



ZIDUL DIN CENUȘĂ

de Geta Mocanu-Apostu, profesor consilier școlar CJRAE Constanța,
psiholog specialist în Psihologie educațională, orientare școlară și
vocațională

Activitatea propusă este gândită ca o strategie de prevenire a apariției depresiei prin promovarea gândurilor raționale/sănătoase. Este o activitate care poate fi desfășurată și în mediul online, atât de către psihologi, cât și de către cadrele didactice în cadrul orelor de consiliere colectivă.

Competențe

- La finalul acestei activități, copiii vor fi capabili:
 - ✓ Să explice apariția emoției – depresia, relaționând-o cu gândurile iraționale/nesănătoase;
 - ✓ Să dea exemple de gânduri iraționale care pot genera depresia;
 - ✓ Să dea exemple de gânduri sănătoase/raționale alternative prin care se poate evita depresia.

Tipul activității: predare – învățare

Durata activității: 50 de minute

Adresabilitate: copiilor între 6 și 12 ani

Materiale necesare:

- Coli de desen format A4, coli de scris
- Creioane colorate, creioane, hârtie colorată, foarfece
- Cutia cu unelte magice
- O veveriță din pluș
- Anexa I – Tableta copilului încrezător în sine, cu afirmații/gânduri sănătoase/raționale, pentru evitarea stărilor anxioase și depresive.

Notă: această activitate vă prezintă desfășurarea detaliată a unei lecții. Veți primi sugestii referitoare la întrebări pe care le puteți adresa copiilor „Î” și răspunsurile așteptate (între paranteze).

Descrierea activității

✚ Elevii sunt poftiți să așeze comod în scaunele lor, acasă (pentru mediul online) sau în cerc, în mijlocul clasei, de o parte și de alta a povestitorului (profesorul). În mijlocul cercului format, se așează instrumente de scris, creioane colorate, coli de desen format A4, foarfece și o cutie colorată pe al cărei capac stă scris *Cutia magică*.

✚ Profesorul îi roagă pe elevi să ia câte o foaie de hârtie și un instrument de scris sau de colorat. Pe coala de scris vor nota sau vor desena tot ceea ce simt despre firul poveștii pe care povestitorul le-o va spune.

Povestea a fost împărțită în opt părți distincte care acoperă cele șapte elemente de structură:

1.	Contextul general și personajele (A)	I
1.2.	Contextul specific	II
2.	Credințele iraționale/ nesănătoase (B)	III, V
3.	Consecințele disfuncționale (C)	II, III
4.	Vocea raționalității – credințele sănătoase (D)	V
5.	Consecințele funcționale (E)	VI, VII
6.	Învățătura / Tâlcul	VIII
7.	Funcția test	VIII

✚ Profesorul citește fiecare parte a poveștii, oprindu-se de fiecare dată pentru a pune copiilor întrebări:

Partea I

„Î” - Cine este personajul principal al poveștii? (Petrișor)

- Unde are loc acțiunea? (Acasă la Petrișor, poate și la școală)
- Cine sunt personajele secundare? (Părinții)
- Cum era lumea lui Petrișor? Îi putem asocia o culoare? (Tristă, urâtă, respingătoare, amenințătoare; neagră, gri, cenușie etc.)

Partea a II-a

„Î” - Care a fost reacția lui Petrișor la atmosfera de acasă? (s-a retras de lângă ceilalți, s-a ascuns lângă sobă, a plâns, a încetat să mai fie vesel, a devenit foarte trist)

- Ce anume l-a făcut pe Petrișor să își construiască un zid de apărare? (cearta părinților, violența celorlalți, frica de a fi bătut etc.)
- Cum s-a simțit Petrișor dincolo de zidul de cenușă? (în siguranță, singur, trist, părăsit, neocrotit, lipsit de iubirea celor dragi, foarte trist, disperat etc.)

Partea a III-a

„Î” - Care erau gândurile lui Petrișor? (că merită ceea ce i se întâmplă, că nu poate schimba nimic, că din cauza lui se certau părinții, că nu merita să fie iubit, că este groaznic/de nesuportat ca nimeni să nu te iubească, că nu este bun de nimic, că este rău ...etc.)

- Voi ce credeți despre gândurile lui? (că sunt gânduri negative, că ar putea gândi altfel, că atât știa el să facă/gândească etc.)

- Aici poate ar fi bine să continuați cu întrebări... ce fel de gânduri ar trebui să aibă ca să nu se mai simtă așa? exemplificați

Partea a IV-a

„Î” - Cine era veverița? (prietenă lui imaginară, vocea interioară, zâna cea bună, ajutorul zânei fermecate, puterea de a reuși etc.)

- Cum a reușit veverița să îl facă să-i vorbească? (era prietenoasă, i-a vorbit frumos, l-a înțeles, l-a ascultat, i-a arătat că poate ieși din ascunzătoare etc.)

Partea a V-a

„Î” - Ce i-a spus Petrișor veveriței? (că nu mai crede în nimic, că nu știe ce ar putea face, că îi este frică să iasă din ascunzătoare, că nu are rost să încerce pentru că oricum nu va reuși, etc.) aici puteți relua GI

- Cum i-a răspuns veverița? Este bine ce i-a spus lui Petrișor? (i-a vorbit frumos, i-a spus că îl înțelege, că este în regulă să fie trist și să se simtă singur, că este normal să gândești așa când cei din jurul tău nu îți arată iubirea, dar că asta nu îl ajută la nimic, că ar putea să cunoască și alte persoane care îi pot arăta afecțiune, care îl pot face să se simtă valorizat, că ar putea avea o copilărie fericită dacă ar fi dispus să iasă din ascunzătoare etc.)

- Aici trebuie să aduceți în discuție gândurile raționale. Conform teoriei, ele ne pot face să eliminăm emoția negativă. Puteți chiar să reluați GR pe care le spun copiii mai sus.

Partea a VI-a

„Î” - Ce a învățat Petrișor de la veveriță? (să îți facă planuri, să analizeze mai multe modalități de rezolvare, să ia decizii, să gândească pozitiv etc.) poate face toate astea, doar dacă scapă de emoția negativă.

Partea a VII-a

„Î” - Cum a reușit Petrișor să iasă din ascunzătoare fără să fie rănit? (și-a schimbat modul de a gândi și apoi a învățat să se organizeze, să-și facă planuri, să ia decizii, să treacă la

fapte, să arate steagul alb al păcii, să nu se lase atras de cei aflați în conflict etc.)

Partea a VIII-a

„Î” - Cum arată viața lui Petrișor în finalul poveștii? Ați putea să asociați o culoare noii vieți a lui Petrișor? (frumoasă, armonioasă, veselă, ca orice copilărie fericită etc.; albă, albastră, roz, deschisă la culoare, cu multe cercuri și buline colorate, vesele etc.)

- Ce putem învăța, din această poveste, copiii? (Să învățăm să gândim sănătos! să cerem ajutorul când ne simțim foarte triști sau foarte singuri, să vorbim mai mult cu cei de lângă noi, să ne facem prieteni, să fim mai prietenoși etc.)

✚ La finalul dialogului cu elevii, profesorul îi întreabă cum se simt după citirea poveștii, oferindu-le posibilitatea să-și exprime emoțiile în legătură cu activitatea desfășurată anterior.

✚ Copiii sunt rugați să ia o altă coală de hârtie și să scrie sau să deseneze „uneltele” pe care, Petrișor sau alți copii, le-ar putea folosi pentru a fi ajutați să depășească evenimente nefericite cu care se pot întâlni pe drumul vieții. Pe măsură ce acestea iau ființă, ei sunt rugați să le așeze în cutia magică, de unde vor extrage câte un cartonaș cu pastile psihologice cu afirmații/gânduri sănătoase/raționale, pentru evitarea stărilor anxioase și a depresiei.

✚ Profesorul se asigură că toți copiii au contribuit prin cuvinte sau desene la setul de unelte magice din cutia cu același nume, având astfel produsele activității lor pentru evaluarea sumativă a activității.

ZIDUL DIN CENUȘĂ

I. Odată, acum 8 ani, s-a născut un băiat cu păr bălai și ochi albaștri pe nume Petrișor. A fost primit cu bucurie de toți ai casei. La început, totul era frumos, iar ei erau ocrotitori și pașnici. Până într-o zi când a crescut destul de mare încât să priceapă ce se întâmpla în jurul lui, când și-a dat seama că era prizonierul războiului din propriul său cămin.

Trăia într-o lume plină de pericole și amenințări. Oameni plini de ură se răsteau unii la alții iar lacrimile izburneau la tot pasul. Uneori, trebuia să se ferească din calea obiectelor transformate în arme de către cei pe care îi iubea cel mai mult pe lume.

Băiatul nu se putea apăra deoarece era mult prea mic pentru a ști cum să o facă și nici nu simțea nevoia să rănească oameni. Dar nu avea încotro. Trăia în plin conflict și trebuia să facă ceva, altfel ar fi putut fi lovit, rănit sau chiar ucis.

II. Ori de câte ori cei din jurul lui se certau, se refugia lângă sobă unde era cald și unde își imagina că își poate construi din cenușă un loc în care să se simtă în siguranță. Așa că, a început să înalțe ziduri de apărare în jurul lui, prin care era greu să pătrunzi cu privirea, sperând că acolo, în acea ascunzătoare, nimeni nu îl va observa. Mai mult, de câte ori auzea zgomote amenințătoare, se retrăgea în locul cel mai întunecat, doar așa reușind să scape din calea răutăților care îl amenințau. Zidul înălțat era fără ferestre sau vreo ușă, iar deasupra avea un acoperiș gros, închis la culoare. Când totul fu gata, obișnuia să stea ascuns acolo și să nu facă nici un zgomot, doar așa simțindu-se în siguranță.

Din cauza întunericului, cu greu își putea da seama de trecerea timpului. Se simțea foarte singur. Războiul era prea înfricoșător pentru ca el să aibă curajul de a schimba ceva.

III. Nu știa ce să facă. Poate că așa trebuia să i se întâmple. Poate că el era de vină pentru toate astea. Încet, încet, dincolo de zidul de cenușă, se simțea în siguranță în lumea lui, singur și trist, foarte, foarte trist...

IV. Într-o zi, o veveriță mică începu să sape un tunel, făcându-și loc prin pereții cenușii, până la Petrișor. Ajunsă dincolo de zid, se tot învârtea pe ici pe colo, explorând. Băiatul deveni interesat de micul animal și îl întrebă timid:

- Cum de ai pătruns aici? Credeam că nimeni nu poate trece dincolo de pereții așa puternici, fără ferestre sau uși.

- Nu fi prostuț, spuse veverița. Întotdeauna există o cale spre interior, așa cum întotdeauna există o cale spre exterior. Tocmai când crezi că ai construit niște ziduri foarte solide, îți dai seama că, de fapt, nu sunt tocmai de nestrăbătut! Nu te simți un pic singur aici? E mult prea întuneric și urât. Mi se pare mult prea trist....

V.- Da, e destul de rău aici, recunosc băiețelul. Dar nu știu ce altceva aș putea face pentru că sunt prins la mijloc, într-un adevărat război și nu am unde să mă duc! Trebuie să rămân aici unde mă simt în siguranță! Mi-e frică să plec. Oriunde aș merge ar fi la fel iar eu voi fi la fel de trist. Am obosit să mai încerc. De fapt, nici nu-mi mai pasă.

- DESIGUR că există un loc în care poți merge! a exclamat veverița. Nu peste tot sunt războaie. Aici ești prins doar într-o luptă. Dacă am putea ieși de aici, ai putea ajunge într-un loc unde nu sunt războaie.....Ar fi minunat să locuiești altundeva! Ai putea învăța să înoți, ai putea face sport și ai face toate acele lucruri distractive pe care le fac copiii.

- Degeaba! Nu merit altceva! Nu sunt bun de nimic! De aceea ceilalți se poartă așa cu mine.

- Petrișor, îmi dau seama cât de neplăcut și dureros poate fi însă gândește-te, tu ai făcut tot ce ți-a stat în putință să schimbi lucrurile însă oamenii mari au modul lor de a se exprima în fapte sau cuvinte. Este în regulă să te simți singur sau să fii trist atunci când ceilalți, în lupta lor, nu își găsesc timp și pentru tine.

- Mă gândesc ca s-ar putea să ai dreptate. Când eram foarte mic și ei nu se certau, era așa de bine! Îmi zâmbeau și mă făceau să mă simt iubit și fericit! Mi-ar plăcea să mă simt la fel și azi dar îmi dau seama că le este greu să înceteze.

VI. Într-un târziu, după ce băiatul a ajuns la concluzia asta, el și veverița s-au așezat și împreună, au început să se gândească la o modalitate de a-l elibera pe copil și de a-l duce departe de acele locuri care îl răneau. Au analizat mai multe planuri diferite. Mai întâi au luat în calcul construirea unui tunel lung, care să îi scoată de acolo. Dar părea un volum de muncă îngrozitor de mare și le era teamă de posibilitatea vreunei surprizi. Apoi s-au gândit să răzbată cumva până afară, după care să o rupă la fugă cât de tare ar fi putut, având la ei doar speranța că nu i-ar fi lovit nimic și nimeni. Dar nici acea idee nu părea una prea bună.

La un moment dat, veverița l-a întrebat pe Petrișor:

- Știi că oamenii țin un steag alb ridicat atunci când vor să facă pace? În tot acel timp luptele sunt oprite, deoarece este vorba de un semn internațional pentru încetarea temporară a conflictului. Se știe că cei care țin ridicat acel steag alb nu sunt deloc periculoși și nu intenționează să-i rănească pe ceilalți. Atunci, poți trece prin zone de conflict fără să fii rănit în vreun fel!

VII. Tinzând să dea crezare veveriței, băiețelul căută o bucată de material alb pe care îl anină în vârful unui băț lung. Așeză veverița în buzunar și, temător, ieși în afara zonei lui de siguranță, începând să fluture steagul cel alb și pășind șovăitor, apoi din ce în ce mai repede și mai sigur. Micul animal îl ghidă pe calea cea mai scurtă, pentru a ieși cât mai curând din acea zonă de conflict. Cei care se luptau îl zăriră și încercară să îl atragă fiecare de partea lui, dar băiatul nu dori să se implice în jocul lor. Refuză să le devină complice, un războinic înverșunat care să se avânte în iureșul fiecărei lupte. Era prea obosit și sătul de atâta luptă și de ură. Se săturase și de acele ziduri care îl ținuseră în siguranță dar prizonier, singur și trist.

VIII. Băiatul continuă să meargă înainte, până când ajunse într-un loc în care nu erau deloc războaie. Nu erau nici lovituri, nici vorbe urâte și nici lupte crâncene. În acel loc întâlni oameni care se arătară foarte bucuroși să-i poarte de grijă, să îi dezvăluie ce însemna de fapt veselia, învățătura și iubirea.

Băiatul învață multe lucruri folositoare, atât despre sine, cât și despre noua lume în care intrase. Dar cea mai importantă învățătură pe care acei prieteni noi i-au oferit-o a fost cum să se țină departe de războaie, pentru a nu mai fi nevoit să construiască ziduri de protecție în jurul său.

Află că era în regulă să fie supărat, chiar trist însă asta nu însemna că este lipsit de valoare sau că lumea îl va privi diferit din acest motiv. Mai mult decât atât, ori de câte ori vedea un copil trist, îl lua de mână zâmbindu-i și încercând să îi arate că în lume există și bunătate, bucurie și prietenie adevărată.

De atunci încolo, băiatul a acumulat tot mai multe cunoștințe despre încrederea în sine,

despre dragostea de sine și despre ce înseamnă de fapt înțelegerea dintre oameni. Iar lumea a devenit pentru el un loc care l-a ajutat să uite amintirea războaielor demult apuse.

Era cea mai bună lume cu puțință!

Adaptare după *Băiatul din perete* – autor Nancy Davis, Phd,
Povești terapeutice, partea a II-a, editura Midoprint, Cluj-Napoca, 2011

ANEXĂ

TABLETA COPILULUI ÎNCREZĂTOR ÎN SINE

- ✓ **Încearcă să renunți la gândirea negativă despre tine** – Dacă ești obișnuit să te concentrezi pe ceea ce nu poți, începe să te gândești la ceea ce știi și poți să faci. În fiecare zi, scrie trei lucruri despre tine care te fac fericit.
- ✓ **Propune-ți să faci cât poți de mult** – În loc să te lași copleșit de gândul că poți mai mult, propune-ți să faci ceea ce îți place.
- ✓ **Privește greșelile ca pe unelte de învățare** – Acceptă că faci greșeli pentru că toată lumea face. Greșelile fac parte din învățare. Amintește-ți că talentul unei persoane se dezvoltă în mod constant și fiecare excelează în ceva - este ceea ce îi face pe oameni interesanți.
- ✓ **Încearcă lucruri noi** – Implică-te în activități diferite care te vor ajuta să intri în contact cu talentele tale, de care te vei fi mândru mai târziu.
- ✓ **Recunoaște ce poți schimba** – Dacă te nemulțumește ceva la tine ce poți schimba, începe de astăzi. Dacă e ceva ce nu se poate schimba (cum ar fi înălțimea ta), începe să te iubești așa cum ești.
- ✓ **Fixează-ți obiective** – Gândește-te la ceea ce dorești să realizezi, apoi fă-ți un plan. Ocupă-te de planul tău și urmărește-ți progresul.
- ✓ **Fii mândru de opiniile și ideile tale** – Nu-ți fie teamă să le exprimi.
- ✓ **Contribuie la ceva** – Ajută-ți un coleg de clasă care are probleme, oferă-te voluntar pentru o cauză nobilă. Sentimentul că faci diferența și că îți oferi ajutorul poate face minuni pentru a-ți îmbunătăți stima de sine.
- ✓ **Fă mișcare!** – Exersând te eliberezi de stres, te simți mai mulțumit și mai fericit.
- ✓ **Distrează-te!** – Petrece timp cu persoanele dragi ție și fă ceea ce iubești. Relaxează-te!