

# THE BOND

Modele de ateliere aplicabile pentru

## LUCRĂTORII de TINERET în abordarea MAMELOR ADOLESCENTE



Piatra Neamț, Noiembrie, 2019

# Prolog

---

*Dragă cititorule,*

*Noi toți, partenerii proiectului The BOND, ne bucurăm să vă prezentăm în acest material educațional o abordare nouă și inovatoare pentru îmbunătățirea situației fetelor adolescente care rămân însărcinate și decid să ducă la bun sfârșit sarcina.*

*Organizația lider a acestei publicații este Asociația Centrul de Incubare Creativ Inovativ de Afaceri (CICIA) din România care a lucrat împreună cu toți ceilalți parteneri - Fundația po DRUGIE (din Polonia), RightChallenge Associação (din Portugalia), Universitatea din Thessaly (din Grecia), MHA Dobra Wola (din Belarus), EYROPAIKO INSTITOYTO TOPIKHS ANAPTYKSHS (din Grecia) și MAD for Europa (din Spania) - pentru a crea un instrument util pentru sectorul social.*

*Atelierele propuse de consorțiu se doresc a fi în serviciul fiecărui participant, mai ales pentru a ajuta mama adolescentă.*

*Scopul nostru este de a oferi tinerelor mame cunoștințe, sprijin și, sperăm, chiar distracție!*

*Rămânem cu speranța că vă veți bucura să utilizați acest material în propria voastră muncă.*

*Echipa BOND*

*Fundația po DRUGIE, Polonia: Anna Gradkowska, Agnieszka Sikora*

*Rightchallenge Associação, Portugalia: Vanessa Gomez and Sandra Marisa Estevez*

*Centrul de Incubare Creativ Inovativ de Afaceri, Romania: Lidia Avadanei, Alina Avadanei*

*MAD for Europe, Spania: Marta Saez, Eugenia Capitani*

*MHA Dobra Wola, Belarus: Vadzim Skarabahaty*

*EYROPAIKO INSTITOYTO TOPIKHS ANAPTYKSHS, Grecia: Christina Zafeirakou*

*University of Thessaly, Grecia: Anna Boumpouzioti*



# Cuprins

---

Prolog	2
Despre proiect	4
Scenariul	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Despre metodele de educatie nonformala	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Despre scenariu	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Scenariul – Cartea Atelierului	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Informații Generale	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Ice-Breakere și Energizare	12
Atelierul de Maturizare	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Atelierul de Abilități Parentale	24
Atelierul despre Relații	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Atelierul despre Motivație – Îmbunătățirea Situației Mele Personale	57
Atelierul despre Muncă și Educație	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Chestionar de Satisfacție	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Bibliografie	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Anexe	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

# Informații Generale

---

## Despre proiect

Proiectul Erasmus + Parteneriat Strategic The BOND a luat naștere ca urmare a unei nevoi apărute la nivel european de a crea instrumente de lucru specifice unei categorii de tineri marginalizați și neintegrați în orice politică socială – și anume, mamele adolescente.

Mamele adolescente nu sunt tratate în nici una dintre politicile sociale din Europa ca un grup specific, separat; nu există soluții sistemice specifice pentru el sau, în special, instrumente de lucru specifice pentru acest grup. În același timp, mamele adolescente sunt mai expuse la excluderea socială din mai multe motive decât alte grupuri, și anume: nivel de educație scăzut și lipsa calificărilor profesionale, (de obicei) mama singură, (deseori) sprijin insuficient din partea familiei și, de asemenea, imaturitate emoțională, dificultăți de integrare socială (inclusiv imaturitatea față de a acționa ca părinte) și, să nu uităm, și stigmatizare.

Fundația po DRUGIE (coordonatorul proiectului) din Polonia și alte 6 organizații neguvernamentale din 5 țări europene: Rightchallenge Associação - Portugalia, Centrul de Incubare Creativ Inovativ de Afaceri - România, Universitatea din Tesalia - Grecia, Eyropaiko Institoyto Topikhs Anaptykshs - Grecia , MHA Dobra Wola - Belarus, MAD pentru Europa - Spania, s-au adunat în același consorțiu având același obiectiv principal - să îmbunătățească situația fetelor adolescente care rămân însărcinate și decid să ducă la bun sfârșit sarcina.

Obiectivul general al proiectului este crearea unui program inovator care să se transforme într-o situație mai bună pentru mamele adolescente și să sprijine incluziunea lor socială. Nu este vorba doar de cooperare internațională în răspândirea conștientizării problemelor, ci și de proiectarea unor instrumente speciale dedicate acestui grup și specialiștilor care lucrează cu acesta și, totodată, diseminarea informațiilor obținute:

- Un manual interactiv pentru specialiștii care lucrează cu mamele adolescente,
- Bloguri pentru mame ; în cazul României, adresa blogului creat este <http://cicia.nt.ro/mameadolescente/>
- Scenarii de Workshopuri pentru lucrătorii de tineret;

Aceste instrumente sunt dezvoltate pentru a fi utile pentru viața de zi cu zi a mamei adolescente: blogurile BOND în limbile naționale ale partenerilor de proiect, în care mamele adolescente pot găsi povești similare cu ale lor, informații utile privind aspectele legale, sistemul de muncă și educație, recomandări despre organizații care ofera servicii speciale si suport pentru ele; de asemenea, va fi difuzat un manual creat pentru specialiștii care lucrează în prezent cu această categorie specifică de tineri-mamele adolescente; și, bineînțeles, colecția actuală de exerciții – scenarii de ateliere - creat pentru a ajuta specialistul să dezvolte o relație mai puternică cu acest grup particular.

# Scenariul

---

**Scenariul workshopului** este legat de dezvoltarea competențelor sociale dedicate grupului țintă - în cazul nostru: mamele adolescente. Pentru a crea un produs cu o mare expertiză în educație, adresat acestui grup specific, se utilizează un instrument inovator de lucru pentru lucrătorii de tineret. Toate exercițiile prezentate în scenariul workshopului se bazează pe metode de educație non-formală.

## Despre metodele de educație nonformală

După cum a fost menționat mai sus, scenariile propuse se bazează pe metode de educație non-formală. Fordham (1993) evidențiază faptul că, în cazul educației nonformale, organizarea și planificarea învățării sunt asumate chiar de beneficiar, de aceea este necesar ca facilitatorul să cunoască foarte bine participantul, trebuie să aibă încredere în el, pentru a respecta principiul participativ care stă la baza filozofiei educației non-formale: tânărul trebuie să se implice în dezvoltarea sa proprie (identificarea nevoilor de învățare) și în viața comunității în care trăiește. Pentru a respecta acest principiu, este de dorit ca facilitatorii să construiască un mediu propice și să genereze condiții astfel încât:

- ✓ tinerii să participe la activități voluntare de învățare la inițiativa lor, maximizând efectele procesului de învățare, minimizând constrângerile specifice educației formale;
- ✓ proiectele pe care tinerii le dezvoltă, indiferent de vârstă, au obiective pragmatice și duc la schimbări vizibile în comunitatea în care trăiesc, pentru a construi motivația pentru o implicare viitoare;
- ✓ tinerii să participe la construcția și dezvoltarea activităților proiectului;
- ✓ tinerii să lucreze împreună și să construiască relații umane pozitive.

Mamele adolescente sunt un grup specific datorită caracteristicilor și particularităților sale. Nu sunt doar tinere, sunt și mame. Deci, nu le putem trata doar ca tinere, ci și ca persoane adulte. Datorită acestui fapt, considerăm că folosind imaginația lor, plăcerea lor pentru joacă și propriile reflecții, am putea crea împreună cu ele un BOND mai puternic și să ne ocupăm de problemele lor specifice.

De ce folosim **imaginația**? După cum menționează unii filozofi, precum Aristotel, Descartes, Kant, imaginația are „responsabilitatea” de a lega sensibilitatea și intelectul. Imaginația se manifestă activ, pare stimulată și obligată să creeze imagini, atâta timp cât doar textul nu se referă la un moment de viață deja experimentat. Când beneficiarul poate accesa informațiile în memorie, accentul mutându-se de la „descoperire” la „găsire”? Deoarece în zilele noastre, școala lucrează cu reperele originale ale textului scris, tinerii se plictisesc; ei găsesc soluții, nu le descoperă. Pentru a căuta imagini în memorie pentru a asigura interpretarea, nu pentru a compara cu procesul de imaginație a unei interpretări și în absența vreunei experiențe de viață, teoriile nu mai prezintă nici o atracție. Lipsa de entuziasm sau interes însoțește accesarea memoriei, în timp ce surpriza, entuziasmul și curiozitatea însoțesc a doua

abordare, activarea imaginației și experiența vieții sau a aventurilor. În aceste condiții, educația nonformală poate juca un rol important, deoarece poate facilita experiențele de învățare care apelează la imaginație (Fundatia Noi Orizonturi, „Impact - Jocuri și povestiri” - „Impact - Jocuri și povești”, 2016).

De asemenea, exercițiile non-formale se bazează pe **joc**. Este o metodă cunoscută de a realiza un număr mai mare de competențe simultane; este preferat de oricine - dacă are sens, relevanță și dacă nu afectează pe cineva. A juca este metoda educativă care realizează abilități de socializare mai mari și este distractiv. Jocul răspunde la o provocare a prezentului - implicarea 100% în procesul de învățare (cum ar fi jocurile pe calculator), ne permite să descoperim caracteristici pozitive, dar și limite personale și, din acest motiv, asigură o cunoaștere mai profundă a persoanei, permițând corectarea comportamentului. Jocul este forma cea mai potrivită pentru autoevaluare deoarece, în ceea ce privește jocul, nici succesul și nici eșecul dimensiunilor nu afectează negativ dezvoltarea personalității tinerilor. Jocul servește relația tânăr-adult, este un excelent mediator și nu numai că ne poate învăța sensul conceptelor, fenomenelor dificile, dar, de asemenea, este scânteia a ceea ce se numește curiozitate epistemică, motivația cognitivă intrinsecă (cea mai dificil de atins în majoritatea copiilor și tinerilor). Având în vedere că, în realitate, puțini adulți îndrăznesc să folosească această metodă, natura spectaculoasă a activităților va spori interesul pentru învățare.

Abilitatea de a **lucra în echipă** nu poate fi formată citind despre ce este o echipă; leadership-ul poate fi studiat, dar când vine vorba de practică, se formează mecanisme fine ale leadership-ului. Teama de greșeală, de necunoscut, de nou, de autoritate, de vorbire în public, este mai ușor de învins decât într-un mediul școlar, iar acest tip de exerciții, prin complexitatea și sfera lor de aplicare, pot oferi oportunități de a înfrunța aceste temeri, de a le gestiona și de a le rezolva. Acest tip de ateliere dezvoltă relații experientiale pozitive între membrii echipei, dar și generează, conduc și apoi rezolvă conflicte, dezvoltă abilități de viață, capacitatea de a rezolva problemele, conflictele și identificarea soluțiilor (pentru a face față situațiilor stresante).

#### Cum folosim exercițiile non-formale propuse?

1. Trebuie să alegem tipul de joc care se potrivește cu obiectivele propuse, vârsta și potențialul beneficiarilor.
2. Ar trebui să fim atenți la cronometrare. Un joc care durează prea mult și nu ne permite să abandonăm nu este o experiență de învățare.
3. Ar trebui să ne asigurăm că jocul poate avea loc în spațiul de care dispunem și nu există riscul de accidente.
4. Unii beneficiari sunt reticenți la joc; este bine să nu insistăm, să le lăsăm libertatea de a alege. Nu îi putem forța, dar putem crea suficientă motivație pentru a-i aduce în joc. Uneori este suficient să intrăm în joc și reticența dispare. Adesea restricțiile sunt legate de frica de ridicol, de teama de eșec.



5. Trebuie să explicăm regula exercițiului și să ne asigurăm că toată lumea înțelege. Uneori este nevoie de o rundă demo.
6. Folosim jocul pentru atingerea obiectivelor, folosind dezbateră. Dezbateră este procesul de reflecție asupra experiențelor activității la care am participat. Discuțiile generate de grup au scopul de a clarifica reacțiile, gândurile și răspunsurile generate de experiență. Utilizarea tehnicii de dezbateră permite creșterea ratei reminiscenței și trecerea de la atitudinea primitoare la implicare în învățare, conform piramidei de învățare.
7. Deoarece în timpul acestor exerciții oamenii sunt conduși de emoții, instinct și mai puțin de rațiune, la sfârșitul experienței sunt indicate două operații: prima, pentru a ieși din rol (există câteva exerciții simple de liniștire), a doua, pentru a recapitula sarcinile - activitățile sau etapele experienței, repetarea regulilor, faptelor și acțiunilor întreprinse. Pentru această revizuire, se folosesc întrebări obiective pentru a reaminti tot ce s-a întâmplat. Întrebările potrivite pentru mementouri sunt:
  - Ce sarcini ai avut? Cum au fost ele formulate?
  - Ce reguli trebuie respectate? Ce s-a întâmplat și ce s-a făcut, cum, când / în ce condiții? Cine și ce a făcut? Ce rezultate, efecte au fost obținute?
8. În această etapă, s-a dezvoltat spiritul de observare, capacitatea de a exprima corectitudinea și acuratețea în descrierea evenimentelor trăite, fără a o interpreta. Este un exercițiu bun pentru cei care doresc să își dezvolte abilitatea de a comunica clar, concis și obiectiv o experiență. Se pare că oamenii, care fac tot posibilul să atingă acest moment, dovedesc abilități interpersonale, ceea ce îi face capabili să construiască relații sociale, să ajute și să înțeleagă oamenii și să îi conducă. În unele situații, este util să aveți răspunsurile listate pe foaia de flipchart. Următorul pas este reflecția. Aceasta este o etapă crucială în ciclul de învățare experiențială; este momentul în care beneficiarii se întrebă despre experiența cu care se confruntă și apoi discută cu alții experiențele specifice pe care le-au avut. Acest lucru se poate face individual, în grupuri mici de lucru sau cu întregul grup. Tinerii fac schimb de informații despre reacțiile lor cognitive și emoționale la activitățile în care au fost angajați și încearcă să lege aceste gânduri și sentimente cu acțiunea de învățare. Inițial, experiența poate fi sau nu semnificativă pentru participanți; cu toate acestea, această fază le permite să înțeleagă experiența și să se concentreze pe motivul pentru care au acționat într-un anumit moment. Rolul facilitatorului este foarte important în această fază. El / ea trebuie să fie pregătit să îi ajute pe participanți să-și aprecieze critic experiența. În această etapă, facilitatorul are rolul de a ajuta participanții să-și exprime sentimentele și percepțiile și să atragă atenția asupra oricăror subiecte sau modele care apar în reacțiile participanților la experiență. Pe scurt, rolul facilitatorului este de a ajuta participanții să conceptualizeze experiențele, astfel încât să aibă date concrete despre care să tragă concluzii și să generalizeze. Întrebările corecte pentru această etapă sunt:
  - Cum te simți acum, la sfârșit? Cum te-ai simțit pe parcurs la momentul X?
  - Cum ați interpretat cerințele? Cum ai simțit atitudinea celorlalți?
  - Cum ați ajuns la soluție, cum ați reacționat pe parcursul momentului X?
  - Cum crezi? Ce cred ceilalți?

9. Reflecția stabilește contextul pentru următoarea etapă, generalizarea. Orice experiență directă sau indirectă trebuie procesată. Aceasta înseamnă că participanții au nevoie de timp pentru a reflecta asupra acestor experiențe pentru a vedea dacă îi ajută în procesul de învățare. Fără reflecție, nu putem învăța din experiența reală. Din acest motiv, nu putem sări peste această etapă, dar emoțiile pe care le-am avut în timpul experienței ne pot împiedica să atingem obiectivele acestei etape. Facilitatorul are rolul de a crea condițiile pentru o reflecție corectă. În această fază, concluziile sunt trase din modelele și temele identificate. Beneficiarii stabilesc modul în care aceste modele, care au evoluat în timpul experimentelor construite, sunt legate de experiențe nestructurate din viața de zi cu zi. Li se oferă șansa să descopere relațiile dintre acest atelier, obiectivele personale și stilul de viață ulterior. Întrebările care pot susține generalizarea sunt:
- Din ceea ce ai simțit, poți face o regulă? (empatie emoțională)
  - Pornind de la modul în care ai acționat, cum ai gândit, puteți formula un sfat pe care l-ați da altora, astfel încât să aibă succes sau să evite eșecul? (empatie cognitivă)
  - Pornind de la reacție, atitudine sau ceilalți coechipieri, ați putea formula o regulă care să îmbunătățească relațiile? (empatie comportamentală)
10. Ultimul pas este transferul/aplicabilitatea. În această etapă, putem vedea dacă comportamentul unui tânăr s-a schimbat prin activitățile desfășurate. Studiind concluziile la care s-a ajuns la generalizare, unele dintre ele vor putea integra această învățare în viața de zi cu zi prin dezvoltarea de planuri individuale pentru un comportament mai eficient. Pentru această etapă, se pun întrebări care leagă lecțiile învățate din experiența exercițiilor și experiența de viață a participanților sau a altor persoane. Uneori, persoanele nu doresc să facă această legătură dacă întrebările se referă la experiența personală. De aceea este bine să puneți întrebări, având în vedere acest factor. Aici sunt câteva exemple:
- Ați simțit, ați experimentat o situație similară sau cunoașteți cazuri în viața de zi cu zi?
  - V-ați gândit, ați reacționat ca în exercițiul din viața de zi cu zi sau ați văzut oamenii să reacționeze, să acționeze în mod similar?
  - În ce situații din viața de zi cu zi se pot folosi concluziile pe care le-am obținut? Cum putem folosi concluziile la care am ajuns în viitor?

Comportamentul nu se schimbă foarte repede. Cu siguranță, vor fi necesare mai multe întâlniri pentru ca facilitatorul să observe în mod regulat un anumit tip de comportament și să-l supună evaluărilor succesive. Totul necesită timp, răbdare, pasiune, angajament și devotament față de cauză. În cazul nostru, pentru a ajuta mamele adolescente și situația lor obișnuită raportate la experiența lor de zi cu zi, la mediu și la relațiile lor.



## Rolul formatorului în educația nonformală

Rolul formatorului este să fie un **facilitator**, nu un profesor. A facilita niște mijloace înseamnă a **conduce procesul** și de a furniza instrumente de lucru în grup; cu alte cuvinte, înseamnă a proteja pe parcursul procesului participanții și de a îndeplini misiunea. Facilitatorul ajută la crearea procesului de învățare, la ajustarea acestuia, la menținerea în direcția corectă și la menținerea persoanelor angajate în el. Rolul lui sau al ei nu influențează conținutul rezultatelor.

Facilitatorii trebuie să realizeze următoarele acțiuni:

- să proiecteze, să planifice și să organizeze (spațiu, timp, conținut, participanți etc.) sesiunea de lucru axată pe un subiect specific;
- să păstreze structura întâlnirii,
- să se concentreze pe obiective,
- să dea sfaturi grupului,
- să valorifice potențialul grupului,
- să implice fiecare participant în proces,
- să furnizeze instrumente și tehnici,
- să monitorizeze întâlnirea,
- să rezolve conflictele;

Există, de asemenea, lucruri pe care nu ar trebui să le facă:

- să se atașeze de anumite rezultate;
- să favorizeze anumiți participanți, moduri de gândire, rezultate și îndepărtarea altora,
- să fie închis la sugestiile de grup cu privire la acest proces;
- să ajute participanții, privându-i astfel de responsabilitatea lor,
- să manipuleze oamenii și comportamentele prin propriul lor feedback;
- să judece;
- să se angajeze prea mult în prelucrarea rezultatelor,
- să monopolizeze conversația;
- să încerce să aibă toate răspunsurile (Klocker, 2009);

## Despre scenariu

Scenariul Atelierelor este structurat după următoarele mari tematici:

1. Maturizare
2. Abilități Parentale
3. Relațiile
4. Motivația
5. Muncă și Educație

Toate problemele sunt plasate în contextul vieții tinerei fete - părinte precoce, necesitatea de a reconcilia rolurile elevilor și ale mamei, ale copilului și ale unei persoane în creștere.

Exercițiile propuse de partenerii consorțiului au fost testate în 6 workshop-uri naționale, de către fiecare partener în limba sa națională. În acest fel au fost testate toate propunerile de scenarii pentru abordarea situației unei mamei adolescente. Prin această colecție de exerciții, partenerii BOND doresc să realizeze:

- implicarea mamelor adolescente în fiecare activitate care stimulează auto-reflecția, gândirea creatoare, validarea acțiunilor lor și puterea de a acționa în beneficiul dezvoltării;
- îmbunătățirea abilităților sociale și dobândirea de noi abilități pentru mamele adolescente;
- o oportunitate pentru specialiști de a-și prezenta ideile despre situația mamelor adolescente și de a prezenta noi soluții pentru problemele lor;
- îmbunătățirea abilităților de comunicare și a aptitudinilor profesionale;

Colecția de față include exerciții selectate din diferite baze de date - naționale sau internaționale - ale partenerilor proiectului The BOND. De asemenea, sunt incluse exerciții create special de către membrii echipei de proiect pentru anumite necesități ale grupului țintă.

# Scenariul – Cartea Atelierelor

---

## Generalități

Indiferent dacă se regăsește sau nu în scenariu, ar trebui să vă amintiți câteva regulile generale ale workshopurilor:

1. Prezentați-vă.
2. Prezentați obiectivul întâlnirii.
3. Prezentați calendarul întâlnirii.
4. Împreună cu întregul grup, stabiliți reguli de grup, luând în considerare următorii factori:
  - confidențialitatea,
  - libera exprimare a gândurilor,
  - acceptarea,
  - respect,
  - probleme de organizare (calendar, pauze de odihnă, pauze de masă etc.)
5. Folosiți icebreaker-s și pauze când simțiți că nivelul de energie scade.
6. Fiți flexibil în utilizarea scenariului și ajustează-l la grup și la capacitatea sa de a participa activ.
7. Reflectați și rezumați FIECARE EXERCİTIU - aceasta este partea cea mai importantă a fiecărei activități.
8. Reflectați și rezumați fiecare zi de ședință / atelier.



## Ice-Breaker-e și Energizer-e

**Ice breaker-e** (spărgătoarele de gheață) sunt o modalitate eficientă și distractivă de a începe construirea relației între participanții dvs. Jocurile de baza de acest tip îi ajută, de exemplu, pe participanți să se familiarizeze cu numele celorlalți. Alte jocuri încurajează participanții să facă schimb de informații despre aceștia. Aceste schimburi ajută tinerii să stabilească relații cu colegii lor, pe măsură ce se cunosc. Participarea la aceste jocuri îi ajută, de asemenea, să se simtă mai confortabil în participarea la alte jocuri și activități.

**Energizer-ele** permit facilitatorului să conducă activități de grup de 2-5 minute în care participanții participă la mișcări fizice de intensitate redusă. Scopul acestui tip de exerciții este de a oferi participanților o pauză rapidă pentru a crește fluxul de sânge și pregătirea pentru ședință. Este, de asemenea, o oportunitate excelentă pentru facilitator să dezvolte o legătură cu participanții, pe care nu este capabil să o planifice în mod consecvent.

### Ice-breaker: Îngerul Secret

**Scopul exercițiului:** Această activitate este creată astfel încât participanții să se poată cunoaște mai bine, să experimenteze și să ofere ajutor.

**Durata exercițiului:** Se aplică pentru reuniunile organizate zilnic.

**Materiale:** hârtie și un pix

**Metoda de desfășurare a exercițiului:** Formatorul oferă tuturor o bucată de hârtie cu numele unui alt participant. Fiecare participant trebuie să păstreze acest document și să-și amintească numele până la sfârșitul exercițiului.

**Rezumatul exercițiului (evaluarea):**

Timpu de câteva zile, fiecare participant trebuie să se transforme într-un înger al persoanei al cărei nume l-a primit, să-și dea seama ce vrea sau să facă ceva special pentru ea (lasă un mesaj frumos, dă-i ceva ...) dar nu trebuie să fie văzut. La finalul întâlnirii, fiecare participant va trebui să afle cine a fost îngerul său secret. Rezumatul trebuie să sublinieze experiența de a fi în poziția de înger și de protector.

## Ice-breaker: Să ne cunoaștem reciproc

**Scopul exercițiului:** Încălzire sau cunoașteți-vă unul pe altul

**Durata:** 20 min.

**Materiale:** markere, flipchart

### **Instrucțiuni:**

*Prezentați-vă, stabiliți scopul întâlnirii și problemele organizatorice. Configurați regulile de grup și scrieți-le pe flipchart. Poate fi util să așezați pe perete foaia de flipchart până la sfârșitul întâlnirii.*

Toți participanții stau așezați în cerc și toată lumea își spune numele și ceva ce îi place folosind un cuvânt ce începe cu aceeași literă ca și numele său (ex. Sunt Monica și îmi place marshmallow). Următoarea persoană repetă propoziția (aceasta este Monica și ei îi place marshmallow), după care spune în același mod și despre ea însăși. Următorii participanți repetă toate propozițiile anterioare până când toate numele sunt spuse și repetate.

Astfel participanții au posibilitatea să spună despre copiii lor (sunt o mamă de băiat de 3 luni, sunt însărcinată etc.)

*În loc să propuneți să introduceți exerciții, puteți utiliza un spărgător de gheață (cel corespunzător ar trebui să fie ajustat la grup, gradul în care participanții se cunosc și numărul de participanți).*

## Energyzer: Bumpity Bump Bump

**Scopul exercițiului:** Pentru a spori abilitățile de ascultare, confortul social, pentru a învăța numele tuturor participantilor

**Durata:** 15-20 min.

**Participanți:** Nici o limită a numărului de echipe

### **Descrierea activității:**

Grupul formează un cerc cu Jucătorul 1 în centru.

- Jucătorul 1 se îndreaptă către un jucător din cerc și spune unul dintre cele patru lucruri: „Stânga”, „Dreapta”, „Drept” sau „Centru”, urmată imediat de fraza „Bumpity-Bump, Bump, Bump”.
- Jucătorul 2 trebuie să răspundă corect înainte ca jucătorul 1 să termine „Bumpity-Bump, Bump, Bump”.
- Răspunsul corect pentru comanda „stânga” este numele persoanei din stânga jucătorului doi; pentru „dreapta”, este numele persoanei din dreapta sa, pentru „drept”, este numele său propriu; iar pentru „centru”, este numele jucătorului 1 (în centru).
- Dacă Jucătorul 2 răspunde corect și la timp, Jucătorul 1 repetă procesul cu un alt jucător.
- Dacă Jucătorul 2 răspunde incorect sau prea târziu, el ia poziția centrală.

### Ice-breaker – Întâlnire rapidă

**Scopul exercițiului:** această activitate va avea loc astfel încât participanții să poată începe să se cunoască într-un mod rapid, dar distractiv

**Durata:** 30 minutes

**Materiale:** o minge

**Metoda de desfășurare a exercițiului:** Principiul de bază îl urmează pe cel al unei date normale a vitezei și este ușor de implementat.

#### **Rezumatul exercițiului (evaluare):**

Toți participanții se vor aseza în două rânduri, astfel încât fiecare să aibă pe cineva în față. Când este dat semnalul, fiecare pereche de participanți va avea 1 minut pentru a se prezenta și a colecta cât mai multe informații despre persoana din fața lor. La fiecare sunet al clopoțelului, participanții se vor deplasa la dreapta pentru a se roti și astfel vor cunoaște toți participanții. Activitatea se încheie odată ce prima persoană cu care ai vorbit este din nou în fața ta: spune-i acestei persoane ce îți amintești despre ea.



## Ice-breaker – O bucată de pânză

**Scopul exercițiului:** Să energizeze și să relaxeze participantul

**Durata:** 10 min.

**Materiale:** O bucată de pânză

### Descrierea activității:

Participanții sunt împărțiți în două echipe și li se cere să stea în două rânduri opuse, cu formatorul în mijloc. Fiecare membru al fiecărei echipe primește un număr aleatoriu și atunci când formatorul apelează un număr, ținând bucata de pânză, imediat, de la ambele grupuri participanții trebuie să se deplaseze pentru a lua bucata de pânză. Persoana care reușește să obțină mai întâi pânza, trebuie să se întoarcă la rând fără să fie atinsă de cel de-al doilea jucător. Dacă reușește, echipa sa capătă un punct. Dacă este atins, echipa adversară are un punct. Câștigătorul este echipa cu mai multe puncte.

# Atelierul de Maturizare

**Subiectul** abordat este creșterea și dezvoltarea mamelor adolescente / fetelor însărcinate.

Activitățile se vor baza pe următoarele întrebări:

- În ce stadiu se află în prezent?
- Care este stadiul lor cel mai apropiat de dezvoltare?
- Dezvoltarea lor ca mame / viitoare mame

**Durata întregului modul:** 4h-6h (în funcție de procedura de exercițiu „Timpul vieții” - informații detaliate sunt alături de descrierea exercițiului).

## Cunoștințe de bază pentru lucrătorii de tineret:

### Etaple de dezvoltare și criza în adolescență și vârsta adultă timpurie

Conform teoriei dezvoltării psihosociale a lui Eric Ericson, dezvoltarea corespunzătoare are loc în etape (Brzezińska, 2007). Caracteristicile etapelor individuale (Ericson a indicat 8 dintre ele) depinde de capacitatea și așteptările, în funcție de mediu, ale organismului. Intrarea în etapele următoare este asociată cu o criză definită în acest subiect ca fiind o descoperire naturală. Este momentul în care competențele și resursele deja existente nu sunt suficiente pentru a îndeplini un nou rol. Acest nou rol este impus de biologie, dorințele personale și mediul înconjurător (Bee & Boyd, 2004). Crizele apar la interfața dintre vechea ordine și cea nouă. În psihologie, sarcina este tratată ca un eveniment de schimbare a vieții, cu privire la chestiuni importante și valori extrem de apreciate, care sunt însoțite de un sentiment de ineficiență a modurilor de conduită actuale sau a stării sufletești, a tensiunii și a nepotrivirii cerințelor competenței. Datorită crizelor, structura veche, binecunoscută și sigură, este dezlănțuită, iar disconfortul asociat cu criza sau durerea psihologică obligă căutarea de noi soluții. În perioada cuprinsă între 12 și 40 de ani, o ființă umană suferă cel mai adesea două astfel de perioade:

- **Adolescența:** vârsta de 12-18 ani este momentul construirii identității cuiva. În această perioadă, experiențele anterioare ale copilăriei joacă un rol foarte important. Copilăria este un moment de construire a sentimentului de separare, fiind unică. Adolescența este o perioadă de amestecare a rolurilor: copilul se transformă într-un adult (Bee & Boyd, 2004). Sarcina acestei perioade este de a construi identitatea, independența viața individului și de a controla impulsurile caracteristice pentru un copil. Dacă soluția la criză (identitate vs. confuzie de rol) este nefavorabilă, aceasta poate duce la crearea unei identități negative, asociată cu un sentiment de lipsă de valoare, cu impresia de a fi o persoană rea sau incertitudinea rolurilor și sentimentul de a fi pierdut (Brzezińska, 2007). Tranziția pozitivă a acestei etape este capitală pentru viața adultă ulterioară;
- **Vârsta adultă timpurie** (19-40 de ani) este momentul în care individul își asumă responsabilitatea pentru sine și pentru propria funcționare socială, profesională și





personală, precum și pentru ceilalți (Bee & Boyd, 2004). În perioada de 20-25 de ani, pe o scară anterior necunoscută, angajamentele sunt asumate față de ceilalți (în legătură cu munca profesională, rolul unui membru al societății, construirea de relații permanente, începerea unei familii). Pentru a implementa planuri anterioare, este necesară cautarea modalităților realiste și, dacă sunt necesare, unele schimbări. Este foarte importantă abilitatea de a se îngriji de sine a individului și independența de bază, precum și sânguința și încrederea construită în copilărie. Cea mai importantă sarcină a acestei etape este de a construi relații intime (atât erotice, cât și prietenii). Amenințarea unei crize nerezolvate în totalitate (intimitate vs. izolare) este un sentiment de izolare și singurătate. Dacă criza a fost rezolvată în mod corespunzător, aceasta permite intimitate (Brzezińska 2007).

### Sarcina în adolescență și rolul de părinte atât ca oportunitate cât și ca amenințare pentru dezvoltare

Adolescentele însărcinate și mamele minore au dificultăți în a-și înțelege situația. Cele mai importante probleme psihologice asociate cu sarcina neplanificată sunt șocul, vinovăția, frica și neputința. Femeile adolescente sunt supuse unei puternice presiuni de mediu, copleșite de îndatoririle lor. Cea mai importantă dintre problemele lor este identitatea mixtă („sunt atât minor, cât și adult, copil și mamă, student și asistent de îngrijire”). Așteptările sociale îndreptate către acestea sunt caracteristice pentru două perioade diferite de dezvoltare. Dificultățile cauzate de schimbările din viața de zi cu zi întăresc sentimentul de dependență din ce în ce mai mare de ceilalți (ex. Economic). În același timp, parentalitatea timpurie face necesară asumarea rolurilor independente caracteristice adulților. Când o femeie atinge vârsta biologică, se luptă cu sentimentul de pierdere a copilăriei.

Maternitatea timpurie scurtează durata educației. Adesea, părinții minori nu sunt capabili să planifice pe termen lung sau planurile lor sunt încărcate de teamă și pesimism. Minorele sunt adesea respinse de părinți, parteneri (tații copiilor lor) și de mediul social ce le înconjoară. Noile contacte sunt greu de construit din cauza percepției publice a acestora și a numărului îndatoririlor lor. Adesea, un adolescent poate face față cu greu acceptării unui corp în schimbare și a responsabilităților legate de sarcină. Corpul unei femei adolescente nu este pregătit pentru sarcină, ceea ce are efecte asupra sănătății mamei și a copilului (avort spontan, naștere prematură, anemie, inflamație a tractului urinar, hipotrofie fetală, defecte ale sistemului nervos, hipoxie, plasarea necorespunzătoare a copilului în uter). Printre copiii mamelor tinere există și o rată mai mare a mortalității: moartea subită în pătui, infecții și accidente nefericite. Mamele adolescente sunt, de asemenea, mai vulnerabile la stresul post-partum și la tulburările de dispoziție.

Parentalitatea timpurie este adesea tratată ca o situație care depășește capacitatea adolescentului. De obicei, pentru adulți (și profesioniști) sarcina este o experiență negativă de viață. Bazându-se doar pe latura problematică a fenomenului, adulții se așteaptă de la tânăr să se schimbe capital, fără a privi aspectul de dezvoltare al vieții sale. Chiar dacă cursul evenimentelor este evaluat negativ, poate provoca dezvoltarea competențelor sociale specifice și de ajutor. Mamele adolescente dezvoltă o flexibilitate mai mare în viață

decât colegii lor. Această caracteristică este utilă nu numai în timpul maternității timpurii, ci și în timpul vieții ulterioare. Deși părăsesc școala mai devreme sau obțin calificări profesionale mai târziu, deseori muncesc mai mult, obțin mai multă experiență profesională, obțin o situație de muncă relativ stabilă și câștigă mai repede independența economică. În unele cazuri, sarcina unei minore poate deveni un factor care consolidează mediul social apropiat.

În cazul adolescenților cu probleme de comportament și educație, sarcina și nașterea unui copil pot deveni un factor de schimbare pozitivă. Dragostea și grija pentru copil ajută la construirea unei viziuni diferite asupra lumii și la schimbarea sistemului de valori. Uneori relațiile cu mediul se îmbunătățesc, adolescentul învață o interacțiune mai pozitivă, încearcă să stabilească obiective de anvergură și să schimbe prioritățile. Atitudinea adolescentului se poate schimba adesea într-una mai activă, mai realistă. Nivelul de reflexivitate, optimismul vieții și bucuria crește. În același timp, nivelul de agresiune scade. Consecințele pozitive ale maternității timpurii nu trebuie să fie și cel mai adesea nu sunt ordinea naturală a evenimentelor. Nu ne putem aștepta ca nașterea unui copil într-un mod natural și fără sprijin să schimbe un tânăr adolescent într-o femeie adultă (Darmas et al, 2017)

Crizele de viață sunt inevitabile, dar profunzimea lor și șansa unei soluții pozitive depind în mare măsură de resurse precum sprijinul social, calitățile interioare, abilitățile și disponibilitățile persoanei. Este puțin probabil ca, criza să apară complet nereușită, dar orice criză bine trăită este o resursă importantă pentru construirea unei vieți suplimentare.

### Cea mai apropiată dezvoltare și nevoia de sprijin

Teoria dezvoltării cognitive a lui Lev Vygotsky indică faptul că dezvoltarea depinde de „zona dezvoltării proximale” (ZPD), care este o etapă disponibilă dezvoltării copilului datorită implicării în comportamentul social - gama de abilități obținute este mai mică decât cea a dezvoltării cu suport. ZPD este distanța dintre nivelul actual de dezvoltare și nivelul de dezvoltare potențială determinat prin rezolvarea problemelor sub îndrumarea adulților sau în colaborare cu colegii mai capabili. Sprijinul oferă un fel de schele pentru tânăr. O astfel de asistență ar trebui adaptată persoanei sprijinite, adoptată și retrasă, dacă este nevoie. Teoria presupune că nu este necesar să se realizeze o etapă de dezvoltare corespunzătoare pentru a putea îndeplini sarcini adecvate acestei etape. De asemenea, arată că dezvoltarea poate fi ghidată (Tayebeh & Farid, 2011). Teoria în sine se referă la abilitățile cognitive ale unui copil, dar poate fi aplicată în alte domenii ale activității umane, cum ar fi abilitățile de viață.

### Rezumat

Criza este un fenomen inerent în procesul de dezvoltare. Combină oportunitatea și amenințarea. Este întotdeauna conectat cu emoții neplăcute precum frica, tristețea, mânia și durerea.

1. Progresul parcurgerii crizelor depinde de mai mulți factori: experiențe anterioare interpersonale (inclusiv parcuregerea altor crize), speranță, abilități și calități și

factori de mediu, adică suport disponibil.

2. Pentru părinții adolescenți, două etape de dezvoltare sunt mixte: este momentul construirii identității și asumării responsabilității. Pentru a face posibil procesul de creștere adecvat, ambii factori ar trebui luați în considerare.
3. Căutarea de sprijin și utilizarea este un fenomen normal și cu o bună înțelegere a nevoilor și o bună comunicare poate îndeplini un rol foarte important în dezvoltarea și depășirea crizelor și adesea, cu sprijinul corespunzător, se întâmplă că oamenii pot obține mai mult și în mod diferit decât se așteptau.
4. Depășirea problemelor are un rol foarte important în timpul crizelor de dezvoltare, însă dezvoltarea în sine trebuie să se bazeze pe atitudini, puncte bune și experiențe pozitive.

## Exercițiul 1G

### Cea mai bună mamă

**Scopul exercițiului:** realizarea credințelor și convingerilor fetelor despre maternitate, făcându-l mai real.

**Durata:** 40 min.

**Materiale necesare:** hârtie format A3 sau mai mare (numărul de piese depinde de decizia educatorului), markere în culori diferite, în număr corespunzător sau Anexa 1, tipărită în număr corespunzător, conform grupurilor create.

#### Instrucțiuni:

În funcție de decizia facilitatorului, fiecare participantă poate să își deseneze propria poză, să o facă în grupuri mai mici sau să o facă împreună cu întregul grup. În cazul în care lucrează în grupuri mai mici, poza fetei însărcinate poate fi utilizată (anexa 1).

1. Luați o bucată de hârtie, desenați o femeie însărcinată în mijlocul acesteia și nu uitați să lăsați puțin spațiu în jurul figurii. Puteți utiliza, de asemenea, imaginea din anexa 1.

2. Imaginează-ți mama perfectă. Care sunt însușirile mamei perfecte? (Cine ar trebui să fie și cum ar trebui să trăiască pentru a fi o mamă cu adevărat bună?) (Dați fiecare punct de instrucțiune separat):

- Cum ar trebui să se refere la un copil? - scrieți-l în interiorul burții;

- Care sunt caracterul, amenințările psihologice și competențele sociale ale unei mame perfecte? - scrieți-o în jurul sau în interiorul corpului superior - piept și cap;

- Ce abilități ar trebui să aibă? (de exemplu, hrănirea bebelușului, treburi casnice etc.) - scrieți lângă mâinile ei;

- De ce fel de sprijin are nevoie mama perfectă? - scrie în spațiu liber în jurul ei.

3. Uită-te la desenul tău. Ce părere aveți despre descrierea dvs. despre mame? Cât de plină este burtica? Ți se pare că te aștepti la mult sau poate la puțin de la mamă? Crezi că totul depinde în totalitate de ea? De cine depinde? etc.

4. Întreabă-te: Ce zici de mine? Vreau să fiu o mamă perfectă? Ce am? De ce mai am nevoie? (Partener, să lucrez la trecutul meu, să construiesc relații - cu cine, finanțe etc.).

5. Discutați exercițiul cu alții (poate lucrați în doi, în trei, cu întreg grup).

6. Rezumați exercițiul.

*Comentariul facilitatorului (dacă nu a apărut în timpul discuției) poate evidenția faptul că exercițiul este despre așteptări și cerințe. Dar nu există oameni ideali. Mamele tinere nu sunt în poziții ideale - sunt adulți și adolescenți, iar situația lor este solicitantă. A fi părinte cere o maturizare prematură, cu toate acestea, dependența, într-o oarecare măsură, este încă normală pentru o persoană foarte tânără.*

## Exercițiul 2G

### Ce înseamnă maturitatea?

**Scopul exercițiului:** conștientizarea credințelor și convingerilor despre maturitate

**Durata:** 20 min.

**Materiale necesare:** bucăți de hârtie împrăștiate cu nume de cuvinte diferite legate de activități, tratamente etc. în diferite stadii de dezvoltare caracteristice unui copil, adolescent, adult (ex. Maturitate, experiență de viață, responsabilitate, capacitate de a câștiga bani, având grijă de probleme oficiale precum taxe, jucaus, impulsivitate, pierderea rapidă a interesului, nu ascultă, te distrezi, gătești o cină, faci un sandwich, stai la ochi, ai planuri exacte, ai planuri generale, planifică bugetul, știi toate îndatoririle gospodărești, ai grijă de propria ta igienă, a avea grijă de ceilalți, a spăla hainele, a folosi ajutorul altora, așteptarea ajutor altora, a cere ajutor altora, a construi relații de lungă durată, a avea imaginea alb-negru a cuvântului, a dobândi cunoștințe despre sine prin experimentarea periculoasă (de exemplu, folosind substanțe), știind cine sunt și ce vreau să fac, fiind membru al grupurilor / subculturilor non-formale, să fiu concentrat mai ales pe sine, să mă intereseze pe ceilalți).

### **Instrucțiuni:**

*Nu uitați să facilitați discuțiile în timpul procesului, evitând evaluarea.*

1. Grupați bucăți de hârtie ca: mature, imature (copilăroase), caracteristice pentru adolescent, toate, nici una.
2. Rezumarea exercițiului:
  - reflectarea asupra constatărilor,
  - dacă apare ceva important în timpul lucrării - reflectați asupra acesteia,
  - vorbiți despre norme legate de o anumită vârstă etc

## Exercițiul 3G

### Trebuie să fii matur? Vrei să fii matur?

**Scopul exercițiului:** reflecție asupra propriei atitudini față de maturizare

**Durata:** 25 min. (15 minute pentru discuția inițială, 10 pentru partea teoretică)

**Materiale necesare:** nu este necesar

### **Instrucțiuni:**

Discuție (*conduceți o discuție la următoarele întrebări*):

- Este necesar să crești?
- De ce?
- Ce este de câștigat prin a crește? Ce este de pierdut prin creștere?
- Este un câștig de a fi copil sau adolescent? Există ceva de pierdut prin a nu crește?
- Ce vă poate fi de folos în creștere?
- Cine ne poate ajuta?
- Cine și ce te ajută să crești?
- Cine și ce îl împiedică?

*(Sugestie: este important ca facilitatorul să știe și să evidențieze faptul că unele probleme, moduri de gândire sunt normale pentru adolescenți)*

Câteva cunoștințe: oferind informații relevante despre stadiile de dezvoltare (adolescență, vârsta adultă timpurie), criza de dezvoltare tipică pentru adolescență, criza de dezvoltare tipică pentru părinți etc.

## Exercițiul 4G

### Linia Vieții

**Scopul exercițiului:** recunoașterea experienței personale, cunoașterea propriei persoane, factori care dau forță și factori care trebuie depășiți, povestea vieții personale, recunoașterea situației reale în contextul vieții.

**Durata:** în funcție de alegerea facilitatorului și a grupului nu mai puțin de 80 min. Partea individuală a exercițiului are următoarele: realizarea liniei de viață: 20-30 min, povestirea individuală: 20-30 min, discuția de grup: 20 min.

**Materiale necesare:** frânghie (min. 1,5-2 m per participant), multe obiecte mici (chei, imagini din hârtii, cutii, pene, pandantive, caiete, pietre, panglici, de asemenea, hârtie, markere / creioane etc.).

În mod alternativ, pot fi utilizate pixuri și hârtii - în acest caz exercițiul este mai puțin antrenant și mai puțin atractiv.

#### **Instrucțiuni:**

*Activitatea este solicitantă atât pentru facilitator, cât și pentru grup. Se referă la experiența personală a participanților, deci fiecare etapă ar trebui discutată cu grupul și, dacă cineva nu dorește să participe la o parte a acestuia, nu este obligatoriu. Facilitatorul ar trebui să fie pregătit pentru emoții emergente și ar trebui să fie familiarizat cu participanții și grupul suficient pentru a ști ce nivel de exercițiu este sigur pentru participanți (nu ar trebui să meargă prea adânc în măsura terapeutică sau prea puțin adânc - nu are sens fără implicare personală).*

#### **Partea 1 (20-30 min.)**

Luați o frânghie și puneți-o pe pământ sau pe masă într-o formă care este similară cu percepția dvs. despre istoria vieții voastre, este plină de sușuri și coborâșuri, poate că este dreaptă, poate este încurcată. Pune lângă ea (sau atașează) câteva elemente care reprezintă reperele vieții tale - evenimente care reprezintă experiențe importante din viața ta. Dacă nu găsești un gadget adecvat - desenează-l singură.

#### **Partea2 (20-30 min. per participant)**

*Această parte poate fi discutată în fața întregului grup - în acest caz ar trebui să fie împărțită în părți (2-3 pe o întâlnire) sau în grupuri mai mici. Participanții ar trebui să poată alege grupul lor. Este important să aveți suficient timp pentru a o efectua și pentru a găsi pe cineva interesat de activitate. Facilitatorul poate propune să facă o imagine a frânghiilor tuturor sau dacă este în desen – să îl păstreze.*

### Întrebările poveștii:

1. Povestește despre linia ta de viață.
2. Cum te simți că o privești?
3. În ce stadiu sunteți în prezent - este o linie a unui copil sau a unui adult?
4. Simți că ți-ar plăcea să mergi în continuare o pistă similară sau poate vrei să o schimbi?
5. Care sunt punctele tale pe care poți construi (experiențe, oameni)? Vă rugăm să vă gândiți la ceva bun din viața dvs., dacă există ceva și adăugați-l la o linie.
6. La ce ar trebui să lucrezi sau să dai drumul (dacă există sentimente prea puternice, nu le poți lăsa să plece - este ceva de care trebuie să ai grijă)?

### Partea 3 (min. 20 min.) - rezumatul experienței

Participanții ar trebui să aibă timp să reflecte asupra experienței și a modului în care se simt și a ceea ce gândesc. Poate fi important de subliniat dacă reflectă modul lor de gândire și sentimentele față de viața lor și dacă pot spune, de asemenea, dacă sunt mai mult copii sau adulți etc.

## Exercițiul 5G

### Cea mai recentă dezvoltare

**Scopul exercițiului:** planificarea unor activități suplimentare, planuri pentru viitorul cel mai apropiat, realizarea de planuri realiste pentru viitor

**Durata:** 1h

**Materiale necesare:** tipărit apendicele 2 în funcție de numărul de participanți , markere

### Instrucțiuni:

Care sunt următoarele mari provocări în fața ta (domenii / etape de probă: maternitate, îngrijire, mers la muncă, găsirea unor surse de bani / bunuri, învățarea modului de gestionare a gospodăriei, terminarea școlii, căutarea îngrijirii medicale pentru copil etc. )? Scrieți-le pe toate în partea din spate a anexe 2. Alegeți una dintre cele mai importante / complexe probleme, ceea ce este greu și necesar în viitorul dvs. cel mai apropiat.

1. Notează-o în mijlocul hârtiei.
2. Întreabă-te ce abilități și calități ai deja și care sunt punctele tale forte pentru atingerea acestui obiectiv?
3. De ce ai nevoie mai mult?



4. Cui ar trebui să ceri ajutor pentru a-ți ușura munca? Dacă nu ai pe cineva care te poate ajuta, gândește-te unde sau cum să găsești pe cineva.

5. Gândeți realist - de cât timp aveți nevoie cu adevărat?

6. Întreabă-te în ce etapă te vei bucura de progresul tău. Amintiți-vă că 100% nu este niciodată realizabil în cazurile de sarcini grele.

7. Puteți învăța nu numai din succesul dvs., dar și din lucrurile care nu au decurs perfect. Nu este motivul pentru a renunța. Vă puteți consulta cu cineva în care aveți încredere, ceea ce ar trebui schimbat.

*În timpul exercițiului, este important pentru facilitatori să se asigure că planurile realizate de participant se referă la viitorul cel mai apropiat și la ierarhizarea nevoilor. O altă problemă care trebuie subliniată este un rol de sprijin în dezvoltare și indiferent dacă încercarea se încheie cu succes sau nu este o posibilitate de a învăța, dar ar trebui gândită și înțeleasă.*

## Evaluare

### Cap. Inimă.Mâini.

**Scopul exercițiului:** evaluarea și rezumarea finală

**Durata:** 15 min.

**Materiale necesare:** bucăți de hârtie A4, markere

#### **Instrucțiuni:**

Desenați pe hârtie trei imagini: capul în partea de sus, inima în mijloc și mâna în partea de jos. Gândeți-vă la atelier și la experiența dvs. legată de acesta. Scrieți pe hârtie unul, cel mai important cuvânt sau frază: un gând (scrieți-l lângă cap), un sentiment (scrieți-l lângă inimă) și gândiți-vă ce doriți să faceți (scrieți-l lângă mână).



# Atelierul de Abilități Părintești

---

## Introducere

Atelierul de parenting a fost creat cu scopul de a răspunde nevoilor mamelor adolescente de a dobândi și dezvolta abilitățile parentale într-un mediu de învățare simplu și dinamic.

Acest atelier este organizat în 6 teme principale: parenting pozitiv, abilități parentale, stres parental, abilități de comunicare, disciplină pozitivă și importanța jocului. Curriculumul a fost construit pe baza cercetării științifice, iar metodologia utilizată este angajatoare, cooperantă și bazată pe rezolvarea problemelor. Cu acest atelier, obiectivul principal este dobândirea de cunoștințe care pot fi transferabile în viața de zi cu zi a mamei, învățând în același timp într-un mediu care poate promova conștiința de sine și auto-reflecție despre viața lor și, de asemenea, despre copilul lor.

## Obiective:

- Dezvoltarea abilităților parentale și creșterea conștientizării cu privire la parentingul pozitiv;
- Promovarea îmbunătățirii abilităților de comunicare părinte / copil;
- Să știi să abordezi disciplina pozitivă;
- Oferirea de resurse și instrumente utile pentru a îmbunătăți legătura dintre mamă și copil.

**Durata atelierului:** 4h.

**Materiale necesare:** calculatoare, video-proiector, resurse de atelier (anexe), creioane, materiale de luat note, post-it-uri și materiale de desen / pictură pentru ultimul exercițiu.

**Alte informații relevante:** Evaluarea conținutului atelierului se face cu un simplu joc de testare Kahoot, jucat de toți participanții.

## Exercițiul 1P

### Principiile Parenting-ului Pozitiv

**Scopul exercițiului:**

- să înțeleagă conceptul de parenting pozitiv
- să reflecte asupra importanței parentingului pozitiv

**Durata:** 35 min

**Materiale necesare:** Anexa 3, computer, ecran de proiect, post-sale, creioane și materiale de luat note.

**Metoda de desfășurare a exercițiului:** față în față.

**Cunoștințe teoretice necesare desfășurării exercițiului:**

Conform Consiliului Europei (2006):

*„Parentingul pozitiv se referă la un comportament parental care respectă interesele și drepturile copiilor, așa cum este prevăzut în Convenția Națiunilor Unite privind Drepturile Copilului (...). Părintele pozitiv hrănește, împuternicește, îndrumă și recunoaște copiii ca persoane fizice. Părinții pozitivi nu sunt părinți permisivi, ci stabilesc limitele pe care copiii trebuie să le respecte să își dezvolte potențialul la maxim ”.*

Conceptul de parenting pozitiv a apărut din cauza necesității de a găsi strategii pentru a face față violenței și maltratării copiilor pe baza muncii depuse cu părinții / îngrijitorii. Părinții pozitivi se referă la comportamentul părinților față de interesul superior al copilului. Părintele pozitiv împuternicește, îndrumă și recunoaște copiii ca persoane fizice, în deplina lor plăcere a drepturilor lor. Calitatea schimburilor afective între părinți și copii și sensibilitatea părinților de a interpreta și de a răspunde nevoilor adevărate ale copilului cu autenticitate și coerență sunt competențe cheie în exercitarea unui parenting eficient, responsabil și protector.

Copiii se descurcă cel mai bine atunci când părinții lor (Consiliul Europei, 2006):

- Îi sprijină
- Petrec timp de calitate cu ei
- Le explică regulile pe care trebuie să le respecte
- Le laudă comportamentele pozitive
- Reacționează la comportamentele greșite cu explicații și pedepse non-violente

Aprecierea emoțiilor pozitive, cum ar fi fericirea, talentele și relațiile sociale sănătoase cu semenii sau încurajarea dezvoltării intereselor și atuurilor individuale sunt esențiale pentru construirea unei personalități pozitive și pentru dezvoltarea potențialului, securității și bunăstării.

Pentru ca acest lucru să se întâmple, părinții trebuie să cunoască cele cinci dimensiuni ale parentalității pozitive:

- Înțelegerea nevoilor fizice ale copilului;
- Promovarea siguranței copilului;
- Promovarea dezvoltării copilului;
- Comunicarea pozitivă cu copilul;
- Exercițarea unei discipline pozitive.

Parentingul pozitiv îi poate face pe copii mai rezistenți. Atunci când copiii experimentează parentingul pozitiv și de susținere, ei sunt mult mai susceptibili să prospere (Lonczak, 2019).

Rolul și responsabilitățile parentalității pozitive (Norkūnienė și colab., 2017):

- Să fiți gata să fiți părinți conștienți;
- Să vă puteți controla (autocontrol);
- Să puteți rezolva probleme și dificultăți;
- Să respectați toate emoțiile;
- Să satisfacă nevoile copilului;
- Să știți de unde să primiți sprijin;
- Să vă puteți asculta reciproc;
- Să fiți un bun exemplu pentru copilul vostru;
- Să fiți capabili să urmăriți dezvoltarea biologică, fizică și psihologică a copilului;
- Să puteți crea și asigura un mediu sigur și antrenant pentru copiii de toate vârstele;
- Să îi poți accepta greșelile;
- Să fii sensibil la semnalele sugarilor;
- Să te accepți pe tine însuși;
- Să fii responsabil social;
- Dezvoltarea și menținerea unui parteneriat responsabil;
- Să respectați partenerul și copilul;
- Să ai grijă și să te iubești pe tine și pe copil;
- Să ai relații bune în familie

De asemenea, este important să subliniem că parentalitatea pozitivă nu este parenting permisiv: stabilește limitele care trebuie să îi ajute pe copii să își dezvolte potențialul maxim. Părinții pozitivi respectă drepturile copiilor și îi educă într-un mediu non-violent.

### **Rezumatul exercitiului (evaluare):**

În primul rând, facilitatorul prezintă un tabel cu coloanele „parentingul bun ar trebui să fie” și parentingul bun nu ar trebui să fie...”. Participanții vor scrie pe post-it-uri cuvinte sau propoziții care cred că asta reprezintă ceea ce ar trebui să fie și nu ar trebui să fie parental pozitiv. Ei vor plasa post-it-ul pe tablă, urmând o discuție în grup a răspunsurilor.

În final, fiecărui participant i se va acorda „angajamentul de părinți” disponibil în anexa 3, care conține angajamentele de părinte față de copiii lor.

## Exercițiul 2P

### Stiluri Parentale

#### Scopul exercițiului:

- De cunoaștere a diferitelor stiluri de parenting;
- De reflectare asupra influențelor diferitelor stiluri de parenting asupra copiilor;

**Durata:** 35 min

**Materiale necesare:** anexă 4, computer, ecran de proiect, creioane, materiale de luat note.

**Metoda de derulare a exercițiului:** Față în față

#### Cunoștințe teoretice necesare derulării exercițiului (cunoștințe de bază): stiluri de parenting

Modul în care persoanele care își exercită funcția de părinte este destul de divers și a variat de-a lungul timpului în funcție de grupuri culturale. Ideile pe care le avem despre creșterea copiilor diferă de la o persoană la alta, deoarece sunt o fațetă importantă a personalității noastre și a filozofiei noastre de viață. Stilurile de parenting definesc setul de atitudini și comportamente pe care părinții le au față de copiii lor care caracterizează practicile lor educaționale. Acestea sunt cele mai frecvente stiluri de parenting:

- **Autoritar:**

Stilul autoritar se caracterizează prin impunerea supunerii pentru autoritate. Dacă nu există afecțiuni, dezvoltarea copilului poate fi afectată, compromițând relațiile ulterioare pe care copilul le va stabili cu alte persoane. Părinții autoritari sunt exigenți, slab toleranți și înțeleși, ceea ce duce la supunerea și conformismul copiilor lor. Ei sunt ghidați de o încercare constantă de a promova tipare de comportament rigid față de copii lor, pentru a preveni lipsa de respect pentru autoritate.

*Tabelul 1: Principalele caracteristici ale stilului autoritar (Parenting for Brain, 2019)*

<i>Stil parental</i>	<i>Rezultat Asociat</i>
Inactiv Reguli Stricte Așteptări mari Așteaptă supunere necondiționată	Performanță academică mică Stimă de sine scăzută Abilități sociale slabe Predispunere la boli mintale

- **Stilul democrat:**

Când părinții sunt afectuoși față de copiii lor, ei influențează modul în care aceștia învață și se raportează la ceilalți, precum și repertoriul comportamentelor, atitudinilor și obiectivelor lor. Dacă da, investiția în prevenirea problemelor în relațiile părinte / copil poate contribui la o dezvoltare mai sănătoasă a copiilor.

Părinții democrați sunt caracterizați de faptul că sunt foarte toleranți, deși solicitați de copiii lor. Așadar, există reciprocitate: copiii trebuie să răspundă cerințelor părinților, dar părinții acceptă, de asemenea, responsabilitatea de a răspunde cât mai mult opiniilor și cerințelor rezonabile ale copiilor. Își încurajează autonomia, își ascultă părerile, limitele sunt bine definite și părinții precizează cât de departe pot ajunge copiii lor (Delgado-Martins, n.d.).

*Tabelul 2: Principalele caracteristici ale stilului democratic (Parenting for Brain, 2019)*

<i>Stilul de parenting</i>	<i>Rezultatul Așteptat</i>
Cald și receptiv Reguli clare Așteptări mari Suportiv Independență a valorilor	Performanță academică mare Stimă de sine normală Abilități sociale mai bune

- **Stilul permisiv**

Părinții permisivi sunt oameni înțelegători, toleranți și afectuoși. Ei folosesc puține pedepse și evită exercitarea autorității sau impunerea de reguli și restricții. Imposibil de a stabili granițe, de obicei permit comportamente inadecvate care provoacă probleme.

*Tabelul 3: Principalele caracteristici ale stilului permisiv (Parenting for Brain, 2019)*

<i>Stilul de parenting</i>	<i>Rezultat Așteptat</i>
Cald și receptiv Câteva sau nicio regulă Indulgent	Comportament impulsiv Egocentric Abilități sociale mai slabe Relații problematice

- **Stil neimplicat / neglijent:**

Stilul parental neimplicat rezultă din combinarea controlului și a receptivității la niveluri scăzute. Părinții neglijenți nu sunt afectivi, exigenți și nici înțelegători și nu se pot organiza pentru a oferi îngrijire și sprijin continuu copiilor lor. Aceștia manifestă o implicare redusă în socializarea copilului, nu supraveghează comportamentul acestuia (Delgado-Martins, n.d.). Așadar, părinții neimplicați „manifestă adesea puțin interes pentru a fi părinte. Comunicarea este limitată, grija este scăzută, iar copilul, în general, are o cantitate excesivă

de libertate (Baumrind, 1991, citat de Mullins, 2018).

*Tabelul 4: Principalele caracteristici ale stilului neinvoltat (Parenting for Brain, 2019)*

<i>Stilul de parenting</i>	<i>Rezultat Așteptat</i>
Rece și inactiv Nicio regulă Neimplicat Indiferent	Comportament impulsiv Delincvență Probleme la nivelul sănătății mentale

**Rezumatul exercitiului (evaluare):**

În primul rând, formatorul va prezenta cele 4 stiluri de parenting. De asemenea, el / ea poate utiliza un videoclip care explică cele 4 tipuri de stiluri de parenting (disponibile doar în limba engleză) : <https://www.youtube.com/watch?v=pq-2gPI5Wjs>

Apoi, formatorul va prezenta grupului următoarele propoziții:

*"Nu poți mânca ciocolată pentru că îți spun eu!"*

*"Nu o să mănânci ciocolata aia! Am înțeles că vrei să o mănânci, dar ai mâncat deja una săptămâna asta și ceea ce am convenit a fost că vei mânca una pe săptămână."*

*"Dragă, nu ar trebui să mănânci ciocolata respectivă, dar dacă ai chef să o consumi ..."*

*"Puteți mânca cât de multe bomboane de ciocolată doriți. În acest fel, puteți înceta să mă enervați!"*

Scopul este ca participanții să descopere ce stiluri parentale sunt prezentate în propoziții. Acest exercițiu se poate face în grup sau individual.

În cele din urmă, participanții vor face un joc de rol, în care fiecare dintre ei va selecta o carte (disponibilă în anexa 4) și va îndeplini rolul unui părinte sau al unui copil cu trei stiluri parentale diferite. În timpul spectacolului, restul publicului va încerca să ghicească ce stil de parenting este efectuat.

## Exercițiul 3P

### Stresul Parental

**Scopul exercițiului:**

- Înțelegerea conceptului de stres parental;
- Înțelegerea consecințelor stresului parental asupra legăturii părinte / copil;
- Cunoașterea și aplicarea mecanismelor de combatere a stresului în viața de zi cu zi.

**Durata:** 35 min

**Materiale necesare:** creioane, hârtii, materiale de luat note, computer, ecran de proiect.

**Metoda de derulare a exercițiului:** Față în față

**Informații teoretice necesare desfășurării exercițiului:**

Stresul parental, managementul stresului.

Stresul parental este o reacție psihologică la solicitările zilnice de a fi părinte și teama de a nu putea răspunde corect și acest lucru poate genera sentimente negative despre copil și / sau despre el/ea însuși (Deater-Deckard, 2002). Determină comportamentul părinților și depinde de o varietate de factori și caracteristici ale părinților, copiilor și mediului.

Stresul parental afectează nu numai părinții, ci și copiii. De fapt, de la începutul sarcinii, stresul mamei se reflectă la copil: conform cercetărilor, stresul matern în timpul sarcinii poate afecta fiziologia și stabilitatea emoțională a copilului (Kaplan, Evans & Monk, 2008) și în primii doi ani din viață, copiii cu părinții care suferă de stres și anxietate pot fi influențați de aceeași problemă.

Potrivit unui studiu realizat pe mai mult de 2.000 de părinți, managementul stresului este una dintre principalele abilități cheie ale părinților (Epstein, 2010). Copiii sunt mai fericiți când părinții știu să gestioneze stresul. Cei care nu reușesc să facă acest lucru probabil au mai puțină răbdare în a face față cerințelor copiilor lor. Prin urmare, este important să se ia măsuri eficiente pentru reducerea stresului părinților și copiilor, practicarea tehnicilor de relaxare, promovarea gândirii pozitive atunci când vorbesc și analizarea evenimentelor.

Lucruri de făcut pentru a gestiona stresul parental (Zolten & Long, 2006):

Nu ignorați astfel de sentimente:

- Lucrați la schimbarea credințelor;
- Dezvoltați abilități bune de rezolvare a problemelor;
- Organizați-vă;
- Învățați cum să vă relaxați;
- Dormiți suficient;
- Concentrați-vă asupra pozitivității;

- Căutați asistență profesională, dacă este nevoie.

Asociația Americană de Psihologie (2019) oferă și sfaturi pentru o relație de familie mai sănătoasă:

- Evaluează stilul de viață parental (copiii sunt mai susceptibili să ducă un stil de viață sănătos și mai puțin probabil să asocieze stresul cu comportamente nesănătoase dacă întreaga familie practică o viață sănătoasă și tehnici bune de gestionare a stresului);
- Vorbește despre sentimente (a vorbi despre copii și a promova o comunicare deschisă și rezolvarea problemelor este la fel de important ca să mănânci bine și să dormi suficient);
- Crearea unui mediu sănătos;
- Schimbați un obicei la un moment dat. Schimbarea comportamentelor necesită de obicei timp și răbdare.

### **Rezumatul exercițiului (evaluare):**

În primul rând, fiecărui participant i se va oferi o mică bucată de hârtie și un pix, în care trebuie să scrie situațiile care îl stresează ca părinte. Apoi, facilitatorul adună toate lucrările într-o singură pungă și începe să le citească cu voce tare și toți cei din grup ar trebui să ridice mâna dacă găsesc situația stresantă din punctul lor de vedere. În final, facilitatorul începe o discuție de grup despre răspunsuri și scrie pe o tablă principalele concluzii.

A doua fază a exercițiului este rezolvarea problemelor, a factorilor de stres. Asistând la faptul că factorii de stres au fost găsiți, acum facilitatorul întreabă grupul ce strategii pot fi utilizate pentru ameliorarea sau rezolvarea lor. Discuția trebuie să angajeze întregul grup.

Apoi, facilitatorul va prezenta un videoclip despre consecințele stresului copilului și traumele ce pot afecta dezvoltarea lor sănătoasă. La sfârșitul videoclipului, facilitatorul începe o scurtă discuție cu grupul despre ceea ce s-a văzut. Subtitrările sunt în mai multe limbi și sunt disponibile la: <https://www.youtube.com/watch?v=95ovIJ3dsNk&t=375s>

## **Exercițiul 4P**

### **Importanța unei comunicări eficiente cu copilul dumneavoastră**

#### **Scopul exercițiului:**

- Înțelegerea importanței laudării copiilor
- Să știi să dai feedback constructive
- Înțelegerea importanței stabilirii granițelor

**Durata:** 35 min

**Materiale necesare:** anexele 5,6 și 7, computer, video-proiector, post-it-uri, creioane,



materiale de luat notițe.

### **Metoda de derulare a exercițiului: Față în față**

#### **Informații teoretice necesare desfășurării exercițiului:**

Abilități de comunicare.

Comunicarea poate fi văzută ca un simplu schimb de informații între expeditori și receptori, dar, pe măsură ce studiem profund această problemă, ne dăm seama cât de complex este acest proces și cum intervine în relațiile personale. Există două tipuri de comunicare: verbală și nonverbală. Comunicarea verbală poate fi definită ca tot limbajul vorbit sau scris, adică fiecare mesaj transmis prin cuvinte, iar comunicarea non-verbală este orice comunicare pe care o realizăm cu corpul nostru, fără a folosi cuvântul rostit (de exemplu, gesturi, postură și contact vizual). Limbajul nonverbal are trăsături interesante și universale, cum ar fi unele gesturi care sunt înțelese oriunde în lume sau chiar o expresie facială a tristeții, care este practic aceeași pentru toată lumea.

Ambele forme de comunicare sunt extrem de importante pentru dezvoltarea unei relații sănătoase părinte-copil și au multe beneficii pentru toți cei implicați.

Dialogul și încrederea sunt unele dintre componentele principale ale unei bune comunicări, de aceea este important să lăsați copiii să se exprime cu adevărat. De asemenea, este recomandat ca comunicarea să fie clară și concisă pentru a evita îndoielile sau interpretarea greșită. În plus, ascultarea și luarea în considerare a caracteristicilor, ideilor și opiniilor tuturor sunt de mare ajutor, deoarece copiii își dau seama că sunt apreciați. Pentru aceasta, părinții pot arăta, prin conversații și atitudini, că sunt atenți.

Modalități prin care părinții comunică pozitiv cu copiii (Zolten & Long, 2006a):

- Părinții trebuie să înceapă să comunice eficient cu copiii lor în timp ce sunt mici;
- Părinții trebuie să comunice la nivelul copiilor;
- Părinții trebuie să învețe cum să asculte cu adevărat;
- Părinții trebuie să anunțe copiii că au fost ascultați;
- Părinții trebuie să țină conversațiile scurte;
- Părinții trebuie să-și exprime propriile sentimente și idei atunci când comunică cu copiii;
- Părinții trebuie să recunoască atunci când nu știu ceva;
- Părinții trebuie să facă explicații complete.

Sfaturi pentru a comunica în timpul conflictelor familiale (Zolten & Long, 2006a):

- Lucrați la o problemă simultan;
- Căutați modalități creative de rezolvare a problemelor;
- Fii politicos;
- Fii dispus să ierti;

Exemple de comunicări negative pe care părinții trebuie să le evite (Zolten & Long, 2006a):

- Predarea și prelegerea;
- Întreruperea;
- Criticarea;
- Minciuna;
- Negarea sentimentelor copiilor

Este extrem de important să oferi feedback constructiv copiilor. Așadar, este important ca părinții să învețe cum să facă acest lucru fără a deteriora respectul de sine al copiilor.

Tehnica sandwich este folosită în psihologia copilului ca metodă de a oferi feedback constructiv fără a deteriora stima de sine a persoanei care primește informația. O astfel de tehnică se numește „sandwich”, deoarece bucățile de pâine reprezintă un feedback pozitiv, în timp ce carnea sandvișului reprezintă critici constructive (Kelly, 2010).

Tehnica sandwich se împarte în trei etape principale:

1. Începe cu a spune ceva pozitiv;
2. Abordează problemele sau comportamentul negativ de care copilul trebuie să fie conștient;
3. Încheiați conversația cu un alt compliment specific.

Tehnica sandwich face ca critica constructivă să fie mai moale, iar copiii sunt mai receptivi la aceasta.

### **Rezumatul exercitiului (evaluare):**

În primul rând, facilitatorul va explica faptul că lauda poate fi făcută în mod verbal și nonverbal. Apoi, facilitatorul va scrie pe o tablă „laudele verbale” și „laudele non-verbale”, în timp ce elevii vor fi împărțiți în grupuri și vor plasa pe tabla care dintre următoarele propoziții sunt laude verbale și nonverbale - anexa 5:

- Ai încercat foarte mult să ...
- Îmbrățișarea
- Îmi place când tu ...
- Ai făcut totul singur ... Foarte bine!
- Zâmbind
- Sărutând
- Faceți un gest „bate palma”!

Apoi, facilitatorul va prezenta și explica „Metoda Sandwich” pentru a oferi feedback constructiv.

În continuare, participanții vor fi împărțiți în două grupuri pentru a analiza și a răspunde cazului de studiu din anexa 6. Cele două grupuri au la dispoziție 10 minute pentru a finaliza sarcina, urmată de o scurtă discuție în grup a răspunsurilor.

Facilitatorul va continua exercițiul vorbind despre importanța stabilirii granițelor cu copiii. Apoi, participanții vor face exercițiul numit „importanța de a fi clar, previzibil și pozitiv”



disponibil în anexa 7. Acesta va da post-it-uri fiecărui participant și trebuie să completeze propozițiile de pe tablă.

## Exercițiul 5P

### Disciplină pozitivă

#### Scopul exercițiului:

- Înțelegerea conceptului de disciplină pozitivă;
- Înțelegerea beneficiilor disciplinei pozitive asupra copiilor;
- Cunoașterea diferitelor resurse de disciplină pozitivă care pot fi aplicate în viața de zi cu zi.

**Durata:** 35 min

**Materiale necesare:** anexele 8 , 9, 10, 11, computer, ecran de proiect, creioane, luând note de materiale

**Metoda de derulare a exercițiului:** Față în față

#### Informații teoretice necesare desfășurării exercițiului:

Disciplina pozitivă

Disciplina pozitivă își propune să încurajeze copiii și adolescenții să devină responsabili, respectuoși, rezistenți și plini de resurse pentru rezolvarea problemelor de-a lungul vieții, pe baza premisei că disciplina poate fi predată ferm și amabil în același timp, fără pedeapsă.

*“Dacă creăm regulile, nu ne urmăm pe noi înșine și sperăm că copiii noștri vor înțelege cum trebuie să se comporte și îi vom pedepsi pentru greșeli, copiii vor fi îngrijorați și confuzați. Dacă obligăm copiii să se comporte într-un anumit mod, ei vor rezista. Dacă rănim copiii când greșesc, le va fi frică să încerce ceva nou. Copiii învață cel mai bine atunci când obțin informațiile de care au nevoie și înțeleg cauzele pentru care există anumite reguli și direcții. Aceasta este disciplina pozitivă.” (Norkūnienė et al., 2017, p.43)*

De ce este importantă disciplina pozitivă? (Sună a Disciplină, 2015):

- Învață copiii responsabilitatea, autodisciplina, abilitățile de rezolvare a problemelor și cooperarea;
- Este respectuos atât pentru copii, cât și pentru adulți;
- Creează încredere și consolidează relațiile, ajutând la formarea de noi conexiuni în creierul unui copil;
- Construiește și menține respectul de sine;
- Învață copiii cum să-și gestioneze emoțiile;
- Învață copiii să facă față stresului în moduri sănătoase;
- Invită copiii să contribuie în moduri semnificative și își dezvoltă sentimentul de

semnificație;

- Dezvoltă o înțelegere puternică că cineva are putere sau influență asupra a ceea ce li se întâmplă în viață..

Sfaturi pentru dezvoltarea unei discipline pozitive cu copiii (Bhandarkar, n.d.):

- Premisa de bază a disciplinei pozitive este că nu există copii răi, doar un comportament rău;
- În loc să subliniezi ce a făcut copilul greșit, arată-i copilului cum să îndrepte lucrurile;
- Fii amabil, dar ferm: manifestă empatie și respect;
- Ori de câte ori este posibil, oferiți opțiunea de a alege copilului;
- Tratează greșelile ca oportunități de învățare;
- Împiedicați repetarea comportamentului necorespunzător;
- Stabiliți așteptări și limite clare cu copiii;
- Folosiți mementouri sau întrebări sau fapte, în loc să comandați sau să cereți respectarea;
- Lucrați împreună pentru a găsi o soluție acceptabilă reciproc (rezolvarea problemelor).

Există mai multe instrumente pentru a promova disciplina pozitivă cu copiii și pentru a îmbunătăți comportamentul copilului, cum ar fi sistemul de economie tip jeton și programul de răspuns-cost.

- 1) Sistemul de economie tip jeton este strategia folosită de psihologi pentru a îmbunătăți comportamentul copilului. În centrele educaționale, profesorii o folosesc adesea pentru a îmbunătăți comportamentul negativ asupra copiilor. Când este folosit corect, se poate transforma într-o tehnică foarte eficientă. Un astfel de sistem este util pentru a stimula interesul pentru anumite activități care nu sunt atractive pentru copil.

Cum se creează un sistem de economie tip jeton (Morin, 2019):

- a) Alegeți până la trei comportamente pe care să le abordați simultan;
- b) Încadrați comportamentele dorite într-un mod pozitiv;
- c) Înmânează-i fizic un jeton copilului tău ori de câte ori câștigă unul;
- d) Creează o listă de recompense atrăgătoare.

- 2) Programul cost-răspuns este termenul utilizat pentru eliminarea armăturii pentru un comportament nedorit sau perturbator (Webster, 2019), iar obiectivele principale sunt similare cu sistemul economiei tip jeton.

### **Rezumatul exercitiului (evaluare):**

În primul rând, grupul țintă va juca un joc numit "disciplină pozitivă împotriva pedepsei: puteți spune diferențele?" pe care participanții îl pot juca individual sau în grup.

Instrucțiunea jocului: facilitatorul scrie pe două coloane: „parenting pozitiv” și „pedeapsă”. Apoi, vor citi cu voce tare următoarele propoziții, în care participanții vor trebui să ridice cartea verde (legată de disciplina pozitivă - anexa 8) sau cartonașul roșu (aferentă pedepsei -

anexa 8). Apoi, reprezentantul fiecărui grup va lipi următoarele propoziții pe partea corectă a tablei.

1. Se bazează pe respectul reciproc între părinți și copil.  
Răspuns corect: disciplină pozitivă
2. Învăță cum consecințele funcționează corect într-un mod natural.  
Răspuns corect: disciplină pozitivă
3. Funcționează cu efect pe termen scurt.  
Răspuns corect: Pedepsă
4. Promovează abilități sociale importante la copii.  
Răspuns corect: disciplină pozitivă
5. Promovează epuizarea fizică.  
Răspuns corect: Pedepsă
6. Provoacă stres.  
Răspuns corect: Pedepsă
7. Învăță autocontrolul.  
Răspuns corect: disciplină pozitivă
8. Este o întărire pozitivă.  
Răspuns corect: disciplină pozitivă
9. Promovează sănătatea mintală.  
Răspuns corect: disciplină pozitivă
10. Se bazează pe frică.  
Răspuns corect: Pedepsă
11. Este consecvent și adecvat.  
Răspuns corect: disciplină pozitivă
12. Construiește stima de sine.  
Răspuns corect: disciplină pozitivă
13. Promovează o relație de putere / control.  
Răspuns corect: Pedepsă
14. Are efecte negative pe termen lung la copii.  
Răspuns corect: Pedepsă

Apoi, vor fi prezentate două instrumente pentru promovarea disciplinei pozitive cu copiii: programul cost-răspuns (anexa 9), tabla de sarcini (anexa 10) și economia de jetoane pentru copii (anexa 11).

## Exercițiul 6P

**Importanța jocului: modalități distractive de a interacționa cu copilul tău**

### Scopul exercițiului:

- Înțelegerea importanței jocului în dezvoltarea copilăriei;
- Învățarea producerii resurselor senzoriale pentru a le folosi cu copiii.

**Durata:** 45 min

**Materiale necesare:** Creioane colorate, markere, carton, foi cu diferite texturi și forme, carton, lipici, foarfece, sticle, apă, săpun, butoane sau margele, computer, ecran proiector.

**Metoda de derulare a exercițiului:** Față în față

### **Informații teoretice necesare desfășurării exercițiului:**

Dezvoltarea copilăriei, pedagogia lui Montessori.

Educația Montessori este o metodă numită după educatoarea italiană Maria Montessori, care credea că valoarea învățării constă în dezlegarea adevăratei naturi a individului. Oferă copiilor un mediu de învățare pregătit, simplu și real, unde fiecare element există dintr-un motiv specific pentru a contribui la dezvoltarea copilului. Maria Montessori a declarat că, la fiecare grup de vârstă, există așa-numitele „ferestre de oportunitate”, când este posibil să fie explorat potențialul copiilor.

Construirea cunoștințelor este calitatea principală a metodei Montessori, precum și capacitatea de a gândi creativ și de a înțelege nevoile celorlalți. Prin dezvoltarea unor astfel de abilități, copiii dezvoltă abilitatea de a rezolva problemele și de a interacționa corespunzător cu alți copii. De asemenea, consideră că este important să le oferim libertatea copiilor să învețe singuri. Utilizează materiale specifice care sunt menite să fie gestionate de copil, propune rezolvarea unei noi provocări la un moment dat și îi oferă copilului capacitatea de a percepe propriile greșeli. Din acest motiv, aplicarea metodei Montessori la educația copiilor poate aduce numeroase beneficii și poate contribui foarte mult la dezvoltarea autonomiei, libertății și respectului pentru abilitățile fizice, sociale și psihologice ale copilului (Montessori, 2014).

### **Rezumatul exercițiului (evaluare):**

Facilitatorul va începe exercițiul întrebând grupurile dacă consideră că jocul este important pentru dezvoltarea copilăriei și de ce, începând o discuție de grup. Apoi, el / ea va explica faptul că jocul este extrem de important pentru dezvoltarea motricității intelectuale, cognitive, emoționale, sociale și umane. Jocul este un mod natural de exprimare și când copiii se joacă, ei explorează și înțeleg lumea și mediul în care trăiesc, transformând această înțelegere în sentimente, idei și acțiuni.

În cele din urmă, participanții vor construi o placă senzorială inspirată Montessori sau sticle senzoriale pentru a se juca cu copiii lor. În acest exercițiu, participanții se simt liberi să pună în practică creativitatea și pot utiliza cât mai multe materiale.

## Evaluarea întâlnirii

Evaluarea conținutului atelierului se face cu un simplu joc de testare Kahoot (<https://kahoot.com/>) care poate fi jucat de toți cursanții.

**Durata:** 10 min.

**Materiale necesare:** computer, telefoane mobile ale fiecărui participant, proiector

Vor fi următoarele propoziții (răspunsurile verzi sunt cele corecte):

### 1. Părinții pozitivi ar trebui să se bazeze pe:

- a) Respect, abilitare și îndrumare
- b) Pedepsa și lipsa de afecțiune
- c) Intimidare și regulile severe
- d) Lipsa de empatie și înțelegere

### 2. Care sunt cele patru stiluri de parenting?

- a) Autoritar, neimplicat, îngăduitor, permis
- b) Permisiv, totalitar, autoritar, propagativ
- c) Permis, autoritar, democrat, neimplicat
- d) Neimplicat, receptiv, solicitant, permisiv

### 3. Stresul parental are consecințe pentru cine?

- a) Pentru părinte și pentru copil
- b) Numai pentru părinte
- c) Numai pentru părinte, deoarece copilul nu simte stresul părintelui.
- d) Niciuna

### 4. Care dintre aceste propoziții se referă la laude non-verbale?

- a) Spuneți felicitări, spuneți că sunt uimitori, bateți palma
- b) Bătaie pe spate, zâmbet, spune felicitări
- c) Sărutul, zâmbetul, bate palma, îmbrățișare
- d) Ridicați degetul mare (like), spuneți-le că sunt uimitori, bateți palma

### 5. Cum oferiți feedback constructiv pe baza metodei sandwich?

- a) Faceți doar comentarii pozitive
- b) Furnizați feedback constructiv - dați un comentariu pozitiv - urmat de un comentariu pozitiv.
- c) Fă un comentariu critic - oferă feedback constructiv - încheie cu un comentariu pozitiv
- d) Fă un comentariu pozitiv - oferă feedback constructiv - încheie cu un comentariu pozitiv.

## 6. Care sunt principalele sfaturi pentru a ajuta la comunicarea eficientă cu copilul dvs.?

a) Fii ascultător activ

b) Nu mențineți contactul vizual

c) Exprimați-vă ideile și sentimentele fără a lua în considerare sentimentele copilului dvs.;

d) Discutați cu copiii dvs. și criticați-le comportamentul ori de câte ori este posibil

## 7. Disciplina pozitivă este ...

a) Pe baza fricii

b) O întărire pozitivă

c) Pe baza unei relații de control și putere

d) Exhaustiv fizic

## 8. De ce este jocul important pentru dezvoltarea copilăriei?

a) Pentru că promovează motricitatea intelectuală, cognitivă, emoțională, socială și umană

b) Pentru că ține copiii ocupați

c) Pentru că ei doresc în mod firesc să se joace cu tot ce este în jurul lor

d) Este important numai pentru dezvoltarea abilităților de motricitate umană.

## 9. Ce activități principale poți face cu copiii de la 0 la 6 luni?

a) Oferiți obiecte de diferite dimensiuni, forme, texturi și sunete

b) Arătați obiecte viu colorate și mișcați-le încet, astfel încât copilul să le poată urmări cu ochii

c) Oferiți o carte cu o copertă tare, astfel încât să poată răsfoi

d) Oferiți jucării de apă

## 10. Ce activități principale poți face cu copiii de la 1 la 2 ani?

a) Vorbesc despre sentimentele tale, astfel încât acestea să poată începe să identifice emoțiile

b) Oferiți jucării de apă

c) Oferiți obiecte de diferite dimensiuni, forme, texturi și sunete

d) Oferiți o carte cu o copertă tare





# Atelierul despre Relații

## Introducere

*Cea de-a doua decadă a vieții este o perioadă de creștere și schimbare enormă. Transformările pubertății au drept consecință o creștere abruptă care este a doua după cea din fragedă pruncie (Archibald, A. B., Graber, J. A., & Brooks-Gunn, J. 2003, p.24-47) și aceasta prezintă provocări semnificative, nu numai pentru adaptarea adolescenților, dar și pentru cei din jurul lor. În plus, și înțelegerea adolescenților despre lumea lor fizică și socială ce se schimbă semnificativ. Adolescenții devin mai capabili să planifice, să ia decizii și să se gândească la viitor; de asemenea, se confruntă cu noi provocări psihosociale de genul problemelor de identitate, autonomie, intimitate și sexualitate (Grusec and Hastings, 2014, p. 62).*

Anii adolescenței sunt foarte importanți în ceea ce privește relațiile sociale care se creează în această perioadă. În acest stadiu de dezvoltare, tinerii devin mai independenți, mai atrași față de „socializare”. Nevoia aceasta de socializare a adolescentului este în continuă creștere, fiind o perioadă definitorie în ceea ce privește rolul social al vieții lor în comunitatea lor, spațiul în care trăiesc și cresc.

*Socializarea se referă la procesul prin care tinerii sunt ajutați să dobândească abilitățile necesare pentru a funcționa competențial și cu succes ca membri ai grupului sau culturii lor sociale. În special, abilitățile parentale apar din ce în ce mai la distanță, pe măsură ce copiii devin mai independenți, pe măsură ce apar noi forme de relații de la egal la egal și pe măsură ce diferite probleme de dezvoltare își asumă importanța. (Grusec and Hastings, 2014, p. 61).*

Mamele minore alcătuiesc un grup de adolescenți cu caracteristici speciale care trebuie bine evidențiate și marcate. *Cercetătorii au recunoscut că diverși agenți, inclusiv frații, rudele adulte, colegii, instituțiile sociale și mass-media, toate sunt influențe importante (Grusec and Hastings, 2014, p. 61). O mamă adolescentă trăiește și există înconjurată de mai multe conexiuni pe care le are în relație cu nou-născutul ei.*

Sprrijinul social pentru o mamă adolescentă include un sistem de asistență socială formală (servicii de asistență pentru copii și familie și servicii de consiliere) și servicii sociale informale (furnizate de persoane fizice, familii, prieteni, rude sau grupuri de persoane, biserică etc.).

Pornind de la acest context, următorul atelier propune câteva exerciții non-formale care vor evidenția rolul fiecărei relații și vor deveni un *influencer* important în viața unei mame adolescente.

**Scopurile atelierului:**

- să reflecte conștientizarea modului în care mama adolescentă simte că primește îngrijire, ocrotire și are un sentiment de apartenență la un grup;
- să arate o mai bună cunoaștere a conștiinței de sine a mamei adolescente;
- susținere pentru tânăra mamă;
- să (re) creeze legătura cu comunitatea (vecinul) lor;
- să informeze despre cele mai frecvente probleme de sănătate mintală ale mamelor cu noi-născuți;

**Durata întregului modul: 5 ore****Exercițiul 1R****Prezentarea mea - Sinele intern și Sinele extern**

(Sursă: Amundson și Poehnell, 1996)

**Introducere:** încălzirea cunoașterea participanților între ei și pregătirea participanților pentru (primul) exercițiu.**Scopul exercițiului:** scopul exercițiului este ca participanții să înceapă să se cunoască mai bine;

- prezentarea mea, conștientizarea de sine;
- prezentarea de către facilitator a semnificației „sinele intern și sinele extern”, completează lista, discuțiile și rezultatele.

**Materiale necesare pentru desfășurarea claselor:** stilouri, tipărit anexa 12 în număr de participanți, flipchart, markere**Durata:** 1 oră**Introducere și cunoștințe pentru facilitator:**

Imaginea de sine este despre modul în care cineva se vede pe sine pe plan intern și extern. Aceasta este o imagine pe care o modelează și o menține. Crescând, această imagine se schimbă în timp ce credințele sociale / profesionale contribuie la ea. La ce ne așteptăm, ce credem că așteptăm și ce imagine avem după un eveniment sever care ne costă sănătatea noastră, fizic și psihologic și bineînțeles părți din viața noastră socială, personală și profesională.

Strâns legat de imaginea de sine este stima de sine și încrederea în sine, urmând un curs influențat de vârstă și elemente externe și interne ale sinelui. Pentru a-ți dezvolta o imagine pozitivă despre sine, la orice vârstă, este important să-i recunoaștem punctele forte și punctele slabe, să ai așteptări realiste de sine, să îți concentrezi atenția asupra micilor succese zilnice, să prețuiești descoperirea unor activități plăcute, schimbarea modului de

gândire și abordarea factorilor de mediu.

Conștiința de sine are un rol important în diverse domenii ale vieții (Eurich, 2018). Majoritatea oamenilor consideră că sunt conștienți de sine, dar cercetările arată că 10-15% se potrivesc criteriilor. În studiile Eurich au apărut două categorii de conștiință de sine.

1. Conștientizarea internă de sine este asociată pozitiv cu cariera, satisfacția relației, controlul personal și social și sentimentul de a fi satisfăcut de viața acestuia. În același timp, este legat negativ de anxietate, stres și depresie. Acest termen reprezintă cunoștințe despre modul în care valorile proprii, aspirațiile, pasiunile se potrivesc cu mediul său social, reacțiile (inclusiv gândurile, sentimentele, comportamentele, punctele forte și punctele slabe) și impactul asupra celorlalți.
2. Conștientizarea externă de sine este înțelegerea modului în care unul este privit de alți factori menționați mai sus. Oamenii care știu cum îi văd alții sunt capabili să arate empatie și să adopte perspectivele altora. Astfel de oameni tind să aibă o relație mai bună și mai satisfăcătoare.

Cercetările arată că amplexarea dezvoltării conștiinței interne și externe de sine nu are legătură una cu alta.

Există 4 tipuri de performanță:

	<b>conștientizare externă de sine scăzută</b>	<b>înalță conștientizare de sine externă</b>
<b>conștientizare înaltă internă de sine</b>	<b>Auto-observatorul</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le este clar cine sunt</li> <li>• nu-și contestă propriile opinii sau nu caută locuri nevăzute, obținând feedback de la alții</li> <li>• își pot răuna relațiile și își pot limita succesul</li> </ul>	<b>Conștientul</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• știu cine sunt, ce vor să realizeze</li> <li>• caută și apreciază opiniile celorlalți</li> <li>• au o mulțime de competențe pentru a construi relații satisfăcătoare</li> </ul>
<b>conștientizare internă de sine</b>	<b>Căutătorul</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nu știu cine sunt, pentru ce stau sau cum îi vede mediul social</li> <li>• se pot simți blocați sau frustrați de performanța și relațiile lor</li> </ul>	<b>Mulțumitul</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• s-ar putea să fie prea concentrați pe apariția unui anumit mod și pot ignora ceea ce contează pentru ceilalți</li> <li>• de-a lungul timpului, ei tind să facă alegeri care nu sunt în slujba propriei satisfacții</li> </ul>

Sursă: Eurich, T. (2018)

Fiecare mod de performanță are punctele sale tari de care poate beneficia. Toate au și domeniul său de dezvoltare. Chiar și persoana care pare tinde să fie „conștientă” în fiecare eveniment de viață important se confruntă cu dificultăți. În același timp, „căutătorul” are un sprijin slab în sine și alții au posibilități să caute sprijin și să ceară ajutor. S-ar putea ca el / ea să aibă nevoie de asistență mai mare decât cineva care are grijă de ei, care este dispus să le ofere feedback adecvat.

## Descrierea activității:

### Exercițiul 1.a:

Oferiți o introducere teoretică a modului în care cineva se vede ca un observator. Trebuie să ne amintim întotdeauna că ne prezentăm (competențe, interese, pregătire profesională) și că această activitate face parte din acțiunile pe care le întreprindem pentru a ne alătura diferitelor grupuri sociale și pe piața muncii, considerând că ne confruntăm cu concurență sau adversari. Împărțiți participanții în perechi. Participanții își scriu prezentările, cu ajutorul materialului de mai jos, pentru a fi adresate unui prieten. Ulterior, se discută rezultatele și reformează modul în care văd și se prezintă, descoperind potențial aspecte pe care nu le-au recunoscut.

- Cine sunt?
- Care sunt punctele mele cele mai puternice?
- Cum aș descrie personajul meu?
- Care sunt caracteristicile mele?
- Care sunt obiectivele mele de viață?

### Exercițiul 1.b:

Oferiți o scurtă introducere teoretică a imaginii de sine și conștientizarea internă și externă. Acest exercițiu își propune să observe imaginea pe care o are pentru sine și, în același timp, imaginea pe care o indică către alții din prezent. Mențineți aceleași perechi ca în exercițiul anterior. Oferiți fiecărui participant o listă (apendicele 12). Persoana trebuie să umple golurile și după aceea discută impresia pe care o are persoana despre sine și impresia pe care o au oamenii despre ea.

Cereți partenerilor să discute exercițiul răspunzând la următoarele întrebări (scrieți-le pe un flipchart). Partajarea conținutului tabelului nu este obligatorie.

- Cum m-am simțit să vorbesc despre mine?
- Cum m-am simțit să aud despre mine?
- Cred că oamenii mă văd în ce fel o fac?
- Există ceva nou despre care am învățat despre mine?
- Ce tip de conștientizare de sine efectuez?
- Care sunt punctele mele forte?
- Ce ar trebui să dezvolt?
- Cereți participanților să împărtășească experiența lor în întregul grup.

## Exercițiul 2R

### O minge de lână

**Scopul exercițiului:** Această activitate este concepută pentru ca participanții să se cunoască profund, descoperind interese și valori în comun.

**Durata exercițiului:** 15-20 minute

**Materiale:** 1 bilă de lână

**Metoda de desfășurare a exercițiului:** facilitatorul le arată tuturor o minge de lână și le va explica regulile.

**Rezumatul exercițiului (evaluare):** Participanții vor fi aranjați în cerc și toată lumea va trebui să își spună cu voce tare numele și trei lucruri despre ea (interese, film preferat, mâncăruri preferate), care ține mingea de lână și fire. În acel moment, oricine simte că are în comun chiar și unul dintre aceste trei lucruri cu celălalt participant va primi fire și bila de lână. Jocul se va încheia atunci când toată lumea va primi mingea de lână și o pânză de păianjen de prietenie s-a format în grup. Rezumatul ar trebui să sublinieze experiența de a fi similar cu ceilalți și de a fi diferit de ceilalți oameni în timpul exercițiului și în fiecare situație de viață.

## Exercițiul 3R

### În nevoie

**Introducere:** joc de rol pentru a ști ce cred mamele despre situația în care trăiesc și modul în care ceilalți își acceptă situația.

**Scopul exercițiului:** să arate cum se simte că primește îngrijiri, să aibă grijă și aparține unui grup.

**Materiale necesare pentru desfășurarea claselor:** pături mici, perne, minge

**Durata:** 1 oră

#### Descrierea activității:

Dacă facilitatorul consideră că, după exercițiul anterior, participanții sunt dispuși să joace alte roluri / să lucreze la abilități de comunicare, propune o altă activitate.

Facilitatorul împarte grupul în trei, și cere să își imagineze că unul dintre oameni are nevoie de ceva pe care îl alege ex. grijă, păstrarea cuiva în siguranță sau satisfacerea

nevoilor umane majore, cum ar fi aerul, mâncarea, băutura, adăpostul, îmbrăcămintea, căldura etc. Cealaltă persoană deține orice element (minge, pernă, pătură) simbolizând ceva de care are nevoie receptorul își imaginează că este foarte important și pentru ea. Decide dacă vrea să o dea sau nu. Și el îi spune despre asta în mod non-dăunător. A treia persoană este observator. Ei folosesc principii de comunicare non-violentă. Discută despre experiență și apoi schimbă. Este important ca, din fiecare grup de trei, cel puțin o persoană să spună „nu” chiar și pentru a construi bine cererea.

Grupurile întregi discută despre experiență (sentimente, gânduri și descoperiri).

## Exercițiul 4R

### Suport Social – Suportul Social informal (comunitate și vecinătate)

**Introducere:** acest exercițiu se concentrează pe relația mamei adolescente cu comunitatea din care fac parte, cu vecinii și pe legătura lor cu locul în care trăiesc.

**Scopul exercițiului:** crearea unei legături între ele și mediul local în care mamele adolescente trăiesc zi de zi și, de asemenea, să-și îmbunătățească vorbirea în public.

**Materiale necesare pentru desfășurarea cursurilor:** orice fel de materiale care ar putea ajuta participanții să creeze un spațiu de locuit - cărămizi Lego, orice tip de cărămizi, plăci de plastic / furci / linguri și chiar materiale de desen - hârtie, creioane de culoare, obiecte care pot ajuta ei să proiecteze un cartier.

**Durata:** 40 Minute

#### Descrierea activității:

În primul rând, facilitatorul trebuie să prezinte rolul sprijinului social în viața unui adolescent și rolul spațiului de mediu în viața unei mame. Sprijinul social pentru o mamă adolescentă include un sistem formal de asistență socială (servicii de asistență pentru copii și familie și servicii de consiliere) și servicii sociale informale (furnizate de persoane fizice, familii, prieteni, rude sau grupuri de persoane, biserică etc.). Fiecare tip de sistem de informare socială informală are un mod unic de a oferi ajutor mamei adolescente. Există principii de bază care sunt flexibile și oferă spațiu spontaneității în procesul de ajutor. În centrul acestui fapt, se află dinamismul schimbului reciproc și o credință că ajutorul va fi reciproc.

Într-o comunitate, pot exista unele probleme transnaționale și emergente cu care prietenii pot ajuta, oferind ajutor ca parte a regulilor pentru buna vecinătate. Tipul schimburilor de sprijin care au loc în cadrul comunității trebuie privit în raport cu suportul social. Vecinii sunt

de obicei în măsură să ofere atât suport instrumental, cât și suport eficient. Schimbul de ajutor între cei care locuiesc în apropiere este considerat o funcție importantă.

Facilitatorul trebuie să-l prezinte clar, folosind cuvinte care pot fi înțelese de un adolescent și oferind câteva exemple de relații bune corelate cu spațiul lor de locuit: vecinii, celelalte rude dacă locuiesc în spații de partajare cu rude diferite de cele extinse familie.

În primul rând, participanților li se cere să creeze un cartier / casa lor în funcție de realitatea lor folosind materialele furnizate.

Li se cere să prezinte public ce au reprezentat, rolul/înțelesul fiecărui element pe care l-au folosit și să explice modul în care realitatea lor de vecinătate afectează sau nu viața lor.

În plus, ei ar putea lucra cu totul în grup pentru a re-crea un mediu social ideal în viziunea lor și a prezenta facilitatorului care sunt diferențele dintre cartierul existent și cel ideal.

## Exercițiul 5R

### Srijin pentru tinerele mame

**Introducere:** discuție și informare despre partea procedurală a maternității minore și toate consecințele.

**Scopul exercițiului:** suport pentru tinerele mame

**Materiale necesare desfășurării cursurilor:** telefoane mobile ale participanților, computer, proiector, flipchart, markere

**Durata:** 30 Minute

#### Descrierea activității:

##### **Introducere și cunoștințe pentru facilitator:**

Conform Codului Civil, în România, părintele minor care a împlinit vârsta de 14 ani are numai drepturile și îndatoririle părintești cu privire la persoana copilului<sup>1</sup>. Drepturile și îndatoririle cu privire la bunurile copilului, revin tutorelui legal, stabilit de instanță, de regulă fie în persoana tatălui copilului, dacă acesta este adult, fie în persoana părinților mamei copilului.

În cazul în care părintele minor nu a împlinit vârsta de 14 ani, acesta nu are drepturi și

<sup>1</sup> Law No 287/2009 – New Civil Code, Art. No 490

îndatoriri nici cu privire la persoana copilului său, nici cu privire la bunurile acestuia, deci nu este titular al drepturilor părintești. Copilul părintelui care nu a împlinit 14 ani urmează să beneficieze de protecție (dacă aceasta nu poate fi acordată nici de celălalt părinte) prin numirea unui tutore sau prin luarea unei alte măsuri de protecție.

Conform Legii Educației din România<sup>2</sup>, mama minoră care a născut și își dorește continuarea studiilor, aceasta poate să se întoarcă la școală și să beneficieze de aceleași drepturi și obligații ca orice alt elev.

În ceea ce privește încadrarea în munca a unui minor, acesta poate fi înregistrat cu un contract de munca la împlinirea vârstei de 16 ani conform Codului Muncii<sup>3</sup> din România. Dar, se poate și după vârsta de 15 ani împliniți, în cazul în care există un consimțământ scris din partea părinților sau a tutorelui legal pentru activități potrivite cu dezvoltarea fizică, aptitudinile și cunoștințele sale, dacă astfel nu îi sunt periclitate sănătatea, dezvoltarea și pregătirea profesională. Încadrarea în muncă a tinerilor sub vârsta de 15 ani este interzisă. Adolescenții nu pot presta muncă suplimentară sau pe timp de noapte, iar programul de lucru nu poate depăși un raport de muncă de 6 ore/zi dar nu mai mult de 30 de ore pe săptămână. (Sursa: PortalCodulMuncii.ro).

În ceea ce privește sursele de venit, în România, orice copil are dreptul la o alocație lunară în cuantumul a sumei de 300 lei/luna (~60 euro/month) pînă la împlinirea vârstei de 2 ani și de 150 lei/luna (~30 euro/month) după vârsta de 2 ani pînă la 18 ani sau pîna la finalizarea studiilor liceale.

În cazul mamei minore, ce frecventeaza, fără întrerupere, cursurile de zi ale învățământului preuniversitar, inclusiv în cadrul programului "A doua șansă" sau se afla în perioada cuprinsă între încheierea unei forme de învățământ preuniversitar și începerea, în același an calendaristic, a unei alte forme de învățământ preuniversitar, cursuri de zi, organizate potrivit legii, frecventate fără întrerupere înainte de momentul nasterii, aceasta beneficiază de dreptul al indemnizație creștere copil<sup>4</sup>, în cuantum de 85% din salariul minim brut pe economie, în momentul de față ridicându-se la aproximativ 1700 lei / luna (~350 euro/month) și se acorda pe o perioadă de 2 ani sau de 3 ani dacă copilul suferă de o dizabilitate severă.

Efectuați un test interactiv pentru grup cu kahoot.com (pe ecran afișați întrebări și participanții răspund pe telefoanele lor mobile - rezultatele sunt afișate pe ecran). Pentru informații majore, vă rugăm să utilizați flipchart.

---

<sup>2</sup> Law no 1/2011 updated 2018 – Art 2 (4)

<sup>3</sup> Labor Code, Cap 2 – Art 13

<sup>4</sup> OU no 111/2010, updated on 3 May 2019



Discutați cu grupul următoarele subiecte. Puteți utiliza următoarele întrebări:

- Care sunt dreptul de muncă și dreptul la educație ale unei mame minore?
- Care sunt drepturile copilului în timpul vieții sale?
- O mamă adolescentă este în îngrijire copil. Poate statul să ia în custodie automat copilul adolescentului, pur și simplu pentru că părintele este decăzut din drepturile părintești?
- Furnizorul de îngrijire al unui tânăr aflat în plasament sau îngrijire rezidențială poate încasa venituri pentru copilul adolescenței, chiar dacă copilul nu se află în custodia statului?
- Care sunt cheltuielile curente care se fac în mod constant pentru acoperirea costurilor de întreținere cu noul născut?
- Cum pot avocații să îi servească mai bine pe adolescenții-părinți sau pe părinții în devenire?
- Poate un avocat să reprezinte o mamă adolescentă în propriile proceduri de dependență, precum și să reprezinte adolescentul ca avocat al părintelui în procedurile referitoare la copilul său?  
Ce principii de bază ar trebui să aibă în vedere avocații atunci când reprezintă un părinte adolescent în cadrul unei proceduri de protecție a copilului?

## Exercițiul 6R

### Depresie postpartum și depresie postnatală

**Introducere:** discuția se va concentra pe consecințele sarcinii în mentalitatea fetelor.

**Scopul exercițiului:** să ofere cunoștințe despre cele mai frecvente probleme de sănătate mintală ale mamelor nou-născuților

**Materiale necesare desfășurării claselor:** anexa 13 la numărul de participanți, stilouri, flipchart, pixuri

**Durata:** 1 oră

#### **Introducere și cunoștințe pentru facilitator:**

Depresia postnatală și depresia postpartum sunt cele mai frecvente probleme de sănătate ale mamelor tinere. Acești doi termeni nu înseamnă același lucru.

Depresia postnatală (tristețe postpartum, PPB) poate afecta până la 80% dintre femei. Apare de obicei la 3-5 zile de la naștere și se oprește cca. în 3-5 săptămâni după. Este o reacție naturală provocată de schimbarea factorilor psihici și cei corporali. Cauzele

principale ale acestei depresii sunt:

- modificări hormonale (scăderea estrogenului și a progesteronului, creșterea prolactinei) asociate cu încetarea sarcinii și pregătirea corpului mamei pentru alăptare),
- disconfort fizic asociat cu nașterea (durere, vindecarea rănilor etc.)
- stresul asociat cu nașterea,
- somn insuficient,
- anxietatea legată de conștientizarea creșterii responsabilității pentru un copil,
- diferența dintre așteptări și realitatea legată de naștere, îngrijirea copilului și copilul însuși,
- sprijin insuficient din partea mediului,

Simptomele depresiei postnatale sunt:

- plânsul,
- modificări ridicate de dispoziție,
- exasperare,
- tristețe,
- probleme cu somnul,
- anxietate,
- oboseală,
- senzație copleșită.

Depresia postnatală este relativ mai ușoară decât depresia postpartum și psihoza postpartum. Necesită rareori un tratament special și, în mod normal, se poate oferi sprijin și suport (Narasimhaiah, et al, 2011).

**Depresia postpartum** (PPD) afectează cca. 13% dintre femei. Poate apărea în termen de un an de la naștere și durează minimum 2 săptămâni. PPD rămâne subdiagnosticat și tratat. Există dovezi pentru efectele negative pe termen scurt ale PPD-ului matern asupra dezvoltării emoționale, comportamentale, cognitive și interpersonale a copiilor mici, dar acestea par a fi limitate în timp. Cu toate acestea, perioadele prelungite sau recurente de depresie maternă par să fie mai susceptibile de a provoca efecte pe termen lung asupra copiilor. Factorii de risc ai PPD sunt:

- depresie sau anxietate în timpul sarcinii,
- evenimente recente de viață stresante,
- sprijin social deficitar și
- antecedente anterioare de depresie.

Predicții moderate ale depresiei postpartum sunt:

- stresul pentru îngrijirea copiilor,
- stimă de sine scăzută,
- nevrotismul matern
- temperament infantil, dificil.

Predicții reduse includ:

- complicații de natura obstetrică și sarcina,
- atribuții cognitive negative,

- starea civilă - singură,
- relația deteriorată cu partenerul,
- statut socio-economic mai scăzut, inclusiv venitul.

Nu a fost găsită nicio relație pentru etnie, vârstă maternă și nivel de educație, paritate sau sex. Cu toate acestea, pentru multe femei nașterea este factorul stresor care declanșează începutul episoadelor recurente sau cronice de tulburare depresivă. Femeile care au suferit depresie postpartum prezintă riscul de a suferi alte episoade de boală, atât în urma nașterilor ulterioare, cât și în legătură cu nașterea. După un episod postpartum, riscul de reapariție, definit ca un episod de boală care îndeplinește criteriile pentru depresia majoră DSM-IV, este de 25%. În caz de recunoaștere a simptomelor depresiei postpartum, este recomandat să căutați un tratament (Steward și colab., 2003). Depresia postpartum este un semnal că mama are nevoie de sprijin suplimentar din partea mediului și de ajutorul specialiștilor. Cu cât o femeie primește mai devreme ajutor, cu atât mai repede va experimenta îmbunătățiri și asistență. O conversație cu un specialist - un psiholog, un psihoterapeut sau un psihiatru - va ajuta la determinarea celor mai bune forme de ajutor pentru o mamă specifică în situația ei individuală. Dacă nu este posibil să primiți sprijin din partea specialiștilor în sănătate mintală - acesta trebuie consultat de orice medic sau chiar de ginecolog.

### EPDS

Scala de evaluare a depresiei postnatale din Edinburgh (EPDS) este cel mai bine stabilit instrument de depistare auto-măsurător pentru depresia postpartum. A fost conceput pentru medici, dar cu suport poate fi folosit și de către facilitatorul însuși. Scala este bine corelată cu măsurile de depresie evaluate de medic (Cox, Holden și Sagovsky, 1987). Este posibil ca femeile care sunt clasificate ca fiind depresive pe baza EPDS să nu îndeplinească criteriile pentru depresia sindromului. Experiența suferinței personale semnificative și a morbidității sociale este experiența comună a multor femei (Johnson, Weissman, & Klerman, 1992; Wells și colab., 1989). Scala nu este un diagnostic corect. Singurul specialist care are cunoștințe adecvate și capabil să diagnosticheze depresia este psihiatrul.

Criterii de punctaj:

ÎNTREBĂRI 1, 2 și 4 (marcate fără un \*)

Se obțin 0, 1, 2 sau 3, cu caseta de sus marcată ca 0 și caseta de jos a fost marcată ca 3.

ÎNTREBĂRI 3, 5-10 (marcate cu un \*)

Sunt marcate invers, caseta de sus a fost marcată ca 3 și caseta de jos a marcat ca 0.

Scor maxim: 30

Depresia posibilă: 10 sau mai mare

Întotdeauna să te uiți la întrebarea 10 (gânduri suicidare) – dacă răspunsul este „da” - necesită intervenție psihiatrică urgentă.

Mamele care au punctaj peste 13 sunt susceptibile să sufere de o boală depresivă de severitate variabilă. Scorul EPDS arată doar că o femeie ar trebui să fie verificată clinic și că

ar trebui efectuată pentru a confirma diagnosticul. Scala indică cum s-a simțit mama în săptămâna precedentă. Scala nu va detecta mamele cu nevroze anxioase, fobii sau tulburări de personalitate.

### **Descrierea activității:**

Realizați mini-prelegeri despre posibilele amenințările ale sănătății mintale din perioada postnatală. Apoi participanții completează formularul furnizat (anexa 13). Subliniați faptul că nu sunteți specialist în sănătate mintală și că acest test este doar pentru screening. Dacă vreuna dintre fete se simte neliniștită de sănătatea ei mintală - vă rugăm să o ajutați în căutarea unui diagnostic corect și a unei vizite la medic. Dacă oricare dintre ele suferă de depresie, o astfel de sarcină poate fi prea copleșitoare pentru ea. Femeile cu depresie postpartum nu trebuie să se simtă singure. Nu uitați că împățășirea scorurilor nu este obligatorie.

## Exercițiul 7R

### Sexualitatea mamei tinere / schimbări în relația dintre parteneri

**Introducere:** mini-prelegere și discuții despre sexualitatea femeii după naștere și criză în relație

**Scopul exercițiului:** introducerea subiectului sexualității postnatale

**Materiale:** nu sunt necesare

**Durata:** 25 min

### **Introducere și cunoștințe pentru facilitator:**

#### Criza în relație

Oboseala fizică și psihică, organizarea zilei și a vieții în jurul nevoilor copilului, imprevizibilitatea, stresul ridicat, nevoile personale nesatisfăcute ale partenerilor, sentimentul de izolare socială, coliziunea ideilor cu realitatea de a fi părinți - aceasta este realitatea unei relații după nașterea unui copil. Partenerii uită adesea unul de celălalt, deoarece cuplul și implicarea în relație scade. După ceva timp, poate apărea dezamăgirea. Studiile (Doss, 2009) realizate în perechi în primii 8 ani de relație arată că o formă de criză în relația după nașterea unui copil este foarte probabilă, deși severitatea acesteia poate fi mică sau moderată. Criza va apărea mai probabil la cuplurile cu o perioadă scurtă de relație, calitatea relației înainte de naștere (o calitate slabă a comunicării, probleme nerezolvate și

conflicte prezente înainte de apariția copilului, abilitățile scăzute de gestionare a conflictelor intensifică criza după naștere).

Dacă copilul a apărut deja în viața cuplului, merită să urmărești ce se întâmplă în fiecare dintre parteneri și între ei, reacționând în mod regulat, vorbind, căutând soluții care să le servească partenerilor. De asemenea, merită să vorbim despre subiecte de bază, de ex. cum ne așteptăm să arate o îngrijire a copilului, cum dorim să creștem copilul (reguli, responsabilități etc.), cum putem face față problemelor legate de bani, cum putem avea grijă de relația noastră, ce așteptăm de la noi înșine, care sunt nevoile noastre etc (Zielinska-Rocha)

### Sexualitate

Maternitatea are un impact semnificativ asupra sexualității femeii, atât sub aspect biologic, cât și psihologic. Nașterea își schimbă corpul: în interiorul organului reproducător și al mușchilor pelvieni. Poate afecta calitatea actului sexual după naștere. Sub aspect psihologic, se referă mai ales la calitatea relațiilor cu un partener. Ambii parteneri se confruntă cu provocarea de a adapta prea multe schimbări. În primul an după naștere, 26-46% dintre femei raportează probleme cu actul sexual.

Există multe discuții despre impactul modului de naștere și satisfacția cu actul sexual simțit de o femeie. Se pare că nu există metode care să asigure protecția împotriva scăderii satisfacției. Nașterea implică riscul de divergență permanentă a pereților vaginali, ceea ce reduce intensitatea senzațiilor în timpul actului sexual. O incizie a perineului, adesea folosită în timpul travaliului de natură, poate duce la durere ulterioară (dispareunie). O altă consecință a nașterii naturale poate fi incontinența urinară de stres asociată cu leziunile musculare. De asemenea, livrarea prin cezariană poate provoca durere în timpul actului sexual. Femeile afectate de această afecțiune se pot simți neatractive, se tem de un „accident” în timpul actului sexual și chiar pot evita actul sexual. Merită luat în considerare selecția de poziții sexuale adecvate și / sau consultarea medicului.

În timpul hrănirii, apar modificări hormonale. Nivelurile de prolactină cresc și estrogenul scade. Estrogenii sunt responsabili de apariția apetitului sexual și de reacțiile fiziologice în timpul actului sexual (lubrifiere). Disponibilitatea de a face contact sexual poate fi mult mai mică din motive fiziologice, ceea ce poate fi confirmat prin analize de sânge. La sfârșitul alăptării, disponibilitatea ar trebui să revină - dacă nu probabil, motivul se află în altă parte, de ex. în starea emoțională a tinerei mame.

Pe lângă motivele fiziologice, și factorii psihologici pot influența sexualitatea unei mame. Adesea, femeile nu acceptă modificări ale corpului cauzate de sarcină: modificări în greutate, vergeturi, reducerea fermității sânilor - rolul crucial în protejarea de acest factor îl au auto-acceptarea și reacția partenerului. De asemenea, femeile se simt obosite / suprasolicitate cu îngrijirea copilului (astfel că sprijinul oferit de un partener poate juca un rol important și în acest caz). Multe femei sunt atât de absorbite în îngrijirea și creșterea unui copil încât sexul devine o problemă secundară pentru ele. Acest lucru poate provoca

conflicte într-o relație; partenerul se poate simți neglijat și respins, mai ales dacă apreciază foarte mult sfera sexuală din relație.

Ultimul grup de factori este legat de trauma postpartum și de tulburările mentale postpartum. Uneori, decizia de a avea relații sexuale după naștere este asociată cu frica. O naștere dureroasă poate deveni o traumă pentru o femeie. Femeia se poate teme că relațiile sexuale vor fi, de asemenea, asociate cu durerea sau, din cauza schimbărilor corporale, sexul nu va fi plăcut. Adesea există o teamă și o reticență a sarcinii următoare. În astfel de cazuri, merită să vă întoarceți la faza de mângâiere și să vă opriți la ele pentru o anumită perioadă de timp, făcând mici pași spre actul sexual complet. Depresia postnatală, depresie postpartum, anxietate postpartum sunt, de asemenea, stări care, de obicei, sunt legate de aversiunea față de sex.

Perioada standard în care o femeie nu ar trebui să facă relații sexuale după naștere este pe timpul postpartum, adică 6 săptămâni. Cercetările indică faptul că unele femei decid să facă sex mai devreme și altele mai târziu de șase săptămâni. Multe dificultăți în actul sexual dispar în termen de 2 ani de la naștere. Acest lucru este valabil mai ales pentru femeile pentru care sexul a fost o sferă foarte importantă a relației înainte de sarcină. Multe femei susțin că abia după naștere au descoperit intensitatea reală a orgasmelor experimentate, așa că nu se poate sustine că sexul după naștere își va pierde calitatea.

Uneori este necesar să solicitați sprijin. Sursa unui astfel de suport diferă în funcție de sursa problemei. În plan psihologic, poate fi consultat cu un specialist: un psiholog-sexolog sau un psihoterapeut. Cu toate acestea, acest lucru are un impact asupra relației, deoarece există o altă latură și nevoile acesteia. Conversațiile cinstate și compromisurile reciproce vor fi cu siguranță utile. Merită să știm că, cu cât este mai lungă pauză în actul sexual, cu atât poate fi mai greu să reveniți la el (Kozyra).

### **Descrierea activității:**

Facilitatorul oferă scurte prelegeri despre schimbările relațiilor dintre parteneri și sexualitatea femeii după naștere. El / ea încep/e discuțiile și întrebările. Deși nu are cunoștințe insuficiente - încearcă să ofere o sursă fiabilă de informații (site-uri oficiale, bloguri bune pentru părinți).

## **Exercițiul 8R**

### **Relațiile cu părinții**

**Introducere:** joc de rol pentru a introduce principalele probleme referitoare la relațiile dintre mamele adolescente și părinți / starea emoțională și comunicarea.



**Scopul exercițiului:** o mai bună înțelegere a ambelor părți ale relației, îmbunătățirea abilităților de comunicare.

**Materiale necesare pentru efectuarea exercițiilor fizice:** bastoane de hârtie în număr de participanți, jumătate dintre ele fiind marcate cu două linii roșii și „da” și a doua jumătate cu o linie roșie și „nu” (ar trebui să arate similar cu testele de sarcină standard), flipchart , markeri, anexa 14 cu lista nevoilor, în număr de participanți

**Durata:** 1 oră

### Descrierea activității:

Facilitatorul împarte foi de hârtie la întâmplare la fete și creează în final două echipe egale în număr.

Fetele care au scris pe foaie „NU”, vor reprezenta părinții, iar fetele cu „DA” vor reprezenta „adolescenții”.

În acest moment, facilitatorul începe exercițiul în care adolescentul îi spune părintelui ei despre sarcină și „părintele” reacționează pentru aceasta. Fiecare pereche este discutată. Exemple de întrebări:

- Cum s-a simțit părintele auzind că fiica ei adolescentă este însărcinată?
- Credeți că reacția ei a fost potrivită pentru situație?
- Cum s-a simțit adolescenta vorbind despre situația ei?
- Cum s-a simțit adolescentul în această situație și cu răspunsul unui părinte?

Facilitatorul împarte flipchart-ul în trei părți (părinte / fată / altele). Scrie toate sentimentele părinților și ale unei fete care apar în timpul discuției. Subliniază următoarele aspecte:

- gama largă de emoții pe care le pot experimenta părinții a căror fiică adolescentă are un copil (de la șoc, sentiment de vinovăție, jenă și dezamăgire până la durere și îngrijorare pentru viitor)
- Anunțarea sarcinii părinților poate fi un moment foarte greu în relația lor,
- esențialitatea de a putea comunica unii cu alții - mai ales atunci când dai frau liber emoțiilor,
- ambele părți sunt responsabile pentru relațiile de comunicare și construire,
- a face față sentimentelor legate de situație (atât din punct de vedere al părinților, cât și al adolescenților)

Se va răspândi „lista nevoilor” din anexa 14 (dacă este nevoie, poate fi simplificată) și solicită să marcheze 2 nevoi ale unei fete conectate cu părinții, 2 nevoile unui părinte conectat la o fată și 2 ar trebui să se uite în afara relației lor. Aceste nevoi scrie pe flipchart (fată, părinte, alții).

Apoi se vor explica principiile majore ale comunicării non-violente ale lui Marshal Rosenberg. Și le cere atât părintelui, cât și adolescentului să-și creeze mesaje unul altuia în felul următor:

Prima dată, povestește despre fapte / lucruri pe care le-ai observat.

A doua oară, folosind flipchart, povestește despre sentimentele tale.

A treia oară, folosind flipchart, povestește despre nevoile tale.

A patra oară, cere, exprimă-ți solicitarea!

Rolul facilitatorului este de a sprijini fetele în exprimarea lor în conformitate cu mesajul în 4 etape. Chiar și mici schimbări sunt importante - nu este necesar să o facem perfect. După fiecare scenă - întreabă fetele și grupul despre sentimentele și gândurile lor cu privire la schimbare și dacă simt că le pot introduce în vorbirea despre alte subiecte cu părinții / partenerul / cu alte persoane. De asemenea, subliniază faptul că, chiar dacă doar o anumită parte schimbă modul de comunicare - schimbarea are loc pentru ambele părți.

## Evaluarea Sesiunii

### O bilă de fire

**Introducere:** o activitate pentru sfârșitul modulului, care poate fi folosită și ca evaluare finală a ciclului de ateliere

**Scopul exercițiului:** găsirea punctelor forte și a punctelor slabe ale atelierului, obținerea de materiale pentru creșterea calității activităților viitoare

**Materiale necesare efectuării exercițiilor fizice:** foarfece, o minge mare de lână.

**Durata:** 30 minute

### Descrierea activității:

Rugați participanții să ia locuri în cerc. Explicați că începeți o sesiune de evaluare în timpul căreia fiecare persoană va fi rugată să răspundă la două întrebări:

- Cum te simți acum?
- Ce ai obținut de la întâlnirea noastră?

Explicați că există întotdeauna o singură persoană care deține o minge de drept de vot. Persoana își înfășoară lână în jurul încheieturii, spunând. Când a terminat, ar trebui să dea mingea persoanei care stă în stânga. După ce toți oamenii din grup au vorbit, facilitatorul spune că acesta este sfârșitul reuniunii și că grupul are acum tot ceea ce este în afara lui. Luați foarfecele și tăiați lână între persoane succesive, începând una de la alta. Nu uitați, însă, că după tăierea ușoară de la fiecare persoană, să aveți toate capetele ghemului legate/prinse pe încheietura acelei persoane, astfel încât să nu cadă.



# Atelierul de Motivație– Îmbunătățirea situației mele

---

## Introducere

*Care este cea mai importantă cheie a mașinii?  
Este nevoie doar de o scânteie pentru a aduce o pădure la cenușă?  
Te-ai gândit vreodată la asta?*

Motivarea și inspirația sunt elicele ce te pun în punctul unde poți lupta pentru viitorul tău. Sahir Puri a spus : "Inspirația este hrana sufletului. Îți dă energia necesară de a atinge obiective ce lumea credea că sunt imposibile. Este flacăra ce te îndrumă și te ajută să faci ceea ce credeai tu că este imposibil. Și cunoști partea cea mai bună? TU ești propria inspirație...". O ai în tine. Puterea nevoită să faci ceea ce dorești. Oamenii au puterea de a face orice își doresc și orice gândesc. Dar noi avem nevoie de inspirație și motivație pentru a ne ajuta să facem primul pas, ce ne fac să realizăm că putem, că avem atitudinea de a o face, că avem puterea de a o face o realitate, că putem să ne luptăm cu toată lumea și da, putem.

În fața tinerilor, în special în fața tinerelor mămici, sunt mulți pași de urmat. Tinerele mămici trebuie să înțeleagă și să asculte că pot îndeplini obiective superbe în viețile lor. Mamele, în general, ar trebui să fie ajutate să își cunoască adevăratele posibilități, pentru ca la rândul lor și ele să ajute alte mămici în a-și atinge obiectivele. În prezentul modul, exercițiile prezente vor ajuta participanții să își îmbunătățească situația și să își creeze o bază pentru schimbările pozitive din viața lor.

## Obiectivele modului

Principalul obiectiv al atelierelor este creșterea motivației mamelor tinere prin:

- învățarea practicilor zilnice care permit să meargă înainte în situații grele,
- păstrarea energiei și a motivației pentru o lungă perioadă de timp,
- învățarea practicilor ce vor ajuta la atingerea obiectivelor pe termen lung, precum și creșterea copilului și dezvoltarea personală,
- învățarea și practicarea comportamentului sănătos,
- diferite tipuri de nutriție relaxantă și sănătoasă ce sunt utile în timpul sarcinii și după naștere,
- construirea motivației pentru obiective pe termen lung;

**Durata modului:** 4 ore



## Exercițiul 1M

Cum să învățăm să descoperim/să recunoaștem nevoia unei schimbări?

**Scopul exercițiului:** construirea unor noi metode de auto-motivație; recunoașterea și dorința schimbărilor într-o situație nouă;

**Materia necesare pentru desfășurarea cursurilor:** computer și priector sau doar un laptop cu conexiune la internet sau clip deja descărcat; foaie mare de hârtie (tablă), un clip cu concurenții Festivalului Eurovision care au ocupat locurile 2, 3 sau a căror show-uri au fost discutate

**Durata:** 30 min.

**Participanți:** 4-20

### Descrierea activității:

1. Urmăriți cu participanții o parte a concursului Eurovision, a melodiilor plasate pe locul 2 și 3 sau orice altă melodie preferată de public, dar nu și de juriu;
2. Discutați cu / împărtășirea personală / schimb de opinii:
  - Această persoană a fost un cântăreț / interpret rău? Înseamnă că acesta este un cântăreț rău dacă nu s-a aflat pe prima poziție?
  - Ce trebuie să schimbe concurentul pentru a câștiga concursul?
3. În același timp, un facilitator scrie pe o foaie diferite soluții pentru a câștiga un concurs și metodele utilizate de public;
4. Discutați cu participanții dacă este posibil să aplicați acele idei în viața personală pentru a atinge obiective personale.
5. Evaluați o activitate: este posibil să folosiți acele idei în viața participanților.

## Exercițiul 2M

### Dispoziție pozitivă

**Scopul exercițiului:** cel mai important lucru în motivare este să fii pozitiv. Este întotdeauna mai ușor pentru o persoană pozitivă să înceapă să acționeze, este mai ușor să suporte greutățile vieții, este mai ușor să-ți faci prieteni și relații. Dacă vrei să fii motivat, speră întotdeauna la cel mai bun, altfel de ce este acesta totul? De ce ai nevoie să te motivezi dacă ești pesimist?

**Descrierea activității:** activitatea este o pereche de exerciții ce pot merge una după alta.

**Materiale necesare exercițiilor:** sunt oferite în partea fiecărei activități



**Durata:** 1.5-2 ore (3x30-40 min.)

## Exercițiul 2M- a - Oprește critica/oprește să fii nervos/nervoasă pe alții (joc de rol/simulare)

**Durata:** 30-40 min.

### Descrierea activității:

1. Asigurați-vă că fiecare participant se simte bine într-un grup (puteți sparge gheața înaintea începerii activității),
2. Participanții se așează într-un cerc și își împart situațiile reale când au criticat alte persoane sau când s-au supărat pe alte persoane.
3. Un facilitator cere 2 participanți să se critice verbal unul pe celălalt într-un joc de rol, folosind caracteristici ale celeilalte persoane: ținuta, comportamentul etc.
4. Scopul facilitatorului este de a sugera utilizarea tehnicilor diferite pentru a face față „atacului”, cum ar fi:
  - a. Păstrarea tăcerii după informațiile negative pe care le-ați auzit;
  - b. Gândirea ideii înainte de a vorbi - așteptați 5-7 secunde înainte de a răspunde la o opinie negativă despre dvs.;
  - c. Concentrarea pe atitudini pozitive - de multe ori, fiind rezultate critice din modul în care vedeți o situație. Toată lumea are defecte și imperfecțiuni. Cu toate acestea, marea majoritate a oamenilor au calități bune care depășesc aceste defecte. Încercați să vă concentrați asupra calităților pozitive ale unei persoane decât asupra celor negative;
  - d. Oferiți feedback mai degrabă decât critici. - încercați să faceți dialog cu un adversar, mai degrabă decât să argumentați agresiv;
  - e. Luați în considerare perspectiva celeilalte părți. - încercați să înțelegeți logica adversarului și de ce a folosit aceste cuvinte.
5. Împărțiți participanții în perechi și cereți să modelați discuțiile despre ei înșiși cu tehnici menționate mai sus.
6. În întregul grup reflectați / împărtășiți experiențe (sentimente) cu ceilalți.

## Exercițiul 2M- b - Observă momentele pozitive

**Materiale necesare efectuării exercițiului:** tipărirea poveștii a unei mame adolescente pentru fiecare participant (o poveste pe care o puteți găsi aici:

<http://cicia.nt.ro/mameadolescente/2019/05/14/aveam-doar-14-ani/>, un alt exemplu în engleză:

[https://www.kidspot.com.au/birth/labour/real-life/teen-mum-i-fell-pregnant-at-15/news-story/eb116b30c6a3d9f566ce38a012e073a3?nk=8f97f37d2d8787bfba30d7a9a23f3b5d-](https://www.kidspot.com.au/birth/labour/real-life/teen-mum-i-fell-pregnant-at-15/news-story/eb116b30c6a3d9f566ce38a012e073a3?nk=8f97f37d2d8787bfba30d7a9a23f3b5d-1573224991)

[1573224991](https://www.kidspot.com.au/birth/labour/real-life/teen-mum-i-fell-pregnant-at-15/news-story/eb116b30c6a3d9f566ce38a012e073a3?nk=8f97f37d2d8787bfba30d7a9a23f3b5d-1573224991)), sau anexa 15 sau computer cu un film (film lung cu o poveste potrivită poate fi:

Juno, din 2007), foi de hârtie și pixuri.

**Durata:** 30-40 min.

### **Descrierea activității:**

1. Discutați cu grupul o zi a unei tinere mame dintr-o poveste. Folosiți următoarele întrebări pentru discuție:
  - Ce a avut succes / la sfârșit ce a reușit?
  - Ce nu este tipic pentru participanți în programul lor zilnic?
  - Ce ar face în alt mod?
  - Ce acțiuni au fost ciudate?
2. Împărțiți participanții în grupulețe / cupluri.
3. Rugați participanții să analizeze pe baza experienței lor, o zi ca tânără mamă.
  - Un participant descrie ziua precedentă; participanții discută ziua în cuplu (grup mic) și analizează acțiunile folosind întrebările menționate mai sus.
  - Participanții scriu pe o hârtie care ar putea fi realizată într-un mod mai bun și cum.
4. Discutați cu întregul grup experiența (gânduri, descoperiri, concluzii, sentimente, nevoi etc.) legate de exercițiu. Întrebați participanții dacă cred că acțiunile de analiză pot fi utile în viața lor, oferiți informații ce sunt de multe ori “demne” de a petrece 5-10 minute pe zi pentru a observa momentele pozitive din fiecare zi.

### **Exercițiul 2M- c - Un carnețel micuț pentru idei**

**Materiale necesare desfășurării cursului:** un caiet și un stilou pentru fiecare participant.

**Durata:** 20-40 min.

### **Descrierea activității:**

1. Folosiți povestea unei mame din exercițiul anterior. Puteți citi și o poveste din anexa 15.
2. Cereți fiecărui participant să analizeze povestea unei tinere mame de succes și să scrie cum și-a rezolvat problemele / și-a atins obiectivele.
3. În fața întregului grup, împărtășiți notele: gânduri și reflecții asupra concluziilor. Rugați participanții să utilizeze această metodă pentru a reflecta propria performanță și pentru a-și scrie observațiile pe parcursul zilei: pentru a observa succesele, eșecurile, gândurile interesante și gândirea lor pe hârtie (gândind prin scris).



## Exercițiul 3M

### Sănătatea corporală

**Scopul exercițiului:** destul de **ciudat**, dar motivația depinde și de grija corpului (nutriție, somn, îngrijirea acestuia, contactul cu semnalele și sentimentele corporale. Starea de bine este strict legată de acești factori și, prin urmare, de productivitate. Tinerele mămici trebuie să cunoască unele fapte despre corpul lor: modul în care nutriția și odihna influențează bunăstarea, dispoziția și motivația.

**Durata:** 20 min.

**Materiale necesare desfășurării cursului:** oglindă, haine confortabile, alimente ce pot fi gătite într-un atelier/workshop

#### Descrierea activității:

1. Cereți participanților să vă urmeze instrucțiunile:

Etapa 1:

- a. stai cu picioarele încrucișate;
- b. închide ochii și nu face nimic;
- c. încearcă să nu te gândești la rutina ta zilnică;
- d. deschide ochii și începe cu un zâmbet adresat reflecției tale;

Etapa a doua:

- a. ia o oglindă,
- b. zâmbește-ți,
- c. spuneți-vă: „salut, îmi place cum arăți astăzi”,
- d. faceți exerciții de întindere a mușchilor feței: bărbie, obraji, nas, frunte, sprâncene, scalp și gât
- e. folosind limba, masați cavitatea bucală - obraji din interior, conduceți limba de-a lungul conturului dinților,
- f. spuneți-vă: „mulțumesc pentru masaj”,
- g. zâmbește-ți

În plus, puteți propune un anumit set de exerciții pentru încălzirea mușchilor sau pentru întindere: exercițiile ar trebui să fie diferite pentru gravide și pentru fetele de după naștere, în funcție de nevoile lor.

2. Rugați participanții să împărtășească experiența. Puteți adăuga un comentariu despre semnificația îngrijirii corpului asupra performanței / stării de bine în fiecare zi.

Dacă este posibil, puteți organiza în plus atelier de gătit. Fetele tinere nu știu adesea să gătească mâncare nutrițională din produse simple și ieftine. În funcție de condiții, facilitatorul poate învăța mamele tinere cum să gătească mâncăruri rapide și sănătoase. Ar trebui să fie aleasă o rețetă care ia în considerare tradițiile locale / produsele locale.

## Exercițiul 4M

### Butterfly Effect: Gândirea strategică – crearea unui plan pe 1-5 ani

**Scopul exercițiului:** acțiunile te motivează către acțiuni și mai mari. Faceți mici mișcări spre visul vostru. Doar un lucru mic. Apoi, câteva în plus din aceleași acțiuni mici și veți observa că atitudinea dvs. s-a schimbat. Au început să apară evenimente care te împing spre vis. La fel cum un uragan poate începe dintr-o singură lovitură de aripi de fluture, iar dintr-o mișcare are loc un lanț de evenimente care vă duce la succes. Călătoria de o mie de mile începe cu primul pas.

**Durata:** 1 oră

**Materiale necesare desfășurării cursurilor:** o scurtă poveste despre viața unei femei semnificative dintr-o țară / regiune, flipchart, telefon mobil cu internet, autocolante de hârtie, stilouri.

#### Descrierea activității:

Introducere: uită-te la un exemplu de femeie grozavă dintr-o țară / regiune în care se desfășoară activitatea. Aruncă o privire la pașii din viața ei.

Sensul realizării unui plan pe anul ce urmează este trăirea unui an mai aproape de obiectivele personale decât fără un plan. Planul ar trebui să ne conducă pe calea unei vieți împlinite. Sprijinirea creșterii noastre depinde de noi înșine. Ne extinde capacitățile și crește imaginea de sine.

Planul pe anul ce urmează, permite structurarea dezvoltării noastre și ne sprijină din spate când ne oprim. Obiectivele pe care le-am stabilit cu multă răbdare. Pentru a fi foarte eficient, un plan pentru anul viitor servește acestei sarcini.

1. Găsiți propriul obiectiv
  - a. Împărtășirea în cupluri: pentru a analiza și discuta cu cealaltă persoană anul precedent: care au fost punctele semnificative în anul trecut? Ce vrei să îmbunătățești / să schimbi?

- Cealaltă sarcină este de a pune întrebări cu privire la anul precedent al unui partener pentru a ajuta la construirea unei narațiuni.
- b. în cerc: voluntarii ar putea prezenta rezultatele interviului;
  - c. în cerc: unul câte unul, participanții își spun repede visele pentru viitorul apropiat (dacă grupul este mare - două cercuri sunt suficiente, dacă este mic - ar putea fi câteva cercuri în plus) - ar trebui să fie o parte rapidă cu brainstorm fără a analiza și a comenta;
  - d. fiecare participant își scrie visurile / obiectivele pentru viitor;
2. “Plan de proiect”: participanții primesc 12 autocolante de hârtie.
- a. participanții se plimbă și caută persoane cu vise / obiective similare și formează cupluri / grupuri mici,
  - b. în grupurile create, participanții aleg un vis / obiectiv comun și se gândesc la pașii care ar putea ajuta la realizarea acestuia; fiecare lucru pe care l-au pus pe autocolant pe câte o hârtie separat;
  - c. în fiecare autocolant există o sarcină mică: participanții din aceeași grup mic realizează un plan cu pași - își pun autocolantele astfel încât să ajute la rezumarea planului de 1 an;
  - d. la sfârșitul activității, există o hartă a pașilor mici creați;
3. Reflexie în cerc:
- a. participanții își împărtășesc sentimentele în timpul activității;
  - b. participanții își împărtășesc planurile pentru anul viitor;
4. Fiecare participant face o fotografie cu planul ei/lui și postează fotografia în social media cu o descriere a planurilor sale pentru anul viitor.

## Evaluarea întâlnirii

### Portul Mării

**Scopul exercițiului:** evaluarea portului maritim permite realizarea evaluării finale într-un mod amuzant și antrenant: participanților li se cere să creeze o navă colorată (în ceea ce privește placul lor) pe fiecare doc reprezentând o activitate diferită implementată.

**Obiective:**

- evaluați într-un mod amuzant toate activitățile proiectului
- implicarea activă a tuturor participanților
- Permiteți tuturor să își exprime nivelul de satisfacție într-un mod anonim și non-verbal
- creați o imagine care să reflecte vizual evaluarea grupului activităților

**Materiale necesare:** o foaie mare albastră, câteva coli mari colorate pentru bărci (ex. 1 roșu, 1 portocaliu, 1 galben), o foaie albă mare pentru rațe, creioane de ceară în albastru

deschis și alb pentru a picta valurile, un marker cu vârf de pâslă

**Durata activității :** 15 min.

**Descrierea activității:**

1. Desenați niște valuri pe o foaie mare de hârtie albastră.
2. Într-o foaie ar trebui să desenați câteva rațe, una pentru fiecare activitate pe care doriți să o evaluați și să scrieți numele activităților pe ele. Apoi tăiați rațele și lipiți-le pe mare: aye căpitane, portul dvs. maritim este gata!
3. Creați o mulțime de forme mici de bărci în cel puțin trei culori diferite, fiecare culoare legată de un nivel diferit de satisfacție (ex. Roșu = foarte bun, portocaliu = bun, galben = nu atât de bun).
4. Invitați fiecare participant să lipească o barcă în fiecare rață corespunzătoare unei activități diferite.



# Atelierul de Muncă și Educație

## Introducere

Efectele sarcinilor la adolescente depind de circumstanțe particulare. Impactul educației așteptate și a rezultatelor învățării este în mod particular negativ pentru tinrele fete ale căror caracteristici preexistente le-au diminuat șansele mai ales în circumstanțe cum ar fi să rămână însărcinate.

Nu toate consecințele sarcinilor la adolescente sunt negative. Devenind mamă, poate motiva unele femei tinere să aibă succes, iar unele dintre ele consideră că a fi în curs de perfecționare a unei cariere este un succes de sine. Stigma și obstacolele care stau în cale pot învinge unele mame, dar altele spun că s-au dezvoltat mai puternic în ochii lor. În medie, însă, cercetările sugerează că mamele adolescente au rezultate educaționale mai slabe decât ar fi avut-o dacă nu ar fi rămas însărcinate.

Acest atelier se referă la abilitățile valoroase necesare pentru a continua studiile sau pentru a găsi un loc de muncă. Pentru a fi un părinte puternic, există multe decizii de luat care vor influența educația și viziunea viitorului apropiat al mamei și al tatălui. Acest atelier își propune să încurajeze mama adolescentă să-și recunoască valoarea, viitorul și nevoile ei diferite.

Atelierul clarifică motivul pentru care munca și educația sunt importante, rolurile de a avea o diplomă sau un loc de muncă în viața de familie, de ce este important să fii organizat și să devii un părinte / adult responsabil în viața copiilor lor.

Cursul include, printre altele, subiecte precum:

- Importanța și relevanța cunoașterii tale și a valorilor tale;
- Rolul de a fi organizat;
- Leșirea în afara zonei de confort;
- Cursul explorează caracteristicile reale ale adolescenților, temerile și abilitățile sale de a crește din punctele forte, precum și talentele acestora.

Programul este conceput pentru a explora aspectele unei lucrări eficiente de grup și cum să lucreze prin dificultăți, pe măsură ce grupul își dezvoltă competența.

## Obiective:

Atelierul își propune să încurajeze gândurile pozitive și productive în viața unei mame adolescente sub toate aspectele. Până la sfârșitul cursului, participanții vor putea:

- Cunoaște mai multe despre ei înșiși și despre grup.
- Să poată descrie ceea ce o face o persoană de valoare, un bun membru al echipei.
- Înțelegerea și importanța jocului pentru diferite puncte forte și abilități.
- Recunoașterea și necesitatea unei comunicări clare și eficiente.
- Participarea la activitățile echipei pentru a îmbunătăți performanța echipei lor.
- Identificarea caracteristicilor cheie ale grupului.

- Managementul timpului.
- Determinarea puterilor și talentelor de sine.
- Descrierea propriului rol preferat atunci când lucrează în echipă.
- Să gestioneze pozitiv sursele potențialelor conflicte.
- Identificarea problemelor de comunicare și rezolvarea conflictelor familiale
- Identificarea priorităților și provocările familiei
- Încurajarea partajării și delegării informațiilor

**Durata modului:** 3 ore 50 "

## Exercițiul 1WE

### TU și viitorul tău

**Scopul exercițiului:** Această activitate ar trebui să fie făcută la începutul atelierului și reflectă starea și motivația participantului de a continua să studieze sau să lucreze.

**Durata exercițiului:** 20 de minute

**Materiale :** un cont Mentimeter ( <https://www.mentimeter.com/> ) și un computer conectat la un videoproiector. Cei mai mulți participanți au un smartphone, dar în orice caz, câteva dispozitive inteligente în sală. Ai nevoie de un cont plătit Mentimeter.

#### **Rezumatul exercițiului (evaluare):**

Fiecare participant se conectează la aplicația Mentimeter și accesează un chestionar online, chestionar despre diferite aspecte din momentul prezent ale vieții lor și mai specific din ziua respectivă. Fiecare persoană răspunde la întrebările incluse în cele șapte categorii de mai jos folosind „Go vote” în aplicația [www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com) . Facilitatorii îndrumă participantii pe parcursul procesului și gestionează tranziția întrebărilor. Această aplicație permite obținerea rezultatelor votării în timp real și prezintă graficele răspunsurilor la fiecare dintre întrebări. Răspunsurile diferite din fiecare bloc sunt comentate de facilitatori cu întregul grup.

Reflexia și evaluarea trebuie făcute de către facilitator și, la final, ar trebui să extragă un statut al dorinței de muncă și studiu din întreg grupul.

1. De ce ești aici? Ce vă așteptați de la acest curs? (2 cuvinte / participant )



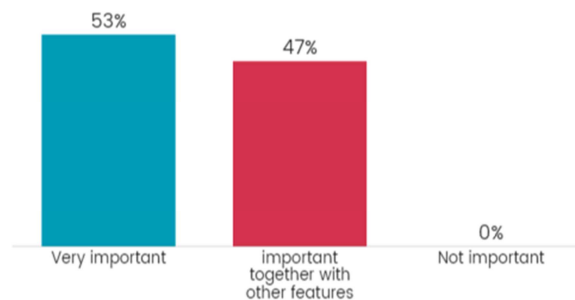
2. Ce ai dori să faci în următorii ani cu educația ta? (2 cuvinte / participant)



3. Cum ați define Motivația? (2 cuvinte / participant)



4. Cât de importantă credeți că este motivația pentru a vă îndeplini un loc de muncă / pentru a vă continua studiile? (selectați: foarte important, important împreună cu alte caracteristici, nu este important)



Example:

5. Ce fel de activități credeți că sunteți mai bine pregătiți pentru a efectua? Sau ce fel de materie te interesează mai mult? (Selectați: creativitate / tehnică / matematică / limbi străine / etc.)

6. Ce fel de activități sunteți cel mai motivați să efectuați? Sau la ce clase te interesează mai mult să participi? (2 cuvinte / participant)

7. În cadrul unei echipe de lucru, preferați să îndepliniți un rol concret? (Selectare: lider, activ, pasiv, mă adaptez la situație în funcție de rolul îndeplinit de alții)
8. Cât de fericit sunteți de situația dvs. actuală de carieră / de școală, oricare ar fi ea?
9. Ce scor v-ați oferi în ceea ce privește trăirea la maximum a potențialului dvs. și îndeplinirea misiunii / scopului dvs.?
- 10 fiind „În prezent o duc la îndeplinire în fiecare zi” și 1 fiind „nu sunt sigur că știu chiar care este scopul / misiunea mea în acest moment.”
10. Unde vrei să fii în munca / cariera ta în următorii 1-3 ani? (2 cuvinte / participant)
11. Ați schimba unele dintre răspunsuri la începutul sesiunii? (selectați: Da, Nu)

## Exercițiul 2WE

### BARCA Destinului

**Scopul exercițiului :** Această activitate este concepută pentru a identifica abilitățile, valorile și obiectivele personale ale participanților. Reflecție de sine.

**Durata exercițiului :** 20-30 minute

**Materiale :** anexa 16, o coală de hârtie; un creion; gloanțe cu 3 culori - roșu, verde, albastru.

#### Rezumatul exercițiului (evaluare) :

Pe o foaie de hârtie, participanții își creează propria barcă în conformitate cu Anexa 16. Un diamant (barcă) este desenat pe cealaltă foaie de hârtie. Arcul și pupa sunt fixate. În față sunt elementele de fixare a obiectivelor: autonomie, măiestrie; în spatele elementelor de măsurare a efectelor și impactului: lider, fermier, stăpân.

Facilitatorul va cere participanților să pună o bulină pe diamant, luând în considerare - culoarea roșie reprezintă o abilitate scăzută, culoarea verde reprezintă o abilitate moderată, culoarea albastră reprezintă o abilitate ridicată.

Această sarcină trebuie făcută individual de către fiecare participant. După aceea, facilitatorul începe o dezbateră luând în considerare următoarele întrebări:

1. Definiți elementele autonomiei dvs., cum ar fi oportunitatea de a lua decizie, capacitatea de a alege ce să faceți și modul în care să o faceți, pentru a vă conduce viața.
2. Alegeți un obiect de studiu din școală care v-a adus satisfacție maximă. Explică de ce.
3. Deschideți un proiect personal; descrie-l și arată-ți cum mergi;

## Exercițiul 3WE

### Fii Organizat!

**Scopul exercițiului :**

Această activitate este concepută pentru a dezvolta abilitățile organizatorice, analitice și de gestionare a timpului.

Aflați un instrument specific pe care îl puteți utiliza pentru organizarea sarcinilor și gestionarea timpului.

**Durata exercițiului :** 20-25 minute

**Materiale :** markere, post-its și flipcharts / hârtie;

**Problemele teoretice necesare desfășurării exercițiului (bază de cunoștințe):**

Principiul Urgent / Important al lui Eisenhower

Facilitatorul trebuie să se familiarizeze cu modelul și să fie confortabil să le explice celorlalți. Această tehnică a fost dezvoltată de Dwight Eisenhower, general în armata Statelor Unite ale Americii în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, comandant suprem al Forțelor Aliate din Europa și ulterior ales al 34-lea președinte al Statelor Unite ale Americii.

De când a fost inventată, această metodă a fost folosită de multe categorii de persoane, de la directori la președinți, datorită simplității tehnicii, dar cu siguranță datorită rezultatelor demonstrate de către Eisenhower însuși. Pe parcursul mai multor ani de serviciu public, Eisenhower a avut ocazia să dezvolte această metodă de gestionare a timpului, modificând-o la perfecțiune. Matricea a fost dezvoltată personal de Eisenhower și testată în mod repetat într-un cadru real, asigurând practicabilitatea procesului care stă la baza acesteia.

Facilitatorul recomandă participanților matricea Eisenhower atunci când au multe activități și sarcini de rezolvat într-o perioadă scurtă de timp. Utilizarea acestei metode poate ajuta la eliminarea factorilor de stres și la îndeplinirea cu succes și eficient a sarcinilor pe care participanții le au, prioritizând activitățile importante și urgente și eliminând cele care nu sunt nici importante, nici urgente. Matricea lui Eisenhower contribuie la depășirea tendinței naturale pe care noi, oamenii, o avem, și anume să ne concentrăm pe sarcini urgente, dar nu importante.

**Metodologia Matricei Eisenhower<sup>5</sup>**

Procesul din spatele acestei metode este unul simplu. Folosind un pătrat împărțit în patru

---

<sup>5</sup> The facilitator is asked to visit the following web address to find out the Eisenhower Matrix Model:  
[https://www.pngix.com/viewpng/bhTmTw\\_eisenhower-matrix-free-printable-template-download-eisenhower-time/](https://www.pngix.com/viewpng/bhTmTw_eisenhower-matrix-free-printable-template-download-eisenhower-time/) (retrieved on 07.11.2019)

părți egale, sarcinile sunt împărțite în patru categorii distincte:

1. Urgente și importante - sarcini care ar trebui finalizate imediat - pătratul din stânga sus;
2. Sarcini importante, dar nu urgente, care trebuie planificate pentru o dată ulterioară - pătrat inferior stânga;
3. Sarcini urgente, dar nu importante - care ar trebui delegate altora - pătratul din dreapta sus;
4. Nici urgent, nici important - sarcini care pot fi eliminate - pătrat dreapta jos.

Cel mai important aspect în ceea ce privește această matrice este că poate fi utilizată atât pentru planuri zilnice cât și săptămânale, dar și pentru sarcini pe termen lung (obiective și vise).

### **Rezumatul exercitiului (evaluare):**

**Metoda de desfășurare a exercițiului:** această activitate poate fi realizată individual sau în grup mic.

**Faza 1: individual :** Formatorul solicită fiecărei persoane să scrie o listă de sarcini din viața personală și profesională. Apoi atribuie un număr fiecărei sarcini în funcție de importanța percepută personal. În acest moment, formatorul poate ruga câțiva participanți să își împărtășească lista și cum / de ce au organizat-o în modul în care au făcut-o. Acum, facilitatorul introduce două simboluri (de exemplu, un club și o pică), unul reprezentând sensibilitatea la timp și celălalt importanța sarcinii. Participanții ar trebui să marcheze fiecare sarcină cu aceste simboluri dacă consideră că sarcina corespunde criteriilor.

Facilitatorul prezintă acum modelul Eisenhower, desenându-l pe un flipchart pentru ca toți să vadă și să explice cum funcționează (vezi mai sus). Apoi, instructorul distribuie participanților markere, post-its și flipcharts / hârtie pentru ca aceștia să își facă propriul model și să își organizeze sarcinile în consecință.

La final, participanții oferă feedback cu privire la experiența lor și discută dacă această metodă i-a ajutat să își organizeze sarcinile și dacă programul lor s-a schimbat.

**Faza 2: joc de echipă:** facilitatorul grupează participanții în câteva grupuri care obțin fiecare o listă de sarcini, oferite de instructor, legate de situații din viața reală (rutina zilnică - acasă, organizarea îngrijirii copilului, frecventarea școlii, îngrijirea copilului, ieșirea pe afară cu prietenii). Grupurile trebuie să discute și să organizeze sarcinile, conform modelului, folosind

metodele descrise anterior. După ce au decis cu privire la organizarea sarcinilor, fiecare grup oferă feedback despre cât de util consideră că este acest model.

Principiul Eisenhower este un instrument util în gestionarea timpului, deoarece contribuie la creșterea productivității și la eliminarea comportamentelor ineficiente în ceea ce privește atingerea obiectivelor.

## Exercițiul 4WE

### Tu ești păpușarul!

**Scopul exercițiului:** înțelegerea valorii, a cooperării, comunicării și co-creării.

**Durata exercițiului:** 20 de minute

**Materiale:** 120 bucăți de cărămidă Lego, în 8 culori diferite + 60 bucăți diferite de cărămizi + o placă Lego 25 x25 cm. O masă mare cu 4 părți accesibile. Dacă nu există cărămizi Lego disponibile, se pot folosi orice fel de cărămizi, culori diferite și o singură placă.

**Metoda de desfășurare a exercițiului:** Facilitatorul joacă rolul unui joc de Păpușar, care facilitează reflexia și explică de ce misiunea nu este îndeplinită și cum afectează echipa de lucru.

#### Rezumatul exercițiului (evaluare):

Fiecare jucător primește o „misiune” personală (instrucțiune), scrisă pe o bucată de hârtie. Nimeni nu cunoaște misiunile celorlalți.

- Jucătorii nu pot vorbi între ei în timp ce joacă jocul, nici să-și arate misiunea cu ceilalți jucători.
- Timpul prevăzut pentru îndeplinirea misiunii este de 5 minute.
- După ce trece timpul, jucătorul care este observatorul este rugat să reflecte ce se întâmplă.
- Maestrul Păpușar întreabă cine a îndeplinit misiunea și împreună analizează una sau două misiuni. O a doua șansă este oferită jucătorilor în acest moment, jucătorii vor ști că fiecare are o misiune diferită în ceea ce privește construcția (totuși nu vor ști care sunt misiunile diferite și vorbirea încă nu este permisă). Lăsați alte 5 minute să se joace, iar scopul acestei șanse este de a vedea dacă apare un mod de comunicare pe masa.
- Opriti jocul și efectuați reflecții finale pe baza modelului. Mesajul principal este că nu sunt un model de construcție și arhitectural, ci o aliniere. Fără a găsi un mod de comunicare nu este posibilă crearea alinierii.
- Activitatea a fost pregătită pentru grupuri de doisprezece participanți; cu toate acestea, acest număr poate varia și poate fi adaptat la dimensiunea altor grupuri.



Modele de „misiuni” individuale pentru un număr de 12 participanți:

1. Sunteți singura persoană care are voie să construiască (să pună laolaltă piese) în primele 3 straturi ale structurii.
2. Trebuie să vă asigurați că rândurile 3 și 4 din structură conțin doar piese galbene.
3. Vă asigurați că al 2-lea și al 6-lea strat al structurii sunt alcătuite din exact 8 piese.
4. Sunteți singurul permis să construiți (puneți piese împreună) pe straturile 5 și 6 ale structurii.
5. Trebuie să vă asigurați că sunt utilizate maximum 8 piese în straturile 3 și 5 ale structurii.
6. Trebuie să vă asigurați că piesele puse una lângă alta în primul rând, al 6-lea și al 7lea rând nu sunt de aceeași culoare.
7. Trebuie să vă asigurați că voi și doar alți 2 construiți în rândurile 4 și 8.
8. Trebuie să vă asigurați că rândurile 2 și 5 ale structurii conțin doar din piese roșii.
9. Trebuie să vă asigurați că construcția este finalizată cât mai repede posibil.
10. Sunteți liderul grupului.
11. Trebuie să vă asigurați că maximum 3 persoane construiesc (îmbină bucăți) în straturile 4 și 7.
12. Sunteți observatorul și veți spune ce se întâmplă și care este problema când vă întreb.

## Exercițiul 5WE

### Cercul Carierei

**Introducere :** acest exercițiu se concentrează pe a ajuta oamenii să își descopere caracteristicile personale, profitând de toate activitățile de auto-explorare prin sectoarele Cercului de carieră.

**Scopul exercițiului:** discuții despre cum să găsiți un loc de muncă în general, completați roata de carieră.

**Durata:** 15-25 de minute

**Materiale:** Appendix 17 - tipărit în numărul de participanți

### Descrierea activității :

Fiecare profesie necesită o anumită combinație de caracteristici. Angajații care sunt considerați de succes în domeniul lor sunt conștienți în mare parte de aceste caracteristici. La fel ca în procesul de creare a portofoliului, această activitate este concepută pentru a ajuta oamenii să își descopere caracteristicile personale, profitând de toate activitățile de auto-explorare prin sectoarele Cercului Carierei, ajutând în același timp individul să dezvolte strategii și tehnici pentru atingerea scopului său (găsirea unui loc de muncă).



Facilitatorul oferă anexa 17 tipărită fiecărui participant. Cu ajutorul facilitatorului, participantul scrie o posibilă alegere profesională în centrul cercului. Apoi adună informații și le plasează în părțile corespunzătoare în jurul roții, pe baza etapelor propuse:

Pasul 1: Examinați cele 7 zone ale roții.

Pasul 2: Determinați ce zonă este cea mai importantă pentru dvs. în acest moment.

Pasul 3: Luați în considerare cât de mulțumit sunteți în acest moment cu aceste 7 domenii. Așezați-vă amprenta pe scara bazei roții pe nivelul dvs. de satisfacție.

Pasul 4: Care este zona cea mai potrivită pentru tine acum?

Pasul 5: Petreceți-vă ceva timp imaginându-vă care ar putea fi posibilitățile dvs. finale în acest domeniu.

Pasul 6: Luați în considerare modalitățile de a vă consolida și de a-ți hrăni dorințele și de a le scrie.

Pasul 7: Gândește-te ce provocări și obstacole trebuie să depășești pentru a-ți realiza obiectivele.

Pasul 8: Identificați persoanele care ar putea acționa ca mentori și vă vor ajuta să vă atingeți obiectivele.

Pasul 9: Examinați ce ați descoperit prin acest exercițiu cu facilitatorul sau cu alt participant.

## Evaluarea întâlnirii

### Evaluare de tip Pizza

**Scopul exercițiului :** evaluare și rezumare

**Durata :** 15 min.

**Materiale:** 1 bucată de hârtie flipchart, markere

#### Instrucțiuni:

Desenați un cerc pe hârtia de flipchart și împărțiți-l în mai multe criterii (ideal 6-8) pe care doriți să le evaluați, de exemplu, calitatea activităților, formatorii, atmosfera, prezentarea și mâncarea. Apoi desenați un cerc mare pe un flipchart și îl împărțiți în opt „Felii de Pizza” și scrieți criteriile pe sau în jurul feliilor. Apoi invitați participanții să ia un marker colorat și să pună un punct pe fiecare felie de pizza care să reprezinte nivelul lor de satisfacție. Aproape de centru este foarte mulțumit, aproape de margine este foarte nemulțumit.

## Sondaj de satisfacție

Tocmai ați participat la **Atelierul** dezvoltat în cadrul Proiectului BOND. Ne-ar plăcea foarte mult să avem impresia dvs. cu privire la exercițiile la care ați participat. Observațiile dvs. ne vor ajuta să îmbunătățim materialele și proiectul.

Vă rugăm să indicați nivelul dvs. de satisfacție în următoarele situații ( <i>vă rugăm să bifați</i> )	Dezacord Total	Dezacord Parțial	Neutru	Acord Parțial	Acord Total
	1	2	3	4	5
Per ansamblu, evenimentul a îndeplinit așteptările mele					
Informațiile anterioare evenimentului au fost clare și accesibile					
Am fost mulțumit(ă) de administrația organizațională					
Locul de desfășurare - inclusiv facilități, băuturi răcoritoare și locație a fost adecvat					
<b>Obiective și Metodologie</b>					
Obiectivele de învățare pentru eveniment au fost clare					
Conținutul a fost organizat în mod corespunzător					
Vorbitorii / formatorii au explicat clar conceptele					
Vorbitorii / formatorii au încurajat participarea și discuțiile					
Vorbitorii / formatorii au răspuns pozitiv la întrebările și sugestiile participanților					
Vorbitorii / formatorii au demonstrat cunoștințe solide despre materialul atelierului					
<b>Evaluare Generală</b>					
Conținut adecvat					
Ceea ce am învățat este util pentru a promova munca de grup prin cooperare					
Cred că ceea ce am învățat este util pentru a mă defini și dezvolta pe mai departe					
Utilitatea evenimentului					
Durata evenimentului					
Evenimentul mi-a atins așteptările					
Voi recomanda acest eveniment altor mămici					
I would like to receive further information on this topic					
Evaluare totală					



**Comentarii**

*Dacă ați evaluat oricare dintre cele prezentate mai sus (1 sau 2), vă rugăm să explicați în detaliu:*

*Vă rugăm să ne spuneți ce ar putea fi îmbunătățit*

*Vă rugăm să ne explicați ce parte a fost mai interesantă pentru dvs .*

*Vă rugăm să descrieți cum puteți aplica ceea ce ați învățat în viața de zi cu zi*

*Alte comentarii*

***Vă mulțumim pentru feedback-ul dumneavoastră!***

## Bibliografie

---

- American Psychological Association (2019). *Gestionarea stresului pentru o familie mai sănătoasă*. Website. Available at: <https://www.apa.org/helpcenter/managing-stress.aspx>
- Amundson, N, Poehnell, G. (1996), *Căi ale carierei*, Human Resources Development Canada
- Archibald, A. B., Graber, J. A., & Brooks-Gunn, J. (2003). *Procesele pubertale și creșterea fiziologică în adolescență*. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds.), *Manuale Blackwell de psihologie a dezvoltării. Manualul Blackwell al adolescenței* (pp. 24-47). Malden, : Blackwell Publishing.
- Bee, H. Boyd, D. (2004), *Dezvoltarea pe întreaga durată a vieții*, Poznań 2004, Wydawnictwo Zysk i Ska.
- Bhandarkar, S. (n.d.). *Disciplina pozitivă 101: Cum să disciplinați un copil într-un mod care funcționează efectiv*. Website. Available in: <https://afineparent.com/be-positive/positive-discipline.html>
- Brzezińska, A. (2007), *Psihologia dezvoltării sociale*, Warszawa, Wydawnictwo naukowe Scholar
- Bumpity Bump Bump – Ice-breakers <https://www.playworks.org/game-library/bumpity-bump-bump/> *Joaca pentru fiecare copil*, “2016 – 2017 Paybook”, 2018; <http://wellnessresources.pbworks.com/w/file/fetch/112590826/Game%20Guide%202016-2017.pdf>. Retrieved on 19.06.2019.
- Council of Europe (2006). *Politica de susținere a parentalității pozitive*. Strasbourg: Council of Europe
- Cox, J. L, Holden, J.M. Sagovsky R. (1987) *Detectarea depresiei postnatale. Dezvoltarea Scalei Depresiei Postnatale Edinburgh cu 10 piese*. Br J Psychiatry. 1987 Jun; 150:782-
- Darmas, M. Dziewanowska, M. Gradkowska, A. Gruszczynska, K.A. Sikora, A. Szczepanik, R. (2017), *Maternitatea prematură a minorilor. Manual pentru specialiști*, Warszawa, Fundacja po DRUGIE. Retrieved from: <http://podrugie.pl/wp-content/uploads/2017/09/poradnik.pdf>
- Deater-Deckard, K. (2014). *Stresul parental (perspective actuale în psihologie)*. New Haven: Yale University Press
- Delgado-Martins, E. (n.d.). *Stiluri parentale*. Website. Retrieved from: <https://www.janela-aberta-familia.org/pt/content/os-estilos-parentais>
- Doss, G. Scott, M. Stanley, M. and Markman, H.J. (2009) *Efectul tranziției de la părinți la relații de calitate: un studiu prospectiv de opt ani*, J Pers Soc Psychol. 2009 Mar; 96(3): 601–619.

Eurich, T. (2018), *Ce este cu adevărat conștiința de sine (și cum să o cultivezi)*, Harvard Business Review, January 04, 2018, <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it> (downloaded on 14.10.2019)

Epstein, R. (2010). *Ce-l face pe un părinte bun?* Scientific American Mind, 21, p. 46-51

Ginsburg, K. R., Committee on Communications & Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (2007). *Importanța jocului în promovarea dezvoltării sănătoase a copilului și menținerea obligațiilor puternice dintre părinți și copii*. Pediatrics, 119(1), 182-191

Grusec, J. E. Hastings, P.D. (2014) *Manual de socializare, ediția a doua: teorie și cercetare*, Guilford Publications, <https://pdfs.semanticscholar.org/d03e/63d96b281f6cd262429d22aee665f04ee8d0.pdf> (downloaded on 22.10.2019)

Guthrie, D. & Amos, S. (n.d.). *Parenting pozitiv*. Retrieved from: <http://wichita.kumc.edu/Documents/wichita/pediatrics/Positive%20Parenting%20Handbook.pdf>

Fordham, P. (1993). *'Programe de educație informală, nonformală și formală'* in YMCA George Williams College ICE301 *Învățare continuă, unitatea 1 Abordarea învățării pe tot parcursul vieții*. London: YMCA George Williams College. Available in *the informal education archives*. [<http://infed.org/mobi/informal-non-formal-and-formal-education-programmes/>. Retrieved: 19.06.2019]

Hart, L. (2017). *Învățarea Montessori prin muncă senzorială*. Retrieved from: <https://silverlinemontessori.com/montessori-learning-sensorial-work/>

Kaplan, L. A., Evans, L. & Monk, K. (2008). *Efectele Stării psihiatrice prenatale a Mamelor și îngrijirea postnatală asupra reglementării bio-comportamentale a sugarului: programarea prenatală poate fi modificată?*. Early Human Development, 84(4), p. 249-286

Kelly, B. (2010). *Cum să oferiți feedback: Metoda simplă sandwich în 3 pași*. Website. Retrieved from: <http://robdkelly.com/blog/communication/the-sandwich-method-of-feedback/>

Kinney, D. K., Munir, K. M., Crowley, D. J. & Miller, A. M. (2009). *Stresul prenatal și riscul pentru autism*. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 32(8), p. 1519-1532

Klocker, S (2009), *Manual pentru facilitatorii învățământului non-formal implicat în pregătirea și livrarea pachetelor de curs la Centrele de tineret Europene*, Council of Europe. Retrieved: <https://rm.coe.int/16807023d1>, on 27.10.2019.

Kozyra, O. *Sex după naștere*, <https://mamywsparcie.pl/baza-wiedzy/2017/9/1/seks-po-porodzie>, downloaded on 19.10.2019

Lonczak, H. (2019). *Ce este Parenting pozitiv? O privire la cercetare și beneficii*. Website. Retrieved from: <https://positivepsychology.com/positive-parenting/>

Magen, R. H. & Rose, S. D. (1998). *Evaluarea abilităților parentale prin jocul de rol: dezvoltare și fiabilitate*. *Research of Social Work Practice*, 8(3), p.271-285

Montessori, M. (2014). *Metoda Montessori*. New Jersey, USA: Transaction Publishers

Morin, A. (2019). *Creați un sistem de economie bazat pe jetoane pentru a îmbunătăți comportamentele copilului dumneavoastră*. Website. Retrieved from: <https://www.verywellfamily.com/create-a-token-economy-system-to-improve-child-behavior-1094888>

Mullins, J. L. (2018). *Stilurile parentale și comportamentul copilului*. Website. Retrieved from: <https://www.psychologyinaction.org/psychology-in-action-1/2018/4/23/k17ziyft1vy9tlytr9l9k48epdnur>

Narasimhaiah G. M. .Venkatesh, N.G Rajanna (2011), *Depresia Postpartum este mai frecventă la mamele nesigure din punct de vedere social și economic*, *Indian J Community Med*. 2011 Jul-Sep; 36(3): 231–233. doi: 10.4103/0970-0218.86527, PMID: 22090680, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3214451/> (downloaded on 18.10.2019)

Noi Orizonturi Foundation, "Impact – Jocuri si Povestiri", 2016. Retrived from <http://www.noi-orizonturi.ro/wp-content/uploads/2017/01/IMPACT-Culegere-de-jocuri-%C8%99i-povestiri.pdf>. Retrieved on 19.06.2019

Norkūnienė, Z., Drąsutė, V., Koršunovė, U., Gudaitienė, L., Jakonienė, A., Strolienė, E., Gundert-Waldforst, I., Schmitt, M., Erbaşı, H., Sikora, A., Gradkowska, A., Parisi, R. & Cordaro, L. (2017). *Predarea parentalității pozitive: îndrumări metodologice pentru educatori și adolescenți*. Vilnius: Viešoji įstaiga Mano šeimos akademija

Parenting for Brain (2019). *4 Stiluri parentale - Caracteristici și efecte*. Website. Retrieved from: <https://www.parentingforbrain.com/4-baumrind-parenting-styles/>

Sanders, M. R. (2009). *Program Parental triplu P-pozitiv și prevenirea maltratării copiilor*. Retrieved from: [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/4th\\_milestones\\_meeting/sanders.pdf](https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/4th_milestones_meeting/sanders.pdf)

Sound Discipline (2015). *Ce este disciplina pozitivă?* Retrieved from: <https://srhd.org/media/documents/What20is20Positive20Discipline1.pdf>

Stewart, D.E., Robertson, Dennis, C-L. Grace, S.L. MA, Wallington, T. (2003), *Depresia postpartum: revizuirea literaturii a unui factor de risc și intervenții*, Toronto Public Health October, [https://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/lit\\_review\\_postpartum\\_depression.pdf](https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/lit_review_postpartum_depression.pdf) (downloaded on 18.10.2019)

Tayebeh, F. Farid, G. (2011), *Implicațiile zonei de dezvoltare proximală a lui Vygotsky (ZPD) în Teacher Education: ZPTD and Self-scaffolding*, Procedia - Social and Behavioral Sciences 29 (2011) 1549–1554. Retrieved from: <https://core.ac.uk/download/pdf/82645123.pdf>

Walton, A. G. (2012). *Cum stresul părinților poate răni un copil, din interior spre exterior*. Retrieved from: <https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2012/07/25/how-parents-stress-can-hurt-a-child-from-the-inside-out/>

Webster, J. (2019). *Cum se utilizează Costurile Responsabilității în managementul comportamentului școlar*. Website. Retrieved from: <https://www.thoughtco.com/response-cost-in-behavior-management-3110361>

Zielinska-Rocha, B. *Criza la mamă după nașterea unui copil*, <https://mamywsparcie.pl/baza-wiedzy/2017/9/20/kryzys-w-parze-po-narozdinach-dziecka>, (downloaded on 19.10.2019)

Zolten, K. & Long, N. (2006). *Managementul stresului pentru părinți*. Little Rock: Center for Effective Parenting, University of Arkansas

Zolten, K. & Long, N. (2006a). *Comunicarea părinte / copil*. Little Rock: Center for Effective Parenting, University of Arkansas

ACEASTĂ PAGINA A FOST LĂSATĂ INTENȚIONAT  
LIBERĂ



# Anexe

## Appendix 1



## Appendix 2

ce aptitudini/abilitati  
am eu ?

2



ce ar trebui sa invat?

3



4

pe cine pot intreba sa ma  
ajute?



SCOPUL  
MEU

Cat timp am nevoie sa-l  
obtin?

5



1

Cum imi voi da seama ca am  
reusit?

6



8



Cum ma voi premia?

Dupa cat timp ar trebui sa verific daca am  
realizat sau ce mai am de realizat?

7



**Annex 3**

**ANGAJAMENT PARENTAL  
EU MĂ ANGAJEZ SĂ....**

---

---

---

---

**Numele tău**

## Anexa 4: JOC de Roluri

### SCENARIU A1: Părinte

Sunteți un părinte autoritar excesiv și credeți că copiii trebuie să se comporte doar așa cum doriți. Doar tu ai puterea de decizie și copiii trebuie să spună și să facă ceea ce li se spune. Deci, copilul tău nu vrea să se culce în momentul în care îi spui și vrea să continue să se uite la televizor.

Deci, spui lucruri copilului tău, cum ar fi:

„Ți-am spus, nu mai ai voie la tv! Du-te în pat acum!”

“Știi regulile, fără tv înainte de 21:00! Acum du-te la pat chiar acum sau mâine ești pedepsit!”

### SCENARIU A2: Copilul

Ești un copil de 3 ani care vrea să se uite mai mult la televizor, în ciuda faptului că știi că trebuie să te duci la pat la ora 9 p.m. Dar chiar vrei să stai pe canapea și să te uiți la desenele animate pe care le iubești. Așadar, acționează într-un mod în care un copil de 3 ani s-ar comporta dacă ar vrea să se uite la televizor înainte de culcare.

Deci, spui părintelui tău lucruri cum ar fi:

„Vreau să văd mai mult la televizor.”

“Dar de ce nu pot să mă uit doar câteva minute în plus?”

"Dar de ce?"

“Dar mâine este sâmbătă, de ce nu mai pot urmări doar câteva minute?”



### SCENARIU B1: Părinte

Sunteți un părinte permisiv care vă lasă copilul să facă tot ce vor. Vă prefaceți că lucrați în laptop atunci când copilul vă cere să vă jucați cu ei.

Deci, spui lucruri copilului tău, cum ar fi:

“Du-te să te joci singur. Doar să nu te rănești.”

„Continuă, fă-l singurel.”

„De ce mă deranjezi? Nu poți vedea că lucrez? Du-te, mergi să te joci cu jucăriile tale.”

### SCENARIU B2: Copilul

Ești un copil de 3 ani care vrea cu adevărat să se joace cu mama ta. Dar vezi că ea este la computer făcând ceva, deși vrei cu adevărat să te joci cu cineva, iar ea este singura acasă.

Deci, spui lucruri mamei tale, cum ar fi:

“mami vino să te joci cu mine ”

„De ce nu te joci cu mine?”

„Mami nu vreau să mă uit la televizor. Vino la joacă!”

Poți să o atingi în timp ce vorbești și să fii încăpățânat.



### SCENARIU C1: Părinte

Ești părinte democratic. Este ora 21:00 și trebuie să duci copilul de 3 ani la culcare, în timp ce se joacă cu jucăriile lor.

Deci, spui lucruri copilului tău, cum ar fi:

“E ora de culcare, hai. Trebuie să te odihnești, iar mâine poți să te juci mai mult.”

„Te-ai jucat în timpul pe care l-am stabilit anterior. Acum trebuie să te culci pentru a avea mai multă energie pentru mâine.”

### SCENARIU C2: Copilul

Ești un copil de 3 ani care se joacă cu jucăriile tale. Ești frustrat, deoarece este ora de culcare și vrei să continui să te joci cu jucăriile tale. Acționează într-un mod în care un copil de 3 ani ar reacționa dacă nu dorește să se culce.

“Vreau să joc mai mult ”

“Dar hai lasă-mă să ma joc mai mult cu jucăriile mele.

„Dar de ce nu pot să joc mai mult?”

## Anexa 5

Te-ai străduit foarte tare să...

Îmbrățișare

Îmi place când...

Ai făcut totul de unul singur!... Foarte bine!

Zâmbește

Sărută

Bate palma!

## Anexa 6

### Studiu de caz: Lauda<sup>6</sup>

#### POți să-ți dai seam ace este greșit?

O mamă și o fiică se află în sufragerie. Maria are 3 ani și își termină de pictat desenul. Mama îi spune: „Când termini de pictat casa, te rog să îți împachetezi lucrurile”. Maria pune creioanele în carcasă și le lasă pe masă, deasupra desenului pe care-l picta.

Apoi, mama ei spune: „Maria, ai fost foarte ascultătoare și ai pus creioanele în carcasă. Dar data viitoare, poți duce carcasa și desenul în cutia de pictură și lasă masa fără nimic deasupra?”

Întrebări:

Ce a spus mama de s-a redus eficacitatea laudelor sale?

Cum ar fi putut mama să îi spună Mariei să împacheteze totul în cutie, fără a diminua impactul pozitiv al complimentului?

---

<sup>6</sup> Adaptat după Atelier de parenting pozitiv, MDC Psiologia & Formação (2016)



## Anexa 7

### Exercițiu de comunicare

#### Importanța de a fi clar, previzibil și pozitiv<sup>7</sup>

Vă rugăm să completați spațiile necompletate cu răspunsuri adecvate la exemplele date:

Exemple	În loc să spui:	Fii mai precis și Spune
Dacă copilul tău îți cere să te joci cu el	Vin!!	Dă-mi 5 minute și mă voi juca cu tine.
când copilul răstoarnă întregul pahar	Ai grijă! De fiecare dată dai pe tine !	la paharul cu ambele mâini.
Lăsând pe jos jucăriile	Du-te și strânge jucăriile.	
Când se murdărește		
Când copilul nu dorește să-și facă temele.		
Când copilul nu vrea să meargă la culcare		

<sup>7</sup> Adaptat după Atelierul de parenting pozitiv, MDC Psihologia e Formação (2016)

## Anexa 8

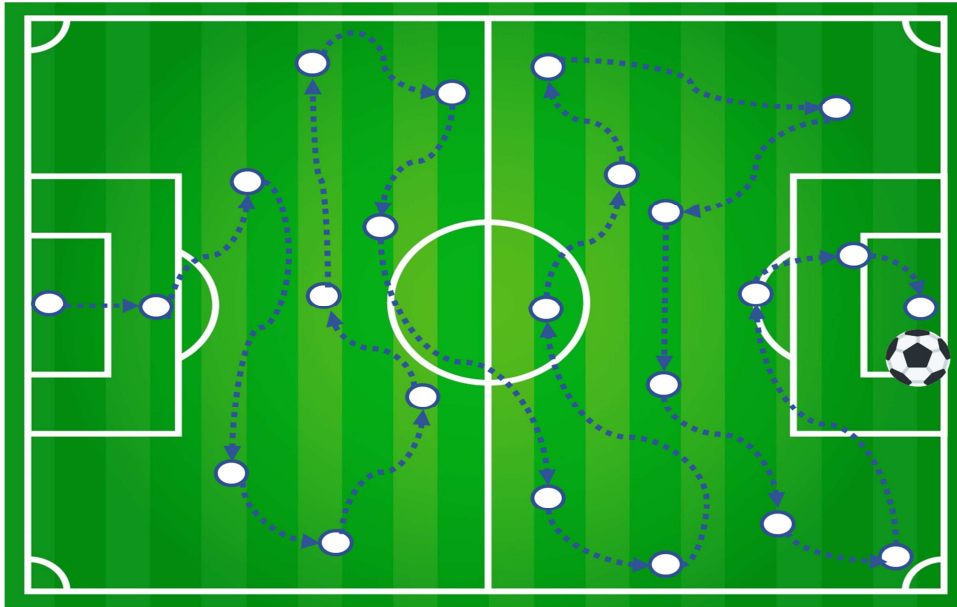
# Pedeapsă

# Educație pozitivă

## Anexa 9

## Costul Responsabilității pentru copii

## Versiunea terenul de fotbal

**Instrucțiuni:**

Copiii trebuie să picteze o minge din momentul în care ating un obiectiv de comportament. Obiectivul este să atingă partea opusă și să înscrie un gol urmând săgețile și direcția mingii sale.

### Anexa 10

Sarcini	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINI CĂ

<b>OBIECTIVELE SĂPTĂMÂNII</b>	
<b>PREMII</b>	

Anexa 11



## Anexa 12

Gândește-te doar la tine. Încearcă să răspunzi la întrebările de mai jos din două puncte de vedere: cum ești tu cu adevărat și cum crezi că ești perceput de ceilalți din jur.

EU-I Intern	EU-I extern
Mă simt ca...	Cred că oamenii mă cred ca fiind....
Arăt ca....	Cred că oamenii mă văd ca....
Sunt ca....	Cred că oamenii mă percep ca fiind
Am nevoie de	Cred că oamenii cred că am nevoie de...
Nu aş face	Cred că oamenii mă cred că nu aş face...
Mi-e frică să...	Cred că oamenii cred că mi-e frică de...

## Anexa 13

# Scala Depresiei Postnatale Edinburgh <sup>1</sup> (EPDS)

Nume: \_\_\_\_\_ Adresă: \_\_\_\_\_

Data ta de naștere: \_\_\_\_\_

Data de naștere a copilului: \_\_\_\_\_ Număr de telefon: \_\_\_\_\_

Pentru că ești gravidă sau tocmai ce ai născut, am vrea să știm cum te simți. Te rugăm să bifezi răspunsul care se potrivește cel mai bine cu starea ta din ULTIMELE 7 ZILE, nu doar cum te-ai simțit astăzi.

Uite un exemplu deja completat.

M-am simțit fericităș:

- L Da, tot timpul  
 181 Da, majoritatea timpului      Asta înseamnă că : "1 m-am simțit fericită marea majoritate a timpului" pe parcursul săptămânii trecute. Te rugăm să completezi și restul întrebărilor în aceeași manieră.  
 o Nu, nu prea des  
 L Nu, chiar deloc

În ultimele 7 zile:

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>1. Am putut să rîd și să văd partea distractivă a lucrurilor:</b></p> <p>c Cât de des am putut<br/>         r Nu atât de des acum<br/>         c Categoriic nu prea acumț<br/>         c Absolut deloc</p> <p><b>2. M-am uitat cu plăcere către lucrurile din jur</b></p> <p>r Cât de des am putut<br/>         c Mai degrabă decât înainte<br/>         c Categoriic mai puțin decât mă obișnuisem<br/>         r Aproape deloc</p> <p><b>*3. M-am învinovățit atunci când lucrurile nu mergeau bine</b></p> <p>c Da, de cele mai multe ori<br/>         r Da, o parte din timp<br/>         c Nu foarte des<br/>         c Nu, niciodată</p> <p><b>4. Am fost neliniștit sau îngrijorat fără niciun motiv întemeiat</b></p> <p>c Nu, chiar deloc<br/>         c Aproape niciodată<br/>         c Da, câteodată<br/>         r Da, foarte des</p> <p><b>*5 M-am simțit speriat sau panicat din niciun motiv foarte bun</b></p> <p>r Da, destul de multe<br/>         c Da, câteodată<br/>         c Nu, aproape deloc<br/>         r Nu, deloc</p> | <p><b>*6. Lucrurile au ajuns deasupra mea</b></p> <p>c Da, de cele mai multe ori nu am reușit să fac față deloc<br/>         c Da, uneori nu am făcut față la fel de bine ca de obicei<br/>         c Nu, de cele mai multe ori am făcut față destul de bine<br/>         c Nu, am făcut față la fel de bine ca întotdeauna</p> <p><b>*7 Am fost atât de nefericit, încât am avut dificultăți să dorm</b></p> <p>c Da, de cele mai multe ori<br/>         r Da, câteodată<br/>         c Nu foarte des<br/>         c Nu deloc</p> <p><b>*8</b></p> <p>M-am simțit trist sau mizerabil</p> <p>r Da, de cele mai multe ori<br/>         c Da, destul de des<br/>         c Nu foarte des<br/>         r Nu deloc</p> <p><b>*9</b></p> <p>Am fost atât de nefericit încât am plans</p> <p>c Da, de cele mai multe ori<br/>         c Da, destul de des<br/>         r Numai ocazional<br/>         c Nu niciodată</p> <p><b>*10</b></p> <p>Mi s-a întâmplat să am gândul de a-mi face rău</p> <p>c Da, destul de des<br/>         c Uneori<br/>         r Aproape niciodată<br/>         c Nicodată</p> |
|---|---|

Administrat / Revizuit de \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

<sup>1</sup>Sursa: Cox,J.L.,Holden,J.M.,and Sagovsky,R. 1987. Detectarea depresiei postnatale: Dezvoltarea Scalei Depresiei Postnatale Edinburgh cu 10 itemi. *British Journal of Psychiatry* 150:782-786 .

<sup>2</sup>Sursa: K. L. Wisner, B. L. Parry, C. M. Plontek, Postpartum Depresia N Engl J Med vol. 347, No 3, July 18, 2002, 194-199

Utilizatorii pot reproduce scala fără permisiunea suplimentară, cu condiția să respecte drepturile de autor, citând numele autorilor, titlul și sursa hărții în toate copiile reproduce.





## Annex 14 - O LISTA DE NEVOI

### CONEXIUNE

acceptare  
afecțiune  
apreciere  
aparteninere  
cooperare  
comunicare  
apropiere  
comunitate  
companie  
compasiune  
considerație  
consistență  
empatie  
incluziune  
intimitate  
iubire  
mutualitate  
cultivare  
respect/respectul de sine

### CONEXIUNE continuare

siguranță  
securitate  
stabilitate  
suport  
a ști și a fi știut  
a vedea și a fi văzut  
a înțelege și a fi înțeles  
încredere  
căldură

### SĂNĂTATE FIZICĂ

aer  
mîncare  
mișcare/exerciții  
odihnă/somn  
expresie sexuală  
siguranță  
adăpost  
atingere  
apă

### ONESTITATE

autenticitate  
integritate  
prezență

### JOACĂ

veselie  
umor

### PACE

frumusețe  
comuniune  
ușurare  
egalitate  
armonie  
inspirație  
ordin

### AUTONOMIE

alegere  
libertate  
independență  
spațiu  
spontaneitate

### SENS

conștientizare  
a trăi viața  
provocare  
claritate  
competență  
conștiință  
contribuție  
creativitate  
descoperire  
eficacitate  
eficiență  
creștere  
speranță  
învățare  
doliu  
participare  
scop  
auto-exprimare  
stimulare  
a-ți păsa  
înțelegere

## Anexa 15

### Nu te ofili!

Pe 6 iulie 2016, după 5 ani, părăsesc școala de corecție.

Mă gândesc: „ Doamne, în sfârșit sunt liber, încep o viață nouă și nimeni nu mă va mai controla”. Desigur, a fost și o luptă cu mine, sincer vorbind - eram plin de teamă și anxietate, dar ce mai contează! Până la urmă am găsit dragostea vieții mele! Nu puteam fi mai fericit decât în acel moment.

Și el era într-o școală de corecție!

Pe 1 august m-am mutat cu el, într-un alt oraș. Un loc nou, o viață nouă. Împreună.

Pe 10 septembrie fac test de sarcină. Este pozitiv. La fel și alte cinci.

Lumea mea s-a prăbușit, într-adevăr!

Dar mă gândesc: „Ei bine, Sebastian mă iubește, și eu îl iubesc”. Totul va fi bine. Vom reuși. Vom pleca în străinătate la familia lui, viața este mai ușoară acolo. Trebuie să iasă cumva!

Între timp, după două săptămâni de la efectuarea testelor, întreaga vrajă este ruptă. Povestea mea nu pare să aibe un final fericit.

Ce ar trebui să fac? Trebuie să continui. Vreau să am o familie; vreau ca, copilul meu să aibe mamă și tată. Cred că, atunci când vom părăsi Polonia, totul se va schimba. Cred că totul va fi mai bine.

Am plecat și nu s-a întâmplat nimic. După cinci luni ne-am întors și zi de zi situația se înrăutățește.

Eram în luna a șaptea când, pentru că sarcina era în pericol, am fost rechemată condiționat (din școala de corecție).

Sebastian a dispărut.

Am plecat singură. Singură cu fiica mea, pe care am purtat-o sub inima mea.

Îmi era frică dacă aș putea să o iubesc. Această sarcină mi-a întors viața pe toate părțile și a blocat o mulțime de lucruri.

Singură, fără familia mea.

Aveam să merg în apartamentul meu gol, minuscul, pe care l-am primit de la primărie.

Am nouăsprezece, cinci ani petrecuți în școala de corecție, am avut o lună de timp liber în afara zidurilor și opt luni de dragoste din viața mea, ceea ce nu s-a dovedit a fi o iubire adevărată, ci o otravă pentru inima mea.

Astăzi nu sunt capabilă să/mi dau seama de cât de confuză am fost, de câtă neliniște și teamă am simțit, dar voi vă puteți imagina cum ar putea fi.

Astăzi fiica mea are un an și jumătate și nu-mi pot imagina viața fără ea. Când o văd pe această fetiță care mă privește cu ochii și zâmbetul ei frumos, cred că nu se poate întâmpla nimic mai bun în viața mea. Mi-a arătat că am o putere la care nu am visat niciodată...

Nu mi-a fost ușor. Am avut momente de slăbiciune, am fost deprimat, dar nu mi-am dorit niciodată să spun că mă predau.

Bineînțeles că datorez foarte mult Fundația po DRUGIE, care mi-a oferit mult sprijin. Îi datorez foarte mult pedagogul de la unitatea care, chiar îi pot spune, l- a înlocuit pe tatăl meu. Nu am vrut și am putut să-l dezamăgesc. Nu m-am putut dezamăgi pe mine însămi, dar mai presus de toate nu am putut să o dezamăgesc pe fiica mea.

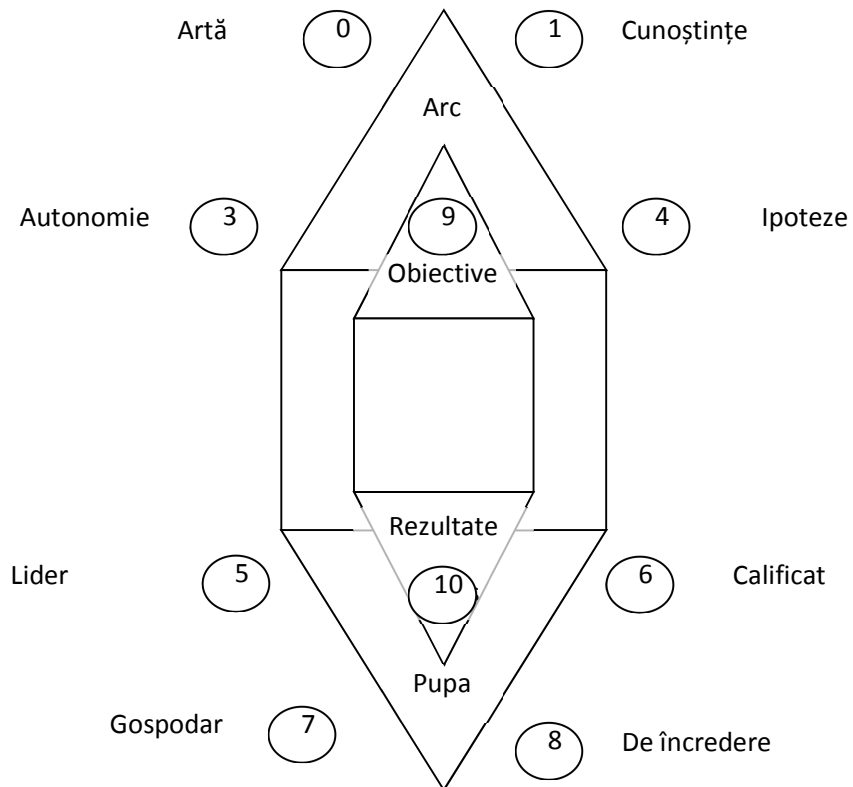
Astăzi, în timp ce stau și scriu aceste cuvinte, cred că sunt o mamă tânără curajoasă și puternică. Fără fiica mea, nu aș fi avut atâtea motive de mândrie. Am primit cel mai important rol în viața mea și intenționez să îl fac bine.

Aș dori același lucru tuturor mamelor tinere, adolescente.

Nici una dintre noi nu poate capitula. Am doar o singură solicitare - nu încetați să credeți în voi înșivă, nu vă îndoiiți de voi, nu vă ofiliți chiar de la început. Din păcate asta se întâmplă prea des.

Sursa: <http://matkanastolatka.podrugie.pl/>

### Anexa 16 – Barca Destinului



Anexa 17

