

## **PROGRAM DE INTERVENȚIE PENTRU REDUCEREA STRESULUI**

### **Activitatea 1 Surse de stres din viața mea**

Obiectiv: Recunoașterea principalelor surse de stres cu care se confruntă elevii

Durata: 50 minute

Materiale: Fișa de lucru „Surse de stres din viața mea”

Desfășurarea activității:

- Se solicită elevilor să dea o definiție a stresului și să dea exemple de situații stresante cu care se confruntă la școală, în familie, în relațiile cu prietenii și în relația cu ei înșiși.
- Se distribuie fișa de lucru și li se spune elevilor să o completeze cu alte situații specifice.
- Se discută despre impactul pe care îl poate avea stresul asupra calității vieții și despre modalitățile pe care ei le folosesc pentru a gestiona starea de stres.

Discuții:

1. Ce este stresul?
2. Care este impactul stresului asupra calității vieții?
3. Ce acțiuni imediate pot fi întreprinse pentru a reduce impactul unui stresor?
4. Ce acțiuni viitoare ar putea planifica pentru a reduce impactul unor factori stresori?

# ***SURSE DE STRES DIN VIAȚA MEA***

Identificați toate sursele de stres din viața voastră:



Surse de stres legate de școală:

Surse de stres legate de familie:

Surse de stres legate de  
relațiile cu prietenii:

Surse de stres legate de propria persoană:

## Activitatea 2 Semnele stresului

Obiectiv: Recunoașterea semnelor stresului și descifrarea semnificației acestora

Durata: 50 minute

Materiale: Fișa de lucru „Semnele stresului”

Desfășurarea activității:

- Se reia noțiunea de stres și se discută despre semnele acestuia (reacții la nivel fiziologic, la nivel de gânduri, emoții, comportament).
- Se distribuie elevilor fișa „Semnele stresului” și li se cere să citească și să bifeze acele semne pe care le-au experimentat în mod frecvent, uneori sau deloc.
- Elevii se grupează câte 4 și se discută despre situații stresante când au experimentat asemenea semne.

Discuții:

1. Sunt și alte semne care ar putea fi adăugate listei?
2. De ce este important să recunoască aceste semne atunci când ele apar?

## SEMNELE STRESULUI

fișă de lucru

Bifați categoria potrivită, în funcție de cât de des întâlniți acel semn:

Nr. curent	Semnul	Frecvent	Uneori	Deloc
1	Incapacitatea de a dormi sau somn fără odihnă			
2	Iritabil, mai indispus decât de obicei			
3	Creșteri sau scăderi ale apetitului alimentar			
4	Creșteri în consumul de medicamente/ alcool			
5	Stări bruște de plâns			
6	Îngrijorare pentru multe lucruri			
7	Lipsa controlului și a răbdării, țipatul la alții			
8	Confuzie, nesiguranță			
9	Dureri de cap, corp tensionat			
10	Comportament agitat, nerăbdător			
11	Declin în obținerea realizărilor			
12	Dificultăți în relațiile cu ceilalți			
13	Nemulțumiri constante, sentimentul că lucrurile nu sunt în regulă			
14	Pierderea interesului în general			
15	Cerință constantă de perfecționare pentru sine sau pentru ceilalți			

### **Activitatea 3 Convingeri raționale versus convingeri iraționale**

Obiectiv: Identificarea situațiilor și a convingerilor iraționale care contribuie la apariția stresului

Durata: 50 minute

Materiale: Fișa de lucru „Convingeri raționale versus convingeri iraționale”

Desfășurarea activității:

- Se prezintă elevilor noțiunile de convingeri raționale și convingeri iraționale și se discută despre rolul pe care îl au convingerile iraționale în evaluarea unei situații stresante.
- Se distribuie fișa „Convingeri raționale versus convingeri iraționale” și le se cere să dea exemple de situații stresante, să scrie câteva credințe iraționale în legătură cu aceste situații, apoi să identifice credințe raționale care pot diminua intensitatea emoțiilor negative.

Discuții:

1. Care este legătura dintre factorii stresori și apariția credințelor iraționale?
2. Ce efect are schimbarea credințelor iraționale în credințe raționale asupra stresorului?
3. A fost ușor să identifice convingerile iraționale legate de situația stresantă?

# CONVINGERI RAȚIONALE VERSUS CONVINGERI IRAȚIONALE

fișă de lucru

Dați exemple de situații stresante cu care vă confrunțați, scrieți câteva credințe iraționale în legătură cu aceste situații, apoi identificați credințe raționale care să le înlocuiască pe cele iraționale:

Nr. curent	Situație stresantă	Convingere irațională	Convingere rațională

## Activitatea 4 Erori de gândire

Obiectiv: Identificarea erorilor de gândire care influențează modul în care evaluează situațiile stresante

Durata: 50 minute

Materiale: poster cu prezentarea erorilor de gândire, Fișa de lucru „Erori de gândire”, hârtie, creioane

Desfășurarea activității:

- Se prezintă elevilor posterul cu erorile de gândire, se discută despre semnificația termenilor și despre rolul pe care îl au acestea în evaluarea unei situații.
- Se distribuie fișa de lucru și li se cere elevilor ca pentru fiecare situație prezentată, să identifice eroarea de gândire, rolul pe care îl are aceasta în evaluarea situației, precum și să identifice o credință rațională care să o înlocuiască pe cea irațională.
- Se cere elevilor alte exemple de situații în care au experimentat aceste erori de gândire.

Discuții:

1. Care este rolul pe care îl au erorile de gândire în evaluarea unei situații cu care se confruntă?

## ERORI DE GÂNDIRE

fișă de lucru

Citiți fiecare caz iar pentru fiecare situație prezentată, identificați eroarea de gândire, rolul pe care îl are aceasta în evaluarea situației, apoi precizați o credință rațională care să o înlocuiască pe cea irațională.

1. *Maria era nervoasă pe Alina deoarece a auzit că aceasta a spus minciuni despre ea. S-a gândit că nu vor mai fi prietene niciodată.*

Ce eroare de gândire folosește Maria?.....

Cum credeți că acest stil de gândire îi va afecta modul în care se înțelege cu Alina?.....

Ce și-ar putea spune pentru a gândi mai rațional?.....

2. *Mihai a luat 5 la testul de la matematică. A fost foarte supărat și i-a spus celui mai bun prieten al său că probabil va rămâne corigent la matematică pentru că este prea prost.*

Ce eroare de gândire folosește Mihai?.....

Cum credeți că acest stil de gândire îi va afecta performanța la matematică?.....

.....

Ce și-ar putea spune pentru a gândi mai rațional?.....

.....

3. *Radu și fratele său Victor s-au certat pentru un joc nou, fiecare vrând să fie primul care se joacă cu el. Radu a fost furios când tatăl său a spus că Victor se poate juca primul cu el. Și-a acuzat tatăl că întotdeauna îl favorizează pe fratele său și pe el nu-l lasă să facă niciodată nimic.*



Ce eroare de gândire folosește Radu?.....

Cum credeți că acest stil de gândire îi va afecta starea de spirit și relația cu familia lui?.....

Ce și-ar putea spune pentru a gândi mai rațional?.....

.....

*4. Laura a studiat din greu pentru teza la limba română, dar a luat nota 6. I-a spus prietenei ei că știe că nu va avea note bune la examenul de admitere și că toți o consideră cea mai slabă elevă din clasă.*

Ce eroare de gândire folosește Laura?.....

Cum credeți că acest stil de gândire îi va afecta imaginea de sine și performanța la examen?.....

Ce și-ar putea spune pentru a gândi mai rațional?.....

.....

## Activitatea 5 Gânduri și emoții

Obiectiv: Identificarea legăturii dintre gânduri și emoții

Durata: 50 minute

Materiale: Fișa de lucru „Gânduri și emoții”

Desfășurarea activității:

- Li se explică elevilor că un eveniment în sine nu determină felul în care trăim emoțional evenimentul, ci felul în care interpretăm acel eveniment
- Se distribuie fișa de lucru și li se cere să își imagineze ce emoții și gânduri ar avea ei în fiecare situație prezentată.
- Se discută despre răspunsurile lor și se insistă pe ideea conform căreia interpretarea pe care o dau situației determină emoțiile, și nu evenimentul în sine.

Discuții:

1. Ce se întâmplă cu emoțiile dacă sunt schimbate gândurile care stau la baza lor?
2. Pot fi schimbate gândurile referitoare la orice situație?

## GÂNDURI ȘI EMOȚII

fișă de lucru

Citiți fiecare situație și scrieți ce gânduri și emoții ați avea în fiecare caz în parte:

1. *Părinții tăi nu sunt de acord cu liceul pe care vrei să-l urmezi.*

Emoții:

Gânduri:

2. *Profesoara de matematică spune că nu ai șanse să intri la profilul pe care ți-l dorești.*

Emoții:

Gânduri:

3. *Ești invitat la o petrecere și mama îți spune că nu poți merge.*

Emoții:

Gânduri:

4. *Prietenii tăi merg în excursie, iar tu stai acasă.*

Emoții:

Gânduri:

5. *Cel mai bun prieten al tău spune minciuni despre tine.*

Emoții:

Gânduri:

6. *Ai luat o notă proastă pentru că nu ți-ai făcut tema.*

Emoții:

Gânduri:

7. *Ești dat afară din echipa de fotbal a școlii pentru că ai întârziat la antrenamente.*

Emoții:

Gânduri:

## Activitatea 6 Convingeri și comportamente

Obiectiv: Recunoașterea legăturii dintre gânduri –emoții – comportamente

Durata: 50 minute

Materiale: Fișa de lucru „Gânduri – emoții – comportamente”

Desfășurarea activității:

- Se prezintă elevilor modelul ABC din teoria rațional-emoțională și comportamentală.
- Se distribuie elevilor fișa de lucru și li se explică felul în care pot utiliza modelul ABC în completarea ei: mai întâi identifică elementul activator ( o situație stresantă), apoi convingerile lor în legătură cu acea situație, precum și consecințele emoționale și comportamentale asociate acestei situații.
- Se discută despre convingeri, li se cere elevilor să identifice acele convingeri iraționale din exemplele lor și să le încercuiască, apoi să încerce să le înlocuiască cu unele raționale.

Discuții:

1. Ce se întâmplă cu emoțiile dacă sunt schimbate credințele care stau la baza lor?
2. Ce efect a avut înlocuirea credințelor iraționale cu unele mai raționale?

## ***Fișa GÂNDURI - EMOȚII - COMPORTAMENTE***

Eveniment / Situație	Mă gândesc	Mă simt / Mă comport

## Activitatea 7 Disputarea credințelor iraționale

Obiectiv: Dezvoltarea unui comportament mai flexibil prin disputarea credințelor iraționale

Durata: 50 minute

Materiale: Fișa de lucru „Disputarea credințelor iraționale”, hârtie, creioane

Desfășurarea activității:

- Se prezintă elevilor conceptul de disputare a credințelor iraționale (provocarea credințelor iraționale prin chestionarea asumpțiilor referitoare la un eveniment).
- Se distribuie fișa de lucru și li se cere elevilor ca pentru fiecare credință irațională precizată, să dea exemple de situații în care au avut acele credințe. Apoi, li se solicită ca pentru fiecare caz prezentat, să adreseze mai multe întrebări care să-i ajute să privească situația dintr-o altă perspectivă (Ce evidențe aveți că este așa cum spuneți?, Pe ce vă bazați când afirmați acest lucru?, Este logic?, E adevărat?, etc).

Discuții:

1. A fost dificil să identificați situații în care ați avut credințe iraționale sau vă confrunțați zilnic cu asemenea situații?
2. Cum vi se par situațiile din exemple după ce ați reușit să disputați credințele iraționale asociate lor?

## DISPUTAREA CREDINȚELOR IRAȚIONALE

### Fișă de lucru

Citiți fiecare credință irațională și dați exemple de situații în care ați avut acele credințe. Apoi, pentru fiecare caz prezentat, formulați mai multe întrebări care să vă ajute să priviți situația dintr-o altă perspectivă (Ce evidențe aveți că este așa cum spuneți?, Pe ce vă bazați când afirmați acest lucru?, Este logic?, E adevărat?, etc).

<b><i>E îngrozitor dacă lucrurile nu se întâmplă așa cum vreau eu!</i></b>	
Situație:	Întrebări:
<b><i>N-ar trebui să muncesc prea mult pentru nimic!</i></b>	
Situație:	Întrebări:
<b><i>Ar trebui să fac totul perfect!</i></b>	
Situație:	Întrebări:
<b><i>Dacă ceilalți mă resping înseamnă că nu sunt bun de nimic!</i></b>	
Situație:	Întrebări:
<b><i>Nu suport să fiu criticat!</i></b>	
Situație:	Întrebări:

## Activitatea 8 Gândire de detectiv

Obiectiv: Dezvoltarea unor abilități de gândire rațională

Durata: 50 minute

Materiale: Fișa de lucru „Gândire de detectiv”, hârtie, creioane

Desfășurarea activității:

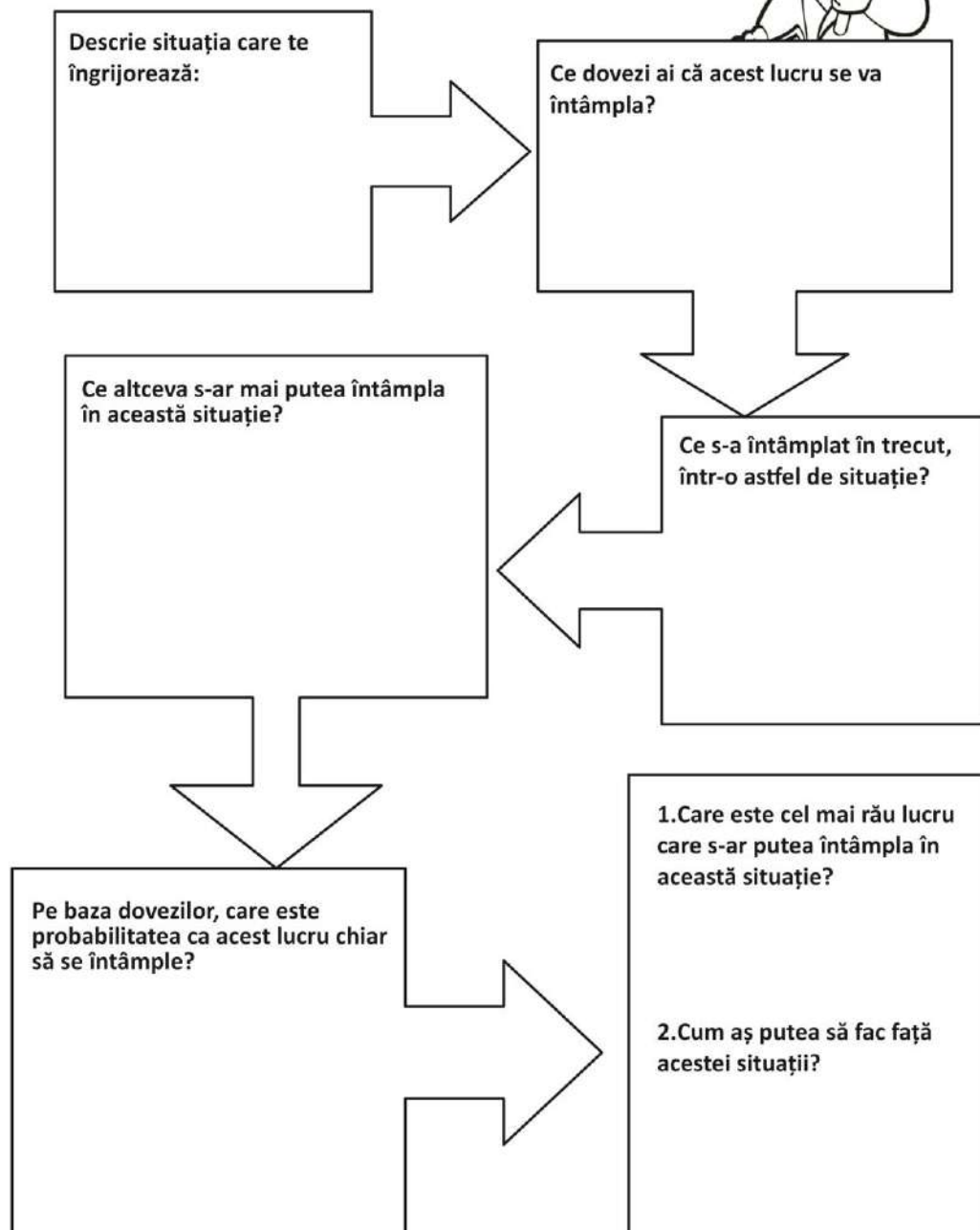
- Se reia discuția despre posibilitatea de a-și schimba gândurile negative prin examinarea dovezilor care le-ar susține.
- Se distribuie fișa de lucru și li se cere elevilor să descrie o situație stresantă cu care se confruntă, să caute dovezi care susțin gândurile negative asociate acestei situații, să precizeze ce s-a întâmplat în trecut într-o situație asemănătoare, ce altceva s-ar mai putea întâmpla, apoi să evalueze gândurile pe baza dovezilor adunate și să analizeze consecințele evenimentului stresant.

Discuții:

1. Ce efect a avut folosirea gândirii de detectiv în evaluarea situației stresante?
2. Ce se întâmplă atunci când analizează dovezile care susțin unele gânduri automate?



# GÂNDIRE DE DETECTIV



## Activitatea 9 Combaterea stresului

Obiectiv: Distingerea între tehnici „sănătoase” și „nesănătoase” de combatere a stresului

Durata: 50 minute

Materiale: Fișa de lucru „Metode de combatere a stresului”

Desfășurarea activității:

- Se discută despre faptul că există modalități „sănătoase”, respectiv „nesănătoase” de combatere a stresului, fiecare având consecințe asupra individului.
- Se distribuie fișa de lucru și li se solicită elevilor să sublinieze acele părți ale textului care consideră că reprezintă tehnici de management al stresului.
- Răspunsurile elevilor se vor trece pe tablă într-una din cele două coloane: metode „sănătoase”, respectiv „nesănătoase” de combatere a stresului.

Discuții:

1. Cum se face distincția dintre tehnici „sănătoase” și „nesănătoase” de combatere a stresului?
2. Există și alte modalități de combatere a stresului?

## METODE DE COMBATERE A STRESULUI

fișă de lucru

Subliniați fiecare din tehnicile de management al stresului, după cum apar în următorul text:

*Mihai a trăit într-un stres constant în ultimul timp, deoarece părinții lui s-au tot certat. Crede că aceștia ar putea divorța. Tatăl lui a început să consume alcool și să vină târziu acasă, iar mama lui merge la biserică și se roagă mai mult decât înainte.*

*Pentru a nu se mai gândi la problemele lui, Tim a început să stea mai mult pe afară cu prietenii lui și a descoperit că fumatul îl ajută să se liniștească. Mai mult, își petrece timpul prin mall, merge la film, la sala de jocuri iar din această cauză, rezultatele lui școlare au început să scadă. Prietena lui l-a sfătuit să încerce să vorbească cu părinții lui, să-i ajute să-și rezolve problemele, dar el s-a resemnat cu ideea că părinții lui vor divorța. Chiar s-a enervat că prietena lui insista să facă ceva, și la un moment dat a avut o criză de furie.*

*Lucrurile păreau să meargă din ce în ce mai rău pentru Mihai, până când, în cele din urmă, a discutat cu unul dintre prietenii săi, care i-a sugerat să-și convingă părinții să apeleze la ajutorul unui specialist. S-a interesat la cine ar putea apela pentru ajutor specializat, a sunat să facă o programare și și-a convins părinții să accepte. Într-un final, lucrurile s-au rezolvat iar Mihai a mers și el la consilierul școlar pentru a discuta despre problemele pe care le-a avut.*

## Activitatea 10 Rațional sau emoțional

Obiectiv: Diferențierea între abordările raționale și cele emoționale de rezolvare a problemelor

Durata: 50 minute

Materiale: Fișa de lucru „Rațional sau emoțional”

Desfășurarea activității:

- Se prezintă elevilor diferența dintre strategiile active, bazate pe rezolvarea problemelor cu care se confruntă și strategiile pasive, centrate pe reglarea emoțiilor negative.
- Se distribuie fișa de lucru și li se solicită să identifice pentru fiecare caz prezentat, strategia de adaptare folosită (rațională sau emoțională). Se discută despre avantajele pe care le are fiecare dintre acestea pe termen lung.

Discuții:

1. Care tip de abordare (rațională sau emoțională) este mai eficientă în combaterea stresului?
2. Ce efecte are fiecare dintre aceste abordări atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, în combaterea stresului?

## RAȚIONAL SAU EMOȚIONAL

fișă de lucru

Citiți fiecare situație și identificați strategia de rezolvare a problemelor (rațională sau emoțională) folosită:

Situația:	Strategie:
Ai avut de învățat la istorie, dar nu te-ai pregătit pentru că ești sigur că va asculta pe altcineva.	
Te-ai certat cu părinții tăi și simți nevoia să petreci timp cu prietena ta cea mai bună pentru a te simți mai bine.	
Pentru că ți-e teamă că nu vei intra la liceul pe care ți-l dorești, te informezi despre condițiile de admitere, participi la orele de pregătire, etc.	
Ești preocupat de examenul care se apropie și simți nevoia să ieși la mall, la film, cu prietenii, mai mult decât înainte.	
Notele tale nu sunt prea bune, dar te gândești că vei intra oricum la un liceu.	
Te interesează anumite profile și apelezi la consilierul școlar pentru informații suplimentare.	
Cu toate că se apropie concursul de șah la care ai luat multe premii, preferi să aloci mai mult timp pentru pregătirea examenelor de final.	