

Furia este...

Prof. consilier școlar Aureliana Pocea, CJRAE Constanța

Clasele: IX –X

Argument

Furia este o emoție frecventă la adolescenți, deși mulți și-o exprimă în modalități inadecvate. Este foarte important – pentru dezvoltarea lor emoțională – ca ei să fie ajutați să înțeleagă cum să facă față, în mod eficient, furiei.

Obiective

- > Să descrie stare de furie și originea acesteia.
- > Să exerseze modalități eficiente de a face față furiei.

Materiale

- > O copie a Fișei de lucru „Furia este...”, pentru fiecare elev.
- > O copie a poeziei „Furia este...”, pentru fiecare elev.

Procedură

1. Se începe activitatea, prin distribuirea Fișei de lucru „Furia este...”, fiecărui elev. Se solicită elevilor să citească fișa și să decidă rapid dacă sunt de acord sau nu cu fiecare item. După ce au terminat, li se propune să discute despre propriile răspunsuri, împreună cu un partener și apoi să discute cu grupul itemii la care au notat acord/dezacord.
2. Se distribuie poezia „Furia este...”, fiecărui elev. Elevii sunt rugați să o citească și să scrie un scurt comentariu, la finalul paginii. Se inițiază o discuție despre aceste comentarii.
3. Elevii sunt invitați să găsească parteneri cu care să facă brainstorming, pentru a găsi modalități eficiente de a face față furiei. Se solicită perechilor să își împărtășească răspunsurile cu grupul mare, iar răspunsurile sunt notate pe fișa de lucru.
4. Li se explică elevilor că furia este o emoție puternică și uneori, scapă de sub control. Este subliniată ideea că dacă oamenii reușesc să treacă de la furie intensă la iritare sau furie medie, au o probabilitate mai mică de a spune lucruri pe care nu le cred sau de a face lucruri care pot avea consecințe negative.

Elevii sunt invitați să facă unele comentarii asupra acestei perspective:

„Furia ia naștere din convingerea că lucrurile trebuie să stea într-un anume fel, iar când ele nu stau astfel, considerăm că situația este groaznică și că nu o putem suporta. Prin disputarea acestor convingeri și prin admiterea faptului că lucrurile nu stau întotdeauna așa cum credem că trebuie să stea (și că acest lucru de obicei nu este sfârșitul lumii), ne putem reduce intensitatea furiei. De asemenea, este util să ne întrebăm dacă furia ne ajută la ceva. De obicei strigătele, cearta sau jignirile ajută sau dăunează unei relații? Pot exista modalități mai eficiente de exprimare a furiei dacă intensitatea acesteia este mai redusă și avem control asupra ei.”

5. Discutați întrebările de conținut și personalizare.

Discuții

ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Credeți că este posibil să evitați furia? De ce sau de ce nu?
2. Credeți că furia se află sub controlul vostru? Dacă nu, ce puteți face pentru a o împiedica să vă controleze ea pe voi?
3. Credeți că este util să te înfurii? De ce sau de ce nu?

ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Vă simțiți des furioși?
2. Care a fost cel mai eficient lucru, pe care l-ați făcut vreodată, pentru a vă controla furia?
3. Ați încercat vreodată să vă reduceți furia prin schimbarea modului în care gândiți? Dacă da, cât de eficient a fost acest lucru pentru voi?
4. Ce idei ați învățat din această activitate, pe care le-ați putea aplica data viitoare când vă simțiți furioși?

Activitate de încheiere

Invitați elevii să scrie propriile poezii despre furie.

Bibliografie:

Ann Vernon - Programul „Pașaport pentru succes” în Dezvoltarea Emoțională, Socială, Cognitivă și Personală a adolescenților din clasele IX – XII, Editura RTS

Furia este...
FIȘĂ DE LUCRU

Nume: _____ Dată: _____

Instrucțiuni

Citiți următoarele afirmații. Pentru fiecare, indicați acordul (A) sau dezacordul (D).

-1. Furia este o emoție care îți poate controla viața.
- _____ 2. Furia poate varia de la a fi puțin iritat, la a fi extrem de furios și violent.
- _____ 3. Când devii violent, ai nevoie de ajutor pentru a-ți controla furia.
- _____ 4. Îți poți controla furia.
- _____ 5. Furia este frecventă la adolescenți.
- _____ 6. Furia te poate face puternic.
- _____ 7. Este mai bine să te simți furios decât trist.
- _____ 8. Furia poate fi cauzată de stres sau de tensiunea psihică.
- _____ 9. Este mai bine să-ți exprimi furia decât să o ții înăuntru.
- _____ 10. Poți alege să nu fii furios.

Furia este...

POEZIE

Furia este înăuntrul tău.

Te arde ca și flăcările iadului.

Te controlează, te umple.

Furia este roșie.

Este fierbinte, ca soarele.

Este puternică, la fel ca banii.

Furia are influență.

Îți cuprinde mâinile și picioarele

Te învinge.

Furia este o rază aprinsă.

Este bătălia emoțională pe care încerci să o câștigi.

Tu împotriva furiei, oare cine va câștiga?