

## DACĂ AI FI ÎN LOCUL LOR PENTRU O ZI

(Abordarea, cu empatie, a problemelor globale actuale)

### Argument

În cadrul acestei activități, elevii vor examina problemele globale actuale (cum ar fi schimbările climatice, drepturile omului și digitalizarea) cu o abordare axată pe empatie. Elevii vor interpreta diverse situații, punându-se în locul unor persoane care reprezintă diferite circumstanțe, folosind cartonașe cu empatie. De asemenea, vor dezvolta propuneri de soluții și vor realiza postere în grupuri, dezvoltându-și astfel creativitatea și abilitățile de colaborare. Activitatea va fi consolidată prin încurajarea elevilor să discute cu familiile lor și să afle opiniile persoanelor în vârstă. Se vor utiliza metode multiple, cum ar fi cercetarea, discuția, producția și împărtășirea. Elevii vor fi încurajați să își identifice și să își exprime sentimentele pentru a-și consolida reziliența psihosocială.

Această activitate își propune să crească conștientizarea socială și să dezvolte un simț al responsabilității individuale. De asemenea, susține valori precum solidaritatea, rezolvarea problemelor și respectul pentru drepturile omului.

### Disciplina

Studii sociale / educație civică

### Clasa

5

### Obiective

### Durată

Două ore (80 Minute)

### Materiale necesare

- Fișe care exprimă empatia
- Proiector sau tablă interactivă cu conexiune la internet
- Fișe de lucru 1 și 2 (multiplicate pentru fiecare elev)

### Pregătire și implementare

- Cu o săptămână înainte de lecție, dați elevilor FIȘA DE LUCRU-1 și rugați-i să o discute cu familiile lor și să aducă răspunsurile lor în scris la clasă.
- Creați o „Tablă cu expresii ale empatiei” în sala de clasă (pentru a expune lucrările elevilor în timpul activității).
- Pregătiți cartonașe cu simboluri ale empatiei astfel încât fiecare grup de elevi să primească câte un cartonaș.

## PROCES

1

### INTRODUCERE (10 minute)

Invitați un expert în consiliere psihologică pentru a oferi sprijin profesional și îndrumare și pentru a ajuta elevii să devină mai rezilienți în fața problemelor. Dacă nu aveți consilier la școala dumneavoastră, puteți folosi această explicație:

Astăzi, vom vorbi despre ceva cu adevărat important.

Pentru a rezolva problemele din lume, trebuie mai întâi să le înțelegem - și pentru a face asta, avem nevoie de empatie.

Empatia înseamnă să încerci să înțelegi cum se simte altcineva. Este ceva care ne ajută să ne conectăm unii cu alții.

Uneori este o senzație plăcută, alteori poate fi dificilă. Dar este întotdeauna puternică.

*Noi toți - în familie, în sala de clasă, în comunitate - simțim emoții dificile din când în când. Și asta este complet normal..*

*Sentimentele vin și pleacă. Unele pot părea foarte puternice sau ca și cum nu se vor termina niciodată - dar chiar și acestea vor trece.*

*Astăzi, vă voi învăța un exercițiu simplu de respirație pe care îl puteți folosi oricând treceți printr-o perioadă dificilă.*

*Dar înainte de a începe, vreau să vă reamintesc:*

*Modul în care ne sprijinim reciproc este dând dovadă de empatie, încercând să ne înțelegem reciproc și ajutând atunci când cineva se luptă. Așa devenim mai puternici - împreună.*

*Acum, hai să învățăm exercițiul de respirație:*

*Închide ochii dacă dorești sau găsește pur și simplu un loc liniștit la care să privești.*

*Inspiră încet pe nas și imaginează-ți că respiri un nor moale.* ☁

*Menține-l ușor pentru o clipă...*

*Apoi expiră încet pe gură - ca și cum ai sufla norul departe.*

*Hai să numărăm împreună:*

*Inspiră... 1, 2, 3...*

*Expiră... 1, 2, 3, 4...*

*Hai să facem asta de câteva ori — concentrează-te doar asupra respirației tale.*

*Și nu uita, poți folosi acest instrument oricând ai nevoie de el.*

Începeți ora adresându-le elevilor următoarele întrebări:

„Cum crezi că s-ar simți cineva care nu găsește apă într-un loc foarte fierbinte din altă țară?”

„Ce emoții ar trăi un copil care și-a pierdut familia într-un război și a trebuit să-și părăsească țara?”

2

### DISCUȚIE (15 minute)

Împărțiți elevii în grupuri de 3-4 și rugați fiecare grup să extragă câte o carte cu empatie.

Rugați-i să pregătească un scenariu de 1-2 minute în care se pun în pielea persoanei de pe cartonaș și își exprimă sentimentele, iar unul dintre membrii grupului îl interpretează.

Subliniați faptul că ar trebui să abordeze următoarele aspecte din scenariu:

- ✓ Cu ce problemă se confruntă această persoană?
- ✓ Cum s-ar putea simți?
- ✓ Cum m-aș simți dacă aș fi în locul lor?
- ✓ Ce pot face eu ca individ pentru a ajuta această persoană?
- ✓ Cum pot societatea și guvernul să găsească o soluție la această problemă?

**3**

### **ACTIVITATE (55 de minute)**

#### ***Participarea familiei – Teme (acasă)***

Cu o săptămână înainte de lecție, rugați elevii să împărtășească temele din FIȘA DE LUCRU 1 pe care le-ați dat.

#### ***Pregătirea posterului***

Rugați fiecare grup să pregătească un poster care să descrie persoana de pe cartonașul lor de empatie.

Subliniați că cel care prezintă posterul poate sublinia următoarele întrebări.

- Care este problema?
- Cine este afectat?
- Cum s-ar putea simți?
- Ce putem face ca și comunitate, ca și stat, ca indivizi?

Pregătiți postere folosind instrumente WEB2 (Canva, Ideogram, Postermywall etc.) și afișați-le pe „Tabla de empatie” din sala de clasă.

#### ***Evaluare – Termometru de empatie***

Rugați fiecare elev să completeze FIȘA DE LUCRU 2, pe care o folosește pentru a se autoevalua, pentru a-și măsura conștientizarea emoțională, abilitățile de rezolvare a problemelor și implicarea în familie.

## **EVALUARE**

**1**

FIȘELE DE LUCRU 1 și 2 pot fi utilizate ca instrumente de măsurare și evaluare.

**2**

Se observă abilitățile elevilor de a se concentra asupra emoțiilor, de a colabora în cadrul grupului, de a genera soluții și de a empatiza.

## RECOMANDĂRI

- 1 Îndrumați elevii să creeze postere folosind un instrument digital pe care l-au utilizat anterior – asta vă va ajuta să fiți mai eficienți cu timpul.
- 2 La sfârșitul activității, la școală poate fi lansată o „Săptămână Globală a Empatiei”.
- 3 Posterele pot fi expuse pe coridoarele școlii.

## ANEXĂ: CARDURI PENTRU EXPRIMAREA EMPATIEI



Cardul 1: Un tânăr refugiat și-a pierdut familia din cauza războiului și a fost forțat să fugă din țara sa.



Cardul 2: Un copil locuiește într-un sat care nu are acces la apă din cauza secetei.



Cardul 3: O familie a avut casa inundată din cauza schimbărilor climatice.



Cardul 4: Un copil a fost victima hărțuirii cibernetice.



Cardul 3: Un elev frecventează o școală într-un sat fără acces la internet.



Cardul 6: Un elev este obligat să muncească.

## FISĂ DE LUCRU - 1

### **PARTICIPAREA FAMILIEI: „Probleme discutate acasă” (Temă pentru acasă)**

- 1) A trecut familia ta printr-un dezastru (cutremure, inundații, incendii etc.)? Ce au trăit și au simțit membrii familiei în timpul acelui eveniment?
- 2) Există în familia ta vreo amintire a cuiva care a încercat să înțeleagă situația dificilă a altei persoane (de exemplu, un migrant, o persoană cu dizabilități, o victimă a unui dezastru etc.)? Cum a reacționat acea persoană?
- 3) Ce consideră familia ta a fi cea mai importantă problemă globală din lume? De ce?
- 4) Crede familia ta că solidaritatea socială este importantă în gestionarea dezastrelor? Există exemple în acest sens?
- 5) Ce părere are familia ta despre beneficiile și daunele tehnologiei/digitalizării? Cum te afectează această problemă?
- 6) A ajutat vreunul dintre bătrânii familiei tale o altă persoană (victimă a unui dezastru, persoană aflată în nevoie etc.)? Ce au simțit în timpul acestui act de ajutor?
- 7) Crede familia ta că protejarea naturii poate reduce dezastrelor? Ce comportamente consideră ei pozitive în acest sens?

### **RĂSPUNSURI**

## FIȘĂ DE LUCRU 2

### „TERMOMETRU PENTRU EMPATIE”

Evaluează-te cu „Scăzut, Mediu, Ridicat”.

| Întrebări                                                        | Scăzut                   | Mediu                    | Ridicat                  |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Am reușit să mă pun în locul altcuiva.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mi-am dat seama că problemele nu se limitau la regiunea noastră. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Am vorbit cu familia mea despre asta și le-am aflat părerile.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| M-am simțit important în găsirea unor soluții.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |