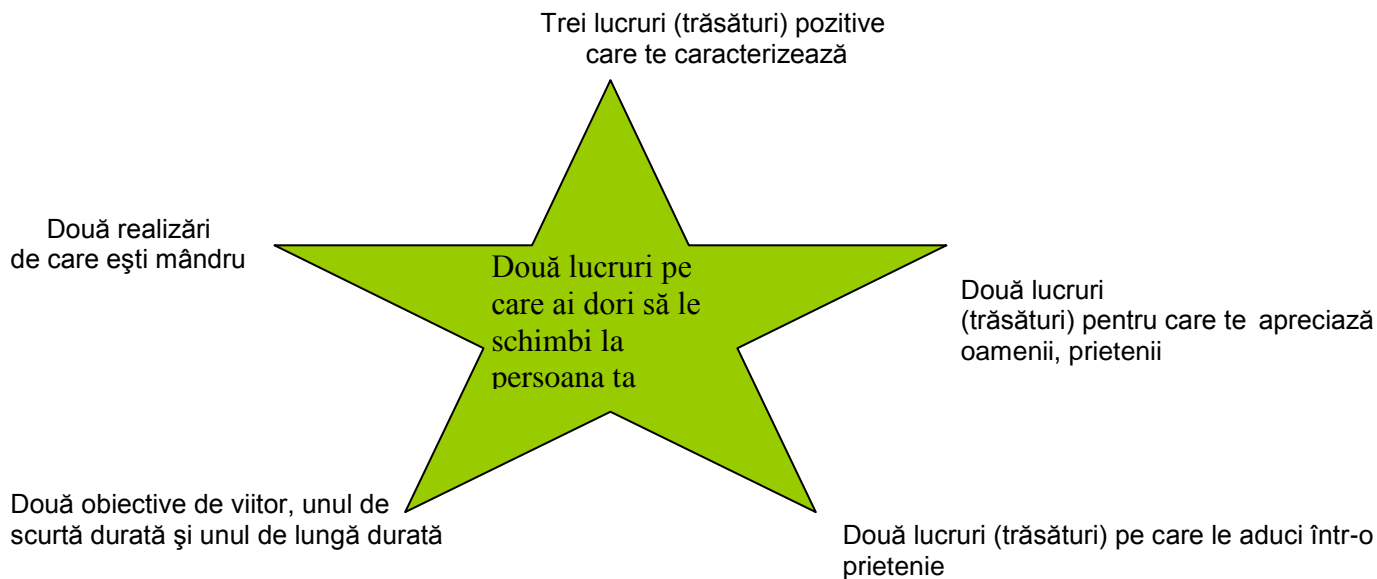


### Steaua respectului de sine



1. Elevii vor completa individual fișa „Steaua respectului de sine”
2. După ce fiecare elev și-a completat fișa, se vor discuta și analiza în grup mare temele abordate în fișă și următoarele întrebări: care au fost cele mai dificile întrebări și de ce?
3. Elevii vor discuta importanța încrederii în sine. Răspunsurile la fișa „steaua respectului de sine” sunt confidențiale.

## B

1. Sugerați elevilor să-și identifice 10 lucruri pe care le apreciază la persoana lor: abilități, calități, realizări, competențe.
2. Elevii își vor nota dificultățile pe care le-au întâmpinat în realizarea acestei liste. Aceste dificultăți vor fi discutate în clasă cu toți elevii.
3. Fiecare elev să citească lista unui alt coleg care este rugat să adauge alte două aspecte pozitive pe care le-a remarcat.

## C

- 1) Elevii vor identifica asemănările și deosebirile dintre ei împărțiți în grupe de câte patru.
- 2) După ce au fost identificate asemănările și deosebirile dintre colegi, se va accentua unicitatea fiecărei persoane și a faptului că diferențele dintre persoane nu constituie impedimente în comunicare.

## D

1. Elevii vor discuta și analiza pe grupe mici care sunt consecințele comportamentale, emoționale și cognitive ale unui respect de sine pozitiv sau negativ.
2. După ce fiecare grup a identificat aceste consecințe ele vor fi discutate în grup.

### *Consecințele unui respect de sine pozitiv*

- ☺ *Își cunoaște punctele tari și punctele slabe*
- ☺ *Este mândru de realizările lui*
- ☺ *Își exprimă atât emoțiile pozitive, cât și pe cele negative într-un mod asertiv*
- ☺ *Se implică în activități sociale*
- ☺ *Se implică în rezolvarea problemelor*
- ☺ *Oferă sprijin și ajutor familiei și prietenilor*
- ☺ *Ia decizii responsabile singur*

*Consecințele unui respect de sine negativ*

- ☹ *Este nemulțumit de felul lui de a fi*
- ☹ *Nu este mândru de nici o realizare*
- ☹ *Are dificultăți în exprimarea emoțiilor pozitive și negative*
- ☹ *Se simte neiubit și nevaloros*
- ☹ *Îi blamează pe ceilalți pentru nerealizările lui*
- ☹ *Are dificultăți în rezolvarea problemelor și luarea deciziilor*

F

1. Elevii vor completa individual următoarea fișă:

*Când mă simt **bucuros** Mă comport....Și cred despre mine.....*

*Când mă simt **trist** Mă comport....Și cred despre mine.....*

*Când mă simt **nemulțumit** Mă comport....Și cred despre mine.....*

*Când mă simt **nervos** Mă comport....Și cred despre mine.....*

*Când mi-e **frică** Mă comport....Și cred despre mine.....*

*Când mi-e **teamă** Mă comport....Și cred despre mine.....*

2. După ce fiecare elev și-a completat fișa, se va discuta în grup mare relația dintre modul în care „mă simt și modul în care mă comport și ce cred despre mine.”