

Zidul „Covid”

(Nivel Liceal)

Cred că este ne este binecunoscut fenomenul pe care îl trăim cu toții în această perioadă legat de Virusul „Covid”.

Cu siguranță fiecare persoană este afectată într-o anumită măsură de acest virus. Cei mai expuși virusului sunt persoanele care au fost nevoiți să meargă în continuare la lucru. Medicii și asistentele care intră în contact direct cu cei afectați deja de virus sunt cei mai expuși la contaminare. Mai sunt și pompierii și polițiștii care și-au continuat lucrul, adaptându-se noilor condiții. Vânzătorii de pe la magazine și-au continuat activitatea. Însă pe lângă aceste persoane care și-au continuat activitățile, mai sunt și persoanele care la cererea statului au stat acasă.

Și știm cu toții că e plăcut să stai acasă dacă ai fi în vacanță și ai putea ieși pe afară, însă acest virus te obligă să stai în casă.

Aparent acest virus se prezintă ca și un zid care stă în calea noastră, între noi și ceea ce iubim să facem, activități ce țin de exterior: plimbatul pe afară, alegat, role, bicicletă, mers la bazin, cumpărături atât alimente cât și îmbrăcăminte, mersul la pădure, socializarea cu prietenii, ieșit la terase etc.

Deodată ne simțim destul de singuri și de izolați de ceilalți, deși reușim să ținem legătura online. Parcă simțim cum acest virus ne-a întors lumea pe dos.

Însă dacă e să privim partea pozitivă a lucrurilor, observăm că acest monstruleț de virus nu este chiar atât de nasol precum pare, deoarece deși ne desparte de tot ce ne plăcea o dată, acum ni se oferă un timp prețios, pe care îl putem folosi pentru introspecție. Așadar perioada de stat acasă poate deveni o perioadă de introspecție care ne îndeamnă să ne auto observăm emoțiile, gândurile noastre. Perioadă care ne îndeamnă să fim mai atenți la noi înșine, să avem dorința de a privi în interiorul nostru și a descoperi ce anume ar putea să ne placă.

Însă depinde de fiecare în parte dacă reușește să vadă dincolo de acest zid numai „Covid”.

În fișa de lucru (Anexa 1), se găsește un zid care este format din 28 de cărămizi, din care în 27 de cărămizi se află câte o emoție. Sunt emoții pe care acest virus le trezește în noi. Cu siguranță că mai există și alte emoții, care nu se găsesc în zid.

Instrucțiuni:

- 1 . Colorează doar acele emoții pe care le simți privitor la virus.
- 2 . Acum desenează-ți propriul tău zid. Câte cărămizi are zidul tău?
3. Acum ia fiecare cărămidă și descrie emoția respectivă. (De exemplu – Furie – Mă simt furios deoarece acest virus mă împiedică să mă văd cu prietenii mei la un suc pe terasă; Frică – Mi-e frică deoarece virusul îmi poate lua oamenii dragi de lângă mine etc)
4. Există o cărămită, ultima, cea de-a 28-a, în care poți adăuga tu o emoție pe care o simți și nu ai regăsit-o pe zid.
5. Acum că ai creat propriul tău zid și ai scris despre fiecare emoție, te rog să încerci să privești dincolo de acest zid și să scri în câteva rânduri ce descoperi că se află dincolo de el. Lasă-ți imaginația și creativitatea să lucreze.

Mult spor

Sper să ți-a plăcut ☺

Prof. Consilier școlar: Orțan Delia Maria
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Caraș-Severin

FURIE

FRICĂ

NEÎNDURARE

CRITICĂ

DISPREȚ

**RESPONSABILITATE
EXCESIVĂ**

EPUIZARE

ÎMPOVĂRARE

STRES

**DURERE
SUFLETEASCĂ**

NEDREPTATE

PROTECȚIE

MÂNDRIE

EGOISM

GELOZIE

RUȘINE

LĂCOMIE

LENE

IZOLARE

NESINCERITATE

AROGANȚĂ

INFERIORITATE

JENĂ

ABNEGAȚIE

INVIDIE

AGITAȚIE

DISPREȚ