



# CONTROLUL IMPULSURILOR

# CE ÎNSEAMNĂ IMPULSIVITATEA?

**IMPULSIVITATEA ESTE ACEA SENZAȚIE DE A ACȚIONA RAPID ȘI NEAȘTEPTAT, CEEA CE IMPLICĂ O LIPSĂ DE CONTROL ȘI INCAPACITATEA DE A ANTICIPA EFECTELE SAU CONSECINȚELE FAPTELOR NOASTRE.**




Controlul impulsurilor este „abilitatea de a bloca sau de a amâna un impuls, o tendință sau o tentație de a acționa".

# Activitate colaborativă

## Studiu de caz – „Reacția impulsivă”

Elevii lucrează în **grupuri de 3–4 persoane**.

**Situația:**

Un elev primește un comentariu jignitor pe un grup de WhatsApp al clasei. În acel moment reacționează impulsiv și răspunde cu mesaje agresive.

### Sarcina grupului:

1. Identificați emoțiile trăite de elev.
2. Identificați reacția impulsivă.
3. Propuneți **două alternative de reacție non-violentă**.

Fiecare grup prezintă soluțiile.

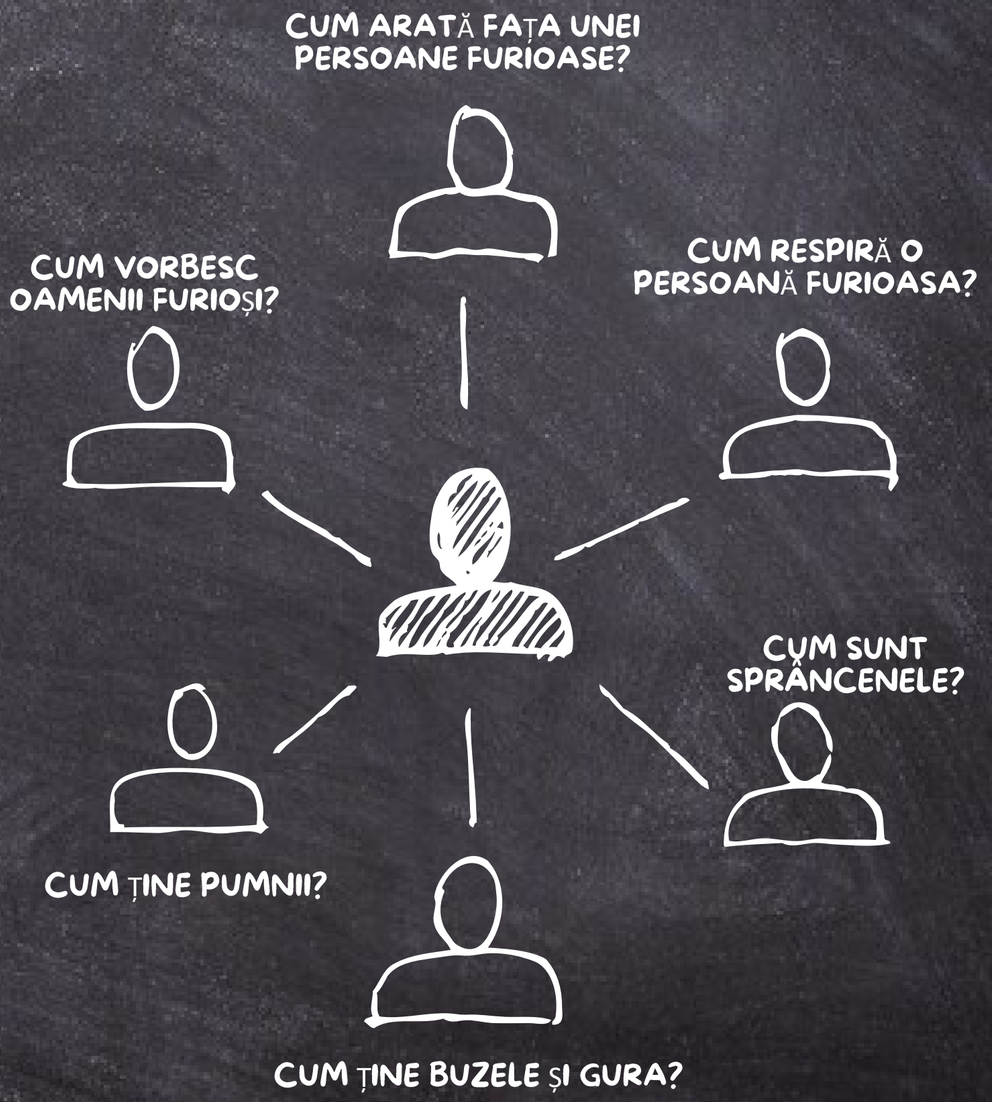
# FURIA

EMOȚIE

CE MESAJ NE TRANSMITE?

ESTE O STARE DE BINE?.

ÎNGHEAȚĂ, LUPTĂ SAU FUGI



Ce fac în cazul în care am o emoție care simt că mă copleșește și îmi face rău?

Cum vă manifestați?
În ce comportamente vă implicați?

Țipat, amenințat, acuzat, trântit lucruri, izbit, spart obiecte din jur?

**Jurnal de reflecție**
1) Elevii completează individual, fiecare pe fișa lui:

1. O situație recentă în care m-am enervat:
2. Ce emoții am simțit?
3. Cum am reacționat?
4. Ce aș face diferit data viitoare?

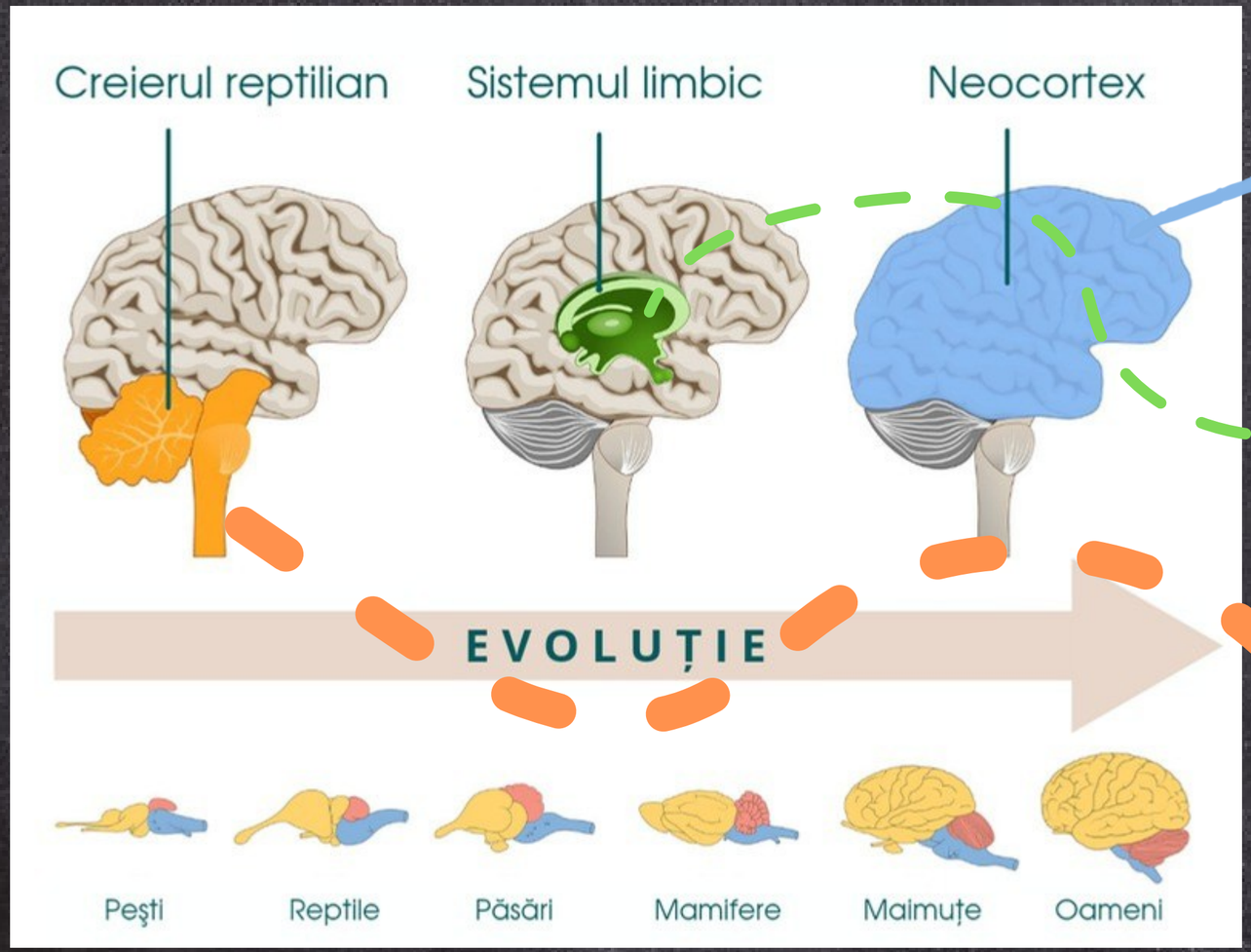
2) Elevii analizează un personaj literar care reacționează impulsiv
(ex.: personaje din literatură care acționează sub influența furiei).
Întrebări:

- Ce consecințe are reacția impulsivă?
- Ce alternative ar fi existat?

3) Elevii analizează exemple de conflicte din social media sau filme și discută:

- cum apare agresivitatea
- cum ar putea fi gestionată.

# CE SE ÎNTÂMPLĂ CU NOI?
# DE UNDE APARE FURIA?




GÂNDIREA

EMOȚIILE

SUPRAVIEȚUIREA
"ÎNGHEAȚĂ, LUPTĂ
SAU FUGI!"

# GÂNDURILE NOASTRE INFLUENȚEAZĂ EMOȚIILE NOASTRE ȘI CEEA CE SIMTITM

EVENIMENT



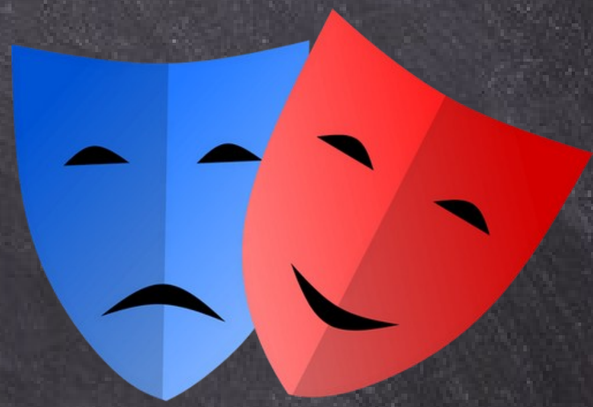
CINEVA TE ÎNJURĂ

GÂNDURI





EMOȚII



1

Cum îndrăznești să mă înjuri? Mă iei de prost?
Îți arăt eu ție!



2

Cât tupeu! Mereu te iei de mine!
Până aici ți-a fost!
(mă umilește în fața celorlalți și toți o să creadă că sunt slab).

3

Trebuie să fac ceva.. să-i fac să înceteze!
O să vadă ei de ce sunt în stare și apoi o să le fie frică de mine.

# GÂNDURI CARE NE ÎNTREȚIN FURIA

## ACESTE GÂNDURI NU NE AJUTĂ



1

Mai bine îl ignor, nu are rost să îmi stric ziua din cauza lui.



2

Mi-aș fi dorit să se comporte frumos cu mine. Un prieten adevărat nu face asta. Aleg să mă înconjor cu prieteni pe care mă pot baza.

3

Ce o fi pățit de are așa o zi proastă.? Copiii fericiți, fericesc alți copii, copiii răniți, rănesc alți copii. Mai bine plec înainte să mă rănească.

# GÂNDURI CARE NE AJUTĂ SĂ NE LINIȘTIM ȘI SĂ DEȚINEM CONTROLUL

## ACESTE GÂNDURI NE AJUTĂ



# CÂND SUNTEM FURIOȘI

AR FI MINUNAT

SĂ NU-I RĂNIM PE CEILALȚI



SĂ NU DISTRUGEM OBIECTELE DIN JUR



SĂ NU NE PUNEM ÎN PERICOL PE NOI ÎNȘINE



# TEHNICI PENTRU CONTROLUL IMPULSURILOR EMOȚIONALE



ELASTIC



GHEAȚĂ



MÂINI DESCHISE



BALON

# CE MESAJ ȚI-A ADUS FURIA?



Ce te-a deranjat?

Ce te-a supărat?

Care e nedreptatea pe care ai simțit-o?

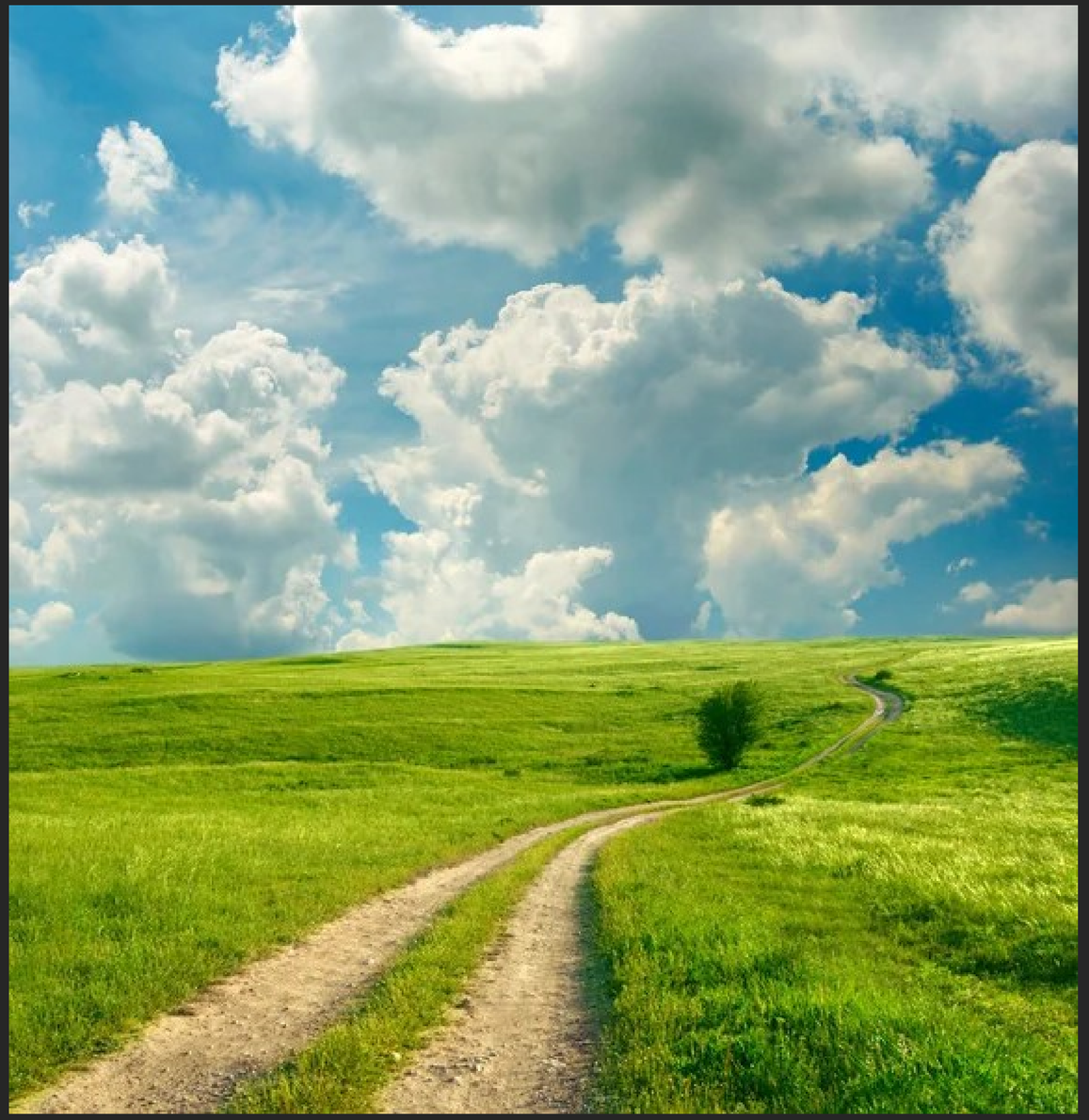
Ce valoare ți-a fost încălcată?



"E firesc să simt furie.

Tot ce simt în momentul acesta are sens și
este în regulă să-mi permit să trăiesc asta.
Pot face față!

Chiar dacă simt toate aceste emoții puternice,
nu mă controlează furia,
o controlez eu pe ea."



Pentru a învăța o nouă tehnică,

creierul nostru are nevoie

de o nouă cărare!

**Exercițiu pentru controlul impulsurilor**

**(adaptat după D.Goleman, 2001)**

**Obiectiv**: exersarea abilităților de rezolvare a conflictelor și de stăpânire a impulsivității.

**Sarcina de lucru**: Gândește-te la un conflict și încearcă să îl rezolvi sub forma culorilor semaforului după modelul de mai jos; acest exercițiu te ajută să îți stăpânești impulsivitatea și să îți menții autocontrolul în situații dificile de viață.

**Metoda Semaforul :**

Roșu :

a. STOP! Opreste-te! Gândește înainte să acționezi. Analizează ce s-a întâmplat.

**Galben :**

**b. Spune-ți problema și exprimă ceea ce simți.**

**c. Stabilește-ți un scop pozitiv, o situatuatie castig - castig.**

**d. Gândește-te la cât mai multe soluții.**

**e. Gândește-te la consecințele fiecărei acțiuni.**

Verde :

f. Dă-i drumul și încearcă planul cel mai bun.



Acum, desenează propriul tău semafor și notează răspunsurile tale la cele de mai sus!




## Un elev mai mare te face "ochelarist" și te împinge în curtea școlii

### 1. Roșu: STOP!

- **Situație:** Un elev mai mare te insulta spunându-ți "ochelarist" și te împinge.
- **Oprire:** Oprește-te, respiră adânc și nu reacționa impulsiv, chiar dacă te simți jignit și furios. E important să nu răspunzi imediat, ca să eviți escaladarea conflictului. Gândește-te înainte de a acționa.

### 2. Galben: Reflectează și gândește soluții

- **Spune-ți problema:** „M-a insultat și m-a împins. Mă simt rănit, furios și umilit.”
- **Stabilește un scop pozitiv:** Vreau să rezolv această situație fără a agrava conflictul și să mă apăr pe mine însumi în mod calm. Îmi doresc să rămân în control și să nu escaladez violența.
- **Gândește-te la soluții:**
  - Pot să mă retrag din situație și să plec, ignorându-l.
  - Pot să îi spun calm și ferm să înceteze.
  - Pot să merg să vorbesc cu un profesor sau un adult de încredere.
  - Pot să mă adresez colegilor și să le cer sprijinul.
- **Consecințele fiecărei acțiuni:**
  - Dacă plec, arăt că nu cedez provocării, dar s-ar putea să mă simt vulnerabil sau să revină problema.
  - Dacă îi spun să înceteze, există șansa ca el să realizeze că nu are efect asupra mea și să plece.
  - Dacă vorbesc cu un adult, poate interveni și să oprească hărțuirea, dar ar putea fi dificil pentru mine să mă simt confortabil făcând asta imediat.
  - Dacă cer sprijinul colegilor, aș putea primi suport, dar trebuie să mă asigur că reacția lor nu agravează situația.

### 3. Verde: Acționează

- **Planul cel mai bun:** Aleg să îi spun ferm, dar calm, să înceteze și să plec. Dacă nu încetează, mă duc la un adult de încredere pentru ajutor.
- **Acțiune:** Îi spun: „Nu e OK să mă împingi și să mă insulți. Te rog să încetezi.” Dacă nu se oprește, mă îndrept către un profesor sau consilier pentru a cere ajutor.

**Cineva din clasă ți-a luat mingea și a refuzat să ti-o dea înapoi!**

**1. Roșu: STOP!**

Înainte de a reacționa, oprește-te și gândește-te ce s-a întâmplat în curtea școlii.

- **Oprire:** Respiră adânc și abține-te de la a reacționa impulsiv, precum țipatul sau smulgerea mingii.

**2. Galben: Reflectează și gândește soluții**

- **Spune-ți problema:** „Mi-a luat mingea și mă simt frustrat.”
- **Stabilește un scop pozitiv:** Vreau să rezolv acest conflict fără ceartă, astfel încât să ne putem juca împreună.
- **Gândește-te la soluții:**
  - Pot să îi cer politicos să îmi dea mingea înapoi.
  - Pot să propun să ne jucăm împreună cu mingea.
  - Pot să discut cu un profesor dacă nu se rezolvă.
- **Consecințele fiecărei acțiuni:**
  - Dacă cer politicos, există șanse mari să primesc mingea înapoi.
  - Dacă ne jucăm împreună, toți vor fi fericiți.
  - Dacă îl ignor sau reacționez agresiv, conflictul se poate agrava.

**3. Verde: Acționează**

- **Planul cel mai bun:** Alege cea mai pașnică soluție – cer politicos mingea înapoi și sugerez să ne jucăm împreună.
- **Acțiune:** Încearcă soluția și vezi cum funcționează.



# Pe scurt..

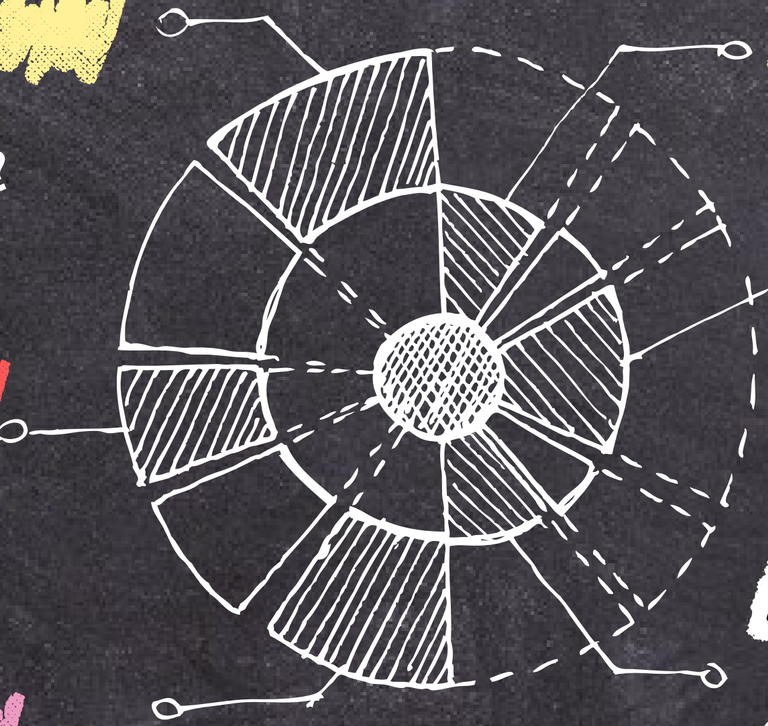
ESTE ÎN REGULĂ SĂ SIMȚIM FURIE

ce mesaj ne transmite?

SE ACTIVEAZĂ – INGHEAȚĂ LUPĂ SAU FUGI



CUNOAȘTEM TEHNICI CARE NE AJUTĂ SĂ DEȚINEM CONTROLUL



NUMĂR PANA LA 10



ÎMI IMAGINEZ BALONUL

RESPIR CONȘTIENT

CE GÂNDURI MĂ AJUTĂ ACUM?

AC ȚIONEZ SAU REAC ȚIONEZ?

CE VREAU SĂ FAC? CE CONSECINȚE VA AVEA COMPORTAMENTUL MEU? MA AJUTA, SAU IMI FACE RAU?



# VĂ MULȚUMESC !

