



Sunt furios! Ce să fac?

Obiectivul principal al cursului: Gestionarea furiei și dezvoltarea de strategii emoționale sănătoase care să aducă schimbarea pe termen lung

Participanți: copiii cu vârsta cuprinsă între 8 și 16 ani

Nr. ședințe: 4

Durată ședință: 1 oră/săptămână

Descriere curs:

Copiii sunt diferiți, din acest motiv gândesc diferit, acționează diferit, simt diferit chiar și când vorbesc despre același lucru. Toată gama de emoții, pornind de la cele negative (furie, frică, tristețe, dezgust, rușine, vinovăție) la cele care ne aduc bucurie, fac parte din viața noastră zilnică și sunt normale. Important este să înveți să te cunoști, să înțelegi de ce simți acele lucruri, ce faci când acestea se întâmplă și să înveți să accepți consecințele, lucruri care te vor face să te simți mai puternic.

Obiectivele cursului:

- ✓ Tolerarea diferențelor dintre copii;
- ✓ Înțelegerea cauzelor furiei;
- ✓ Conștientizarea consecințelor emoțiilor negative;
- ✓ Modalități de control și gestionare a furiei;
- ✓ Comunicare asertivă;
- ✓ Dezvoltarea de abilități de căutare de noi soluții de rezolvare a problemelor;
- ✓ Dezvoltarea încrederii în forțele proprii;
- ✓ Despre empatie, acceptare și recunoștință;
- ✓ Liniștirea minții – tehnici Mindfulness.

Beneficiile cursului:

- ✓ Creșterea toleranței la frustrare;
- ✓ Cursanții vor învăța despre impactul acțiunilor/comportamentelor noastre;
- ✓ Acceptarea consecințelor acțiunilor noastre;
- ✓ Asumarea responsabilităților;
- ✓ Explorarea de noi posibilități;



- ✓ Crearea de alternative pozitive;
- ✓ Învățarea de tehnici de calmare/liniștire.

Programa cursului/ Teme abordate:

1. Cauzele furiei. Despre furie și agresivitate. Consecințele comportamentelor neadecvate
2. Comunicare eficientă pentru rezolvarea conflictelor. Dezvoltarea încrederii în sine
3. Empatie, Acceptare și Recunoștință
4. Mindfulness și liniștea minții

Cerințe minime pentru înscriere:

- ✓ Încadrarea în categoria de vârstă precizată;
- ✓ Dorința de a găsi o modalitate constructivă de a schimba furia și comportamentele neadecvate;
- ✓ Menționarea de către părinte a problemelor copilului (opțional).

Criterii de selecție:

- ✓ În vederea participării la atelier, copiii nu vor susține nicio testare în prealabil.

Profesor coordonator: Sabina Grosșiu, psiholog clinician autonom, psihoterapie rațional-emoțională și comportamentală, MA, Trainer acreditat CNFPA

