



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: 8

Durată ședință: 1 oră/săptămână

Programul cursului: Sâmbăta, 11:00 – 12:00

Descriere curs:

Indiferent de motiv, agresarea, hărțuirea 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:

- ✓ Autocunoaștere;
- ✓ 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;
- ✓ Identificarea modalităților de control și gestionare a fricii;
- ✓ Dezvoltarea încrederii în forțele proprii;
- ✓ Identificarea tipurilor de comunicare. Comunicare asertivă;
- ✓ Dezvoltarea de abilități de căutare de noi soluții de rezolvare a problemelor;
- ✓ Învățarea manifestării empatiei, acceptării și recunoștinței;
- ✓ Liniștirea minții – tehnici Mindfulness.

Beneficiile cursului:

- ✓ Descoperirea și explorarea resurselor interioare;
- ✓ 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. Învățarea vocabularului emoțional. Despre hărțuire și agresivitate. Cauze și efecte
- 2 – 3. Neuroștiința din spatele fricii. Comportamente neadecvate
4. Consecințele comportamentelor neadecvate. Tehnici de control al fricii
5. Tipuri de comunicare. Comunicare eficientă - asertivă
6. Dezvoltarea stimei de sine și a încrederii în sine
7. Despre Empatie
8. Recunoștință și Mindfulness

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, hărțuiți;
- ✓ Descrierea de către părinte, în câteva rânduri, a problemelor copilului.

Criterii de selecție:

- ✓ În vederea participării la curs, copiii nu vor susține nicio testare în prealabil. Se va ține cont de ordinea înscrierii.

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