

LECȚIA #3: Cum gestionăm emoțiile legate de știri

Articol adaptat după [Managing feelings about the news](#), material educațional **NewsWise**.

NewsWise este un program educațional dezvoltat de The Guardian Foundation, o organizație non-profit dedicată jurnalismului de calitate. Programul oferă resurse gratuite pentru învățământul primar și îi ajută pe elevi să dezvolte gândirea critică și să înțeleagă lumea știrilor. Acest material este un plan de lecție din pachetul NewsWise, destinat elevilor cu vârste între **9 și 11 ani**.



[Imagine copertă](#)

Obiectiv de învățare

- Să reflecteze la impactul știrilor asupra sentimentelor și emoțiilor.

Rezultatele învățării

- Să descrie modul în care știrile pot afecta sentimentele oamenilor.
- Să sugereze modalități de gestionare a reacțiilor emoționale atunci când interacționează cu știrile.
- Să recunoască de ce nu este potrivit să distribui informații personale (private).
- Să explice cum să raporteze îngrijorări, să ceară sprijin sau să caute sfaturi în legătură cu știrile.

Cunoștințe și competențe de bază

Știrile pot provoca reacții emoționale. Atât conținutul, cât și modul în care sunt prezentate pot influența felul în care ne simțim, dar și pe termen lung.

Oamenii **reacționează diferit** la aceleași știri. A acorda atenție sentimentelor declanșate de știri și a exersa strategii de gestionare a acestora susțin sănătatea noastră mentală și bunăstarea.

Este important să urmărim o gamă variată de știri, echilibrând știrile pozitive cu cele negative. Uneori, știrile negative par să primească mai multă atenție în presă. A interacționa doar cu acestea ar putea face oamenii să se simtă descurajați sau că lumea este doar un loc trist și înfricoșător. Este la fel de important să știi când să iei o pauză de la știri.

Informațiile personale nu trebuie distribuite fără permisiunea (consimțământul) persoanelor implicate. Dacă se întâmplă acest lucru, pot apărea consecințe negative.

A ști cum să ceri ajutor și sprijin pentru tine și pentru alții este o strategie care ne ajută să interacționăm în siguranță cu știrile. Discuția cu părinții sau profesorii despre orice îngrijorare legată de știri este extrem de importantă.

Evaluare inițială

Cum mă fac știrile să mă simt? Afișează etichetele în sala de clasă: *sunt total de acord, sunt de acord, nici de acord, nici împotriva, nu sunt de acord, nu*

sunt deloc de acord. Elevii se poziționează lângă răspunsul care le reflectă cel mai bine opinia:

- Citirea / vizionarea / ascultarea știrilor îi face pe oameni să se simtă triști.
- În general, știrile fac lumea să pară un loc rău.
- Știrile au puterea de a face oamenii să se simtă bine și încurajați.
- Știrile ar trebui să fie despre viața oamenilor obișnuiți.
- Este în regulă să distribui informații despre oameni fără să îi întrebi mai întâi.

Activitate de învățare

Afișează etichetele care exprimă emoții (ex: entuziasmat, îngrijorat, furios, supărat, șocat, mulțumit). În perechi sau grupuri mici, elevii discută tipurile de știri care ar putea genera aceste emoții.

- *Cum pot știrile să afecteze sentimentele?*
- *Ce tipuri de știri îți influențează cel mai mult emoțiile?*

Elevii citesc **Scenariile** și deduc cum se simt personajele citind știrile.

- *De ce pot știrile să afecteze sentimentele?*
- *Reacționează toată lumea la fel la aceeași știre?*
- *De ce ar putea oamenii să reacționeze diferit?*

Elevii reflectează asupra următoarelor întrebări:

- *Dacă cineva se simte supărat sau îngrijorat din cauza unei știri, ce ar trebui să facă?*

Elevii pot folosi resursa **Pași următori** pentru a sugera ce ar ajuta sau ar îngreuna situația.

Citește împreună cu elevii **povestea Ioanei**.

- A fost corect să se distribuie aceste informații despre Ioana într-o știre?
- Ce efect a avut aceasta?
- Ce ar trebui să facă Ioana acum?
- Care este diferența dintre o poveste personală și o știre publică?

Concluzii

Scrie împreună un **Cod de conduită pentru reporteri responsabili**, incluzând lucruri precum:

- Ne vom gândi la cum va afecta știrea sentimentele oamenilor.

- Nu vom publica informații sau povești personale fără acordul persoanei implicate.
- Vom cere permisiunea oamenilor înainte de a scrie despre ei.
- Știrile noastre îi vor informa și îi vor sprijini pe oameni, nu să îi supere.

Întrebări pentru evaluare

- Cum pot știrile să afecteze oamenii?
- Care sunt câteva modalități prin care oamenii pot gestiona îngrijorările care apar când interacționează cu știrile?
- Cu cine putem vorbi despre știri?
- De ce este important să cerem consimțământul înainte de a distribui informațiile personale ale cuiva?

Oportunitate de extindere

Când explorezi știrile în cadrul acestui proiect (și ulterior), lasă timp să te oprești și să reflectezi asupra modului în care acestea ar putea afecta sentimentele. Reamintește elevilor că nu există o singură modalitate corectă de a simți sau de a gestiona acele sentimente, dar subliniază importanța discuției cu un adult de încredere dacă știrile îi sperie sau îi neliniștesc.

Resuse

Scenarii

Scenariul 1: Andrei

Andrei urmărește o știre despre un incendiu izbucnit la o grădină zoologică. Incendiul devastator a fost provocat de vandali care au pătruns în grădina zoologică în mijlocul nopții — nu este încă clar dacă l-au declanșat intenționat. Îngrijitorii de animale au lucrat toată noaptea pentru a muta animalele în siguranță, însă, din păcate, peste 40 de animale au murit, unele dintre ele fiind specii rare. Autoritățile au avertizat că unele animale au evadat și pot fi în libertate.

Scenariul 2: Ana

Ioana ascultă știrile la radio. O formație locală a ajuns în finala unui concurs muzical și a câștigat un contract cu o casă de discuri. Va avea loc o prezentare specială și o sărbătoare în centrul orașului — organizatorii spun că toată lumea este invitată, iar trupa va fi prezentă și va interpreta noul ei single. Fanii vor putea asculta un fragment din piesă pe site-ul trupei peste o oră. Ioana este o mare fană.

Scenariul 3: Radu

Radu citește despre mii de oameni nevoiți să își părăsească locuințele din cauza unei inundații. Viitura a venit pe neașteptate și a inundat case, magazine și fabrici. Oamenii și-au pierdut majoritatea bunurilor și nu mai au unde să locuiască. Va dura multe luni până când casele vor fi reconstruite — sunt înfrigurați, epuizați și speriați. Organizațiile umanitare transportă alimente cu elicopterul în zonele greu accesibile.

Pași următori

Dacă cineva se simte supărat/ă sau îngrijorat/ă din cauza unei știri, ce ar trebui să facă? Care dintre acestea ar ajuta și care nu?

- ☐ A spune tuturor despre asta
- ☐ A vorbi cu un coleg sau prieten
- ☐ A scrie într-un jurnal despre ce simte
- ☐ A citi o știre mai veselă
- ☐ A încerca să uite
- ☐ A citi aceeași știre din nou și din nou
- ☐ A vorbi cu un adult de încredere (părinte, profesor sau diriginte)
- ☐ A continua să urmărească doar știri despre acel subiect
- ☐ A căuta mai multe informații despre același subiect
- ☐ A suna la Telefonul Copilului
- ☐ A se implica într-o activitate care îi place
- ☐ Altceva...

Povestea Ioanei

Scrisoarea 1

Dragă jurnalule,

Sunt distrusă, supărată și furioasă! Săptămâna trecută îi povesteam unei prietene despre cineva de care îmi place (știi tu, îmi place) și azi dimineață totul a apărut în gazeta clasei. Redacția clasei a considerat că ar fi o știre grozavă și a pus o inimă uriașă în mijlocul paginii cu poza mea! În jur sunt inimioare cu poza persoanei de care îmi place. Ținusem totul secret și acum secretul a ieșit la iveală! Îmi este atât de rușine! De ce nu și-au dat seama că este ceva privat și că nu este treaba tuturor? Ce pot să fac?

Ioana

Scrisoarea 2

Dragă jurnalule,

Săptămâna trecută i-am spus unei prietene că familia mea s-ar putea muta în altă parte. Sunt mai multe motive, dar principalul este că tata și-a pierdut locul de muncă la fabrică și probabil nu mai putem rămâne aici. Redacția clasei scria un articol despre închiderea fabricii și prietena mea le-a povestit despre situația noastră. Știu că n-a vrut să facă rău, dar au scris totul despre cum ne afectează pe noi ca familie și au dat și numele noastre. Nici măcar nu m-au întrebat înainte! Tata o să se înfurie — nu aveam voie să spun nimănui și acum toată lumea va ști. Nu știu ce să simt sau ce să fac. Vă rog ajutați-mă să înțeleg totul — mă simt vinovată față de tata!

Ioana