

## MODULUL II

### Busola interioară – când gândurile ne conduc pașii

**Clasa:** a IX-a C

**Subiectul:** Relația dintre gânduri, emoții, comportamente

**Durată:** 30 de minute

**Organizator:** prof. Anfimov Cristina, prof. Bodnărescu Adrian

**Competența generală:** Integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și vocaționale;

**Competența specifică:** Aplicarea tehnicilor de autocontrol emoțional;

**Obiective operaționale:**

Până la finalul orei, elevii:

O1- vor fi capabili să identifice cel puțin două gânduri și emoții diferite experimentate de un personaj sau de ei înșiși într-o situație dată, completând un tabel ‘Gând – Emoție’;

O2- vor explica, în 2-3 propoziții, cum un gând specific generează o emoție și cum aceasta influențează comportamentul într-o situație concretă, folosind exemple din viața reală sau din literatură;

O3- vor reformula cel puțin un gând negativ într-o manieră constructivă, indicând și emoția rezultată după reformulare;

O4- vor propune cel puțin două comportamente adecvate pentru gestionarea calmă a unei emoții, justificând alegerea fiecărui comportament;

**Metode și tehnici/procedee:**

- conversația euristică;
- metoda „gând–emoție–comportament” (lanțul emoțional);
- brainstorming („Ce gânduri îți vin în minte când...”);
- analiza de situații concrete (exemplu din literatură / viața cotidiană);
- joc de rol („Cum reacționez când mă plicisesc?”);
- reflecție individuală și feedback în grup;

**Materiale folosite:** fișe de lucru (cu tabel: gând – emoție – comportament), carduri pictate reprezentând diferite emoții, flipchart / tablă, markere, cartoane colorate, videoproector;

**Forme de organizare a activității:** activitate frontală (introducere și explicații); lucru în grupuri mici (exerciții de identificare și reformulare), activitate individuală (reflecție personală, completarea fișei)

**Bibliografie:**

- Ray Bradbury, *Fahrenheit 451*, Editura art, București, 2023;
- Daniel Goleman, *Inteligența emoțională*, Ed. Curtea Veche, București, 2018;
- Programa școlară pentru Aria curriculară *Consiliere și orientare*, clasa a IX-a.

### Scenariu didactic

#### Captarea atenției

Profesorul citește un fragment din romanul *Fahrenheit 451* de Ray Bradbury. Elevii sunt invitați să răspundă la următoarele întrebări:

1. Ce idee principală se desprinde din acest fragment?

2. Din ce motiv au fost eliminate porțile? Care e emoția din spatele acestui comportament?
3. Întrucât ați citit romanul, puteți spune care sunt gândurile care au provocat asemenea emoții?

### **Anunțarea temei și a obiectivelor**

Profesorul anunță tema lecției: Relația dintre gânduri, emoții, comportamente

### **Realizarea sensului**

Elevii enumeră și alte emoții pe care le cunosc. O parte dintre acestea au fost reprezentate pe carduri, prin desen. La realizarea cardurilor au fost implicați și colegi din alte clase.

Profesorul alege patru emoții reprezentative pentru elevi: plictiseala, anxietatea, curiozitatea, mulțumirea. Elevii, organizați pe grupe, sunt solicitați să identifice gândurile care provoacă emoțiile respective. Gândurile sunt scrise sub formă de propoziții pe cartoane colorate.

Următoarea etapă este să observăm comportamentele declanșate de emoții și gânduri, apoi să reformulăm gândurile ca să se schimbe emoția și comportamentul.

### **Reflecția**

Elevii notează pe post-it-uri colorate cel mai important lucru pe care l-au învățat la această activitate.

### **Anexa 1**

#### **Text pentru momentul de captare a atenției**

Citește cu atenție textul și răspunde la întrebări:

*Montag se uită prin fereastră la Beatty, care porni în mașinuța lui strălucitoare, de culoarea flăcării, cu anvelope negre, de cărbune. Casele de peste drum își înălțau fațadele plate. Ce spusese oare Clarisse într-o după-amiază? "Casele nu mai au porți la intrare. Unchiu-meu zice că, pe vremuri, casele aveau porți în fața cărora oamenii obișnuiau uneori să stea la taifas în câte o seară, când simțeau nevoia să vorbească. Sau tăceau, legănându-se pe scaune. Câteodată stăteau pe gânduri, meditănd la fele de fel de lucruri. Unchiu-meu spune că arhitecții au eliminat porțile pretinzând că ar fi fost cam urâte, dar era doar un pretext; adevăratul motiv era că nu voiau, poate, ca oamenii să stea așa, fără să facă nimic, sporovăind și legănându-se – ar fi fost, cică, nesănătos din punct de vedere social. Oamenii vorbeau, chipurile, prea mult, și aveau vreme să gândească. Așa că porțile au fost desființate și grădinile la fel – n-au rămas prea multe grădini în care să poți pierde vremea.*

(Ray Bradbury, *Fahrenheit 451*)

1. Ce idee principală se desprinde din acest fragment?
2. Din ce motiv au fost eliminate porțile? Care e emoția din spatele acestui comportament?
3. Întrucât ați citit romanul, puteți spune care sunt gândurile care au provocat asemenea emoții?

## **Anexa 2**

### **Fișă de lucru**

1. Citiți lista în care sunt formulate gânduri.  
PLICTISEALĂ / ANXIETATE (Grupele I, II)  
Știu deja tot ce spune.  
Nu se întâmplă nimic, pierd vremea.  
Nu văd rostul în ce fac.  
E același lucru, e inutil.  
Am mai făcut asta de o mie de ori.  
Nu am chef să fac asta.  
Ce rost are ce fac acum?  
Nu am voie să greșesc.  
O să creadă că sunt prost/ciudat/încurcat.  
Nu pot controla ce se întâmplă.  
Dacă nu iau o notă mare, o să dezamăgesc.  
Nu sunt destul de bun pentru asta.  
Ceva rău s-ar putea întâmpla.

#### **CURIOZITATE / MULȚUMIRE (Grupele III, IV)**

Mă bucur de ceea ce am.  
Sunt recunoscător pentru oamenii din viața mea.  
Mă simt norocos că pot face ceea ce îmi place.  
Cineva m-a ajutat și apreciez asta.  
Nu pot controla totul, dar pot aprecia ce merge bine.  
E în regulă să nu știu încă — important e să vreau să aflu.  
Oare pot și eu să fac asta?  
Cum aș putea să mă descurc mai bine data viitoare?  
Vreau să descopăr ceva diferit.  
Cum funcționează asta?

2. Asociați gândurile scrise pe cartoane cu următoarele emoții: plictiseală, curiozitate, anxietate, mulțumire.
3. Scrieți câte trei comportamente generate de fiecare emoție.
4. Rescrieți gândurile, astfel încât să se schimbe emoția și comportamentul.

