Erasmus+

LICEUL TEHNOLOGIC CORBU

anpcdefp

GHID PRACTIC DE TRECERE DE LA OBSERVATOR PASIV LA OPERATOR ACTIV AL PROPRIULUI SISTEM NERVOS

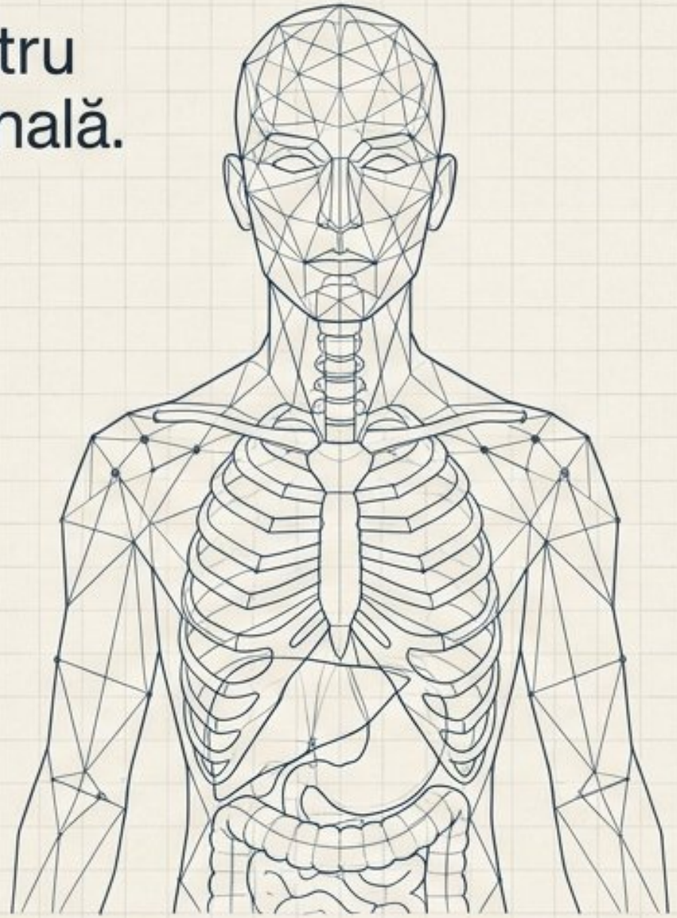


- PREZENTARE REALIZATĂ PENTRU DISEMINAREA REZULTATELOR OBȚINUTE ÎN URMA PARTICIPĂRII LA CURSUL: ÎNVĂȚARE SOCIALĂ ȘI EMOȚIONALĂ ȘI ÎNGRIJIRE DE SINE - LISABONA 2026
- PROF. PSIHOLOG: CIUCANU ONORICA

Arhitectura Calmului

Trusa Ta de Prim Ajutor pentru Stres și Autoreglare Emoțională.

BLUE PRINT OF CALM





Un ghid practic pentru a trece de la observator pasiv la operator activ al propriului sistem nervos.

Gemini Notebook

Anatomia Stresului Tău: O Reacție Sistemică

Stresul nu este doar în minte; este un eveniment care acaparează întregul sistem. Primul pas este recunoașterea.



CORP (Fizic)

Tensiune musculară, dureri de cap, bătăi rapide ale inimii.



MINTE (Gânduri)

Îngrijorare, agitație mentală, prea multe gânduri (buclă).



EMOȚII (Stări)

Furie, frică, tristețe, iritabilitate.



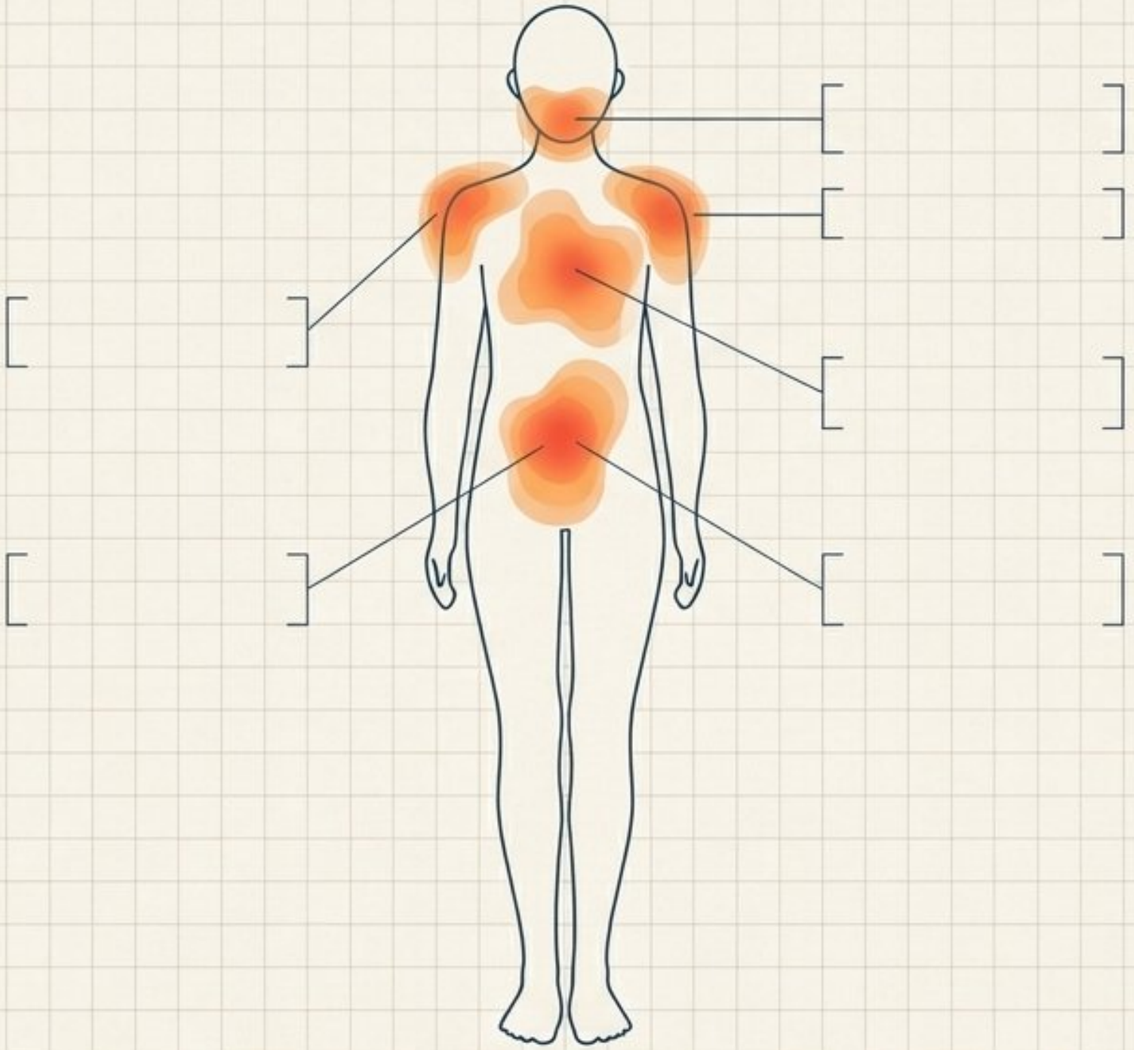
COMPORTAMENT (Acțiuni)

Alimentație haotică, evitarea oamenilor, amânarea sarcinilor (procrastinare).

Gemini Notebook

Cartografierea Tensiunii: Unde se ascunde stresul?





Observă ce este adevărat pentru tine chiar acum. Încotro se duce tensiunea în corpul tău?

Observarea precisă a senzației fizice scade imediat panica mentală.

Gemini Notebook

Configurarea Semnalului de Alarmă

CÂND OBSERV CĂ [.....] ,

ȘTIU CĂ SISTEMUL MEU ARE NEVOIE DE O PAUZĂ.

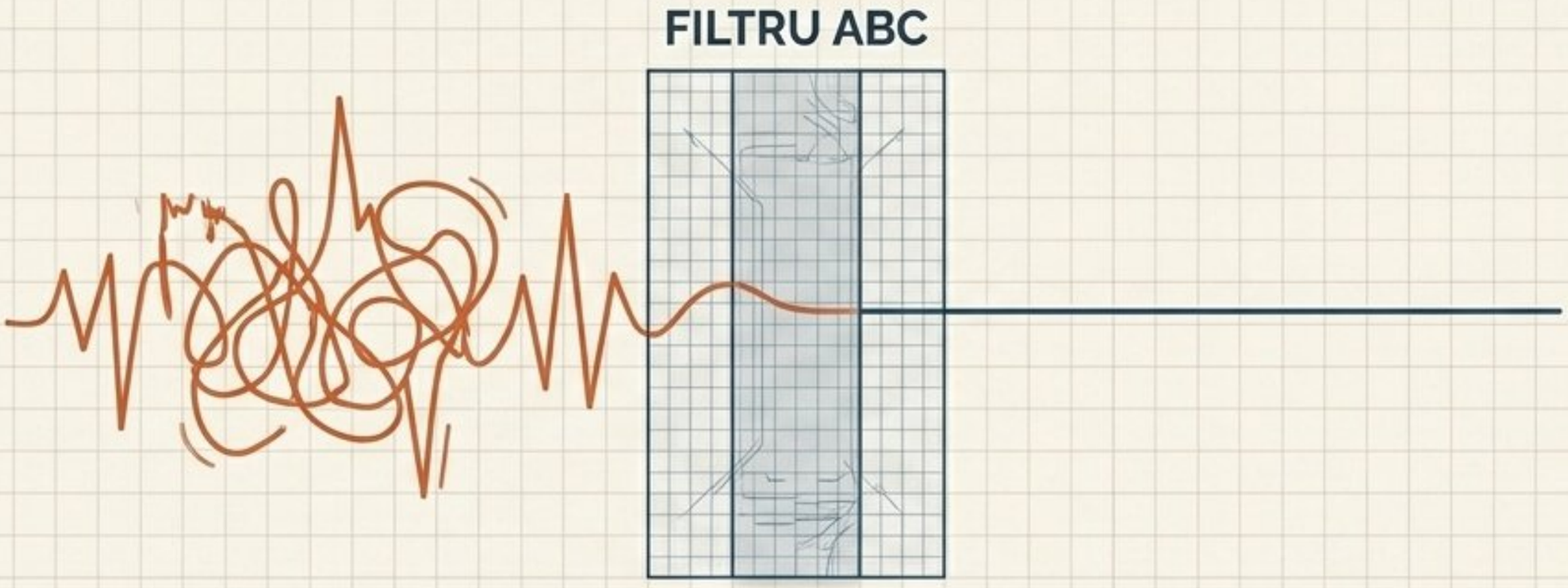
Ce faci deja pentru a te liniști? (Antidoturi de bază)

- Mișcare
- Odihnă
- Respirație
- Muzică
- Discuții
- Natură
- Planificare
- Cererea de ajutor

Gemini Notebook

Instrumentul 1: Centrarea ABC (Intervenția de 60 de secunde)

O practică corporală scurtă. Te poate ajuta să te observi, să te simți mai stabil(ă) și să te conectezi cu spațiul din jurul tău. O poți realiza în picioare sau așezat(ă).



A - Aliniază-te

B - Respiră și Relaxează-te

C - Conectează-te

Mergi încet. Nimic nu trebuie să fie perfect.

Gemini Notebook

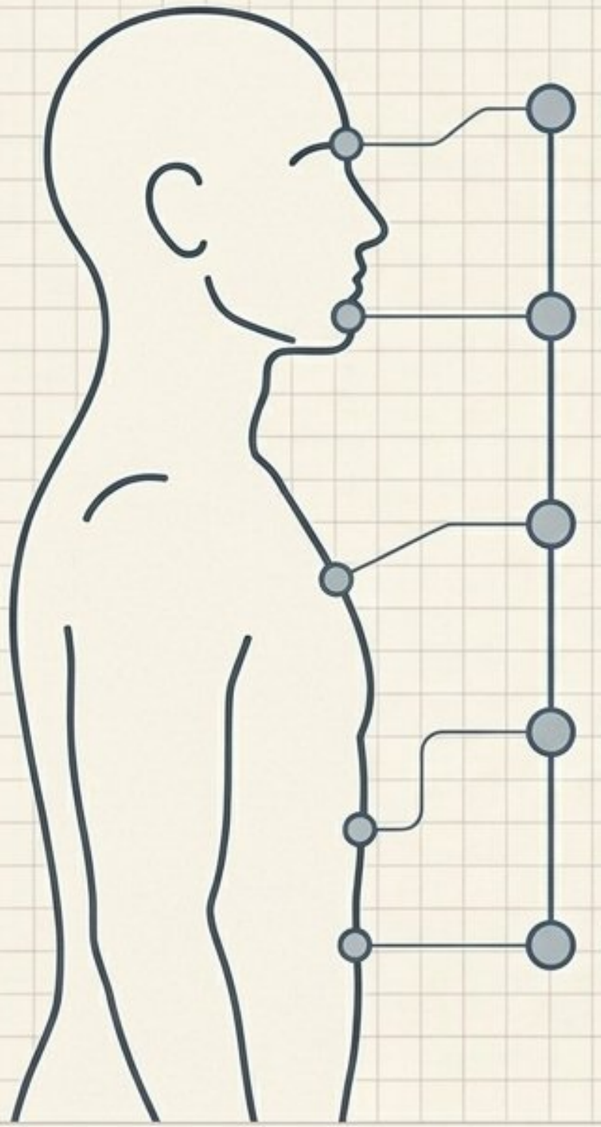
A – Aliniază-te (Găsește-ți centrul)



- Așază-ți picioarele ferm pe podea.
- Depărtează-ți picioarele la o lățime de umeri.
- Simte-ți greutatea distribuită egal.
- Mișcă-te ușor de pe o parte pe alta pentru calibrare.

Gemini Notebook

B – Respiră și Relaxează-te (Detensionarea)



- Relaxează spațiul dintre sprâncene.
- Relaxează-ți mandibula/fălca.
- Lasă respirația să se miște liberă în piept.
- Lasă-ți abdomenul să se relaxeze.
- Detensionează-ți genunchii (o ușoară legănare blândă).

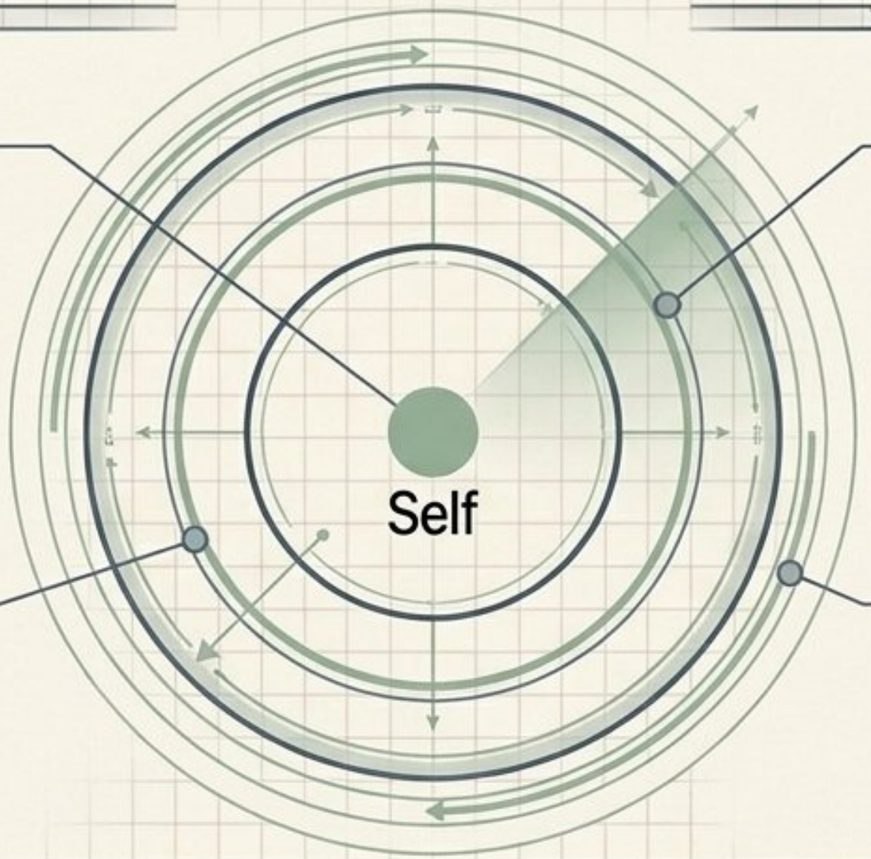
Observă: Poți depune puțin mai puțin efort acum?

Gemini Notebook

C – Conectează-te (Re-orientarea în Spațiu)

Inelul 1 (Aproape): Deschide ochii și lărgește-ți câmpul vizual.

Inelul 2 (Periferic): Privește dintr-o parte în alta a camerei. Observă spațiul.



Inelul 3 (Ascuns): Adu-ți aminte de spațiul din spatele tău.

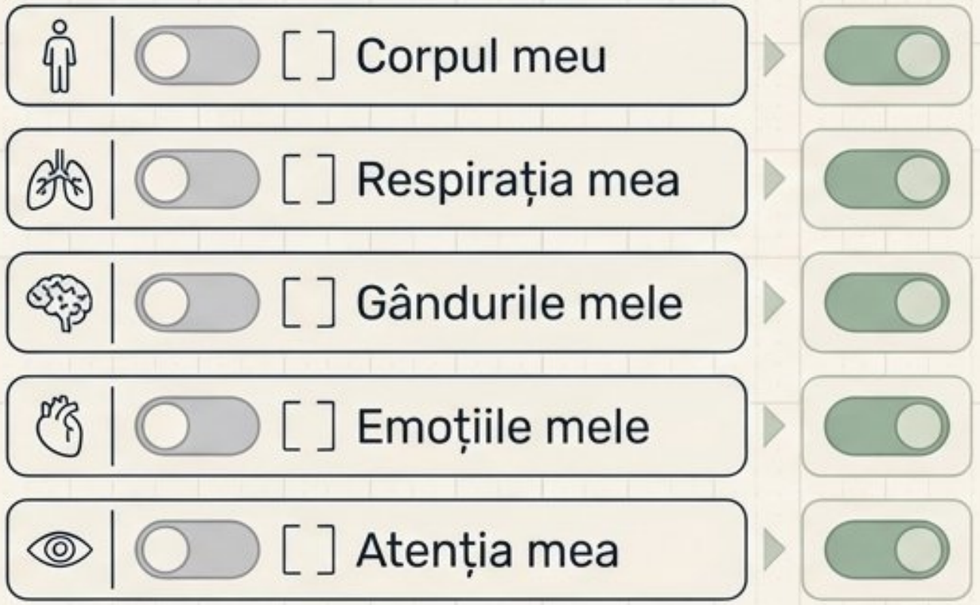
Inelul 4 (Ancore): Include obiecte și oameni în câmpul tău vizual.

Rationale

Scoaterea sistemului nervos din starea de 'tunel vizual' (caracteristică panicii) prin scanarea activă a mediului de siguranță.

Gemini Notebook

Verificarea de Sistem (Ce este diferit acum?)



Când aplicăm protocolul ABC?

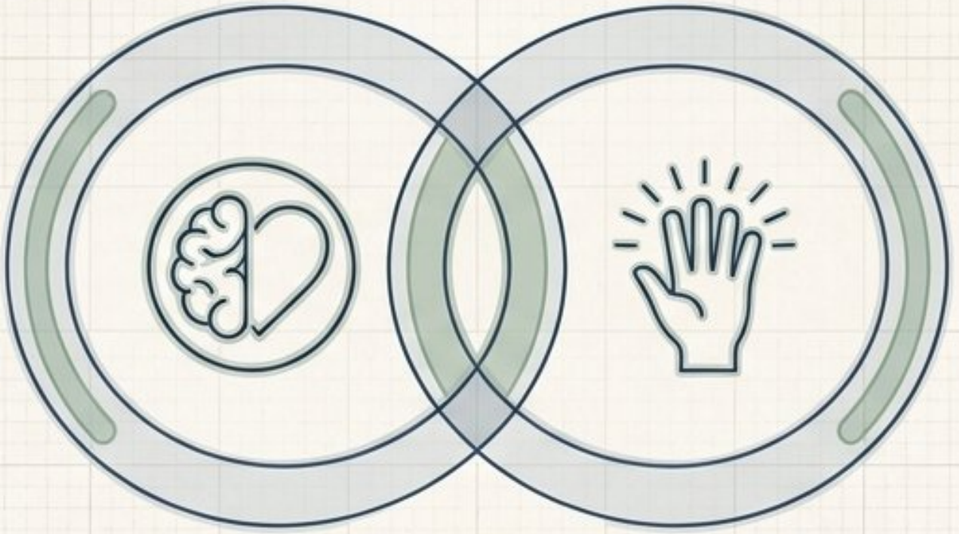


Gemini Notebook

Instrumentul 2: EFT Tapping (Procesarea Profundă)

Emotional Freedom Techniques

Gând/Emoție



Atingere fizică

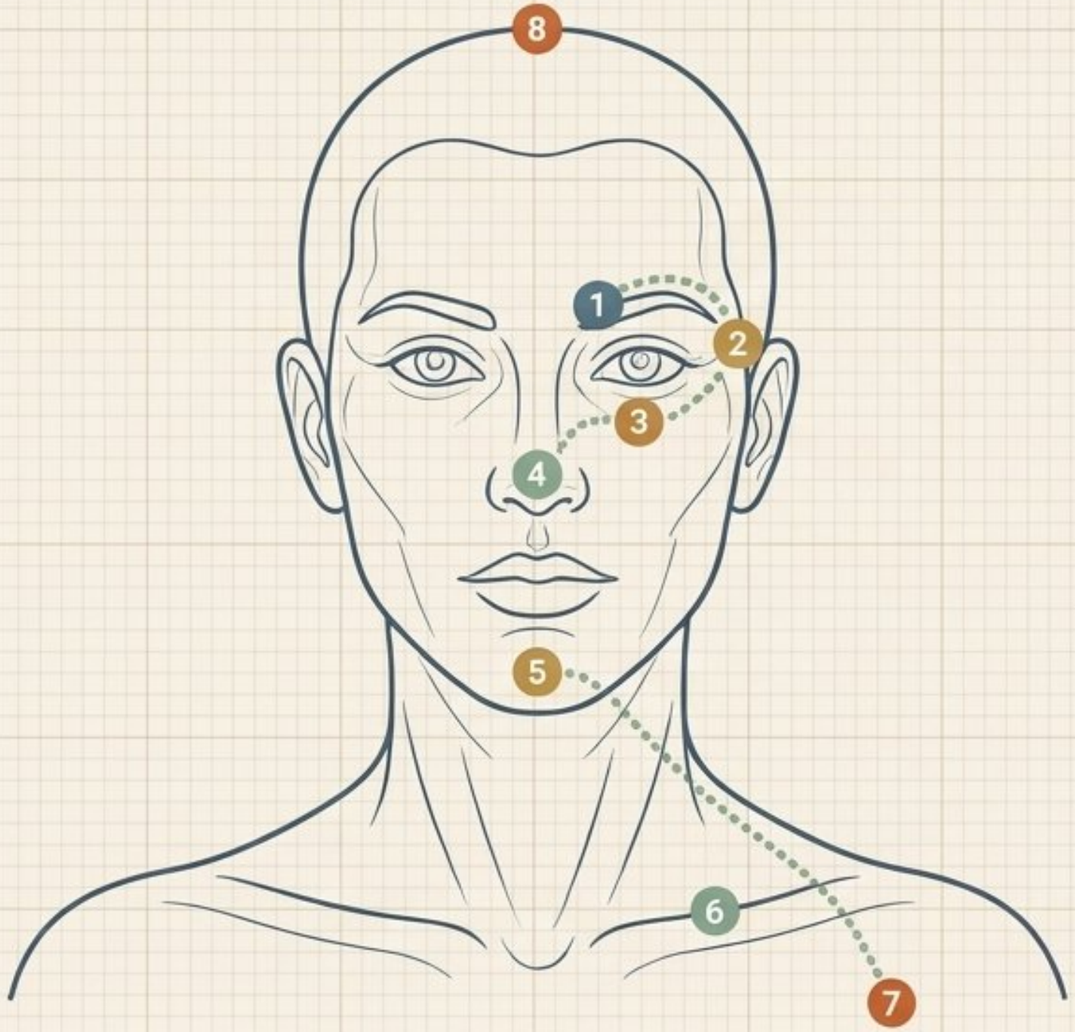
Core Philosophy
Un instrument simplu care combină focalizarea asupra unei emoții cu atingerea ușoară a unor puncte de pe corp.

⚠ Folosește exercițiul ca pe un instrument de observare și calmare. Nu te forța să schimbi ceea ce simți.

Poate fi folosit ca autoreglare, dar nu înlocuiește evaluarea/tratamentul psihologic sau medical atunci când sunt necesare.

Gemini Notebook

Harta Punctelor EFT: Traseul de Bază

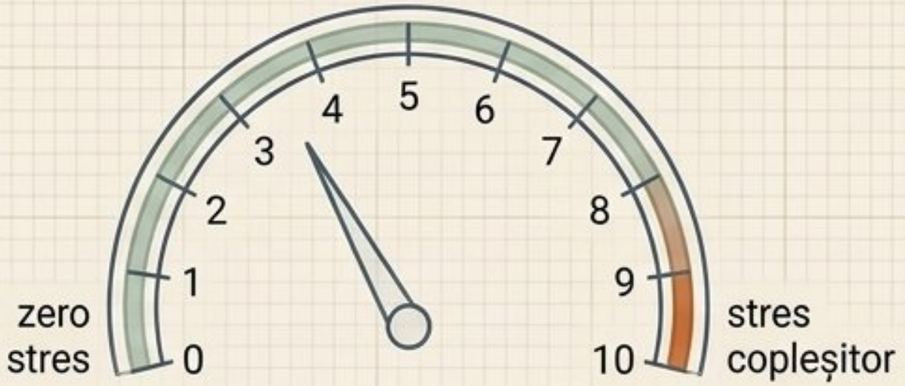


1. **Sprânceană:** La începutul sprâncenei, lângă baza nasului.
2. **Tâmplă:** Pe osul de lângă colțul exterior al ochiului.
3. **Sub ochi:** Pe osul aflat imediat sub ochi.
4. **Sub nas:** În spațiul dintre nas și buza superioară.
5. **Bărbie:** În pliul dintre buza inferioară și bărbie.
6. **Claviculă**: Pe zona osoasă de sub claviculă.
7. **Sub braț**: La câțiva centimetri sub axilă.
8. **Creștetul capului:** În partea de sus a capului.

Gemini Notebook

Ecuația Acceptării (Pasul 1 & 2)

Pasul 1: Calibrarea



Cum te simți acum? Măsoară intensitatea (0 = zero stres / 10 = stres copleșitor).

Unde simt starea în corp?
Ce gând este asociat cu ea?

Pasul 2: Setarea



Atinge marginea mâinii și repetă de 3 ori ecuația de mai jos:

Equation [**Chiar dacă simt această _____,**] + [**aleg să mă accept și să fiu aici, în acest moment.**]

(Variantă simplă: "Simt _____.")

Gemini Notebook

Fluxul de Tapping (Pasul 3, 4, 5)

TAP (Atinge punctele)



- Atinge punctele (1-8) spunând o frază scurtă de recunoaștere.
- Exemple: "Acest stres." / "Această teamă." / "Observ această emoție." / "Sunt aici."

RESPIRĂ (Verifică sistemul)

- Inspiră și expiră lent.
- Reevaluează pe scala 0-10. Ce s-a schimbat? (Corpul / Emoția / Gândurile).



REPETĂ (Calibrare)

- Dacă intensitatea rămâne ridicată, mai fă o rundă.
- Ajustează cuvintele: **"Chiar dacă încă simt acest stres, observ ce se întâmplă și respir."**

Gemini Notebook

Trusa Ta de Instrumente: Matricea de Decizie

CENTRAREA ABC	EFT TAPPING
Timp estimat: < 60 de secunde.	**Timp estimat:** 3 - 5 minute.
Mecanism: Top-Down (Găsirea stabilității fizice).	**Mecanism:** Bottom-Up (Procesare somatică și cognitivă).
Obiectiv: Stabilizare rapidă, întreruperea panicii, ancorare în prezent.	**Obiectiv:** Scăderea intensității emoționale, eliberarea tensiunii specifice, recadrare.
Când/Unde: Oriunde. Pe loc, la birou, chiar și într-o cameră plină de oameni (invizibil pentru ceilalți).	**Când/Unde:** Spațiu liniștit sau privat, când emoția/stresul refuză să dispară doar prin respirație.

Gemini Notebook

Foaia Ta de Parcurs pentru Autoreglare

[1. SEMNALUL]

Observi simptomul din cadranul tău specific.





[2. PAUZA]

Oprești pilotul automat ("Poți depune mai puțin efort?").



[3. INTERVENȚIA]

Alegi: Centrare ABC (rapid) sau EFT Tapping (profund).



[4. NOUA STARE]

Sistemul nervos revine sub controlul tău.





Instrumentele sunt deja la tine. Sistemul poate fi reglat.
Tu ești arhitectul propriei stări.

Gemini Notebook

GHID RAPID DE AUTOREGLARE: CUM SĂ GESTIONEZI STRESUL PRIN CENTRARE ȘI EFT

Stresul afectează corpul, emoțiile și gândurile. Prin conștientizarea stării prezente și aplicarea unor tehnici simple de ancorare corporală și stimulare tactilă, vă puteți recăpăta echilibrul și claritatea mentală în doar câteva minute.

CENTRAREA ABC (ECHILIBRU CORPORAL)

PASUL A – ALINIAZĂ-TE (ALIGN)

Așază picioarele la lățimea umerilor și distribuie greutatea egal (50/50) pentru a-ți găsi centrul.

PASUL B – RESPIRĂ ȘI RELAXEAZĂ-TE (BREATHE & SOFTEN)

Detensionează fruntea, mandibula, abdomenul și genuncitil, lăsând respirația să se miște liber.

PASUL C – CONECTEAZĂ-TE (CONNECT)

Lărgește câmpul vizual, privește în jur și conștientizează spațiul, oblectele și oamenii din jur.

TEHNICA EFT TAPPING (AUTOREGLARE EMOȚIONALĂ)



1. OBSERVĂ ȘI CALIBREAZĂ

Notează intensitatea stresului pe o soslă de la 0 la 10 și identifică reacția din corp.

2. AFIRMAȚIA PE PUNCTUL KARATE

Atinge marginea mâinii și repetă: "Chiar dacă uimt acest stres, aleg să mă accept."

Chiar dacă simt acest stres, aleg să mă accept.

3. ATINGE CELE 8 PUNCTE EFT

Date ușor cu degetele pe: sprânceană, tâmplă, sub ochi, sub nas, bărbie, claviculă, sub brat și creștet.

Gemini Notebook

Resursă didactică realizată pe baza experienței dobândite la cursul de dezvoltare profesională, în cadrul proiectului Erasmus + 2025-1-RO01-KA121-SCH-000315256, desfășurat în Lisabona– Portugalia, 2026, pe tema:

„Învățare socială și emoțională și îngrijire de s

europass Teacher Academy

European Commission

Finanțat de Uniunea Europeană

Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care este folosită informația pe care o conține.

PROFESOR PSIHOLOG : CIUCANU ONORICA