nou mâine?”

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

Scenariul 2

Descriere: Amy și David sunt prieteni pe Facebook pentru că împărtășesc 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 emoționează de fiecare dată când primește un mesaj de la ea. Într-o zi, Amy decide să facă

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



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 să vorbesc cu tine foarte mult, aș vrea să te văd în realitate. Când ne vom întâlni?”

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

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

Răspuns:

Primul scenariu este despre prietenie. Mary și Fred au interese comune și sunt buni împreună, dar nu au sentimente romantice sau atracție fizică, cum ar fi dorința de a se săruta sau de a se atinge reciproc. Preferă să vorbească și să râdă împreună ca prieteni.

Al doilea scenariu este despre iubire. Amy și David s-au cunoscut ca prieteni pe Facebook, dar relația lor a devenit ceva mai mult. Pe lângă faptul că se simt bine împreună, aceștia trăiesc emoții speciale, cum ar fi bătaii puternice ale inimii și dorința de a se întâlni. Sunt încântați atunci când se gândesc unul la altul și la o posibilă relație romantică.

2. Alternativă cu activități de joc de rol

Introducere:

Explicați pe scurt scopul activității: înțelegerea diferenței dintre dragoste și prietenie prin intermediul unui joc de rol. Citiți scenariile împreună și verificați dacă sunt bine înțelese de grup (Scenariul 1 și Scenariul 2).

Atribuirea rolurilor:

Împărțiți grupul în perechi sau grupuri mici. Alocați fiecărui grup unul dintre scenarii pentru joc de rol (Scenariul 1 pentru prietenie sau Scenariul 2 pentru iubire).

Joc de rol:

Rând pe rând, participanții interpretează scenariul, concentrându-se asupra emoțiilor, comportamentelor și comunicării care diferențiază prietenia de iubire.

Încurajați participanții să exprime cum cred ei că s-ar simți și cum s-ar comporta fiecare personaj în situația dată.

Discuție de grup:

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



După jocul de rol, adunați-i pe toți pentru a discuta despre principalele diferențe pe care le-au observat între iubire și prietenie.

Întrebați: „Ce comportamente și emoții ați observat în scenariu? Cum au arătat personajele prietenia sau iubirea?”

Reflecție:

Încurajați participanții să împărtășească experiențe sau observații personale care au legătură cu scenariile. Susțineți ideea că relațiile sănătoase se bazează pe respect reciproc, limite clare și comunicare deschisă.

Încheiați rezumând principalele concluzii: semnele emoționale și comportamentale ale iubirii și prieteniei și importanța recunoașterii acestora în viața reală.

Activitatea modului

Denumirea activității

Identificarea relațiilor sănătoase și nesănătoase

Obiective

- Ajutarea participanților în recunoașterea comportamentelor unei relații sănătoase și nesănătoase.
- Explorarea impactului emoțional și modul comunicării în relații.

Metodologii de învățare

- Învățarea prin practică: Lucrați cu scenariile oferite pentru a identifica semnele unor relații sănătoase sau toxice.
- Discuțiile de grup: Analizați comportamentul și reflectați asupra modului în care acestea se pot manifesta în viața reală.

Timp alocat pentru activitate

Timp total: 30 de minute

Introducere: 5 minute

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



Resurse necesare

Instrucțiuni

Citirea și reflecția asupra scenariului: 10 minute

Munca în echipă: 10 minute

Concluzie: 5 minute

Scenarii tipărite pentru fiecare grup

Tablă albă sau hârtie pentru crearea graficului

Introducere

Explicați pe scurt obiectivele activității și prezentați conceptele de relații sănătoase și nesănătoase.

Citiți scenariul (Anexa 3) împreună și asigurați-vă că toată lumea înțelege contextul.

Munca în echipă

Desenați un grafic cu două coloane pe tablă: Semnale sănătoase și Semnale toxice.

Cereți-le participanților să identifice comportamentele din scenarii care reflectă acțiuni sănătoase sau nesănătoase.

Încurajați participanții să împărtășească orice experiență personală sau exemple care ar putea fi potrivite acestei discuții.

Discuție și reflecție

Discutați comportamentele identificate de către grupuri și clasificați-le ca fiind sănătoase sau toxice.

Cereți participanților să mediteze asupra modului în care aceste comportamente i-ar face să se simtă în viața reală și să

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



Împărtășească orice exemple pe care le-au întâlnit, fie personale sau observate.

Concluzie

Rezumați punctele principale, subliniind faptul că relațiile sănătoase se bazează pe respect reciproc, limite clare și comunicare deschisă.

Întăriți ideea că recunoașterea semnelor unei relații sănătoase este esențială pentru bunăstarea emoțională.

Anexa 1 – scenarii și pictograme CAA

- „Anna se joacă în parc cu cea mai bună prietenă a ei. Acestea râd și se distrează. Cum se simte Anna?”
 - Emoția corectă: Fericită
- „Înghițata lui Tom cade pe jos, iar acesta nu o mai poate mânca. Cum se simte Tom?”
 - Emoția lui Tom: Trist
- „Fratele mai mic al lui Sarah i-a stricat jucăria preferată și acum ea nu se mai poate juca cu ea. Cum se simte Sarah?”
 - Emoția corectă: Furioasă
- „John este afară și aude o furtună puternică cu fulger luminos. El fuge repede înăuntru. Ce simte John?”
 - Emoția corectă: Frică
- „Prietenii lui Emma i-au organizat acesteia o petrecere surpriză de ziua ei. Când a intrat în cameră, toată lumea a strigat 'Surpriză!'. Cum se simte Emma?”
 - Emoția corectă: Surprinsă

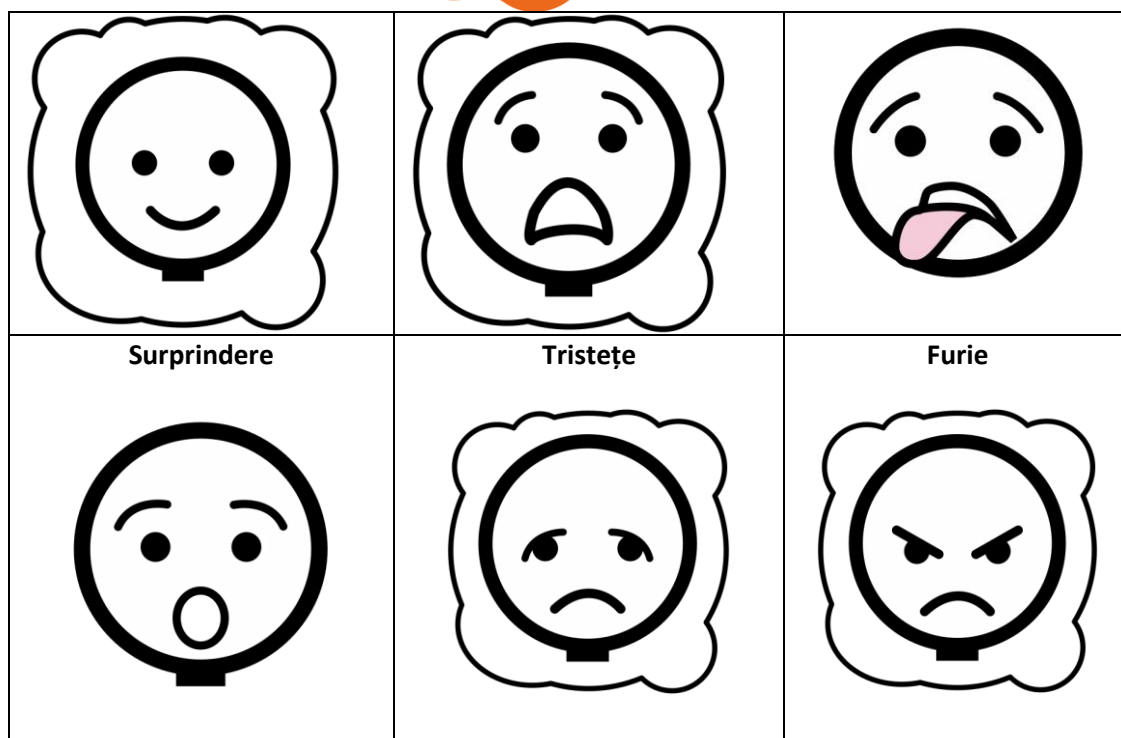
Fericire	Frică	Dezgust
----------	-------	---------

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



Anexa 2 scenarii din viața reală

Scenariul 1 - Fericire

Fotografie: Doi prieteni îmbrățișându-se și râzând în timp ce țin în mână conuri cu înghețată.

Scenariu: “Cei doi prieteni au ieșit la o înghețată într-o zi însorită. Aceștia se distrează și se bucură unul de compania celuilalt. Ce emoție credeți că simt cei doi?”

Emoția corectă: Fericire

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



Fotografie creată de [Freepik](#)

Scenariul 2 - Furie

Fotografie: O fată îi întoarce spatele unei prietene care țipă

Scenariu: „Cele două prietene se ceartă din cauză că una dintre ele a încălcat o promisiune din greșeală. Cum credeți că se simt cele două?”

Emoția corectă: Furie

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



Fotografie creată de Liza Summer pe [Pexels](https://www.pexels.com/)

Scenariul 3 - Tristețe

Fotografie: Două prietene râd împreună în timp ce o persoană stă lângă ele cu mâinile încrucișate.

Scenariu: „Această persoană a vrut să se alăture grupului, dar a fost prea timidă să întrebe. Ea se simte exclusă în timp ce toți ceilalți râd. Cum credeți că se simte?”

Emoția corectă: Tristețe

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



Fotografie creată de [Freepik](#)

Scenariul 4 - Surprindere

Fotografie: Băiatul îi oferă un buchet de flori unei fete surprinse

Scenariu: „Această persoană și-a surprins partenera cu flori pentru aniversarea lor specială. Partenera nu se aștepta la acest cadou. Ce emoție credeți că simte?”

Emoția corectă: Surprindere

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



**Co-funded by
the European Union**



Fotografie creată de [Freepik](#)

Scenariul 5 - Tristețe

Fotografie: O fată se întoarce în lacrimi de la un băiat care își duce mâna la frunte.

Scenariu: Aceste două persoane erau într-o relație de iubire, dar tocmai s-au despărțit. Cum credeți că se simt ei?

Emoția corectă: Tristețe

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



**Co-funded by
the European Union**



Fotografie creată de RDNE Stock project pe [Pexels](#)

Anexa 3 - Diferența între iubirea sănătoasă și cea toxică

Scenariul 1:

John și Emily sunt într-o relație romantică și discută adesea online.

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

John: „Nu, îl ajutam pe fratele meu mai mic cu teme. 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?”

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



Co-funded by
the European Union



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

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

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

Răspuns:

- Prima conversație nu este despre o relație sănătoasă:

Emily îl controlează prea mult pe John: Se înfurie când John nu răspunde imediat la mesaje și îi spune să nu vorbească cu alte fete. Emily îl face pe John să se simtă vinovat. Îi spune lucruri de genul „Dacă nu faci asta, înseamnă că nu mă iubești cu adevărat”. John nu este fericit, se simte trist și sub presiune pentru că Emily nu îi respectă sentimentele.

- A doua conversație este despre o relație sănătoasă:

Emily și John se respectă reciproc, vorbesc frumos și se înțeleg fără presiune. Emily și John se sprijină reciproc: John o sprijină pe Emily pentru că este tristă și vrea să vorbească cu ea, iar Emily își face griji cu privire la timpul liber al lui John fără a-l controla cu propoziții de genul „Dacă ești ocupat, putem vorbi mâine”.

Numărul proiectului: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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.



**Co-funded by
the European Union**