



Sunt agresat! Ce să fac?

Obiectivul principal al cursului: Dezvoltarea încrederii în sine, gestionarea fricii 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:

Indiferent de motiv, agresiunea și intimidarea copiilor nu este un subiect de tratat superficial. Modul în care copiii percep și reacționează la acest fenomen atât de des întâlnit în viața lor, bullying-ul, le va influența și viața de adult. Important este acum să învețe să recunoască formele de agresiune și comportamentele specifice agresorilor, să înțeleagă ce simt și de ce și să aplice consecințe.

Obiectivele cursului:

- ✓ Recunoașterea formelor bullying-ului și a comportamentelor specifice agresorilor;
- ✓ Înțelegerea diferențelor dintre impolitețe, răutate și bullying;
- ✓ Înțelegerea cauzelor fricii și cum reacționezi la intimidare;
- ✓ Conștientizarea consecințelor fricii;
- ✓ Modalități de control și gestionare a fricii;
- ✓ Dezvoltarea încrederii în forțele proprii;
- ✓ Comunicare asertivă;
- ✓ Dezvoltarea de abilități de căutare de noi soluții de rezolvare a problemelor;
- ✓ Despre empatie, acceptare și recunoștință;
- ✓ Liniștirea minții – tehnici Mindfulness.

Beneficiile cursului:

- ✓ Creșterea încrederii în sine;
- ✓ 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 mindfulness.

Programa cursului/ Teme abordate:

1. Cauzele fricii. Despre hărțuire și agresivitate. Consecințele comportamentelor neadecvate
2. Dezvolarea încrederii în sine. Comunicare eficientă pentru rezolvarea conflictelor.
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 acționa într-o situație în care copiii și tinerii se simt agresați
- ✓ 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 Grososiu, psiholog clinician autonom, psihoterapie rațional-emotivă și comportamentală, MA, Trainer acreditat CNFPA

