

CLARIFICAREA MESAJELOR CORPULUI

Recomandat pentru modulul
AUTOCUNOAȘTERE

PREZENTARE GENERALĂ

Activitatea vizează clarificarea mesajelor transmise de corp: de tip emoțional sau fiziologic și interpretarea adecvată a acestora.

Obiective:	În urma parcurgerii acestei activități elevii vor fi reuși: <ul style="list-style-type: none">• Să identifice cauze diferite pentru același mesaj al corpului• Să diferențieze mesajele de tip emoțional față de cele de tip fiziologic• Să construiască strategii adecvate de a răspunde semnalelor corpului• Să conștientizeze semnificația mesajului corporal în funcție de context
Materiale:	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart• Fișa individuală de lucru (desen și întrebări)• Markere și creioane/ pixuri
Durata activității:	<ul style="list-style-type: none">• 40 – 45 minute
Resurse:	<i>Necesare:</i> <i>Opționale:</i> Therapeutic groupwork with children - J. Droost, S. Bayley
Metode utilizate:	<ul style="list-style-type: none">• chestionar de autoevaluare, conversație, dezbateri, exercițiu individual, căutarea de informații, discuții în cadrul grupului, brainstorming

PLANIFICAREA ACTIVITĂȚII

Secvențe / Etape de desfășurare a activității	<ol style="list-style-type: none">1. Prezentări obiectivele activității. (2 - 3 minute).2. Distribuirea fișei de lucru elevilor. Explicarea modalității de lucru: elevii vor răspunde la întrebări în propria fișă, iar pe coala de flipchart profesorul completează cât mai multe variante de răspuns. Astfel sunt identificate semnale corporale identice ce au cauze diferite (15 minute)3. Oferim un exemplu: durerea de cap apare atunci când: suntem răciți/ gripați, nu am mâncat de foarte mult timp, lipsa ochelarilor (pentru cei care de obicei îi poartă), situație tensionată/ conflictuală (furie), oboseală, activitate în fața PC/ TV. (5 minute)4. Accentuați importanța identificării corecte a cauzei ce a produs semnalul corporal astfel încât să adopte o strategie de răspuns adecvată. De
--	--

Teme de discuție	<p>exemplu: tratament medicamentos, respectarea programului meselor, purtarea ochelarilor, managementul furiei, odihnă, exerciții fizice. (5 minute)</p> <p>5. Profesorul completează desenul omulețului de turtă dulce cu diverse cauze ale mesajelor corporale și îi ajută pe elevi să identifice corect semnificația acestora. (10 minute)</p> <p>6. Discutați în grupul mare câteva dintre semnalele corpului și cauzele lor, notate de elevi. Solicitați elevilor să identifice reacțiile posibile ale persoanei care recepționează același semnal corporal în situații diferite. (5 minute).</p> <p>7. Provocați elevii la o dezbateră pe baza temelor de discuție prezentate mai jos. (5 minute)</p> <p>Discutați cu elevii următoarele aspecte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Care este riscul interpretării neadecvate a unui semnal al corpului?• Ați identificat situații când nu ați luat în considerare mesajele corpului și /sau semnificația acestora? Ce s-a întâmplat apoi?• Ce ați descoperit că au în comun emoțiile și nesatisfacerea nevoilor fiziologice?• Considerați că într-o situație de examen/ interviu de angajare este utilă o astfel de clarificare a semnalelor corporale? Argumentați răspunsul.
-------------------------	--

Evaluați, pe o scală de la 1 la 5 (unde: 1 = foarte slab, 2 = slab, 3 = mediu, 4 = bine, 5 = foarte bine), măsura în care elevii reușesc:

- Să identifice cauze diferite pentru același mesaj al corpului
1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5
 - Să diferențieze mesajele de tip emoțional față de cele de tip fiziologic
1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5
 - Să construiască strategii adecvate de a răspunde semnalelor corpului
1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5
 - Să conștientizeze semnificația mesajului corporal în funcție de context
1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5
-

FIȘA DE LUCRU

CLARIFICAREA MESAJELOR CORPULUI

Instrucțiuni

Răspundeți la următoarele întrebări fiind atenți și la sensul expresiilor.

1. Când ați simțit că vă doare capul atât de tare încât pocnește? Sau abia îl puteți ține pe umeri?
2. Ați simțit vreodată că vedeți roșu înaintea ochilor?
3. V-a venit să vă smulgeți părul?
4. Ați scos vreodată flăcări pe nas?
5. V-a venit vreodată să cântați?
6. Ați avut vreodată senzația de nod în gât?
7. Să vă băgați unghia în gât?
8. Vă apasă ceva pe umeri?
9. Ați simțit o gheră în piept?
10. Aveți o piatră la inimă sau vi s-a luat o piatră de pe inimă?
11. Ați simțit vreodată fluturi în stomac?
12. Ați simțit că vi se taie genunchii?
13. Ați simțit că picioarele vor să danseze?
14. V-a venit să vă răsuciți pe călcâie?

Sarcină:

Răspunsurile vor fi trecute în dreptul fiecărei părți a corpului pe desenul alăturat.

Temă realizată de către Ioana Sandu și Sorina Vrană

Voluntari, Ciolpani - Ilfov

