**Fișă de lucru-Lecția 2: Dezvoltarea abilităților sociale: Limitele personale-Scenarii sociale**

Faza 1 – Scenarii ușoare (încălzire)-scopul fiind ca elevii să înceapă să identifice ce înseamnă zona de confort vs. provocare (zona intensă, de disconfort puternic).

1. Un prieten te întreabă dacă vrei să mergi la film cu el.
2. Un coleg îți cere să-l ajuți la teme, dar acceptă dacă refuzi.
3. Un adult te întreabă politicos cum te simți, dar nu insistă dacă nu vrei să răspunzi.
4. Un coleg face o glumă despre tine, dar îți cere scuze imediat dacă te simți prost.

(**OPȚIONAL-Discuție rapidă:** Cum v-ați simțit? Ce scenarii au fost 100% confortabile?)

Faza 2 – Scenarii moderate (testarea limitelor)- scopul fiind ca elevii să înceapă să simtă disconfortul și să identifice situațiile unde limitele sunt testate subtil.

5. Cineva insistă să-ți afle parola de la social media.

6.Un coleg face o glumă pe seama unui lucru care te complexa cândva.

7.Un profesor face o remarcă despre felul în care te îmbraci, în fața clasei.

1. Un coleg se apropie foarte mult de tine când vorbește, într-un mod care te face să te simți inconfortabil.

(**OPȚIONAL-Discuție rapidă:** Ce scenarii v-au pus pe gânduri? Ce reacții ați avut?)

Faza 3 – Scenarii intense (încălcarea clară a limitelor)-scopul fiind ca elevii să recunoască clar situațiile în care trebuie să impună limite.

1. Un prieten te îmbrățișează, deși i-ai spus că nu îți place contactul fizic.
2. Un adult face o glumă despre aspectul tău fizic și ceilalți râd.

1. Partenerul de relație îți spune că „dacă mă iubești, îți ștergi prietenii de sex opus din telefon”.

1. O persoană îți citește mesajele de pe telefon fără permisiune.

1. Un grup de prieteni face presiune să încerci alcool, spunând că „e doar o gură, nu fi fraier(ă)”.

**(OPȚIONAL-Discuție:** Ce scenarii au fost cele mai deranjante? Cum ați reacționat? Ce puteți face într-o situație reală?)

Faza 4 – Scenarii amestecate-scopul fiind ca elevii să-și exerseze gândirea critică și reacțiile spontane, dar le va permite să vadă dacă au înțeles conceptul de limite și cum să răspundă în diferite situații.

1. **(Ușor)** Un coleg îți cere tema la matematică, dar acceptă dacă îi spui că nu ești de acord.

1. **(Mediu)** Un prieten îți cere să îi împrumuți banii pe care i-ai economisit pentru un lucru important pentru tine.

1. **(Intens)** O rudă face o glumă despre familia ta, iar toată lumea râde.
2. **(Ușor)** Un coleg te întreabă dacă vrei să ieși în pauză cu el, fără să insiste dacă refuzi.
3. **(Mediu)** Un prieten îți cere parola de la Netflix, spunând că „oricum nu te deranjează”.
4. **(Mediu)** Un coleg insistă să îi spui un secret despre altcineva, chiar dacă nu vrei.

1. **(Intens)** La un party, cineva te ține de mână și nu îți dă drumul, chiar dacă te simți inconfortabil/ă.

1. **(Mediu)** Cineva postează o poză cu tine pe Instagram fără să te întrebe înainte.

1. **(Intens)** Un părinte te obligă să-i dai telefonul „ca să vadă ceva” și refuză să ți-l returneze imediat.

1. **(Intens)** Un prieten face o glumă despre tine, iar când îi spui că nu îți place, îți răspunde „Exagerezi, nu mai fi așa sensibil(ă)!”