Emoții
Conștientizare
Încredere
Viitor mai bun

CURAJUL SE ÎNVAȚĂ

Activități pentru recunoașterea și gestionarea fricii

Pași mici
spre oameni mari!



Descopăr
Înțeleg
Exersez
Cresc

Resursă Educațională Deschisă (RED)

Autor:
Cristina Mariana Lăzărescu
Clasa Astronauților
SCOALA GIMNAZIALĂ COMUNA DUMBRĂVIȚA



Curajul
începe cu tine!
♡

Emoții echilibrate
Copii mai puternici
Lume mai bună!
♡

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

„Tools for Mindful Educators”
Galway, Irlanda, 2026

Emoții
Pași mici
Schimbări
mari!

Despre resursă

Fiecare copil are un curaj de descoperit!



„Curajul se învață” este o resursă educațională destinată elevilor din ciclul primar, creată pentru **dezvoltarea competențelor socio-emoționale.** Activitățile îi ajută pe copii să recunoască frica, să înțeleagă rolul acesteia și să descopere strategii simple de autoreglare și resurse personale care îi pot ajuta în situații dificile.

- ✓ Învăț
- ✓ Mă descopăr
- ✓ Mă liniștesc
- ✓ Am încredere
- ✓ Pot să reușesc

Resursa valorifică **principiile educației socio-emoționale** și **tehnicile de mindfulness** aprofundate în cadrul mobilității Erasmus+ **„Tools for Mindful Educators”**, precum și experiența implementării la clasă a workshopului **„Puterea Curajului Meu”.**





Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

„Tools for Mindful Educators”
Galway, Irlanda, 2026

Școala Gimnazială Comuna Dumbrăvița
Cristina Mariana Lăzărescu

Paşi mici spre un eu mai curajos! ♡

Obiective

La finalul activităților, elevii vor fi capabili:

Emoții înțelese, copii mai puternici! ♡

1



să recunoască și să numească emoția de frică

2



să identifice situații care o declanșează

3



să înțeleagă că frica are și un rol protector

4



să descopere strategii simple de liniștire

5



să identifice persoane, gânduri și resurse personale care îi ajută să facă față situațiilor dificile



„Curajul nu înseamnă să nu simți frică, ci să alegi să mergi mai departe.” ♡

Mai conștienți
Mai încrezători
Mai buni! ♡

Activitatea 1

Cum arată frica mea?



1 Gândim și creăm

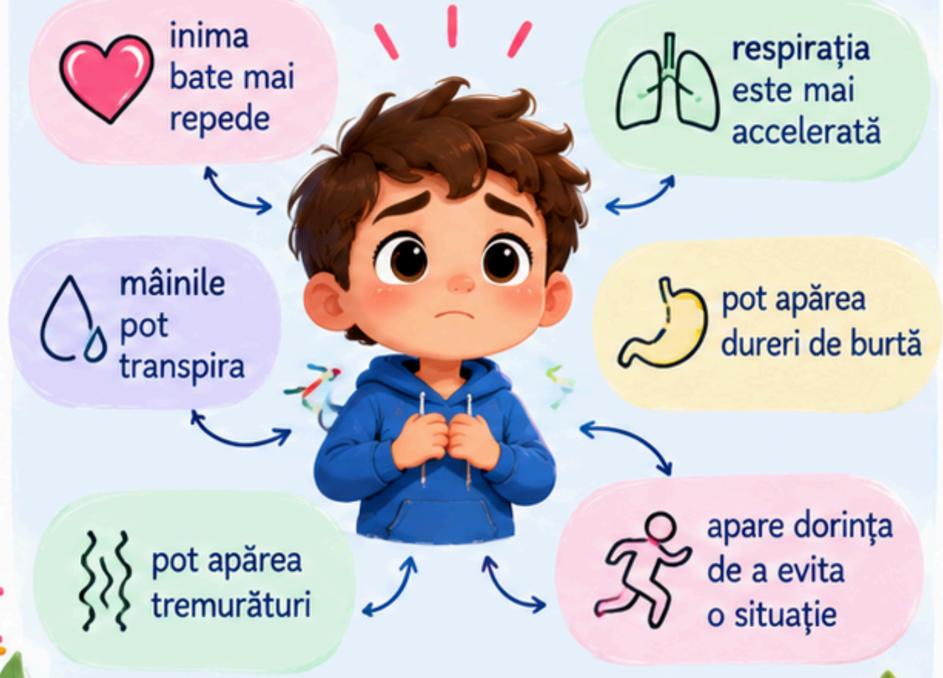
Te gândești la o situație în care ai simțit frică. Poți desena sau scrie pe o fișă:





2 Observăm împreună

Discutăm despre semnalele corpului atunci când simțim frică. Iată câteva exemple:



3 Împărtășim

Cine dorește, poate împărtăși cu colegii ceea ce a desenat sau a scris. Ascultăm cu atenție și respect.



4 Reținem

Frica ne transmite un mesaj.
Mai întâi o observăm,
apoi alegem ce putem face.

Activitatea 2

Respir și mă liniștesc

O minte liniștită mă ajută să învăț mai bine!

1 Ne așezăm în cerc

Elevii s-au așezat în cerc, într-o poziție confortabilă, cu spatele drept și mâinile pe genunchi. Am închis ochii și ne-am pregătit să ne concentrăm asupra respirației.



Închidem ochii.
Respirăm.
Ne concentrăm asupra noastră.

2 Exersăm împreună

Am practicat o tehnică simplă de respirație conștientă, pe care am repetat-o de mai multe ori:



Inspir încet
pe nas, numărând în gând până la 4.



Observ ce simt
Sunt atent la aer, la corpul meu și la gândurile mele.



Expir încet
pe gură, numărând în gând până la 6.

Am repetat exercițiul de câteva ori, în liniște, ascultându-ne propriul corp.

Descarcă fișă Tehnici de respirație -

3 Reflectăm

La final, am discutat împreună:

- Cum mă simțeam înainte?
- Cum mă simt acum?
- În ce situație aș putea folosi această tehnică?

O pauză mică de respirație poate face o mare diferență!



Vizionează activitatea

Activitatea 3

Îmi exprim frica
și îmi descopăr curajul

Curajul începe
când vorbim
despre ceea ce simțim!



1 Lucrăm pe fișe

Elevii au completat individual fișele workshopului, reflectând la situații în care pot apărea frica, nesiguranța sau lipsa de încredere.



Uneori scriem
mai ușor ceea ce simțim
și înțelegem mai bine
ce ne sperie.



2 Vorbim la „Vocea Curajului”

Apoi, cei care au dorit, au vorbit la microfonul nostru din hârtie – „Vocea Curajului” – despre lucrurile care le provoacă frică.







3 Ne ascultăm cu respect

Am ascultat cu atenție fiecare coleg și am descoperit că multe dintre temerile noastre sunt asemănătoare. Fiecare persoană trăiește frica diferit și este important să ne respectăm și să ne susținem unii pe alții.

- Nu am judecat.
- Am fost atenți.
- Am încurajat.
- Am apreciat curajul fiecăruia.



Răspunsurile clasei noastre:

Mi-e frică de întuneric.

Mi-e frică de câini.

Mi-e frică să rămân singur(ă).

Mă tem când trebuie să vorbesc în fața clasei.

Mi-e frică de teste.

Mi-e frică de doctori/injecții.

Mi-e frică de furtună.

Mi-e frică de insecte (păianjeni).

Mi-e frică de apă adâncă.

Mi-e frică de ceartă / conflicte.

Mi-e frică de avion / de călătorii.

Alte frici.

Descarcă fișa
Punctajul fricii
mele

Fiecare pas
pe care îl facem
ne face mai puternici!



Activitatea 4

Cântecul Curajului

Învățăm, cântăm, ne încurajăm!

Muzica ne ajută să ne exprimăm emoțiile și să devenim mai curajoși!



După ce am vorbit despre lucrurile care ne provoacă teamă, am descoperit că muzica ne poate da încredere, ne poate calma și ne poate ajuta să fim mai curajoși!

Scanează codul QR și ascultă cântecul „Cântecul Curajului”!

- Ne exprimăm emoțiile prin muzică.
- Cântăm împreună.
- Ne încurajăm reciproc.
- Curajul crește în fiecare zi!
- Suntem mai puternici când suntem împreună!

Ascultă Cântecul Curajului



Cântăm împreună!



Muzica ne dă aripi!



Îmi folosesc vocea pentru a spune că EU POT!

O clasă care cântă, o clasă mai curajoasă!

Curajul sună mai bine împreună!





Activitatea 5

Harta curajului meu



Scopul activității

Copiii identifică resursele personale pe care se pot baza atunci când se confruntă cu situații dificile și își construiesc propria „hartă a curajului”.

Materiale necesare

- fișa „Harta curajului meu”
- creioane, carioci
- imagini decupate (opțional)

Cum am lucrat?

- Am discutat despre situații în care ne este teamă sau ne simțim nesiguri.
- Fiecare copil a completat o hartă cu resursele lui.
- Am împărtășit, pe rând, ce am descoperit despre noi.
- Am observat cât de multe lucruri ne ajută să depășim momentele grele.

Ce am descoperit?

- Fiecare copil are lucruri care îl ajută.
- Putem fi calmi și putem găsi soluții.
- Ne putem sprijini unii pe alții.
- Curajul înseamnă și să ceri ajutor.
- Suntem mai puternici atunci când știm ce ne ajută.

Pașii activității

1. Am vorbit despre momente în care ne este frică sau ne simțim nesiguri.
2. Am analizat împreună ce ne ajută în acele momente (gânduri, oameni, acțiuni, lucruri care ne dau încredere).
3. Fiecare copil a completat fișa „Harta curajului meu”.
4. Cine a dorit, și-a prezentat harta în fața clasei.
5. Am concluzionat că fiecare dintre noi are resurse și că putem apela la ele oricând avem nevoie.

PDF ← Descarcă fișa



Exemple de fișe completate





Fiecare copil are resurse pe care le poate descoperi, folosi și dezvolta.

Activitatea 6

Oglinda mea curajoasă



Scopul activității

Copiii reflectează asupra calităților, reușitelor și resurselor lor personale, pentru a-și întări încrederea în sine.

Materiale necesare

- oglindă (de mână)
- fișa „Oglinda mea curajoasă”
- creioane, carioci

Cum am lucrat?

- Fiecare copil a primit o oglindă și fișa activității.
- Ne-am privit cu atenție în oglindă.
- Am completat individual fișa, gândindu-ne la noi.
- Cine a dorit, a împărtășit cu colegii ceea ce a scris.
- Am păstrat fișele în portofoliu.

Ce am descoperit?

- Fiecare copil are lucruri valoroase la el.
- Putem depăși situațiile dificile.
- Există mereu ceva ce putem face.
- Ne putem sprijini pe calitățile noastre.

Descarcă fișă fetiță

Descarcă fișă băiat



Exemplu de fișă

Oglinda mee curajoasă

La mine apreciez...

Am reușit să...

Când îmi este greu, pot...

Un lucru curajos, pe care vreau să-l încerc...

Activitatea 7

STOP! Aleg să cer ajutor



Scopul activității

Copiii învață să recunoască situații de excludere sau comportamente neplăcute și să găsească soluții pentru a le gestiona, cerând ajutor atunci când este nevoie.

Materiale necesare



- cartonașe cu situații
- fișă de lucru
- creioane, carioci
- planșă pentru prezentarea soluțiilor (optional)

Pașii activității

1. Citim împreună câteva reguli pentru o clasă în care ne respectăm.
2. Copiii primesc un cartonaș cu o situație.
3. În perechi sau echipe, completează fișa de lucru.
4. Fiecare echipă prezintă situația și soluția aleasă.
5. Discutăm împreună ce putem face în astfel de situații și cum cerem ajutor.

Ce am descoperit?

- Există situații în care un coleg se poate simți trist.
- Putem alege să fim atenți și să sprijinim.
- Este important să spunem ce simțim.
- Putem cere ajutor unui adult de încredere.
- Împreună găsim soluții mai bune.

Exemple de cartonașe cu situații

Descarcă fișa de lucru

Un coleg nu te lasă să te joci cu ceilalți.



Cineva râde de greșeala ta la tablă.



Un coleg îți spune o poreclă care te supără.



Cineva îți ia lucrurile fără să te întrebe.



Un grup de copii vorbește despre tine și te exclude.



Un coleg te îndeamnă să faci ceva ce nu vrei.



Exemplu de fișă de lucru



Situația mea:

_____

_____

1. Ce observ?

_____

_____

_____

2. Cum se simte copilul?

_____

_____

_____

3. Ce pot face sau spune?

_____

_____

_____

4. Cui pot cere ajutor?

_____

_____

_____

Ce am învățat astăzi?

Activitatea 8

Cercul curajului nostru





Scopul activității

Copiii reflectează asupra propriilor reușite, calități și resurse și își exprimă gândurile într-un cadru prietenos.

Materiale necesare

- cartonașe cu întrebări
- creioane, carioci
- un spațiu în care copiii să stea în cerc
- planșă pentru expunerea cartonașelor (opțional)

Cum am lucrat?

- Ne-am așezat în cerc.
- Fiecare copil a primit un cartonaș cu o întrebare.
- Am completat individual cartonașul.
- Cei care au dorit au citit răspunsul în fața colegilor.
- Am ascultat cu atenție, fără să întrerupem.
- La final, am adunat cartonașele și le-am așezat împreună, formând cercul nostru.

Ce am descoperit?

- Fiecare dintre noi are lucruri valoroase de împărtășit.
- Suntem diferiți, dar avem multe în comun.
- Putem fi un sprijin unii pentru alții.
- Împărtășirea gândurilor ne ajută să ne cunoaștem mai bine.

Exemple de cartonașe

Am fost curajos/curajoasă când...

Am descoperit despre mine că...

Acum știu că atunci când îmi este teamă pot...

Pot ajuta un coleg atunci când...



Produsul final



Activitatea 9

Diploma curajului meu

Scopul activității

Copiii reflectează asupra experiențelor trăite, își recunosc progresul și primesc Diploma curajului meu, ca semn al efortului, al implicării și al calităților lor.

Cum am lucrat?

1. Am completat o fișă de reflecție personală.
2. Am discutat despre ceea ce am descoperit la noi.
3. Fiecare copil a primit Diploma curajului meu.
4. Am sărbătorit împreună, la final, reușitele noastre.

Ce am descoperit?

- Suntem mai curajoși decât credem.
- Putem depăși situațiile dificile.
- Fiecare dintre noi are calități valoroase.
- Ne putem ajuta unii pe alții.
- Împreună formăm un grup unit.







Descarcă fișa de reflecție



Fiecare pas contează!

DESCARCĂ
DIPLOMA

DESCARCĂ
CÂNTECUL
CURAJULUI





Activitatea 10

Trusa mea de curaj

Fiecare dintre noi are resurse care ne ajută să facă față situațiilor dificile!

Scopul activității

Copiii își construiesc propria trusă de curaj, în care identifică resursele personale care îi ajută să facă față situațiilor dificile și să acționeze cu încredere.

Cum am lucrat?

1. Am discutat împreună ce am descoperit în activitățile anterioare.
2. Copiii au primit fișa „Trusa mea de curaj".
3. Au completat, pentru fiecare compartiment, ideile lor personale.
4. Cei care au dorit au împărtășit din răspunsurile lor cu colegii.

Ce am descoperit?

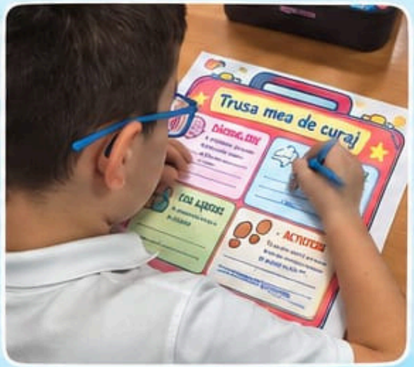
- Fiecare dintre noi are gânduri care ne ajută,
- Există tehnici simple prin care ne putem liniști.
- Nu suntem singuri, putem cere ajutor.
- Putem face pași mici pentru a depăși situațiile dificile.
- Curajul se construiește și se antrenează în fiecare zi.

Un pas mai departe...

Fiecare copil își păstrează „Trusa mea de curaj" și o poate folosi ori de câte ori are nevoie.









Curajul este în mine!



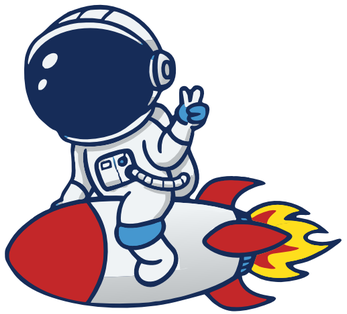


CURAJ EXPLORATORI!



Am resurse în mine!





Descarcă fișa Trusa mea de curaj



Imnul empatiei




Emoții
Conștientizare
Încredere
Viitor mai bun
CURAJUL SE ÎNVAȚĂ
Pași mici spre oameni mari!
Bliss
Liss
Activități pentru recunoașterea și gestionarea fricii
Descopăr
Înțeleg
Exersez
Cresc
Resursă Educațională Deschisă (RED)
Autor:
Cristina Mariana Lăzărescu
Școala Gimnazială Comuna Dumbrăvița
Curajul începe cu tine!
Emoții echilibrate
Copii mai puternici
Lume mai bună!
Erasmus+
Enriching lives, opening minds.
„Tools for Mindful Educators”
Galway, Irlanda, 2026