**Lecția 2: Dezvoltarea abilităților sociale: Limitele personale**

**Suport de curs pentru profesori**

**Durata:** 1 oră

**Grup țintă:** Clasele de liceu

**Obiective:**

1. Să identifice și să înțeleagă diferitele tipuri de limite personale (fizice, emoționale, sociale, digitale).
2. Să recunoască semnalele interne care indică faptul că o limită a fost testată sau încălcată.
3. Să exerseze răspunsuri asertive pentru a-și proteja limitele.
4. Să conștientizeze influența presiunii sociale asupra capacității de a menține limite clare.

**Introducere:**

Limitele personale reprezintă un concept esențial în dezvoltarea sănătoasă a individului, reprezentând un factor important în conturarea identității și în promovarea unei sănătăți mintale stabile. În contextul adolescenței, stabilirea și menținerea limitelor personale devine un proces crucial pentru promovarea relațiilor echilibrate, pentru gestionarea relațiilor interpersonale și a conflictelor. Totodată, acestea contribuie la creșterea sentimentului de autoeficacitate și la dezvoltarea unei stime de sine solide, facilitează învățarea abilităților de comunicare asertivă și de rezolvare a problemelor, care sunt vitale în interacțiunile cu colegii, profesori și familie

1. **Desfășurarea lecției (20 minute)**

**Înțelegerea conceptului de LIMITE PERSONALE**

**Ce sunt limitele personale**:

La începutul lecției, profesorul la împărți fiecărui elev câte un post-it și îi va ruga să noteze ceea ce știu ei că înseamnă limită personală. Ulterior, profesorul va lipi la tablă răspunsurile lor, vor fi citite bilețelele și vor fi notate câteva exemple reprezentative din cele menționate de către elevi.

În continuare, profesorul le va explica elevilor că limitele personale sunt regulile pe care ni le stabilim despre cum dorim să fim tratați de ceilalți și că ele pot fi de mai multe tipuri:

* Fizice – legate de spațiul personal și contactul fizic (ex: cât de aproape stă cineva de noi, cine ne poate atinge).
* Emoționale – despre cât de mult permitem altora să ne afecteze emoțional (ex: cine are acces la gândurile noastre cele mai profunde).
* Digitale – cât de multă informație împărtășim online și cu cine.
* Sociale – despre cât timp și energie dedicăm altor persoane

**Cum ne dăm seama că limitele ne sunt încălcate?**

* Sentiment de disconfort, anxietate sau frustrare
* Senzația că „ceva nu este în regulă”, chiar dacă nu putem explica exact ce
* Reacții corporale (tensiune, puls crescut, nod în stomac)
* Nevoia de a evita o persoană sau o situație De ce este greu să spunem „nu” sau să impunem limite?
* Teama de respingere sau de a fi percepuți ca fiind nepoliticoși
* Presiunea socială și dorința de apartenență
* Experiențe din trecut unde nu ni s-au respectat limitele

1. **Activitate practică (35) minute:**

Tabla va fi împărțită în trei zone-în zona de confort (verde), zona incomodă (galben), zona de provocare (roz/roșu) și la fiecare zonă în parte se vor trece pe vertical numerele de la 1-23.

Elevilor li se vor prezenta mai multe scenarii cu situații din viața de zi cu zi și vor trece prin **4 faze diferite**: o fază cu scenarii confortabile, o fază cu scenarii acceptabile, o fază cu scenarii intense, la limită și o fază cu scenarii amestecate, pentru a putea vedea dacă au înțeles conceptul de limite și cum să răspundă în diferite situații. Fiecare elev va primi câte o fișă de lucru cu un tabel cu numere de la 1-23 și i se cere ca pentru fiecare situație descrisă de către profesor să coloreze o bulină verde, galbenă sau roșie, în funcție de nivelul său de disconfort față de situația descrisă. Totodată, pe catedră vor exista 3 teancuri de bilețele/post-it-uri, iar pentru fiecare scenariu descris, elevii vor lua un bilețel verde/ galben sau roșu/roz și îl vor așeza într-una din cele 3 zone, în dreptul numărului care corespunde cu numărul scenariului descris.

*(De ex, pentru situația* ***10- Un adult face o glumă despre aspectul tău fizic și ceilalți râd****, fiecare elev va colora o bulină verde/galbenă/roșie în tabelul său în funcție de cât de inconfortabilă i se pare personal situația și va veni la tablă, să pună câte un bilețel (verde, galben sau roz/roșu, în funcție de cât de tare este deranjat de această situație) la numărul 10 în zona care corespunde cu reacția sa-un bilet roz, în zona roz, cea intensă*).

\***Scopul folosirii atât al tabelelor, cât și al bilețelelor la tablă e pentru ca fiecare elev să își identifice limitele personale, precum și limitele celorlalți, pentru a crește coeziunea la clasă, pentru a normaliza că anumite limite trebuie să existe în anumite situații și pentru a crește nivelul de claritate asupra nevoii impunerii de limite personale**

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.

1. Cineva insistă să-ți afle parola de la social media.
2. Un coleg face o glumă pe seama unui lucru care te complexa cândva.
3. Un profesor face o remarcă despre felul în care te îmbraci, în fața clasei.
4. 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.
3. Partenerul de relație îți spune că „dacă mă iubești, îți ștergi prietenii de sex opus din telefon”.
4. O persoană îți citește mesajele de pe telefon fără permisiune.
5. 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.
2. **(Mediu)** Un prieten îți cere să îi împrumuți banii pe care i-ai economisit pentru un lucru important pentru tine.
3. **(Intens)** O rudă face o glumă despre familia ta, iar toată lumea râde.
4. **(Ușor)** Un coleg te întreabă dacă vrei să ieși în pauză cu el, fără să insiste dacă refuzi.
5. **(Mediu)** Un prieten îți cere parola de la Netflix, spunând că „oricum nu te deranjează”.

1. **(Mediu)** Un coleg insistă să îi spui un secret despre altcineva, chiar dacă nu vrei.
2. **(Intens)** La un party, cineva te ține de mână și nu îți dă drumul, chiar dacă te simți inconfortabil/ă.
3. **(Mediu)** Cineva postează o poză cu tine pe Instagram fără să te întrebe înainte.
4. **(Intens)** Un părinte te obligă să-i dai telefonul „ca să vadă ceva” și refuză să ți-l returneze imediat.
5. **(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)!”

În ultima parte a exercițiului, profesorul poate adresa câteva întrebări elevilor: *Care scenarii au fost cele mai provocatoare pentru voi?Cum ați recunoscut că o limită a fost încălcată? Ce strategii puteți folosi pentru a impune limite? (*se pot oferi exemple precum „Nu mă simt confortabil”,„Prefer să nu discut despre asta”, „Nu, mulțumesc*”), Cum putem răspunde când cineva nu respectă limitele noastre?*

Spre final, elevii vor fi rugați să reflecteze la limitele lor personale, cele mai intense și la modalități asertive de a-și exprima disconfortul/ dezacordul/ neplăcerea în raport cu acestea.

1. **Concluzie (5 minute):**

La finalul acestei activități, este important să rețineți că fiecare dintre noi avem dreptul de a ne stabili limite clare și de a le apăra, fie că sunt fizice, emoționale sau digitale. Este normal să simțim disconfort în fața unor situații în care limitele noastre sunt testate, dar este esențial să învățăm să răspundem asertiv pentru a ne proteja. Asertivitatea nu înseamnă doar a spune „nu”, ci și a comunica clar și respectuos ce ne dorim sau ce nu acceptăm. Cu cât exersați mai mult, cu atât veți deveni mai confortabili în impunerea limitelor și în gestionarea presiunilor sociale.