

## Oglinda mea [1]

### **Tema Activității:**

Wisdom  
Humanity  
Temperance

### **Domeniul de învățare:**

Character Development

### **Metoda educațională:**

Individual work

**Materiale necesare:** Jurnale pentru fiecare participant, instrumente de scris.

**Durata activității:** între 30-60 minute

*Scopul acestei activități este de a stimula abilitatea de auto-observare, auto-reflecție și auto-cunoaștere.*

### **Pregătire și facilitare:**

Facilitatorul le poate propune participanților sau membrilor grupului ca timp de câteva întâlniri sau sesiuni să folosească un jurnal de auto-observare cu scopul de a ajunge la o cunoaștere de sine mai bună. La începutul exercițiului este introdusă participanților ideea de auto-observare. Sunt invitați să „se observe” în timpul a câteva întâlniri de grup/club, sau a mai multor activități cu mare atenție, să-și analizeze comportamentul, reacția față de ceilalți, limbajul corpului, preferințe, sentimente ș.a.m.d. și să scrie în jurnal exact ce observă. Vor păstra acest jurnal confidențial, „jurnal de cercetare”, și vor nota tot felul de observații pe care le consideră importante, cum ar fi circumstanțele, persoanele implicate etc.

Ca punct de plecare pentru a intra în atmosferă, participanții pot fi invitați să-și imagineze „că se văd pe ei din afara lor și astfel se uită la gândurile, comportamentele și sentimentele lor” sau ca și cum s-ar privi într-o oglinda, dar nu vad doar forma fizică, ci și gândurile și sentimentele lor. Rugați-i să noteze tot ce au văzut sau au auzit, simțit în mintea sau inima lor. Exercițiul poate fi ușurat dacă după anumite momente de activitate le care le faceți cu grupul, li se va da o mică pauză pentru a nota în jurnalele lor ceea ce au auzit, au înțeles, au interpretat, au gândit, etc.

După câteva întâlniri de grup/club în care le-ați dat răgazul ca printre alte activități să se observe și să-și noteze în jurnal, facilitați o activitate de debriefing (procesare) despre cum a fost această experiență de auto-observare pentru ei. Vedeți întrebările de mai jos.

Recomandare: recomandăm ca această activitate să fie facilitată doar de un facilitator cu experiență în procesare/debriefing.

### **Întrebări de procesare/debriefing:**

- Cum a fost să țineți un jurnal de auto-observare? Ce a fost ce mai dificil?
- Ce lucruri noi ați descoperit despre voi, ținând acest jurnal? Este ceva ce v-a surprins pozitiv sau negativ despre voi?
- În ce fel credeți că va ajuta acest jurnal pentru a vă cunoaște mai bine pe voi însivă și caracterul vostru? Ce ați putea spune că ați descoperit despre caracterul vostru?
- V-a schimbat în vreun fel ținerea acestui jurnal?
- Îl veți ține în continuare? În ce fel credeți că vă poate ajuta?
- Este ceva care după această experiență credeți că ați putea îmbunătăți la modul în care gândiți, acționați, reacționați?

- Ați identificat anumite trăsături de caracter la care vreți să lucrați? Care? Și concret ce vă propuneți să faceți în această direcție?

### **Obiective de învățare:**

Valori, abilități, cunoștințe (V.A.C). În urma activității participanții vor putea:

- **V-** Să fie mai conștienți de propriul caracter/
- **A-** Să analizeze critic și integru propriul comportament
- **V-** Să devină mai conștienți de propriile emoții, gânduri, acțiuni
- **A-** Să exerseze autodisciplina în ținerea unui jurnal personal

### **Competențe IMPACT:**

Personal & group management

### **Competențe Cheie Europene:**

Communication in the mother tongue

Learning to learn

### **Valori:**

Judgement

Honesty

Self-regulation

Social Intelligence

### **Materiale necesare:**

minimum resources

### **Număr de participanți:**

fewer than 12

12 - 20

### **Vârsta participanților:**

between 10 - 13

between 14 - 19

older than 20

### **Durata:**

30 - 60 minutes

### **Source:**

Tiberiu Culidiuc (coord), IMPACT - jocuri și povestiri, Manual de educație nonformală, ediția a II-a, 2015, Fundația Noi Orizonturi

### **Limba activității:**

Romanian

### **Rating:**

0

No votes yet

### **Activități Școala Altfel:**

Other Activities