

JURNALUL MEU PENTRU STAREA DE BINE



Program implementat de:



Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății Civile

Susținut de:

Implicarea
face
diferența.





Ghid practic pentru dezvoltare emoțională și socială pentru adolescenți 12-16 ani

Dezvoltat de:

ASPTMR FILIALA CONSTANȚA
MARTIE 2025

<https://www.facebook.com/asptmrconstanta>

asptmrconstanta@gmail.com

www.asptmrconstanta.ro

Constanța, România

Program implementat de:



Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății Civile

Susținut de:



Școala, un spațiu pentru sănătatea emoțională și socială a elevilor



Material realizat în cadrul proiectului „Școala, un spațiu pentru sănătatea emoțională și socială a elevilor”, derulat de Asociația pentru sprijinirea pacienților cu tuberculoză multidrog rezistentă Filiala Constanța, în parteneriat cu Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc și finanțat prin programul În Stare de Bine, susținut de Kaufland România și implementat de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile.

AUTORI

- Costina Petcu
- Maria Gîgă
- Mihaela Cima
- Monica Ghiță



Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a programului În Stare de Bine.



Bine ai venit!

Acest caiet este spațiul tău personal, unde poți explora emoțiile, nota gândurile, îți poți evalua comportamentele și acțiunile. Vei învăța să îți înțelegi și să îți gestionezi emoțiile, să îi înțelegi și să îi respecti pe cei din jur și să comunici mai bine cu ei.

Te invit să îl folosești cu sinceritate, deschidere și curiozitate!



Numele meu

Notează în imaginea de mai jos literele numelui tău, una sub alta, apoi descoperă-ți calitățile (de exemplu: responsabil, corect sau ambițios), preferințele (de exemplu: fructul, mâncarea, jocul preferat) și pasiunile tale (de exemplu: muzica, sportul, robotica, engleza). Poți alege cuvinte care încep, se termină sau conțin litera respectivă.



Notează în centrul ramei inițialele numelui tău. Pornește de la acestea și creează un desen care te reprezintă — poate fi simplu sau complicat, alb-negru sau colorat.





„Autenticitatea este practica zilnică de a renunța la cine credem că ar trebui să fim și de a îmbrățișa cine suntem cu adevărat.” **Brené Brown**, „*The Gifts of Imperfection*”



Cine ești tu? (Scrie câteva rânduri în care te descrii sincer: ce te definește, ce valori ai, ce îți place și ce contează cel mai mult pentru tine.)

.....

.....

.....

.....

.....

Autocunoaștere

Pe petale, notează calitățile tale (ex: empatic, creativ, răbdător).

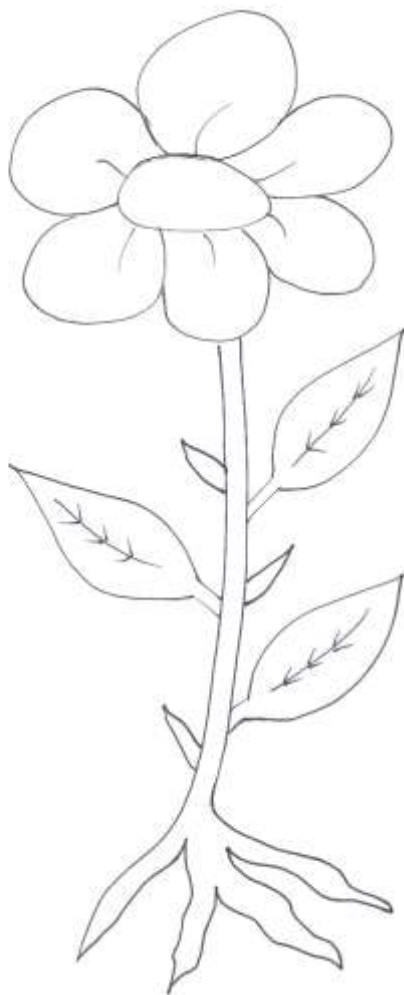
Pe frunze, trece lucrurile pe care știi cel mai bine să le faci în mod concret (ex: să desenez, să repar lucruri, să îi înveselesc pe ceilalți).

Pe tulpină, notează valoarea de bază a familiei tale, în ce crede sau ce prețuiește cel mai mult la familia sa.

Pe ghimpii florii, trece aspectele care ai dori să le schimbi la tine.

Pe rădăcini, notează cele mai importante 3-4 credințe ale familiei tale (de exemplu: „Munca cinstită este cheia succesului”).

În mijlocul petalelor, notează un vis sau un obiectiv actual, din această perioadă, care îți ghidează alegerile.



Stima de sine

„Stima de sine reprezintă evaluarea pe care o persoana o face cu privire la propria sa valoare, cu alte cuvinte, asupra gradului de mulțumire față de propria persoană.” (Harter, 1998).

Ce apreciezi la tine? Care sunt punctele tale forte?

(De exemplu: Sunt creativ)

1.

2.

3.

4.

5.

Ce înseamnă aceste puncte forte pentru tine? Cum te ajută ele?

(De exemplu: o gândire outside the box, flexibilitate)

1.

2.

3.

4.

5.

Ce înseamnă aceste puncte forte pentru ceilalți? Cum îi influențează?

(De exemplu: Pot convinge oamenii să încerce lucruri noi)

1.

2.

3.

4.

5.

„Dacă singura unealtă pe care o ai este un ciocan, vei tinde să vezi orice problemă ca pe un cui.” – **Abraham Maslow**



Ce mesaj îți transmite acest citat? Scrie ce înțelegi din el și cum se aplică în viața ta.

.....

.....

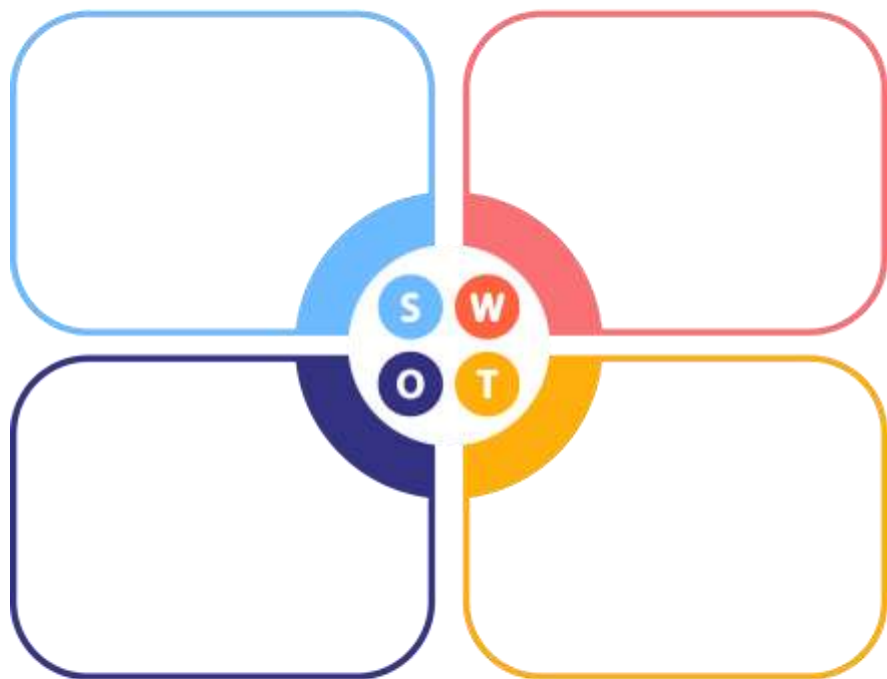
.....

Analiza mea SWOT

Realizează o analiză personală folosind metoda SWOT. Gândește-te la aspecte din viața ta școlară, relațiile cu ceilalți, pasiunile tale și planurile de viitor. Completează mai jos.

Puncte tari (**S**trengths):
Ce faci bine? Care sunt
punctele tale forte? Ce
resursă te face unic?

Puncte slabe (**W**eaknesses): Ce
ți se pare dificil? Ce te împiedică
să îți atingi obiectivele? Ce
aspecte ai vrea să
îmbunătățești la tine?



Oportunități
(**O**pportunities): Ce
resurse, situații există
pentru a-ți valida, explora
și îmbunătăți punctele
forte?

Amenințări (**T**hreats): Ce
obstacole îți pot sta în cale?
Ce te-ar putea împiedica să
îți atingi obiectivele?

Analizează ce poți face pentru a valorifica punctele tari și oportunitățile și cum poți reduce punctele slabe și amenințările.

Scrie o concluzie de 3-5 propoziții în care formulezi ce ai descoperit despre tine în urma acestei activități și cum vei folosi aceste informații pentru a te dezvolta și a-ți atinge obiectivele.

.....

.....

.....

.....

.....

Respectul, combaterea discriminării și evitarea prejudecăților

„Nu ceea ce spui contează, ci modul în care îi respecti și îi asculți pe ceilalți.” Epictet

Citește situația de mai jos și scrie cum te-ai simți dacă ai fi într-un astfel de context:

„Un coleg nou vine la școală dintr-o altă țară și nu vorbește bine limba română. Observi că unii colegi râd de el și îl exclud de la activități.”

Ce ai simți dacă ai fi în locul lui?

.....

.....

Ce ai face pentru a-l ajuta?

.....

.....

Provocare pentru acasă

Fă un gest de bunătate față de cineva (de exemplu: un coleg, un membru al familiei sau un necunoscut) și notează cum te-ai simțit după aceea:

.....

.....

.....



Moment de reflecție

"Într-un sat îndepărtat, un grup de copii a găsit o sămânță magică. Au decis să o planteze împreună, dar fiecare avea o idee diferită despre cum ar trebui îngrijită. Un copil voia să o ude în fiecare zi, altul spunea că trebuie să-i cânte, iar altul credea că trebuie să-i vorbească. După multe discuții,

au hotărât să încerce toate metodele împreună. Cu răbdare și respect, au descoperit că fiecare metodă a contribuit la creșterea copacului. Când copacul a înflorit, au înțeles că, deși sunt diferiți, pot colabora și învăța unii de la alții."

Reflectează și răspunde:

Cum ai fi sădit și îngrijit tu sămânța? De ce?

.....
.....

Crezi că unul dintre copii avea dreptate sau fiecare idee a fost importantă? De ce?

.....
.....

Cum crezi că s-au simțit copiii când au văzut că, respectând opiniile fiecăruia, copacul a crescut?

.....
.....

Ai avut vreodată o situație în care cineva nu ți-a respectat părerea? Cum ai gestionat-o?

.....
.....
.....



PSYCH HUB



<https://www.youtube.com/watch?v=bLpChrgSOAY>

FILMUL INSIDE OUT



NETFLIX

Ghidul Headspace pentru meditație

Ghidul Headspace pentru somn



Comunicarea

„Două monologuri nu fac un dialog.” – Jeff Daly

Într-o lume plină de mesaje, opinii și comentarii (atât în realitate, cât și pe internet), e ușor să vorbim „doar de dragul de a vorbi”. Însă comunicarea adevărată apare atunci când ascultăm cu răbdare, punem întrebări și ne pasă de ce simte și ce gândește celălalt.

Mesajele „Eu” exprimă ce simți tu, fără să învinovățești persoana cu care vorbești. Ele transmit empatie, acceptare și respect față de emoțiile, perspectiva și nevoile celuilalt.

Exemple de formulări pozitive:

„Eu simt că...”

„Mă simt...”

„Am nevoie de...”

„Mi-ar plăcea să...”

Transformă propozițiile de mai jos folosind un mesaj „Eu” în care te pui în locul celuilalt, accepți ceea ce simte și spune, transmiți respect chiar dacă ești furios sau supărat.

- Tu nu îmi dai niciodată atenție!

Mă simt _____ când _____.

- Tu mereu iei decizii fără să mă întrebi!

- Mă simt _____ când iei decizii fără să ne consultăm. Mi-ar plăcea să_____.
- Tu nu mă asculti niciodată când vorbesc!
Mă simt _____ când _____. Am nevoie să_____.
 - Tu nu îți faci timp pentru mine!
Mă simt _____ când _____. Mi-ar plăcea să _____.
 - Tu nu îți ceri niciodată scuze când greșești!
Eu simt că _____.
 - Tu mereu mă întrerupi când vorbesc!
Mă simt _____ când _____.
Am nevoie să_____.
 - Tu mă critici de fiecare dată când încerc să fac ceva!
Mă simt _____ când _____.

Provocare pentru acasă

Exersează folosirea mesajelor „Eu” într-o conversație reală și scrie ce impact a avut:

.....

.....

.....

Empatia

„Empatia începe cu înțelegerea vieții din perspectiva altei persoane. Nimeni nu are o experiență obiectivă a realității. Totul se face prin prismele noastre individuale.” – Sterling K. Brown

Empatia este capacitatea de a înțelege sau de a simți ceea ce trăiește o altă persoană, văzând lucrurile din perspectiva ei. Ca să înțelegem cu adevărat pe cineva, e important să ne punem, măcar pentru un moment, „în papucii” acelei persoane.

Povestea „Papucii Elenei”

Într-un mic sat din Franța trăia o fetiță pe nume Hélène. Era liniștită, nu vorbea mult, și mereu purta aceeași pereche de papuci vechi, din lemn – saboți. Copiii din sat o tachinau și râdeau de ea.

– „Uite la papucii Elenei! Parcă-s făcuți din trunchi de copac!”

– „Nu știe nici să alerge, tot face zgomot pe unde merge!”

Elena nu spunea nimic. Doar zâmbea timid și mergea mai departe.

Într-o zi, învățătoarea a venit cu o idee.

- „Astăzi nu facem lecții obișnuite. Azi vom merge în papucii altcuiva.”

Toți copiii s-au uitat nedumeriți. Învățătoarea a continuat:

- „Veți trage la sorți un nume, iar timp de o oră veți trăi ca acea persoană. Dacă o trageți pe Hélène, veți purta saboții ei.”

Un băiat mai năzdrăvan, Paul, a tras numele Elenei. Și-a pus saboții ei vechi și grei și a încercat să meargă. După 10 pași, i-a intrat o așchie în picior. După alți 20, a început să-l doară spatele din cauza mersului greoi. După 5 minute, s-a oprit și a zis:

- „Cum reușești să porți zilnic saboții ăștia? Sunt grei și dor!”

Elena a răspuns blând:

- „Nu-i aleg eu. Sunt singurii pe care îi am. Tata i-a făcut dintr-un lemn vechi când n-am avut bani de alții.”

După acea zi, nimeni nu a mai râs de Elena. Mai mult, copiii și-au convins părinții să o ajute pe fetiță să primească o pereche nouă de pantofi. Dar cel mai important, au învățat cum e să vezi și să simți din perspectiva altcuiva.

Morala:

Empatia nu înseamnă doar să înțelegi ce simte celălalt, ci să simți tu însuți cum e să mergi în papucii lui — la propriu sau la figurat.

Întrebări pentru reflecție:

Cum crezi că s-a simțit personajul la începutul poveștii? Ce i-a lipsit pentru a se simți mai bine?

.....
.....

De ce crezi că empatia este importantă în relațiile noastre cu ceilalți?

.....
.....

Cum te-ai simți dacă cineva ți-ar asculta problemele fără să te judece?

.....
.....

Cum ai putea arăta empatie față de prietenii tăi sau față de persoanele care te înconjoară?

.....
.....

STRATEGII DE GESTIONARE A EMOȚIILOR

Expiră adânc de câteva ori



inhale
exhale

Bea un pahar cu apă



Odihnește-te câteva minute



Numără de la 100 la 0 din 2 în 2
sau din 4 în 4

Scrie în caiet ce simți și ce
gândești!



Vorbește cu un profesor, părinte sau prieten!

Uită-te în jur și numește:

5

lucruri pe care le vezi

lucruri pe care le poți atinge

4

3

lucruri pe care le auzi

lucruri pe care le poți mirosi

2

1

lucru pe care îl poți gusta

„Fii bun de câte ori este posibil. Și este întotdeauna posibil.”

– Dalai Lama



Ce mesaj transmite acest citat? Care este primul lucru care îți vine în minte?

.....

.....

.....

Ce alegi?

Unele deciziile sunt rapide și automate, altele grele și consumatoare de timp și energie. Deciziile pe care le luăm în fiecare zi ne influențează viața. O decizie bună se bazează pe responsabilitate, analiză și gândire logică și experiență.

Mai jos sunt 3 situații problematice. La fiecare situație sunt prezentate 2 variante. Notează la fiecare varianta avantajele și dezavantajele, cântărește și alege cea mai bună variantă.

Ai de ales între a-ți face tema acum sau mai târziu când vei fi obosit.

CE ALEGI?

☐ O faci acum ca să scapi mai repede de temă.

AVANTAJE

DEZAVANTAJE

☐ O lași pe mai târziu și te descurci cum poți.

AVANTAJE

DEZAVANTAJE



Ai multe lucruri împrăștiate în cameră.

CE ALEGI?



Faci ordine acum să fie curat.

AVANTAJE

DEZAVANTAJE



Lași dezordine și faci curățenie mai târziu.

AVANTAJE

DEZAVANTAJE



Ești mereu în întârziere când pleci la școală.

CE ALEGI?



Te trezești mai devreme ca să ai timp.

AVANTAJE

DEZAVANTAJE



Nu schimbi nimic, te descurci cum poți.

AVANTAJE

DEZAVANTAJE



Povestea Împăratul a ales un prim ministru

A fost odată un împărat, care voia să aleagă în funcția de prim-ministru pe cel mai înțelept, cel mai priceput dintre supușii săi. După o serie de probe dificile, au mai rămas trei concurenți.

- Iată ultima probă, ultima încercare, le-a spus el. Veți fi închiși într-o încăpăre. Ușa, masivă cu modele de aur va avea o broască complicată și solidă. Primul care va reuși să iasă va fi cel ales!

Doi dintre pretendenți, care erau foarte instruiți, s-au apucat imediat să facă fel de fel de calcule. Aliniau coloane de cifre, făceau scheme complicate, diagrame complicate. Din când în când, se ridicau, examinau broasca cu un aer gânditor și se întorceau la calculele lor, oftând.

Al treilea, așezat pe un scaun, medita. Deodată, s-a ridicat, s-a dus la ușă și a apăsat pe clanță: ușa s-a deschis și a ieșit



Ce mesaj transmite această poveste?

.....

.....

.....

Ai o situație pe care nu ai rezolvat-o încă? O alegere pe care nu știi cum să o faci? Completează pașii de mai jos pentru a-ți clarifica gândurile și emoțiile, și a lua cea mai bună decizie:

Notează situația problematică:



Notează ceea ce simți în situația respectivă:



Notează ceea ce ai fi vrut/ ți-ar fi plăcut să simți în situația respectivă:



Notează ce acțiuni ar trebui să faci ca să simți emoțiile pozitive notate în chenarul portocaliu:



Analizează fiecare aspect notat pe chenarul albastru, Gândește-te ce lucruri bune (avantaje, consecințe pozitive, efecte) și ce lucruri mai puțin bune (dezavantaje, consecințe negative, efecte) are fiecare. Apoi scrie, un plan simplu de acțiune.



Știi că

Sănătatea emoțională reprezintă un factor protector pentru starea de sănătate. Promovarea și menținerii sănătății emoționale are la bază abilitățile emoționale (recunoașterea emoțiilor, exprimarea emoțională, autoreglarea emoțională). Formarea acestor abilități este un proces de învățare, care începe din primele luni de viață și continuă pe parcursul întregii vieți.

Emoțiile sunt declanșate de factori/stimuli externi, pot activa și orienta comportamentul nostru.

Emoția este un episod complex, cu multe componente care creează o disponibilitate de acțiune.

Există emoții de bază care sunt universale în toate culturile umane, precum: frică, dezgust, furie, surpriză, fericire și tristețe. Celelalte emoții sunt emoții combinate sau amestecate împreună, așa cum un pictor amestecă culorile primare pentru a crea alte culori.



Gândurile mele

Toți avem uneori gânduri care ne fac să ne simțim triști sau furioși. Nu e nimic în neregulă cu asta, dar uneori aceste gânduri pot fi ca niște ochelari murdari – ne fac să vedem lucrurile mai întunecate decât sunt. Câteodată e nevoie să ne oprim și să analizăm aceste gânduri: „Ce dovezi am că acest gând este adevărat?”, „Există situații în care acest gând nu este adevărat?”, „Ce alte perspective pot exista despre această situație?”. Acești pași te pot ajuta să îți schimbi perspectivele și să vezi lucrurile într-un mod mai clar și mai pozitiv. De multe ori, gândurile negative sunt exagerate sau sunt complet neadevărate, iar această abordare te poate ajuta să ai gânduri cât mai raționale.

Completează tabelul următor cu un gând negativ real sau frecvent pe care îl ai, apoi analizează-l:



Gândurile mele	Ce dovezi am că ceea ce gândesc este adevărat/corect/complet?	Cum altfel aş putea gândi în această situație? Cum aş putea reformula acest gând într-un mod constructiv?

„Succesul nu este final, eșecul nu este fatal: curajul de a continua contează.” – Winston Churchill



Ce mesaj transmite acest citat?

.....

.....

.....

Cutia grijilor

Pornind de la ideea că: *putem controla doar mentalitatea, gândurile, acțiunile, emoțiile și comportamentele noastre, putem influența ce cred ceilalți, ce fac și spun ceilalți, termenele și reputația noastră și nu avem control deloc asupra vremii, postărilor din social media sau a deciziilor din trecut*, scrie mai jos 10-15 lucrurile care te preocupă, te deranjează sau îți crează disconfort. Răspunde la întrebarea: „Care dintre acestea pot fi controlate de mine și care nu?” Încercuiește lucrurile asupra cărora ai control și notează câțiva pași concreți pe care îi poți face pentru a le gestiona mai bine, care sunt strategiile de soluționare.

Pentru lucrurile pe care nu le-ai încercuit (deci asupra cărora nu ai control), gândește-te cum le-ai putea privi

altfel, cum le-ai putea percepe astfel încât să te simți mai bine în legătură cu ele.

Lista lucrurilor care te preocupă:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Strategii de rezolvare a lucrurilor care sunt în controlul meu:

.....

.....

.....



*Cum altfel pot vedea lucrurile
pe care nu le controlez? Ce
înseamnă gândirea outside
the box?*

.....

.....

.....

"Empatia nu înseamnă doar să înțelegi, ci să simți durerea sau bucuria cu celălalt." – **Brené Brown**



Ce mesaj transmite acest citat?

.....

.....

.....

Asertivitatea

„Comportamentul asertiv este un comportament ce permite unei persoane atingerea intereselor personale, apărarea propriului punct de vedere fără anxietate exagerată, exprimarea sinceră a sentimentelor, apărarea propriilor drepturi fără a le încălca pe ale altora.” **Robert Alberti și Michael Emmons**

Imaginează-ți că te afli în următoarele situații. Cum ai aborda fiecare situație într-o manieră asertivă? Un răspuns asertiv ar trebui să conțină:



EMPATIE- accepți sentimentele celeleilate persoane și respecti ca fiind adevărat ceea ce spune



RESPECT- transmiți respect și grijă față de cealaltă persoană



INVESTIGAȚIE- pui întrebări despre situație și soluționare



MESAJE „EU”- folosești afirmații de genul „eu simt că...”, „mă simt.... atunci când.....”

Scrive în casetele de mai jos răspunsurile la situațiile prezentate.

Situația 1: Imaginează-ți că mergi pentru a treia oară la secretariat să îți fie ștampilat carnetul de elev, ca să îți faci abonament la autobuz, și ești refuzat din motive absurde, de tipul: „Nu ștampilez doar un carnet.”

Cum vei răspunde în această situație astfel încât să nu jignești secretara, dar nici să renunți la a-ți cere drepturile?

.....

.....

.....

.....

.....

Situația 2: Ești la școală, în pauză, și încerci să mănânci repede ceva. Între timp, colegul/colega ta, care a avut o zi foarte proastă, vrea să vorbească cu tine despre asta.

Cum vei răspunde în această situație, astfel încât să nu îți superi colegul/colega și să reușești totuși să mănânci?

.....

.....

.....

.....

.....

Situația 3: Ai lucrat timp de două săptămâni la un afiș pentru un proiect pe care trebuie să-l prezinți împreună cu un coleg la activitatea de pe 1 iunie. L-ai rugat pe colegul tău să adauge câteva poze, dar el a schimbat complet designul pe care l-ai făcut. Deși știi că a vrut să te ajute și că în trecut te-a sprijinit când aveai nevoie, cum procedezi în această situație?

.....

.....

.....

.....

.....

Ritm respirator normal

Respirația este o funcție vitală a organismului uman, care se desfășoară continuu și ciclic și are rolul de a asigura schimbul bidirecțional de gaze dintre organism și aerul din atmosferă. Prin respirație, oxigenul (O_2) din mediul extern este adus în organism și furnizat celulelor, iar dioxidul de carbon (CO_2) și alte gaze, rezultate din metabolismul celular, sunt eliminate în atmosferă.

→ focalizarea pe respirația abdominală

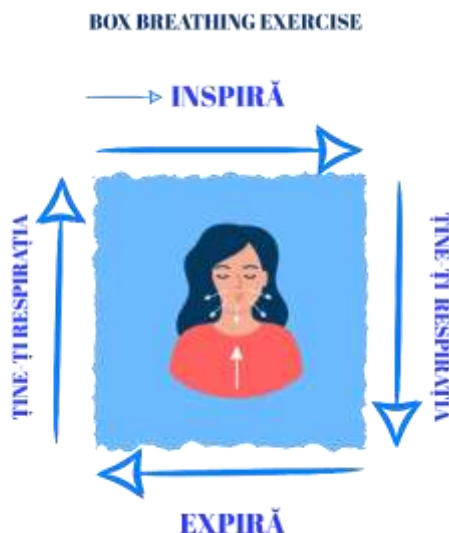
→ relaxarea umerilor și a părții superioare a toracelui, buzele lipite și mandibula relaxată

→ se va inspira ușor aer pe nas, relaxând și expansionând zona abdominală, apoi se va expira ușor pe nas contractând abdomenul.

Frecvența respiratorie în cazul copiilor (12-14 ani), adolescenților și adulților este de ~12-20 cicluri respiratorii pe minut (un ciclu respirator este alcătuit dintr-o inspirație și o expirație).



Stai pe un scaun, cu spatele drept, și pune o mână pe abdomen. Inspiră normal pe nas și expiră normal pe nas, repetă de 10–15 ori, observând cum se ridică mâna odată cu abdomenul. Fii atent la expirație.



Box breathing este un exercițiu de respirație. Așezat pe un scaun, cu spatele drept, inspiră ușor 2–3 secunde, ține-ți respirația 2–3 secunde, expiră 2–3 secunde, ține-ți respirația 2–3 secunde) și repetă de câteva ori. După o perioadă de exersare poți prelungi perioada de la 2–3 secunde la 4 secunde.

Povestea Celor 1000 de oglinzi

Cu mult timp în urmă, într-un sătuc, se găsea un loc cunoscut drept „Casa celor 1000 de oglinzi”.

Un cățeluș mititel, vesel din fire, aflând de acest loc, s-a hotărât să-l viziteze. Când a ajuns, sărea fericit pe scări și a intrat în casă. S-a uitat pe hol, cu urechiușele ridicate și dând din coadă.

Spre marea sa surpriză, s-a trezit privind la alți 1000 de cățeluși fericiți, care dădeau din coadă ca și el. A zâmbit și a primit înapoi 1000 de zâmbete, la fel de calde și prietenoase. Când a plecat, s-a gândit: „Este un loc minunat. Mă voi întoarce să-l vizitez!”

În același sat, un alt câine, care nu era la fel de fericit ca primul, s-a hotărât și el să viziteze casa. A urcat cu greu scările, cu coada între picioare și capul lăsat. Când a văzut 1000 de câini neprietenoși uitându-se la el, s-a speriat și s-a zbârlit pe spate, mârâind. Când ceilalți 1000 de câini au început și ei să mârâie, a fugit speriat. Odată ieșit afară, s-a gândit: „E un loc îngrozitor, nu mă mai întorc acolo niciodată.

„Viața este ca o oglină: îți zâmbeste dacă îi zâmbești.”



Ce mesaj transmite această poveste?

.....

.....

.....

Valori personale

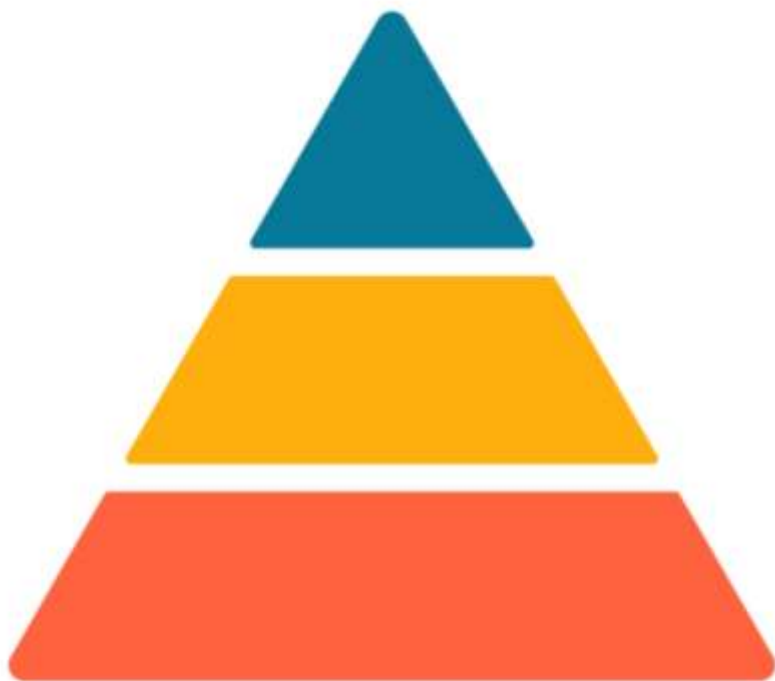
„Fii tu însuși! Toți ceilalți sunt deja luați.” – Oscar Wilde

E ușor să cazi în capcana comparației – să vrei să fii ca cineva de pe Instagram, să te îmbraci ca ceilalți, să gândești ca restul. Dar adevărul e că cea mai cool versiune a ta e... chiar TU. Valorile personale sunt principii interne sau credințe profunde care ne ghidează comportamentul, alegerile și modul în care relaționăm cu ceilalți. Sunt ca o „busolă morală” care ne arată ce este important pentru noi și cum vrem să trăim. Valorile ne influențează alegerile zilnice, ne ajută să trăim în armonie cu noi înșine și ne apropie de oameni care au valori similare.

Bifează 10 valori din listă (poți completa lista de valori), valori care sunt importante pentru tine.

Abundență	Echilibru	Pace
Acțiune	Eficiență	Pasiune
Adevăr	Empatie	Perfecțiune
Ambiție	Energie	Perseverență
Armonie	Entuziasm	Prietenie
Aventură	Excelență	Putere
Bani	Familie	Respect
Bogăție	Fericire	Sănătate
Bunătate	Filantropie	Siguranță
Calm	Flexibilitate	Simplitate
Câștig	Frumusețe	Spiritualitate
Celebritate	Hotărâre	Spontaneitate
Claritate	Importanță	Stabilitate
Compasiune	Independență	Statut social
Competiție	Inspirație	Succes
Conexiune	Integritate	Tărie
Confort	Inteligență	Toleranță
Contribuție	Intimitate	Tradiție
Control	Implinire	Umilintă
Corectitudine	Înțelepciune	Vitalitate
Creativitate	Libertate	Voioșie
Credință	Munca în echipă	
Cunoștințe	Natură	Alte valori:
Curaj	Onestitate	
Curiozitate	Onoare	
Disciplină		
Distracție		
Dragoste		

Acum, gândește-te la valorile tale, la cele 10 bifate în listă. Alege 5 valori cele mai importante pentru tine, cele care te ghidează în viața de zi cu zi, și notează-le la baza piramidei.



Pe nivelul de mijloc al piramidei, alege 3 valori pe care le folosești cel mai des în alegerile tale și notează-le. În vârful piramidei, scrie valoarea ta cea mai importantă, cea care contează cel mai mult pentru tine.



Explică într-un scurt text de ce ai ales această ordine și cum te ajută valorile tale în viață. Cum o alegere care respectă valorile tale te face fericit? De ce sunt ele importante pentru tine?

.....

.....

.....

.....

.....

Gândește-te la o persoană pe care o admiri (poate fi cineva din familie, un profesor, un prieten sau o persoană publică). Notează 3 valori pe care crezi că le are această persoană și dă exemple despre cum le manifestă

.....

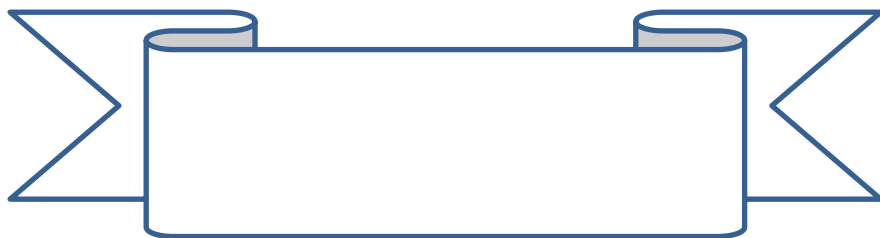
.....

.....

.....

.....

Scrie un motto personal care să reflecte valorile tale esențiale.



Reminder: Ai grijă de tine!

Pentru a avea grijă de emoțiile tale, de starea ta de bine și de încrederea în tine, e important să ai și grijă de corpul tău.

OBICEIURI SĂNĂTOASE



Include activitatea fizică în rutina ta zilnică, chiar dacă este doar o scurtă plimbare sau câteva întinderi.



Dormiți suficient în fiecare noapte pentru a îmbunătăți starea de spirit, memoria și sănătatea generală.



Bea multă apă pe tot parcursul zilei pentru a rămâne hidratat și pentru a crește energia.

Felicitări!

Ai parcurs acest caiet și ai învățat multe despre tine, despre emoțiile și gândurile tale, despre cum să ai mai multă încredere în tine.



Provocare pentru acasă

Acum că ai parcurs exercițiile din acest caiet, te provocăm să îți stabilești 10 obiective pe care vrei să le atingi până la sfârșitul anului școlar, la fiecare obiectiv notează de ce este important pentru tine și 2-3 pași care te pot ajuta să îl atingi.

Aceste obiective pot fi legate de lucruri pe care vrei să le îmbunătățești la tine, despre felul în care comunică cu ceilalți sau despre cum îți gestionezi emoțiile.

Exemple de obiective: să am mai multă încredere când vorbesc în fața clasei; să îmi gestionez mai bine emoțiile atunci când sunt supărat; să ajut un coleg care are nevoie de sprijin.

Cum îți urmărești progresul?

La finalul anului, revino la acest caiet și bifează obiectivele pe care le-ai atins! Astfel, vei vedea cât de mult ai evoluat și cât de mult contează pașii mici făcuți cu perseverență.



NOTIȚE





Resurse suplimentare

Cyberbullying

<https://youtu.be/8pYULiwVswk?si=pRPm7oOZjctzEjam>

Bullying

<https://youtu.be/7oKjW1OIjuw?si=RZDhYLRG6nS-5K91>

<https://www.youtube.com/watch?v=pjNY2pPEw6c>

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=EhuK0gMH-Co>

Lumea digitală

<https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/brosura-adolescenti-1.pdf>

<https://oradenet.ro/wp-content/uploads/2023/08/brosura-adolescenti-2.pdf>

https://oradenet.ro/wp-content/uploads/ghidul-sigurantei-copiilor-in-mediul-online_lb-romana.pdf

Mindfulness

<https://www.youtube.com/watch?v=bLpChrgS0AY>

<https://www.youtube.com/watch?v=7-1Y6IbAxdM>

Despre emoții

<https://www.youtube.com/watch?v=n9h8fG1DKhA>

Recunoștință
Responsabilitate
Respect
Comunicare
Empatie
Reziliență
Încredere
Stimă de sine



MARTIE 2025

ÎN STARE DE BINE

Program pentru ONG-uri
susținut de Kaufland



Program implementat de:



Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății Civile

Susținut de:

