



CIDDC

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului

# GHIID

## PENTRU PROFE- SIONIȘTII

## CARE LUCREAZĂ

# CU



# COPIII MIGRANȚILOR



**Rädda Barnen**

Save the Children Sweden

**osce**  
MISIUNEA ÎN MOLDOVA



Ministero degli Affari Esteri

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului

**GHID**  
**pentru**  
**PROFESIONIȘTII**  
**care lucrează cu**  
**COPIII**  
**MIGRANȚILOR**

Chișinău 2007

CZU 364 : 159.922.7 – 053.2 (036)  
G 49

**Ghidul pentru profesioniștii care lucrează cu copiii migranților** apare în cadrul proiectului *Includerea socială a copiilor rămași fără îngrijire părintească în urma migrației*, realizat de Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului, în colaborare cu Ministerul Educației și Tineretului al Republicii Moldova.

Realizare:

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului (CIDDC).

Suținere:

Organizația Suedeză „Salvați Copiii” (Radda Barnen)  
Organizația pentru Securitate și Cooperare în Europa (OSCE)  
Organizația Internațională pentru Migrație (OIM), din fondurile Ministerului Afacerilor Externe al Italiei.

Opiniile exprimate în această publicație nu reflectă neapărat punctele de vedere ale agențiilor finanțatoare.

Acest ghid poate fi găsit la adresa:

**Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului**

str. Eugen Coca 15, Chișinău, MD 2008, Republica Moldova

Tel./Fax: (+373 22) 71.65.98, 74.78.13

E-mail: [ciddc@yahoo.com](mailto:ciddc@yahoo.com)

[www.childrights.md](http://www.childrights.md)

Coordonator: Cezar Gavriiliuc

Text: Daniela Platon

Redactor: Igor Guzun

Editare: „URMA ta”

Copertă: Lică Sainciuc

Tipar: „Bons Offices”

Tiraj: 1 000 ex.

© CIDDC

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

**Ghid** pentru profesioniștii care lucrează cu copiii migranților / Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului; text : Daniela Platon; coord. : Cezar Gavriiliuc; red. : Igor Guzun. – Ch. : „Urma Ta” SRL, 2007 (Tipog. „Bons Offices” SRL). – 160 p.

ISBN 978-9975-9534-1-2

1000 ex.

364:159.922.7-053.2(036)

---

## CUPRINS

Introducere .....	5
Capitolul I. Influența migrării părinților asupra vieții emoționale a copiilor .....	7
Factori ai echilibrului emoțional .....	9
Cum să ajutați copiii să-și gestioneze emoțiile? .....	18
Activități practice: managementul emoțiilor și consolidarea stimei de sine .....	26
Capitolul II. Sfera socială a copiilor după migrarea părinților .....	39
Elemente ale relațiilor interpersonale reușite .....	41
Cum să ajutați copiii să-și dezvolte competențe relaționale? .....	50
Activități practice pentru o relaționare eficientă .....	58
Capitolul III. Provocările vieții independente .....	73
Competențe necesare copiilor pentru o viață independentă .....	75
Cum să ajutați copiii să-și dezvolte competențele de viață independentă? .....	87
Activități practice pentru dezvoltarea independenței .....	98
Viața independentă și sănătatea .....	109
Cum să ajutați copiii să adopte un stil de viață sănătos? .....	118
Activități practice pentru un stil de viață sănătos .....	125
Capitolul IV. Planificarea și monitorizarea activității de susținere a copiilor migranților .....	134
Instrumente pentru monitorizarea situației copiilor .....	136
Bibliografie consultată .....	149
Anexe .....	151



---

## INTRODUCERE

**C**entrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului a realizat în 2006, cu suportul UNICEF Moldova, studiul „Situția copiilor rămași fără îngrijire părintească în urma migrației”. Conform rezultatelor studiului, chiar dacă situația materială a majorității acestor copii se îmbunătățește în timp, nu toți beneficiază din partea părinților de o susținere financiară imediată și continuă. Totodată, din cauza faptului că rămân fără supravegherea adulților, copiii devin vulnerabili în fața mai multor probleme – tulburări emoționale, consum de substanțe, abandon școlar, relații sexuale precoce, comportamente deviante, trafic de ființe umane.

**Migrația** este permutarea teritorială a persoanelor, însoțită de schimbarea locului de trai (*Legea Republicii Moldova nr. 1518-XV din 06.12.2002*).

Migrația reprezintă mișcarea populației, un proces de deplasare a persoanelor sau grupurilor, dintr-un loc în altul, cu traversarea hotarelor unei țări sau în interiorul acesteia (*Organizația Internațională pentru Migrație*). Migrația poate fi voluntară sau involuntară, legală sau ilegală, internă sau externă.

Elaborarea și distribuirea acestui Ghid pentru profesioniștii care lucrează cu copiii migranților constituie una dintre activitățile proiectului „Includerea socială a copiilor rămași fără îngrijire părintească în urma migrației”, care își propune să reducă vulnerabilitatea copiilor migranților față de diferite riscuri sociale, prin sensibilizarea opiniei publice și dezvoltarea capacității copiilor, părinților și profesioniștilor de a reacționa adecvat la consecințele migrației.

Dreptul copiilor de a crește în familie este garantat prin Convenția Organizației Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului. De fapt, mediul familial este crucial pentru sănătatea și dezvoltarea copiilor. În context, problemele pe care le generează migrația adulților sunt foarte complexe și soluțiile lor nu pot fi simple. Cert este că acești copii au nevoie de ajutorul nostru astăzi.

Ghidul prezintă informații despre o parte dintre dificultățile cu care se confruntă copiii ai căror părinți pleacă la muncă peste hotare, oferind și sugestii în legătură cu modalitățile prin care copiii și tinerii pot fi susținuți în dezvoltarea lor armonioasă. Autorii publicației atrag atenția că *principala sarcină a ghidului este de a contribui la integrarea socială a copiilor migranților, evitând etichetarea lor drept „copii-problemă”*. Echipa de proiect are convingerea că formarea unor rețele sociale de suport reprezintă modalitatea optimă de protecție a copiilor față de consecințele negative și riscurile despărțirii de părinți.

Ghidul este destinat *profesioniștilor* care lucrează cu și pentru copii și tineri – cadre didactice, psihologi, asistenți sociali, lucrători de tineret, membri ai organizațiilor neguvernamentale ș.a. Beneficiarii acestui ghid sunt copiii din ciclul gimnazial și liceal. Această opțiune a fost determinată de experiența organizației care implementează proiectul. În același timp, materialele respective pot fi adaptate și pentru alte vârste.

Ghidul este alcătuit din: domenii de viață ale copiilor cu părinți migrați în care ei se confruntă cu anumite dificultăți, aspecte teoretice ale acestor domenii, recomandări practice de lucru cu copiii, activități interactive pentru dezvoltarea competențelor de viață independentă, instrumente pentru monitorizarea situației copiilor.

---

## CAPITOLUL I

### INFLUENȚA MIGRĂRII PĂRINȚILOR ASUPRA VIEȚII EMOȚIONALE A COPIILOR

O mare parte dintre copiii și tinerii care locuiesc separat de părinți, din cauză că aceștia au plecat la muncă peste hotare, trăiesc *emoții* neplăcute de *dor*, *tristețe*, *nesiguranță*. Copiii simt *lipsa sprijinului emoțional* pe care îl ofereau părinții și au un sentiment de *singurătate*. Dorul de părinți îi face pe unii copii și tineri să-și revizuiască atât relațiile cu părinții, cât și comportamentul pe care îl aveau până la plecarea lor. Deseori, ei ajung să aprecieze mai mult tot ce le oferea viața în familia unită. Totodată, mulți dintre acești adolescenți au sentimente de *regrete* și *vină* legate de diferite situații din trecut, în care ei cred că ar fi trebuit să procedeze altfel. Aceste trăiri îi frământă și le fac viața și mai dificilă.

Copiii se simt cel mai mult *afecțați în prima perioadă* după plecarea părinților sau atunci când părinții pleacă pentru prima dată. Depășirea acestor trăiri emoționale negative se datorează pregătirii copiilor de a trăi și a se descurca independent și susținerii pe care o primesc din partea altor persoane.

#### **Consecințe pe termen lung ale emoțiilor negative, cauzate de lipsa părinților**

- Stres
- Boală
- Tic nervos
- Scăderea reușitei școlare
- Dezamăgire în relațiile cu oamenii
- Găsirea unui refugiu în consumul de substanțe
- Accentuarea valorii banilor
- Inhibare, închidere în sine
- Agresivitate față de colegi
- Lipsa de respect pentru părinți și alți adulți.

Sursa: *Materiale elaborate de diriginții din raionul Călărași, participanți la stagiul de formare „Activități de susținere a copiilor rămași fără îngrijire părintească”, Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului, martie 2007.*

Mulți dintre copii nu au dezvoltat suficient *abilitățile de a-și controla și exprima neagresiv emoțiile* în diferite situații. Ei nu reușesc să se clarifice cu propriile trăiri, se



sunt copleșiți de ele, ceea ce se manifestă în comportamentul lor prin *izolare* sau *agresivitate*. În aceste condiții, copiii suferă mult și devin mai nesiguri de forțele proprii.

Cu toate acestea, mulți copii nu vor ca ceilalți să știe că ei se confruntă cu dificultăți. Tendința lor are la bază mai mulți factori:

- dorința de a părea maturi și independenți
- dorința ca părinții să nu afle despre dificultățile cu care se confruntă, pentru a nu-i întrista
- tradiția (în unele comunități / culturi) de a afișa doar stările emoționale pozitive.

Toate acestea conduc la faptul că unele persoane din anturajul adolescenților nici nu observă că ei ajung în situații dificile și se simt rău.

O parte dintre oamenii din anturajul copiilor de migranți consideră că aceștia se simt superiori semenilor lor, datorită banilor și lucrurilor pe care le primesc de la părinții de peste hotare. Este cunoscut faptul că persoana care se află în situații neplăcute tinde să *compenseze* cumva dificultățile prin care trece. Acest lucru se întâmplă și în cazul multor adolescenți – ca o modalitate de a micșora efectele lipsei de afecțiune pe care o simt, ei profită din plin de posibilitățile materiale pe care le asigură părinții.

# FACTORI AI ECHILIBRULUI EMOȚIONAL

## Managementul emoțiilor

**Emoția** este o reacție a omului față de ceva sau cineva. Aceste stări afective pot fi diferite ca intensitate și durată. Adesea emoțiile sunt însoțite de modificări în funcționarea organismului, oglindind atitudinea persoanei față de realitate.

Cercetările sociale demonstrează că succesul în viață se datorează doar în parte capacităților intelectuale ale persoanei. În rest, ceea ce o ajută mult în toate sferele vieții este *inteligența emoțională*. Această capacitate ne ajută să stabilim și să menținem relații interpersonale, să

depășim diferite dificultăți emoționale, să reacționăm adecvat în situații noi și neprevăzute sau stresante. Printre abilitățile inteligenței emoționale sunt:

- dirijarea conștientă, prin voință, a emoțiilor proprii
- evitarea „revărsării” emoțiilor și, prin aceasta, eclipsarea capacităților mentale
- identificarea / acceptarea emoțiilor proprii și ale altor persoane
- manifestarea empatiei și înțelegerea punctelor de vedere ale celorlalți
- primirea și oferirea de afecțiune
- concentrarea asupra părților pozitive ale vieții.

Fiecare persoană are o anumită atitudine față de propriile emoții: unii consideră că ele sunt separate de minte și se manifestă absolut independent, alții – le trăiesc din plin și învață să le *controleze*.

*Managementul emoțiilor* constă în conștientizarea, acceptarea, exprimarea și *influențarea* emoțiilor pe care le trăim.

Viața noastră emoțională se compune dintr-o multitudine de trăiri, toate fiind importante pentru noi. Nici una dintre ele *nu este bună sau rea*, toate ne aparțin nouă și trebuie să le recunoaștem existența.

**Empatia** este abilitatea de a ne situa în experiența de viață a celuilalt, rămânând noi înșine. În comunicare, empatia se bazează pe înțelegerea emoțiilor interlocutorului și a experienței de viață / comportamentului care i-a produs aceste sentimente. A fi empatic înseamnă a fi capabil să percepi lucrurile din punctul de vedere al celuilalt.

Abilitățile de a dirija emoțiile ne ajută *să facem față celor mai diverse situații dificile de viață*: eșecuri, dezamăgiri, conflicte, pierderi, riscuri, presiuni din partea altor persoane sau a circumstanțelor, stres. Modul în care acționează oamenii este influențat de ceea ce gândesc și simt. Atunci când ne putem stăpâni emoțiile, gândim limpede și suntem mai îndrăzneți, mai eficienți, mai hotărâți. Iar controlul asupra emoțiilor este imposibil fără conștientizarea și acceptarea lor.

**Stresul** este o stare de tensiune generală, manifestată atât în plan psihologic, cât și fizic, care apare ca urmare a unui dezechilibru între solicitările externe și posibilitățile persoanei de a le face față. În aceste condiții, omul are sentimentul lipsei de control asupra a ceea ce se întâmplă în jurul său. Putem avea diferite reacții la stres – de la renunțarea la orice acțiune, până la un comportament agresiv de luptă împotriva factorilor care ne-au cauzat stresul.

Stresul nu este provocat de acțiunea directă a unui factor, ci de sensul pe care noi îl dăm acestuia. Deseori, se întâmplă că felul în care interpretăm anumite evenimente și situații are o natură pur subiectivă. Organismul reacționează la stres în funcție de gradul de amenințare pe care îl atribuim întâmplării.

rol foarte important în *consolidarea încrederii de sine* a acestora, sentiment care îi va face să se descurce mai ușor. Desigur, nu poți proteja întotdeauna copilul de experiențe neplăcute. Totuși, îl poți ajuta să se simtă mai sigur de sine, oferindu-i susținere și încurajare. În acest mod, copilul va depăși mai ușor dificultățile și va învăța din toate experiențele sale.

Adolescența este o perioadă crucială pentru dezvoltarea, consolidarea stimei de sine, deoarece este momentul în care fiecare om trebuie să-și găsească *identitatea* („Cine sunt eu?”), să se cunoască și să *cântărească* tot ceea ce descoperă în interiorul său („Care este valoarea mea?”).

Persoana cu un *respect de sine potrivit*...

- simte că este importantă
- are încredere în propriile forțe
- respectă pe ceilalți, deoarece îi consideră la fel de valoroși
- emană încredere și speranță
- se acceptă totalmente așa cum este
- este plină de viață
- se simte unică
- are încredere în propriile decizii
- știe să ceară ajutorul celorlalți, pentru că îl consideră un bun suport
- se simte utilă

Plecarea părinților în străinătate este o situație stresantă pentru copil, oricare ar fi vârsta lui. Noile condiții de viață în care ajunge copilul îi solicită eforturi mari pentru adaptare. Cu cât dezvoltarea abilităților de gestionare a emoțiilor începe mai devreme, cu atât are mai multe efecte pozitive asupra diferitelor aspecte ale vieții copiilor.

### Stima de sine

Adulții deseori cred că în copilărie și adolescență viața este lipsită de probleme și griji. În realitate însă, viața unui copil sau adolescent poate fi destul de complicată, iar problemele pot lăsa urme adânci pe care să le simtă la maturitate. Adulților din preajma copiilor le revine un

**Stima de sine** este modul în care o persoană se auto-apreciază, își acceptă și prețuiește *Eul*. A te stima înseamnă a crede în capacitățile proprii, a te considera valoros indiferent de ceea ce ți se întâmplă în viață și a acționa fără teamă de eșec sau de judecata celor din jur.

- se simte acceptată
- este capabilă să accepte laudele și criticile
- știe că este uman să greșești
- privește problemele ca pe ceva trecător, deoarece știe că le va depăși.

Copilul își construiește părerea despre sine în funcție de părerile pe care i le oferă persoanele pe care le consideră importante: părinți, bunici, profesori, prieteni. Toți aceștia sunt oglinda în care el se vede. Părinții și profesorii pot să ajute adolescenții să-și formeze o înaltă stimă de sine. Numeroase cercetări au demonstrat că aceasta este singura strategie durabilă prin care pot fi prevenite mai multe probleme ce apar în rândul tinerilor: abandonul școlar, dificultățile de învățare, delincvența, abuzul de droguri și de alcool, suicidul etc. Există o legătură clară dintre *stima de sine* și *alegerile* pe care oamenii le fac în viață. Copiii care se simt neglijați au sentimentul că lipsește ceva important din viața lor. Pe măsură ce cresc, ei încearcă diferite modalități de a umple golul, de multe ori aceasta însemnând comportamente de risc pentru sănătate. Copiii care știu că sunt iubiți, indiferent de situație, care se simt susținuți și respectați, au o stimă de sine mai mare și nu recurg la comportamente dăunătoare, făcând alegeri mai reușite. O persoană care se respectă pe sine nu întreprinde de bunăvoie nimic ce i-ar putea afecta negativ viața.

Stima de sine nu este egală cu îngâmfarea, amabilitatea sau supunerea. A avea o bună stimă de sine înseamnă să-ți asumi responsabilități, să te afirmi, să poți răspunde propriilor nevoi, să stabilești scopuri în viață și să găsești modalități de a le atinge, să poți acționa independent și cooperând cu alți oameni.

Adolescenții au deseori tendința de a nu accepta regulile și tradițiile mediului, de a se arăta indiferenți sau agresivi. Acestea sunt moduri de a masca *sensibilitatea* și *vulnerabilitatea* față de cei din jur. Adolescentul are impresia că nu se mai poate baza pe ideile sale din copilărie, el simte că nu mai este același, că s-a schimbat. Rămânând fără repere, el își pierde încrederea în sine însuși și în ceilalți. Adulții îi pot ajuta pe adolescenți să aibă încredere în forțele proprii, manifestându-și sprijinul și atitudinea încrezătoare față de capacitățile acestora.

Părinții și profesorii care își propun ca scop consolidarea stimei de sine a adolescenților scot la lumină, prin acțiunile lor educaționale, tot ce au tinerii mai bun în ei. Însă pentru aceasta, este nevoie ca între adulți și tineri să fie o relație bună, adică bazată pe *încredere*. Nu trebuie să avem încredere în copil doar pentru că el a crescut și a devenit adolescent. *Încrederea între adult și copil* se dezvoltă treptat, în timp. Pentru a ajunge aici, este nevoie ca adultul să cunoască adolescentul și să-i recunoască aptitudinile, iar adolescentul – să participe, să coopereze și să învețe.

Veți stabili o *relație bună de comunicare* cu adolescentul dacă el se va simți apreciat și înțeles, dacă va simți că îl ascultați, că vă interesează universul lui personal, că îi respectați intimitatea. Fiind conștienți de presiunile la care îl supune mediul școlar, familia și societatea, veți deveni mult mai înțelegători față de tânăr și veți reuși să „traduceți” comportamentele lui.

## Nevoia de sprijin a copiilor

Atunci când vreți să oferiți o parte din timpul și forțele dvs. unei relații de suport, este bine să luați în considerație câteva aspecte. Acestea vă pot ajuta să aveți succes și să evitați impunerea unor viziuni proprii altor persoane sau implicarea excesivă într-o relație, ceea ce poate fi dăunător pentru dvs.

**1. Valorile personale:** care sunt concepțiile dvs. despre societate și problemele acesteia? Implicarea dvs. în activitatea de susținere a copiilor rămași fără îngrijire părintească este în concordanță cu valorile pe care le aveți?

**2. Motivația de a lucra cu persoanele care au nevoie de suport:** vreți să contribuiți la integrarea copiilor și tinerilor în societate? Doriți să ajutați la crearea unor spații prietenoase pentru aceștia? Vreți să susțineți copiii în formarea independenței lor?

**3. Rolurile pe care le implică activitatea de susținere a copiilor:** motivația și acțiunile dvs. în calitate de profesor / diriginte / lucrător de tineret etc. corespund nevoilor pe care le au copiii și tinerii? Sunteți pregătit să faceți față sarcinilor pe care le aveți? Felul în care influențați copiii se încadrează în limita acestor responsabilități? Cum vă descurcați cu situațiile în care ați putea depăși această limită? Conștientizați că va trebui să vă dezvoltați anumite abilități cu scopul de a fi o persoană resursă pentru copiii care au nevoie de ajutor?

**4. Evitarea relațiilor de dependență:** sunteți capabil (ă) să limitați, când este necesar, implicarea dvs. în viața copiilor? Sunteți implicat (ă) emoțional în măsură potrivită, fără exagerări? Reușiți să oferiți copiilor o *rețea socială* potrivită, să le recomandați persoanele și serviciile care le pot fi utile și să nu vă asumați soluționarea tuturor problemelor copiilor?

Rețeaua socială de suport se referă la persoanele la care putem apela pentru ajutor sau sprijin: membrii familiei, colegii de școală sau de la locul de muncă, prietenii, profesorii, autoritățile publice, reprezentanți ai organizațiilor neguvernamentale etc. Calitatea suportului social este determinată de numărul de persoane (mărimea rețelei sociale) și de profunzimea relațiilor cu acestea. Pentru a-și atinge obiectivele, activitatea de suport pentru copiii migranților trebuie să implice mai mulți actori sociali (*Anexa 1*).

### Forme ale suportului

**Support emoțional.** Acesta este primul care le vine în minte oamenilor atunci când se gândesc la sprijinul oferit de alte persoane. El se manifestă prin faptul că oamenii ne spun că țin la noi și ne doresc binele. De exemplu, dacă avem probleme la serviciu, membrii familiei sau un prieten ne întrebă zilnic cum ne simțim și ne spun că ne susțin.

**Ajutor practic.** Oamenii care țin la noi ne oferă în unele situații ajutor – ne împrumută ceva, ne asistă când realizăm ceva, de ex., curățenie, pregătirea unui eveniment de amploare etc. Astfel, ne descurcăm mai ușor cu diferite sarcini din viața obișnuită.

Împărtășire a punctelor de vedere, schimb de idei. Experiența și opiniile altor persoane asupra unor situații ne pot fi de folos. Cum a procedat persoana într-o situație similară sau cum ar fi procedat dacă ar fi fost în locul nostru? Schimbând idei, reușim să înțelegem mai bine o situație sau alta, deoarece ne îmbogățim punctele de vedere asupra lucrurilor. De exemplu, cineva ne poate sugera o soluție la care nu ne-am gândit sau ne poate spune cum a rezolvat un conflict asemănător.

Transmiterea de informații. Este foarte util să avem multă informație referitoare la subiectul care ne interesează, în special, dacă este vorba despre o dificultate. Această informație poate fi obținută nu doar de la experți, ci și de la colegi, familie sau diferiți cunoscuți. De pildă, dacă vrem să elaborăm un proiect pentru a soluționa o problemă din comunitate, o persoană care are experiență în colectarea de fonduri ne poate sugera cum să procedăm; când ne confruntăm cu o complicație în lucrul cu elevii, ne poate ajuta un coleg care a fost instruit în domeniul respectiv etc.

#### Abilități necesare pentru a oferi suport copiilor

- ascultarea activă
- adresarea de întrebări care stimulează exprimarea
- stabilirea de relații bazate pe încredere
- oferirea de *feed-back* util și încurajator
- concentrarea pe oportunități și soluții, nu pe probleme
- observarea comportamentului în timp
- înțelegerea și utilizarea potrivită a limbajului non-verbal
- atitudinea tolerantă, lipsită de prejudecăți
- atitudinea empatică.

#### **Roluri și calități ale profesioniștilor care lucrează cu copiii migranților**

- Bunătate sufletească
- Spirit întreprinzător
- Comunicarea permanentă și deschisă cu copiii
- Identificarea nevoilor copiilor
- Cunoașterea dorințelor și intereselor copiilor
- Cunoașterea cercului de prieteni ai copiilor
- Tratarea tuturor copiilor în mod egal
- Implicarea copiilor în diverse activități
- Oferire de ajutor și sfaturi
- Observarea comportamentului și a schimbărilor psihologice
- Evitarea manipulării și a șantajului în relațiile cu copiii

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Organizarea și mobilizarea altor persoane pentru a lucra cu copiii</li> <li>▪ Informarea îngrijitorilor despre situația copiilor, consecințele migrației</li> <li>▪ Menținerea legăturii cu părinții plecați</li> <li>▪ Re-adresarea copiilor spre alte servicii.</li> </ul> |
|---|

Sursa: *Materiale elaborate de diriginții din raionul Călărași, participanți la stagiul de formare „Activități de susținere a copiilor rămași fără îngrijire părintească”, CIDDC, martie 2007.*

## A oferi sfaturi

Conform unor surse, atunci *când intenționăm să oferim cuiva suport*, este important să fim conștienți de faptul că există o distincție între „*a îndruma*”, „*a sfătui*” și „*a susține*”. Când sfătuim pe cineva, îi arătăm drumul, îl orientăm, indicând direcția necesară de comportare sau îi îndreptăm gândurile și eforturile într-o direcție pe care o considerăm potrivită. Atunci când vrem să susținem omul într-o situație și să-l ajutăm să o depășească, îi acordăm sprijin ca să înțeleagă problema pe care o are, îl lăsăm să o formuleze singur, discutăm împreună alternativele posibile de rezolvare a ei, iar ca rezultat, persoana consultată hotărăște singură ce soluție va adopta.

Atunci când sfătuiește, îndrumă sau susține, persoana trebuie să lase celuilalt timpul necesar participării la comunicare și să evite dominarea discuției. Întotdeauna este important la început să-l înțelegi pe interlocutor, manifestând empatie și toleranță. Cel care consultă trebuie să-și asume responsabilitatea pentru afirmațiile și părerile expuse, să nu le atribuie altora și să nu învinuiască pe nimeni.

Mai devreme sau mai târziu, toți ne aflăm în situația de a da sfaturi. Este bine să ținem minte că acest lucru necesită o anumită doză de responsabilitate din partea noastră:

- Nu vă așteptați ca persoana care vă solicită sfatul să-l urmeze neapărat. Ea poate să-l urmeze, să se folosească de el doar parțial sau chiar să-l ignore. În orice caz, să știți că omul vă respectă, altfel nu vă solicita opinia. Decizia însă îi aparține. Și dvs. trebuie s-o respectați.
- Contează felul în care formulați sfatul. Atunci când simțim că ni se impune ceva, avem tendința să procedăm invers, chiar dacă ideea ni se pare bună. Spuneți mai degrabă „după părerea mea...”, decât „trebuie să...”.
- Dacă e cazul, sugerați cui se mai poate adresa persoana pentru a fi cât mai bine informată în domeniul care o interesează. De exemplu, spuneți care este părerea dvs. referitor la subiect, dar propuneți să discute și cu psihologul din școală.

## Disciplinarea prin metode pozitive

**Drepturile** sunt niște posibilități care ne sunt acordate pentru a ne asigura cele mai importante nevoi. Ele sunt altceva decât necesități sau dorințe.

Adolescenții vor să aibă drepturile și autonomia adulților. Ceea ce trebuie să învețe ei este că nu poți avea *drepturi* fără să ai *responsabilități*. Adulții îi pot ajuta în acest sens, explicându-le cum drepturile și responsabilitățile sunt legate între ele,

discutând despre drepturile și responsabilitățile diferitelor persoane și problemele care pot apărea ca rezultat al nerespectării acestora.

Deseori, adolescenții pun la încercare răbdarea adulților și încalcă *regulile* stabilite de ei. Pentru a depăși conflictele care pot apărea, este necesar ca adulții să înțeleagă că această tendință face parte din procesul de *căutare a identității* adolescentului. El nu are experiența unui matur și trebuie să o acumuleze.

Fiecărui drept îi corespunde o responsabilitate (de ex., dreptul la exprimare și responsabilitatea de a respecta opinia altora).

**Responsabilitatea** este o obligație, un lucru pe care trebuie să-l faci sau să nu-l faci pentru a asigura un drept propriu sau al altcuiva. De obicei, responsabilitățile decurg din drepturile altor persoane.

Încălcând regulile impuse de adult, adolescentul se cunoaște pe sine, descoperă reguli proprii și își formează valori. Rolul adulților este să permită adolescenților să învețe, iar acest proces înseamnă și noi experiențe, și greșeli proprii. Situațiile pot servi drept ocazii de a discuta diferite lucruri cu adolescentul și a-i arăta susținerea în procesul de *dezvoltare a independenței*. Unii maturi se lasă copleșiți de dorința de a proteja copiii și tinerii de diferite trăiri neplăcute. Adolescenții au nevoie să se afirme, să devină independenți, de aceea ei reacționează negativ la aceste atitudini.

Pentru a păstra autoritatea de adult, este nevoie:

- să stabiliți clar nivelul de risc pe care îl tolerați în comportamentul adolescentului (de ex., reguli care protejează sănătatea, cum ar fi renunțarea la fumat sau la violență)
- să nu reacționați exagerat la probleme minore (întârzierea la ore este mai puțin gravă decât o infracțiune)
- să discutați și să negociați responsabilitățile și drepturile care-i revin.

**Regulile clare** ajută copiii să evite comportamentele dăunătoare sau supărătoare. Regulile exprimate într-un mod pozitiv – a spune ceea ce este acceptabil – sunt mai de folos decât o listă de interdicții. Cuvintele *limite*, *hotare* pot suna mai puțin aspru decât *regulile*.

Pentru ca adolescentul să respecte regulile din mediul său, este necesar ca el să *participe la elaborarea regulilor* care îl privesc. Astfel, el le înțelege mai bine, își cunoaște drepturile și responsabilitățile, fapt ce previne apariția multor neînțelegeri și conflicte. O viață disciplinată este, pentru tânăr, un ajutor important în procesul de căpătare a încrederii în sine și a



independenței. Dar această disciplină trebuie să fie de natură democratică, adică să stabilească clar niște limite, lăsând loc mereu pentru comunicare și negociere. Adulții (părinți, rude, profesori) „democrați” au reguli clare și constante. Ei sunt capabili să demonstreze prin exemple aplicarea regulilor în comportament și să negocieze. Chiar dacă sunt foarte deschiși, aceasta nu exclude faptul ca în anumite puncte de vedere adulții să fie foarte fermi.

Adolescenților nu le place să fie criticați, cum nu le place nici adulților. Faptul că părinților și profesorilor le revine rolul să dea copiilor lecții de viață nu înseamnă că ei pot să critice tot ce fac aceștia. Există două tipuri de critică prin care pot fi obținute rezultate bune în ghidarea adolescenților:

- **Critica solicitată**, când adolescentul cere părerea adultului. Oferiți-o, dar nu uitați să țineți cont de sentimentele lui. Reproșurile trebuie să fie constructive. Începeți prin referiri la părțile bune, apoi la cele rele. Nu spuneți lucruri pe care nu ați vrea nici dvs. să le auziți, chiar dacă sunt adevărate. Asigurați-vă că adolescentul vă înțelege mesajul, deoarece s-ar putea ca el să recepteze ca pe ceva negativ ceea ce-i spuneți cu cele mai bune intenții.

- **Autocritica**, abilitate pe care o deprinde adolescentul. Copiii trebuie învățați să reflecteze asupra comportamentului propriu și consecințelor lui, să-și cântărească vorbele și faptele, să analizeze felul în care interacționează cu ceilalți.

În calitate de părinte, profesor, îngrijitor, adică persoană care îndrumă, vreți să transmiteți adolescentului toate cunoștințele pe care le-ați acumulat în timp. Felul în care o faceți influențează nu doar faptul dacă mesajul va fi înțeles așa cum ați vrut, dar și întreaga relație cu adolescentul. Dirijarea atentă a discuției este importantă mai ales atunci când se referă la ceea ce îl preocupă pe tânăr sau la ceea ce constituie o problemă pentru el. Există anumite cuvinte care pot transforma o discuție în ceartă, deoarece au un potențial conflictogen. Printre acestea se numără:

- acuzațiile și reproșurile (în special, nemeritate)
- generalizările negative, etichetările
- sfaturile insistente legate de modul în care trebuie să se comporte
- amintirea unor evenimente neplăcute care nu au legătură cu tema discuției
- limitarea forțată a temelor de discuție, anunțarea unor teme „tabu”
- ironia și sarcasmul
- jignirile, blestemele.

Disciplina este indispensabilă în creșterea și educarea copiilor, deoarece le asigură protecția și buna dezvoltare. Disciplinarea pozitivă are multiple consecințe în plan *fizic* (protecție; dezvoltare fizică), *psihologic* (legătură dintre dragoste și protecție; promovarea încrederii și respectului de sine; sentiment de securitate; stabilitate emoțională; autonomie) și *social* (respectarea și promovarea drepturilor copilului; încredere față de adulți; copiii sunt cetățeni cu drepturi depline; legătură dintre autoritate și respectul pentru demnitatea persoanei; cooperare; modele non-violente de relații sociale;

îmbunătățirea abilităților analitice, de comunicare, negociere, soluționare a conflictelor, rezolvare a problemelor; integrare socială).

Mai mult, disciplina este un instrument de educație. Este important ca părinții și profesorii să știe că un copil poate fi *disciplinat fără violență*. Regulile și limitele pot fi aplicate fără a dăuna copiilor. Disciplinarea pozitivă nu merge împotriva educatorului, ea este expresia practică a respectului și grijii față de sine și față de alții. Putem învăța copiii să fie atenți și respectuoși cu sine și cu alții doar dacă ne arătăm grija față de ei și îi respectăm. Copiii învață din comportamentul adulților.

Disciplinarea pozitivă	Pedeapsa fizică sau psihologică
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Niciodată nu folosește violența, nici fizică, nici emoțională</li> <li>▪ Pune la îndoială acțiunea greșită, nu valoarea persoanei</li> <li>▪ Oferă un comportament de alternativă</li> <li>▪ Este o acțiune legată de comportamentul greșit, este proporțională cu greșeala și asigură învățarea</li> <li>▪ Nu este impusă, autoritară</li> <li>▪ Este bine gândită și planificată</li> <li>▪ Copiii participă cât este posibil de mult; cel puțin sunt informați despre regulile / normele de comportare și consecințele nerespectării acestora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Este o formă de violență</li> <li>▪ Amenință demnitatea persoanei, nu o acțiune greșită a ei</li> <li>▪ Nu oferă un comportament de alternativă</li> <li>▪ Nu este legată de greșeala de comportare, nu este proporțională cu aceasta, produce frică și obligația de supunere, nu stimulează învățarea</li> <li>▪ Se bazează pe abuzul de putere</li> <li>▪ Este mai ușor de aplicat și mai rapidă, nu necesită timp pentru reflecție și planificare</li> <li>▪ Nu permite niciodată participarea copilului</li> <li>▪ Din aceasta copiii învață că oamenii care îi iubesc îi și rănesc (legătură între dragoste și violență) și că oamenii care dețin puterea pot face abuz de ea (legătură între autoritate și violență).</li> </ul>

## CUM SĂ AJUTAȚI COPIII SĂ-ȘI GESTIONEAZE EMOȚIILE?

### 1. Dezvoltați încrederea în sine a copiilor

**O**rganizați în cadrul *orelor educative discuții și activități interactive* care ar ajuta adolescenții să se cunoască mai bine, să-și descopere calitățile și să-și fortifice stima de sine. Temele pe care copiii trebuie să le exploreze pentru a-și consolida încrederea în sine pot fi numite, convențional, „Despre mine”, „Sunt o persoană deosebită”, „Emoțiile mele”, „Acceptarea sinelui și a schimbărilor”.

Folosiți expresii și cuvinte care stimulează stima de sine:

- Ești foarte bun (ă) la lucrul ăsta!
- Întotdeauna îți dai silința. Asta este foarte important.
- Ai vrea să schimbi ceva la tine? Ce anume?
- Încearcă! Ai doar de câștigat.
- Capacități
- Atitudine
- Competențe
- Efort
- Imagine de sine
- Încredere în sine
- Valoare personală.

Promovați printre adolescenți acceptarea de sine în plan fizic și psihologic

Transformările biologice complexe din adolescență conduc la modificări importante atât la nivel personal, cât și relațional. Pe de o parte, adolescenții își intensifică preocupările pentru înfățișarea fizică și impresia pe care o produc, iar pe de altă parte, urmăresc din partea celorlalți reacții și atitudini noi. Atât fetele, cât și băieții petrec ore întregi în fața oglinzii, analizându-și corpul, probând diferite haine și accesorii, fiind extrem de preocupați de aspectul lor. Mulți adolescenți sunt nemulțumiți de modul în care arată corpul lor aflat în schimbare și dezvoltă reacții de respingere, jenă sau sentimente de inferioritate. Fiecare adolescent vrea să se „încadreze” în norma cerută de generația din care face parte, de grupul de prieteni și, în același timp, dorește să-și dezvolte un stil unic și personal.

Ghid de întrebări pentru discuție despre imaginea de sine:

- Ce vă place la voi din caracteristicile exterioare ale corpului?
- Ce vă place la voi din caracteristicile interioare, de personalitate, caracter?
- Ce ați schimba la voi, dacă ați avea posibilitate?
- Cât de importantă este pentru voi aparența fizică? Dar trăsăturile morale?

- Cum ne formăm impresii unii despre alții?
- Care credeți că este legătura între frumusețe și inteligență, între frumusețe și sănătate?
- Cum vă doriți să arătați peste 2, 5, 10 ani? Ce credeți că ar trebui să faceți pentru aceasta?
- Care este idealul vostru de personalitate? Ce calități ați vrea să vă dezvoltați?

NU spuneți nimic ce ar diminua respectul de sine al adolescentului sau încrederea lui în adulți:

- Trebuie să-mi spui ce s-a întâmplat!
- Dacă nu încetezi acest comportament, te pedepsesc!
- Cum poți să-ți faci griji pentru așa fleacuri?
- Ar trebui să te descurci singur cu așa ceva!
- Nu mă bate la cap cu problemele tale, le am pe ale mele!
- Nu mă întrerupe!
- Îți spun eu ce să faci!
- E problema ta!
- Faci din țânțar armăsar!

## 2. Faceți ca școala să fie un spațiu prietenos

Copiii și cadrele didactice petrec foarte mult timp la școală. Condițiile în care muncește persoana (iar învățătura este munca unui copil) influențează starea sa și nivelul de productivitate. Aceste condiții se referă la diferite aspecte: de la amplasarea mobilierului, până la atmosferă. În situația în care copiii care au părinți plecați se simt acasă singuri și triști, atmosfera de la școală devine și mai importantă pentru ei. Următorul exercițiu vă va ajuta să faceți orele petrecute în cadrul școlii mai plăcute și atractive. Întruniți grupul de profesori pentru a stabili o listă care să conțină tot ceea ce credeți că ar face mediul școlar (al clasei) mai plăcut, incluzând atât detaliile, cât și lucrurile mari. Propuneți elevilor (în grupuri, clase) să procedeze la fel. Decideți împreună care 10 lucruri corespund criteriului „maximum efect cu minimum cheltuială”. În sfârșit, gândiți-vă cine va realiza schimbările și în ce termene. Ghidați-vă de ideea că în acest mod încurajați încrederea de sine a tinerilor, deoarece ei au sentimentul că participă activ la construirea mediului în care trăiesc, că sunt consultați și opinia lor contează.

### 3. Oferiți ajutor în depășirea stărilor de neliniște și stres

**Anxietatea** se referă la sentimentele de teamă și neliniște ale persoanei, care generează comportamente ce împiedică felul său obișnuit de a fi. Această stare se poate manifesta prin gânduri (îngrijorare, panică, teamă), prin acțiuni (evitarea situațiilor care provoacă anxietate), reacții fiziologice (mâini reci, palpitații, transpirație abundentă, încordarea mușchilor).

Anxietatea este un sentiment neplăcut de nesiguranță în fața unei situații văzută ca amenințătoare. Adolescenții se confruntă zilnic cu neliniști. Ei au nevoie să se integreze în grupul lor, să aibă succese la școală, să poarte haine adecvate și o tunsoare la modă, să spună ce trebuie, să dea părinților motive de mândrie etc. Oricare din aceste lucruri poate deveni atât de important, încât gândul la un posibil eșec capătă proporții mari.

Migrația părinților este un eveniment care produce stres, de aceea copiii trebuie ajutați – în caz contrar, anxietatea preia controlul asupra comportamentului lor. Dacă stresul se citește pe fața adolescentului în ceea ce spune sau face, dacă observați că se comportă altfel decât de obicei, îl puteți ajuta să facă față situației. Țineți minte că este mai dificil să învețe din experiența dvs., ajutați-l să învețe din propria experiență. *Discutați* despre lucrurile care provoacă stres. În așa mod, stresul „se mută” din interior în afară, unde cauzele și efectele lui pot fi văzute și analizate. Spuneți că există multe moduri de a face față stresului, dar nu este o soluție să te droghezi, să fumezi sau să te îmbeți. Asta îți poate oferi o ușurare pe termen scurt, dar provoacă mai multe probleme decât rezolvă.

Dacă adolescentul nu vă vorbește despre grijile sale, îl puteți ajuta prin fraze cum ar fi:

- Ce te îngrijorează? Poți vorbi despre asta?
- Indiferent ce te deranjează, ai să te simți mai bine dacă vorbești despre acel lucru.
- Nu-i nimic dacă nu vrei să vorbești acum, sunt dispus să te ascult când alegi tu.
- Toți ne temem de ceva.
- Poți să scrii problema pe hârtie și să-mi dai să citesc.
- Știu că-ți făceai griji în legătură cu...? S-a rezolvat sau încă te mai deranjează?
- Cred că te frământă ceva / mi se pare că ești supărat. Vrei să discutăm despre asta?
- Când vorbești / faci așa, știu că s-a întâmplat ceva. Vrei să vorbim despre asta?

Dacă adolescentul vrea să vă vorbească, lăsați-l. Nu-i dați sfaturi până nu le cere el. Pentru început, încurajați-l să se exprime:

- Povestește-mi tot.
- Înțeleg.
- Spune mai departe.
- S-a mai întâmplat și altceva?
- De ce crezi asta?

Încercați să-i diminueați din neliniște și să vă arătați sprijinul:

- Ți s-a mai întâmplat să simți așa ceva? Ce ai făcut atunci?
- Cum te pot ajuta să depășești situația?
- Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla? Nu-i chiar așa de groaznic, ce zici?
- Hai să punem pe hârtie datele problemei. Așa problema este mai ușor de rezolvat.
- Ce am putea face ca să schimbăm situația?
- Hai să scriem câteva soluții, apoi vom vedea care e cea mai bună.
- Hai să analizăm problema / furia / supărarea asta, să vedem ce a provocat-o și apoi să ne gândim ce putem face.

Contribuiți la faptul ca școala să ofere diverse ocazii pentru *activități de reducere a stresului*: cluburi sportive, discotecă, cluburi pe interese, sală de lectură etc. Discutați cu elevii despre alte modalități de a menține un echilibru personal pe care le pot practica ei – muzica, meditația, hobby ș.a.

Comportamente constructive în relația cu copiii	Comportamente distructive în relația cu copiii
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să tratăm pe toți copiii egal</li> <li>▪ Să fim prietenoși, binevoitori, afectuoși</li> <li>▪ Să acceptăm personalitatea copilului</li> <li>▪ Să ascultăm</li> <li>▪ Să încurajăm verbal / non-verbal</li> <li>▪ Să fim empatici</li> <li>▪ Să manifestăm compasiune</li> <li>▪ Să manifestăm atenție</li> <li>▪ Să acordăm timp pentru exprimare</li> <li>▪ Să formulăm întrebări de clarificare</li> <li>▪ Să avem un comportament calm</li> <li>▪ Să avem tact</li> <li>▪ Să comunicăm asertiv</li> <li>▪ Să ne propunem sprijinul</li> <li>▪ Să implicăm copilul în activități extrașcolare</li> <li>▪ Să respectăm regula „Nu face mai rău!”</li> <li>▪ Să respectăm confidențialitatea</li> <li>▪ Să dăm sfaturi, să propunem soluții</li> <li>▪ Să avem în vizor situația copilului până la rezolvarea problemei</li> <li>▪ Să luăm decizii</li> <li>▪ Să implicăm alți actori comunitari</li> <li>▪ Să ne informăm și să analizăm situația copilului (vizite la domiciliu, discuție cu membrii de familie, cu alți profesori)</li> <li>▪ Să fim responsabili</li> <li>▪ Să ne îndeplinim promisiunile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să fim indiferenți</li> <li>▪ Să ne ocupăm de altceva în timp ce copilul ne vorbește</li> <li>▪ Să contrazicem</li> <li>▪ Să întrerupem</li> <li>▪ Să nu acordăm suficient timp</li> <li>▪ Să nu pătrundem în esența problemei</li> <li>▪ Să nu ne implicăm pentru a ajuta copilul</li> <li>▪ Să neglijăm copilul</li> <li>▪ Să învinuim elevul</li> <li>▪ Să ridicăm tonul vocii</li> <li>▪ Să bruscăm</li> <li>▪ Să bârfim</li> <li>▪ Să ne impunem autoritatea</li> <li>▪ Să punem responsabilitatea pe umerii altcuiva</li> <li>▪ Să plictisim cu experiențe personale</li> <li>▪ Să nu apelăm la ajutorul altor actori sociali (să ne asumăm sarcini prea complicate)</li> <li>▪ Să nu păstrăm confidențialitatea</li> <li>▪ Să discriminăm</li> <li>▪ Să luăm partea persoanei cu care copilul are o problemă</li> <li>▪ Să provocăm neîncrederea copilului</li> <li>▪ Să nu propunem nici o soluție, nici o alternativă</li> <li>▪ Să propunem soluții irealizabile.</li> </ul>
<p><i>Sursa: Materiale elaborate de diriginții din raionul Călărași, participanți la stagiul de formare „Activități de susținere a copiilor rămași fără îngrijire părintească”, CIDDC, martie 2007.</i></p>	

#### 4. Respectați confidențialitatea

Profesorii și diriginții pot oferi copiilor un valoros suport emoțional. Atunci când copiii și tinerii au încredere că discuțiile cu aceștia vor rămâne secrete, ei se simt mai liberi în a povesti despre dificultățile și emoțiile pe care le au, în special, referitor la subiecte personale. Având o relație de încredere cu un adult, adolescentul va solicita susținerea lui de fiecare dată când va avea nevoie, iar astfel va fi prevenită agravarea anumitor probleme.

Principiul confidențialității constă în faptul că nu aveți dreptul să relatați altora despre lucrurile spuse în cadrul comunicării cu persoana consultată, fără permisiunea acesteia. *Toți specialiștii* care se implică în soluționarea problemei unui copil trebuie să respecte *anonimatul* celui care beneficiază de ajutorul lor.

Uneori, adulților le este dificil să traseze limitele regulii de confidențialitate. În anumite cazuri, pentru a interveni rapid și eficient în situația unui copil, ei întreprind acțiuni care pot conduce la dezvăluirea identității (de ex., informarea colectivului de pedagogi, consultarea în privința căilor optime de a ajuta, re-direcționarea copilului spre o altă persoană sau serviciu etc.). *Excepțiile* de la regula confidențialității se referă la situațiile în care *există o amenințare la adresa persoanei consultate sau a altcuiva* și când *se încalcă legea*. În toate cazurile, adulții trebuie să fie foarte atenți, pentru a asigura dreptul copilului la protecție.

Atunci când adultul vrea să sugereze adolescentului cui se poate adresa pentru a obține ajutor într-o anumită problemă, este important să-l asigure de faptul că nu va face publice informațiile pe care le-a aflat.

## 5. Mențineți legătura cu persoanele adulte din anturajul copiilor

Sunteți o *resursă* valoroasă pentru membrii familiilor afectați de migrație, care ar beneficia în mai multe feluri de implicarea dvs.:

- Puteți oferi părinților și îngrijitorilor sugestii bazate pe particularitățile individuale ale copiilor și tinerilor, deoarece observați îndeaproape comportamentul acestora.
- Transmiteți ideea că prezența în viața adolescentului a cel puțin unui adult care îi oferă suport și în care el are încredere constituie unul dintre factorii de protecție în fața stresului.
- Colaborarea cu aceste persoane vă va ajuta să monitorizați situația copiilor, în special, dacă este vorba de cazuri mai dificile pe care le-ați identificat.

### Organizați întâlniri cu îngrijitorii copiilor

Discutați cu persoanele în grija cărora sunt copiii despre nevoile și interesele acestora. Oferiți informații despre consecințele despărțirii de părinți asupra emoțiilor și comportamentului copiilor. Sugerați modalități eficiente de colaborare cu aceștia, inclusiv comunicarea de la egal la egal, metode pozitive de disciplinare, procedee de a oferi sprijin emoțional, respectarea spațiului personal etc.



Organizați întâlniri cu adulții din comunitate care intenționează să plece peste hotare

Oferiți informații despre particularitățile de dezvoltare a copiilor la diferite vârste, consecințele despărțirii de părinți, necesitatea de a pregăti copiii pentru o viață independentă, importanța comunicării și acordării de suport emoțional pe durata lipsei etc.

## 6. Utilizați metode de disciplinare pozitivă

În calitate de profesori, părinți sau cetățeni, doriți să influențați în bine comportamentul adolescenților. Pentru ca această activitate, uneori foarte dificilă, să fie mai ușor de realizat, este important să țineți minte că disciplina este altceva decât pedeapsa. A disciplina înseamnă a oferi unui copil îndrumare cu privire la modul în care ar trebui să se comporte astfel încât să nu-și facă rău lui însuși sau altora. Faceți totul ca să:

- încurajați un comportament bun
- stimulați auto-disciplina și respectul pentru ceilalți
- stabiliți limite realiste în funcție de vârstă și stadiul de dezvoltare
- fiți un bun exemplu pentru copil
- încurajați și nu dați ordine sau instrucțiuni
- lăudați, apreciați și acordați atenție
- rămâneți constant – „da” înseamnă „da”, iar „nu” înseamnă „nu”
- dezvoltați sentimentul stimei de sine.

## 7. Formulați constructiv criticile

Critica poate fi reușită cu condiția că scopul ei este ceva *cu adevărat important*, fie pentru dvs., fie pentru tânăr. Nu criticați ca să vă satisfaceți orgoliul, ci doar pentru a aduce pe cineva pe drumul cel bun, a-l ajuta să realizeze mai bine un lucru.

Critica trebuie făcută între patru ochi – așa veți ajuta copilul să-și modifice comportamentul și nu-l veți jigni.

Începeți prin cuvinte frumoase sau un compliment – veți stabili o atmosferă prietenească și adolescentul va înțelege că nu intenționați să-i atacați personalitatea.

Criticați fapta, nu persoana – în felul acesta îi dați de înțeles că îl credeți mai bun decât greșeala pe care a făcut-o, ceea ce este pentru tânăr un stimulent „să se ridice” la nivelul așteptărilor dvs.

Dați o soluție – accentul trebuie să cadă pe posibilitățile de corectare a greșelii și evitarea repetării acesteia.

Rugați să fie cooperant, nu i-o cereți – sentimentul de echipă și de participare directă duce la o mai bună cooperare decât forța, de aceea veți obține mai mult dacă veți stimula dorința adolescentului de a-și schimba comportamentul decât dacă îi veți da un ordin.

La o greșală, o singură critică – a atrage atenția de câteva ori asupra aceleiași greșeli este un reproș care nu ajută persoana să-și corecteze comportamentul și deseori chiar are un efect invers.

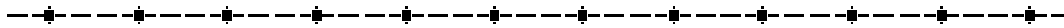
Încheiați într-o atmosferă prietenească – rezolvați problema, nu lăsați lucrurile să plutească în aer, în caz contrar, va trebui să reveniți la ea.

Ați putea sugera ceva adolescentului prin:

- Putem discuta despre ceea ce ai spus / făcut? Aș vrea să-ți cunosc motivele.
- Te rog să înțelegi că prin ceea ce-ți voi spune încerc doar să te ajut.
- Nu vreau să te critic pentru..., dar sunt îngrijorat în legătură cu...
- Îmi place ceea ce ai făcut, dar aș vrea să-ți dau câteva sugestii. Ce zici?
- Dacă ai face din nou același lucru, ai vrea să acționezi altfel?

## ACTIVITĂȚI PRACTICE: MANAGEMENTUL EMOȚIILOR ȘI CONSOLIDAREA STIMEI DE SINE

### Numește emoția



**Vârsta:** 10-14 ani

**Scop:** dezvoltarea abilităților de exprimare a emoțiilor și de înțelegere a emoțiilor altor persoane.

#### **Descriere:**

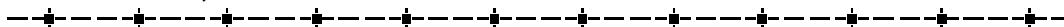
Un voluntar iese din sală, iar grupul decide ce emoție va reprezenta prin mimică și gesturi. Intră persoana și încearcă să ghicească ce emoție este prezentată. O variantă ar fi ca grupul să se împartă în două și să illustreze două emoții, pe care să le ghicească voluntarul. Jocul poate fi continuat cât dorește grupul.

#### **Discuții:**

V-a fost ușor sau dificil să ghiciți emoțiile prezentate? De ce?

Ce urmări sunt în situațiile în care persoana crede că exprimă ceva, iar ceilalți înțeleg cu totul altă emoție? Sau atunci când cineva spune că simte ceva, dar fața și comportamentul lui exprimă altceva?

### Ghicește emoția



**Vârsta:** 10-14 ani

**Scop:** dezvoltarea abilităților de exprimare a emoțiilor și de înțelegere a emoțiilor altor persoane.

#### **Descriere:**

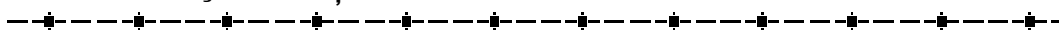
Fiecare participant primește o fișă pe care scrie denumirea unei emoții. Sarcina va consta în a spune unuia dintre colegii de grup ceva, așa încât să fie exprimată emoția de pe fișă, dar fără a o numi. Celălalt participant va trebui să ghicească ce emoție a fost exprimată. În caz de necesitate, se poate apela la ajutorul întregului grup.

#### **Discuții:**

V-a fost ușor sau dificil să ghiciți emoțiile prezentate? De ce?

În viața reală, cât de des sunteți în situația asta?

## Cum mă simt și cum acționez?



**Vârsta:** 15-18 ani

**Scop:** recunoașterea modalităților eficiente și neeficiente de control al emoțiilor.

### Descriere:

1. Propuneți participanților să-și amintească timp de câteva minute o situație în care au avut emoții negative puternice și cum s-au comportat.
2. Invitați elevii să formeze grupuri mici, să discute situațiile amintite și să noteze emoțiile în fișa de lucru (pag. 35). Rugați membrii grupurilor să evalueze eficacitatea comportamentului pe care l-au avut sub influența emoțiilor și să le evidențieze pe cele optime. Fiecare grup își prezintă rezultatele.
3. Fiecare participant va face o listă de 10 activități care îi produc satisfacție. Timp de câteva minute, participanții se vor plimba prin sală și vor lua cunoștință de conținutul listelor alcătuite de colegi.

### Discuții:

Cum v-ați simțit?

Ce ați aflat nou?

Ce concluzii puteți face?

De ce depinde alegerea unei sau altei modalități de control al emoțiilor?

## Cum ne ajută și ne încurcă emoțiile?



**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** înțelegerea faptului că emoțiile ne pot ajuta să avem relații pozitive.

### Descriere:

1. Formați grupuri mici și repartizați grupurilor câte o emoție: bucurie, rușine, furie, frică, plictiseală, recunoștință ș.a.
2. Propuneți participanților să noteze pe foi în două coloane cum îi ajută și cum îi împiedică emoția respectivă.
3. Rugați grupurile să prezinte celorlalți rezultatele muncii lor. Ați putea propune elevilor să dea exemple de situații concrete din viață pentru a ilustra cele prezentate.

### Discuții:

Ce ați învățat din acest exercițiu?

Cum v-ați simțit pe parcurs?

V-a fost dificil sau ușor să realizați sarcina? De ce?

## Ghețarii



**Vârsta:** 10-18 ani

**Scop:** dezvoltarea abilităților de autoreglare și control emoțional / stabilitate emoțională în relațiile sociale.

### Descriere:

1. Participanții formează un cerc, în centru iese un voluntar. Cei din cerc trebuie să se prezinte ca „înghețați”, adică să nu exprime nici o emoție, să fie indiferenți la tot ceea ce se întâmplă în jur. Participanții n-au voie să închidă ochii, ei trebuie să privească într-un punct, fără a lua privirea.
2. Voluntarul din centrul cercului are sarcina să „dezghețe” pe cineva din cerc. El poate face asta prin gesturi, mimică, mișcări sau cuvinte, dar fără a atinge persoana sau a o jigni.
3. Participantul care va fi „dezghețat” va trebui să se alăture tânărului din centrul cercului și să continue jocul alături de acesta.

### Discuții:

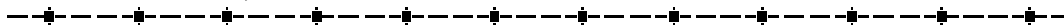
Ce v-a ajutat să nu reacționați la cele din jur?

În ce situații reale de viață ne poate ajuta această abilitate?

Ce acțiuni ale colegilor v-au distras mai mult, v-au făcut să ieșiți din această stare?

Ce faceți, de obicei, ca să rezistați factorilor externi care vă distrag?

## Culoarea dispoziției mele



**Vârsta:** 10-15 ani

**Scop:** exprimarea într-o formă simbolică a dispoziției de moment.

### Descriere:

1. Participanții formează un cerc. Fiecare meditează și spune cu ce culoare poate fi asemănată dispoziția sa de astăzi. Variantă: elevii pot fi rugați să se identifice cu o plantă, un animal, un obiect etc.
2. Nu cereți explicații. Nu întrebați participantul de ce trăiește o stare sau alta sau ce a determinat dispoziția sa. Mulțumiți fiecărui participant, dar nu comentați asocierile făcute de ei. Dacă cineva vrea să explice afirmația pe care a făcut-o, încurajați copiii să se asculte reciproc.

### Discuții:

Cum v-ați simțit?

Ce ați observat pe parcursul jocului?

Ați aflat ceva nou?

## Emoțiile: adevărat sau fals?



**Vârsta:** 14-18 ani

**Scop:** consolidarea cunoștințelor despre rolul emoțiilor în viața oamenilor.

### Descriere:

1. Împărțiți convențional sala în două părți: „De acord”, „Nu sunt de acord”.
2. Citiți câte o afirmație despre emoții (*pag. 35*) și rugați participanții să decidă dacă ea este adevărată sau falsă. Accentuați că este vorba despre părerea personală a fiecărui participant.
3. După citirea fiecărei afirmații, oferiți posibilitate doritorilor de a argumenta alegerea făcută.

### Discuții:

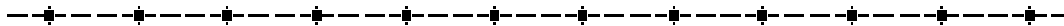
Ce v-a plăcut mai mult în această activitate? De ce?

Dacă ați avut opinii diferite, în ce măsură opinia colegilor v-a influențat?

Din ce cauză există opinii diferite?

Ce lucruri noi ați aflat despre sine și despre colegi?

## Exprimă emoția prin cuvinte!



**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** utilizarea adecvată a cuvintelor care exprimă diversitatea și nuanțele emoțiilor.

### Descriere:

1. Formați câteva grupuri mici și repartizați-le câte o fișă *Emoții de bază*, o fișă *Cuvinte care redau emoții* (*pag. 36*) și o foaie de hârtie.
2. Grupurile vor analiza cuvintele și expresiile care exprimă diferite emoții și vor decide la ce emoție din cealaltă fișă se referă ele. Tinerii vor nota pe foaia curată emoția și cuvintele prin care ea poate fi exprimată.
3. Grupurile prezintă rezultatele activității lor. Comparați rezultatele obținute de grupuri.
4. *Variantă:* ați putea repartiza fiecărui grup câte o emoție asupra căreia să lucreze.

### Discuții:

Ce dificultăți ați întâlnit? Cum le-ați depășit?

Ce cuvinte care exprimă emoții utilizați mai des / rar? Pe care nu le-ați folosit niciodată?

Cum ne ajută cunoașterea cuvintelor care redau mai exact starea noastră?

Ce legătură există între exprimarea emoțiilor și relațiile sociale?

## Despre mine vă spun că...



**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** consolidarea încrederii în sine.

### Descriere:

1. Rugați participanții să formeze perechi. Propuneți-le să facă un schimb de informații despre sine, timp de câteva minute. Sarcina este ca participanții să vorbească partenerului despre o însușire a lor, o obișnuință, o caracteristică pe care o consideră negativă, despre care cred că nu este bună.
2. Oferiți 10 minute pentru ca toți participanții să găsească un alt punct de vedere asupra informației obținute. Ei vor trebui să prezinte caracteristica partenerului drept una pozitivă, utilă. Dacă este nevoie, dați un exemplu: lentoarea poate fi privită ca analiză temeinică a situației, zgârcenia – ca o capacitate bine dezvoltată de a face economii etc. Încurajați elevii să reprezinte într-o formă creativă noua abordare a trăsăturilor colegilor: colaj, desen, scenetă, monolog, cântec. Puneți la dispoziția elevilor materiale care i-ar ajuta (hârtie, carioca, creioane colorate, clei, ziare și reviste).
3. Invitați participanții să-și prezinte munca.

### Discuții:

Cum v-ați simțit atunci când ați povestit despre sine?

Ce v-a plăcut în activitate?

V-a fost dificil să realizați sarcina? De ce?

Cum v-ați simțit atunci când ați ascultat prezentările colegilor?

## Stima de sine



**Vârsta:** 14-18 ani

**Scop:** înțelegerea caracteristicilor unei stime de sine potrivite.

### Descriere:

1. Rugați elevii să formeze patru grupuri. Formulați o sarcină pentru două din ele: să-și amintească despre copiii și tinerii care au o stimă de sine potrivită, o părere bună despre sine și să noteze comportamentele, acțiunile acestora care redau atitudinea respectivă.
2. Dați următoarea instrucțiune celorlalte două grupuri: să-și aducă aminte cum se comportă copiii și tinerii care au un respect de sine nepotrivit, adică prea mare sau prea mic, și să facă o listă de comportamente prin care acest lucru poate fi observat.
3. Invitați grupurile să prezinte listele. Atenționați elevii să nu expună ideile care au fost spuse deja. Faceți o listă comună a comportamentelor din ambele categorii.
4. Propuneți elevilor să alcătuiască o definiție a stimei de sine în baza celor obținute din activitate.

**Discuții:**

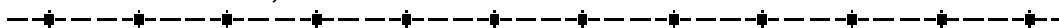
V-a fost ușor / greu să faceți lista de caracteristici?

Ați avut dezacorduri în grupuri? Cum le-ați depășit?

Atitudinea (părerea) persoanei față de sine este constantă sau se schimbă? De ce credeți așa?

Ce experiențe dezvoltă o stimă de sine înaltă? Dar una scăzută?

Ce ați învățat din activitate?

**„O mână” de calitate**

**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** facilitarea cunoașterii de sine și dezvoltarea abilităților de autoreglare și control emoțional.

**Descriere:**

1. Rugați elevii să formeze grupuri mici și distribuiți-le câte o foaie mare. Propuneți grupurilor să deseneze pe foi o mână și să noteze pe fiecare deget câte o calitate, o trăsătură umană care este foarte utilă în viață. Invitați grupurile să prezinte opiniile lor și să le argumenteze.
2. Reuniți grupurile mici și spuneți-le să realizeze același exercițiu, doar cu defecte, trăsături care fac dificilă viața oamenilor. Oferiți posibilitate grupurilor să facă schimb de păreri.
3. Moderați o discuție cu participanții în baza următoarelor întrebări: Toate calitățile pe care le-ați enumerat se pot regăsi într-o persoană? De ce credeți asta? Dar cele negative? Care dintre trăsăturile menționate de voi credeți că vă caracterizează? Cum pot fi dezvoltate unele calități?
4. Propuneți grupurilor mici sau întregii clase de elevi să alcătuiască o listă de pași pe care trebuie să-i întreprindă persoana care vrea să-și formeze anumite trăsături. Dacă se lucrează în grupuri, invitați-le să-și împărtășească rezultatele.

*Variantă:* Dați elevilor o sarcină individuală – să elaboreze planul de dezvoltare al unei trăsături de personalitate. Acest exercițiu ar putea fi realizat în sala de clasă sau ca temă pentru acasă.

**Discuții:**

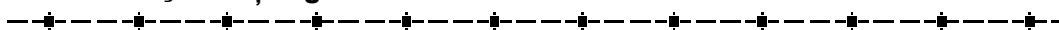
Cum ați reușit să realizați sarcinile în grupuri?

V-a fost greu / ușor să ajungeți la consens?

Ce ați aflat nou din activitate (despre voi, despre colegi)?



## Te cunosc și te înțeleg!



**Vârsta:** 14-18 ani

**Scop:** dezvoltarea abilităților de cunoaștere interpersonală și a empatiei.

### Descriere:

1. Distribuți fiecărui participant câte o foaie și propuneți-le să-și deseneze în centru autoportretul (schematic). Rugați-i să noteze în partea din stânga a foii trăsăturile personale care se manifestă în rolul de fiu / fiică. În parte dreaptă – cele provenind din rolul de elev / elevă. În partea de jos a foii – obiectele de acasă, școală, comunitate, care le plac sau de care sunt atașați. Rugați elevii să semneze foile deasupra desenului.
2. Organizați o expoziție de portrete. Propuneți participanților să afișeze lucrările lor în sală și să se plimbe pentru a vedea portretele și descrierile colegilor. Oferiți suficient timp.
3. Distribuți participanților fișa de lucru (pag. 37). Rugați elevii să formeze perechi și să completeze fișele cu informații despre partener, fără a discuta cu el. Apoi, partenerii vor face schimb de fișe completate și vor analiza corespunderea celor scrise cu realitatea. Amintiți elevilor că fiecare opinie este valoroasă și exercițiul nu are ca scop să se convingă unii pe alții, ci să se cunoască reciproc. Oferiți doritorilor posibilitatea de a relata impresiile personale legate de analiza fișelor.

### Discuții:

Ce v-a plăcut mai mult în activitate?

Cum v-ați simțit pe parcurs?

Au existat diferențe între felul cum vă percepeți voi și cum vă percep colegii? Dar asemănări? Ce determină aceste diferențe și asemănări?

Cum oamenii își formează impresia despre alții?

## Semne de apreciere



**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** consolidarea stimei de sine prin recunoașterea calităților de către colegi.

### Descriere:

1. Faceți o introducere: *Vă cunoașteți de mai mult timp și v-ați format anumite păreri, impresii unul despre altul. De multe ori, uităm să ne spunem cuvinte de laudă. Vom face un exercițiu distractiv, prin care vom spune colegilor care este părerea noastră despre ei.* Accentuați faptul că este important ca elevii să se concentreze asupra laturilor pozitive ale colegilor. Dacă este nevoie, solicitați elevilor exemple de cuvinte care redau trăsături pozitive.
2. Oferiți participanților câte o foaie, rugați-i să-și scrie pe ea prenumele și să și-o fixeze pe spate (puneți la dispoziția elevilor scotch). Rugați elevii să se plimbe prin sală și să înscrie pe foile colegilor unu-două cuvinte bune care i-ar caracteriza.

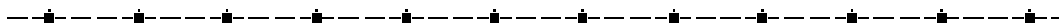
3. La final, propuneți participanților să-și dezlipească foile de pe spate și să le citească. Ați putea ruga participanții să formeze un lanț și fiecare să citească ce este scris pe foaia vecinului din fața sa.

**Discuții:**

Cum v-ați simțit când ați scris pe foile colegilor?

V-a fost ușor / greu să dați aprecieri?

Cum v-ați simțit atunci când ați citit mesajele colegilor despre voi?

**Să facem complimente!**

**Vârsta:** 14-18 ani

**Scop:** consolidarea stimei de sine și acceptarea complimentelor.

**Descriere:**

1. Formați un cerc. Spuneți participanților că vor vorbi despre calități și vor învăța să facă și să accepte complimente.
2. Propuneți elevilor să se gândească la o calitate pe care o apreciază la colegul din stânga. Calitatea trebuie să se refere la caracteristici personale, nu la trăsături externe: zâmbet, păr, ochi. Fiecare participant, pe rând, va spune colegului din stânga ce apreciază la el. Cel care primește complimentul răspunde simplu „Mulțumesc”. Discutați despre activitate, după ce toți copiii au vorbit.

**Discuții:**

Ce a fost mai dificil: să identificați o calitate sau să primiți un compliment?

Cum vă simțiți atunci când faceți un compliment? Dar atunci când îl primiți?

De ce este important să facem și să primim complimente?

De ce credeți că este important să ne cunoaștem propriile calități?

**Resursele mele**

**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** consolidarea încrederii în sine.

**Descriere:**

1. Întrebați participanții cum înțeleg cuvântul „resursă” și ce resurse există / cunosc. Notați ideile elevilor pe tablă. Ați putea grupa ideile culese împreună cu participanții. Puteți oferi și dvs. o explicație a resurselor – rezerve, surse de mijloace, posibilități care pot fi valorificate. Dacă este nevoie, dați exemple de resurse interne, externe și sociale.
2. Propuneți participanților să realizeze, individual sau în grupuri, o compoziție sau un desen care să redea resursele de care dispun pentru a face față problemelor din viață. Puneți la dispoziția elevilor diferite obiecte și materiale care ar simboliza resurse, pe care ei să le folosească la realizarea sarcinii.

3. Se anunță expoziția în cadrul căreia fiecare persoană sau grup își prezintă (în calitate de ghid) compoziția.

**Discuții:**

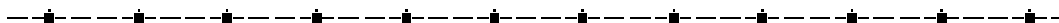
Cum v-ați simțit?

Care sunt asemănările și deosebirile dintre resursele prezentate?

În ce situații apelăm la resursele noastre?

Putem beneficia de resursele altei persoane? Cum?

### **Steaua respectului de sine**



**Vârsta:** 14-18 ani

**Scop:** dezvoltarea unei atitudini pozitive față de sine ca o persoană unică și valoroasă.

**Descriere:**

1. Fiecare participant primește fișa *Steaua personală* (pag. 38), pe care trebuie să o completeze în cinci minute. Anunțați elevii că, la dorință, vor arăta colegilor fișele completate. Voluntarii își prezintă și afișează „stelele”.
2. Formați câteva grupuri și anunțați sarcina: a da o definiție a stimei de sine. Invitați grupurile să-și prezinte ideile.
3. Propuneți participanților să lucreze individual. Pentru aceasta, scrieți pe tablă sau afișați pe coli mari de hârtie câteva întrebări cu referire la subiect (de ex.: *Prin ce se deosebește stima de sine de îngâmfare? Care pot fi consecințele respectului de sine scăzut? Cum acționează oamenii cu un nivel ridicat al stimei de sine? Ce fel de lucruri faci ca să fii mulțumit de tine?*). Invitați fiecare participant să-și înscrie răspunsurile sub fiecare întrebare. După ce toți își notează ideile, discutați-le în grupul reunit.

**Discuții:**

Cum v-ați simțit când ați completat „steaua”?

Cum acționează oamenii cu o stimă de sine ridicată într-o situație de conflict / dificilă? Iar oamenii cu o stimă de sine scăzută?

Prin ce modalități ne putem dezvolta respectul de sine?

Cum ar putea cineva cu o stimă de sine scăzută să se simtă important sau deosebit?

### Cum mă simt și cum acționez?

#### Fișa *Emoții și comportament*

<i>Emoții, sentimente</i>	<i>Conduite, acțiuni, exprimări verbale</i>

### Emoțiile: adevărat sau fals?

#### Fișa *Afirmații despre emoții*

1. Emoțiile joacă un rol important în adaptarea persoanei la un mediu nou.
2. Există un mod potrivit pentru a simți în orice situație.
3. A-i lăsa pe alții să-ți cunoască emoțiile este un semn de vulnerabilitate.
4. Emoțiile negative sunt distructive.
5. Alte persoane pot să judece mai bine emoțiile și sentimentele mele.
6. A-ți exprima emoțiile este un semn al lipsei de control al lor.
7. Cunoașterea, înțelegerea, exprimarea și controlul emoțiilor asigură supraviețuirea.
8. Emoțiile apar fără nici un motiv.
9. Unele emoții sunt ridicole și stupide.
10. Dacă prietenii nu aprobă modul meu de a reacționa, înseamnă că ar trebui să reacționez altfel.
11. Emoțiile negative trebuie ignorate.
12. Bărbaților nu li se recomandă să-și exteriorizeze emoțiile.

**Exprimă emoția prin cuvinte!**

**Fișa Emoții de bază**

<b>TEAMĂ</b>	<b>SUPĂRARE</b>	<b>BUCURIE</b>	<b>FURIE</b>	<b>IUBIRE</b>
--------------	-----------------	----------------	--------------	---------------

**Exprimă emoția prin cuvinte!**

**Fișa Cuvinte care redau emoții**

<b>adorare</b>	<b>spaimă</b>	<b>ațătare</b>	<b>preocupare</b>	<b>bine dispus</b>
<b>abătut</b>	<b>îngrijorare</b>	<b>agitație</b>	<b>speranță</b>	<b>dezorientat</b>
<b>insultă</b>	<b>plăcere</b>	<b>dăruire de sine</b>	<b>tensionat</b>	<b>jignit</b>
<b>răzbunare</b>	<b>pacoste</b>	<b>neliniște</b>	<b>binevoitor</b>	<b>alinare</b>
<b>dragoste</b>	<b>dușmănie</b>	<b>acceptare</b>	<b>îngrozit</b>	<b>deprimat</b>
<b>încurajare</b>	<b>încântare</b>	<b>panică</b>	<b>distractiv</b>	<b>amuzant</b>
<b>ciudă</b>	<b>înspăimântător</b>	<b>euforie</b>	<b>ironie</b>	<b>prietenie</b>
<b>extaz</b>	<b>nedreptățit</b>	<b>nervozitate</b>	<b>necaz</b>	<b>fericire</b>
<b>enervat la culme</b>	<b>a fi în al nouălea cer</b>	<b>atracție</b>	<b>iritare</b>	<b>pică</b>
<b>neîncredere</b>	<b>ușurare</b>	<b>amărăciune</b>	<b>pustiit</b>	<b>presimțire (rea)</b>

**Te cunosc și te înțeleg!**  
**Fișa *Te cunosc și te înțeleg!***

**Ești bucuros când** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Ești trist când** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Te simți mândru când** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Te simți supărat când** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Te miri când** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Steaua personală**  
**Fișa Steaua personală**

**Numele și prenumele**



**Două lucruri pozitive care te  
caracterizează:**

**Două lucruri de care  
ești mândru (ă):**

**Două motive pentru  
care te apreciază  
oamenii:**

**Două lucruri pe care  
ai dori să le schimbi  
la tine:**

**Două lucruri pe care  
le aduci într-o  
prietenie:**

**Două obiective  
de viitor:**

---

## CAPITOLUL II

### SFERA SOCIALĂ A COPIILOR DUPĂ MIGRAREA PĂRINȚILOR

**P**lecarea părinților înseamnă pentru mulți copii și tineri o *sărăcire a comunicării*. O mare parte dintre ei se simt singuratici, lipsiți de suport și *dezorientați*. În special, dacă pleacă ambii părinți, copiii sunt deseori lipsiți de sentimentul că este cineva care să-i ajute în orice situație, că au cui se adresa când au nevoie, că au cu cine să se consulte. De aici provin și dificultățile mari pe care le întâlnesc adolescenții în situațiile de luare a deciziilor.

După plecarea părinților peste hotare, cercul de relații al copiilor și tinerilor se îngustează și această sferă devine foarte vulnerabilă pentru ei. Mulți dintre adolescenți sunt preocupați de găsirea unor *persoane de încredere*, cu care ar putea discuta diverse lucruri care îi interesează, inclusiv subiecte mai personale.

**Migrația legală** a adulților are o serie de avantaje, principalul constând în faptul că aceștia au posibilitatea de a *vizita mai des familia*, iar ca rezultat, sunt menținute relațiile dintre părinți și copii. Un alt aspect important este faptul că migranții beneficiază de un grad de *securitate*, ceea ce influențează pozitiv și starea afectivă a copiilor, care deseori sunt îngrijorați în legătură cu statutul părinților lor.

În scopul integrării migranților, statele oferă străinilor care se află legal pe teritoriul acestora următoarele tipuri de *servicii*: cursuri de studiere a limbii, cursuri de perfecționare sau instruire profesională, informații cu privire la drepturile și obligațiile străinilor, oportunități de angajare și integrare în societatea respectivă, servicii medicale și sociale, facilități de cazare.

Din cauză că nu mai comunică așa ca înainte cu *părinții* plecați, mulți dintre copii se *înstrăinează* de ei. Deși vorbesc destul de des la telefon, în timp, relațiile dintre copii și părinți devin mai reci, deoarece, de cele mai multe ori, comunicarea la distanță nu asigură și apropierea sufletească. *Vizitele* părinților, în special, dacă sunt frecvente, redresează parțial această situație.

Unii dintre copii rămân în îngrijirea rudelor, iar alții se descurcă de sine stătător. Relațiile copiilor cu *persoanele care îi supraveghează* nu sunt întotdeauna suficient de apropiate, din cauza vârstei înaintate sau a stilului de comunicare pe care îl au acești adulți. Deseori, îngrijitorii tind să controleze

prea mult viața și comportamentul copiilor, să le atribuie multe sarcini, cu scopul de a limita implicarea lor în activități riscante. Multe dintre aceste persoane văd satisfacerea nevoilor copiilor de hrană și adăpost drept principala lor sarcină, ceea ce accentuează și mai mult *izolarea și închiderea în sine* a copiilor.



În mod firesc, la vârsta adolescenței, relațiile cu semenii ocupă un loc mult mai important în viața copilului decât cele cu părinții, ceea ce nu este întotdeauna așa în cazul copiilor migranților. Situația lor deosebită în raport cu părinții îi face să fie mai izolați față de semenii. Majoritatea copiilor rămași fără îngrijirea părinților preferă comunicarea în grupuri mici de *semeni* care au, de obicei, aceeași experiență de despărțire de părinți. Această alegere se bazează pe faptul că ei au mai multe în comun:

- emoții generate de plecarea părinților peste hotare și viața independentă
- preocupări și interese (cum se descurcă în gospodărie, ce relații are cu mama etc.)
- resurse financiare care le permit să acceseze diferite servicii din comunitate.

Atitudinile copiilor care locuiesc cu părinții față de cei care au părinții plecați la muncă sunt diferite. Unii manifestă *compătimire*, încearcă să le înțeleagă situația și să le ofere suport. Alții îi *invidiază* sau desconsideră, deoarece nu reușesc să privească dincolo de posibilitățile financiare ale acestora. Copiii și tinerii care sunt de această părere nu știu că mulți copii cu părinți migrați cred că nici un confort material nu poate înlocui căldura și dragostea pe care o dau părinții. Și printre adulții din comunitate pot fi observate aceste două opinii diferite față de copiii rămași fără îngrijirea părinților.

Studiile de specialitate citează printre **riscurile plecării și angajării ilegale peste hotare:**

- amenda, închisoarea, deportarea
- munca silnică și remunerarea proastă
- lipsa protecției (zi de lucru supranormată, neremunerare sau remunerare joasă, lipsa zilelor de odihnă)
- lipsa accesului la servicii de sănătate și la medicamente
- amenințare, șantaj, frică
- riscul traficului de ființe umane.

## ELEMENTE ALE RELAȚIILOR INTERPERSONALE REUȘITE

**R**elațiile interpersonale sunt legături psihologice, conștiente și directe dintre oameni. Oamenii aflați într-o relație își dau seama de însușirile personale ale celuilalt, își orientează o parte din trăiri spre celălalt și comunică unul cu altul.

Pentru a construi relații pozitive cu un adolescent, indiferent de situația lui familială, este necesar ca adultul să:

- înțeleagă nevoile lui
- îl ajute să facă față stresului
- îi susțină autonomia, independența
- îl ajute în inițiativele sale
- aprecieze eforturile pe care le face și succesele pe care le obține.

**Nevoia** (trebuința) este o discrepanță, nepotrivire dintre situația prezentă a persoanei și situația în care ea vrea sau trebuie să fie. Nevoia este simțită ca o stare internă de tensiune, care se cere eliberată.

### Autonomia – o nevoie a adolescenților

Înțelegerea specificului adolescenței contribuie la adoptarea unui stil de comunicare constructiv cu adolescenții. În adolescență, oamenii trec printr-o etapă de

transformare din copil în adult. Ținând cont de nevoile apărute la această vârstă, cea mai potrivită abordare a adolescenților este atitudinea și comunicarea de la egal la egal, nu autoritară. De ce se întâmplă ca relațiile adolescentului cu părinții și cu alți adulți să devină dificile, contradictorii? Pe de o parte, adolescentul are nevoie de dragoste, atenție și susținere, pe de altă parte, el are nevoie să se emancipeze, să se elibereze de tutela și controlul adulților. De aceea, adolescentul tinde să construiască *relații egalitare*, de parteneriat cu adulții, care i-ar permite să-și exercite independența. *Supravegherea democratică* oferă adolescentului spațiul necesar ca să-și dezvolte personalitatea și independența. La rândul său, el apreciază eforturile adulților de a-i respecta nevoia de afirmare. Aceasta face ca relațiile dintre ei să fie pozitive. Raporturile bazate pe *căldură afectivă* și *disciplină* sunt favorabile pentru personalitatea adolescentului.

În opinia psihologilor, comportamentele indezirabile, inclusiv ale adolescenților, își au sursa într-un sentiment de ne-împlinire.

Adolescentul are nevoia să se simtă capabil de a se descurca în diferite situații. Dacă adulții îi vorbesc ca unui semen, îl iau în serios, îl ascultă, îi apreciază eforturile și succesele, această nevoie se realizează.

Adolescentul vrea să aibă relații pozitive cu semenii săi și cu adulții. Dacă el are prieteni, se simte liber și confortabil în relațiile cu adulții și interacționează pozitiv cu părinții și rudele sale, atunci și această nevoie se realizează.

Adolescentul vrea să contribuie la viața și bunăstarea familiei și comunității sale. Dacă el își găsește locul și se simte util pentru mediul din care face parte, participă la soluționarea problemelor și este implicat în îmbunătățirea vieții sale, atunci el se simte împlinit.

Cine se comportă urât, straniu sau periculos atunci când este împlinit, sigur de forțele sale și se simte susținut de oamenii apropiați?

#### **Nevoi (specifice) ale copiilor, determinate de plecarea părinților**

- susținere emoțională: să fie ascultați și înțeleși
- abordare individuală
- sfaturi
- activități de timp liber
- încredere în adulți (profesori)
- dezvoltarea simțului responsabilității
- pregătire pentru un mod de viață sănătos
- motivare pentru studii
- abilități de gestionare a resurselor (bani, timp)
- abilități de soluționare a problemelor și luare a deciziilor
- stimă de sine / apreciere adecvată
- relații interpersonale pozitive
- pregătirea părinților, supraveghetorilor, profesorilor pentru a diminua consecințele migrației asupra copiilor.

*Sursa: Materiale elaborate de diriginții din raionul Călărași, participanți la stagiul de formare „Activități de susținere a copiilor rămași fără îngrijire părintească”, CIDDC, martie 2007.*

Pentru ca un copil să traverseze cu succes toate etapele în dezvoltarea sa, este esențial ca adulții să-l susțină în formarea diferitelor abilități. Cu cât copilul este mai bine „pregătit” să treacă spre următoarea etapă de vârstă, cu atât el se descurcă mai bine cu sarcinile și responsabilitățile pe care le implică această etapă. În cazul copiilor cu părinți plecați peste hotare, rolul profesorilor în acest proces de pregătire devine mai important.

#### **Prietenii și relația de prietenie**

Relațiile cu semenii contribuie foarte mult la dezvoltarea socială și cognitivă a copilului, ceea ce se reflectă asupra lui la vârsta adultă. Calitățile de bază ale prieteniei sunt *reciprocitatea și angajamentul* între persoane care se consideră mai mult sau mai puțin egale. Legătura dintre prieteni se bazează mult mai mult pe *egalitate* decât cea dintre

copii și adulți. Copiii de vârstă preșcolară, la fel ca și cei din clasele mici, așteaptă de la prieteni *activități comune* și *reciprocitate*. Mai târziu, prietenii se axează pe *înțelegere reciprocă*, *sinceritate*, *fidelitate* și *încredere*. De asemenea, copiii doresc să-și petreacă timpul cu prietenii, să aibă aceleași preocupări cu ei, să se destăinuiească lor. Prietenii se distrează împreună, adoră să facă ceva împreună și le pasă unul de celălalt. Deși copiii sau adolescenții nu folosesc cuvinte ca „*empatie*” sau „*intimitate*” pentru a-și descrie prietenii, în mintea lor, anume aceste însușiri determină deosebirea dintre prieteni și ceilalți.

Resursele oferite de relațiile de prietenie pot fi grupate în:

1. **Emoționale** – atât pentru distracție, cât și pentru adaptarea la stres. Într-un mod asemănător celui în care adulții servesc ca baze de securitate pentru copiii mici, prietenii oferă copiilor siguranța de a explora noi teritorii, de a cunoaște noi oameni și de a aborda probleme noi. Relația de prietenie poate proteja copiii și adolescenții de efectele unor evenimente negative: conflicte familiale, boală, eșecuri la școală.
2. **Cognitive** – pentru rezolvarea problemelor și obținerea de noi cunoștințe. În multe situații copiii învață unul de la altul și, de obicei, o fac cu succes. Prietenii comunică mai mult, petrec mai mult timp pentru a clarifica diferențele care apar în înțelegerea regulilor și evenimentelor și ajung mult mai ușor la compromis. Aceasta face ca prietenia să fie un context favorabil pentru transmiterea informației de la un copil la altul. Procesul de învățare aici este de mai multe tipuri:
  - *Învățarea* reprezintă transmiterea de informații de la un copil la altul ca de la un expert la un începător.
  - *Învățarea prin colaborare* se produce prin combinarea eforturilor pentru rezolvarea problemelor, în procesul îndeplinirii sarcinilor fiind transmise cunoștințe și atitudini.
  - *Modelarea* se referă la transferul de informație și comportamente prin imitare sau preluare.
3. **De context pentru dezvoltarea deprinderilor sociale** (de ex., comunicarea pozitivă, cooperarea). Cooperarea și conflictul apar mult mai des în cadrul prietenilor decât în orice alt context. Cercetătorii au constatat că între prieteni conflictele au loc mai des decât între non-prieteni, însă prietenii prezintă o obiectivitate și echitate mult mai mare în administrarea conflictelor, deoarece relațiile lor se bazează pe cooperare și reciprocitate.
4. **De bază pentru relațiile de viitor**. Prietenii copiilor sunt ca niște modele pentru relațiile ulterioare și influențează persoana la vârsta adultă.

### Protecția și presiunea semenilor

Când trecem prin evenimente stresante, neplăcute, dificile, este probabil că vom căuta persoane care au experiențe asemănătoare cu ale noastre. Comunicarea cu acești oameni ne dă sentimentul că suntem mai bine înțeleși, putem să le împărtășim emoțiile și să

facem schimb de idei la diferite subiecte de interes. De regulă, credem că asemenea persoane ne vor oferi mai degrabă suportul emoțional de care avem nevoie, deoarece au trecut prin aceleași greutăți. Lor le putem povesti mai ușor despre ceea ce simțim, pentru că experiența noastră li se va părea cunoscută. Gândul că nu suntem singuri în aceste momente dificile și că alții au trecut și ei prin ceva asemănător, făcând față greutăților, de asemenea, ne liniștește. Observațiile sunt valabile și în cazul copiilor migranților. Totodată, reducerea cercului de relaționare aduce riscul unei izolări, ceea ce accentuează diferențele față de alți semenii. Integrarea socială a copiilor și tinerilor, indiferent de situația lor familială, este benefică pentru bunăstarea lor și le stimulează dezvoltarea.

În adolescență, semenii influențează într-o măsură mai mare decât adulții comportamentul copiilor, iar acceptarea de grup reprezintă pentru ei un factor de confort. Este minunat să fii parte a unui grup și să știi că ai multe în comun cu membrii lui. Plus la aceasta, activitățile de grup sunt mult mai interesante și distractive. Din păcate însă, persoanele de aceeași vârstă pot avea și o influență negativă. La vârsta adolescenței, situațiile de constrângere devin mai frecvente, deoarece tinerii sunt mereu în căutare, sistemul lor de valori se reformează și este relativ ușor de influențat. În plus, adolescenții simt nevoia de autoafirmare, vor să fie independenți, iar autoritatea adulților scade. În cazul copiilor care au părinți plecați, este posibil ca această situație să fie mai accentuată, datorită lipsei de supraveghere apropiată a adulților importanți pentru adolescenți. Din dorința de a face parte dintr-un grup, copiii cedează în fața *presiunilor* din partea membrilor grupului, acceptând uneori propuneri de risc.

#### **Răspunsuri posibile la presiunea din partea semenilor**

- a ceda
- a refuza propunerea
- a explica / argumenta alegerea făcută
- a propune alternative
- a rupe relațiile
- a negocia un compromis
- a urma strategia „câștig – câștig”.

*Sursa: Materiale elaborate de dirigenții din raionul Călărași, participanți la stagiul de formare „Activități de susținere a copiilor rămași fără îngrijire părintească”, CIDDC, martie 2007.*

În opinia unor specialiști din domeniul educației, *suportul familiei* este foarte important pentru adolescenți, care preiau de la părinți valorile de bază ale vieții. Atunci când influența negativă a semenilor asupra adolescenților este prea mare, aceasta se întâmplă pentru că, din anumite motive, implicarea părinților este insuficientă. Comportamentele indesezirabile sunt mai frecvente la copiii și tinerii care nu beneficiază de un suport adecvat din partea familiei. Și invers, cu cât este mai bună comunicarea și relaționarea copiilor cu familia lor, cu atât ei sunt mai protejați față de presiunea negativă a semenilor.

Anumite caracteristici personale fac mai dificilă rezistența la presiune:

- Încrederea scăzută în sine poate împiedica persoana să fie hotărâtă și să-și mențină poziția.
- Dacă omul are o viață cam plictisitoare și prietenii reprezintă pentru el unica modalitate de a-și „umple” timpul, atunci părerile lor ar putea deveni mai importante decât cele proprii sau ale adulților.
- Când persoana se îndoiește de atitudinea prietenilor săi, ea are tendința să le facă pe plac, pentru a căpăta siguranța că va păstra relațiile cu ei.

## Discriminare și toleranță în relații

Atunci când tratăm injust sau inegal o persoană sau un grup de persoane, pe motivul că ar avea o însușire pe care o considerăm negativă, inferioară, de fapt, adoptăm o atitudine de discriminare. *Discriminarea* poate fi intenționată sau nu și se face, de obicei, în funcție de: sex, loc de origine, vârstă, statut, religie, situație materială etc. De regulă, avem anumite prejudecăți și stereotipuri față de oamenii pe care îi discriminăm.

**Stereotipul** este o generalizare incorectă, prin care trăsăturile caracteristice ale unor persoane dintr-un grup sunt atribuite întregului grup (etnic, profesional etc.).

A crea stereotipuri (tipare, șabloane) este o funcție naturală a creierului nostru, prin care simplificăm realitatea complexă, pentru ca să dezvoltăm răspunsuri automate la stimuli asemănători. În relațiile sociale, stereotipia este utilă prin clasificarea persoanelor, ceea ce ne ajută

să le anticipăm comportamentul și să ne planificăm reacțiile. Totodată, stereotipurile pot fi periculoase, deoarece conduc la prejudecăți, la opinii negative despre ceilalți. Stereotipurile și prejudecățile sunt obstacole în comunicare și cauzele unor acțiuni și emoții negative, precum discriminarea, violența.

Deseori, oamenii au stereotipuri legate de:

- Vârstă: *tuturor adolescenților le place rockul și nimeni din ei nu-i respectă pe cei mai în vârstă.*
- Sex: *bărbații doresc un singur lucru de la femei.*
- Rasă: *toți chinezii arată la fel.*
- Religie: *toți cei care sunt de religie islamică sunt teroriști.*
- Profesie: *toți avocații sunt lacomi.*
- Naționalitate: *toate persoanele de etnie romă sunt murdare, toți negrii sunt atleți buni.*
- Locuri: *toți oamenii care trăiesc în orașul X sunt leneși.*
- Lucruri: *toate ceasurile elvețiene sunt perfecte.*

**Prejudecata** este o părere negativă, care nu are nici o bază reală. Ea apare pentru că nu avem cunoștințe suficiente despre ceva sau prin preluarea acestei atitudini fără a o analiza bine. De exemplu, avem prejudecăți față de persoane care au un stil de îmbrăcăminte mai neglijent, care nu au succese mari la învățătură, care sunt obeze etc.

Dacă adulții respectă și tolerează diferențele pe care le observă în oameni și îi tratează pe toți ca pe niște persoane valoroase, copilul preia aceste atitudini și învață să fie și el tolerant. Când un copil se obișnuiește cu faptul că în mediul în care trăiește oamenii nu sunt judecați pe baza exteriorului sau a veniturilor lor, el va crește cu ideea că nu este nimic rău în a fi diferit. Copilul învață principalele valori din contactul cu persoanele care sunt importante pentru el. De aceea, chiar dacă semenii influențează mult comportamentul copilului, și persoanele adulte au partea lor de influență, prin modelul pe care îl oferă. Dacă o mare parte din adulții unei comunități manifestă intoleranță față de anumiți oameni sau grupuri, este posibil că această poziție va fi adoptată și de copii. În

**Toleranța** este atitudinea îngăduitoare, înțelegătoare față de ceva / cineva, pe care în general nu-l aprobi. Intoleranța este lipsa de respect pentru diferență. Aceasta include experiențele, opiniile și crezurile altora.

comunitățile în care există un grad mare de coeziune (solidaritate, unitate, legătură strânsă) dintre membrii ei, este mai puțin probabilă apariția între copii a divergențelor care au ca temă situația lor de familie, cum ar fi plecarea peste hotare a unuia sau ambilor părinți.

Dezvoltarea *toleranței* în relațiile interpersonale contribuie la abordarea constructivă a diferențelor și creează un mediu favorabil pentru dezvoltarea personală. Comportamentul tolerant depinde de faptul dacă oamenii sunt conștienți de importanța respectării următoarelor drepturi nescrise:

- dreptul de a analiza și forma independent o opinie despre comportamentele, emoțiile, ideile proprii
- dreptul de a face greșeli și a suporta consecințele
- dreptul de a nu depinde de modul în care ești apreciat de către oamenii din jur
- dreptul de a urma propriile convingeri și a nu ceda în fața presiunilor din partea altor persoane
- dreptul de a-ți schimba deciziile sau felul în care te porți.

## Managementul constructiv al conflictelor

### Motive de apariție a conflictelor

Conflictele sunt o parte firească a relațiilor interpersonale. De aceea, ele pot apărea din tot atâtea cauze câte diferențe există între oameni. Conflictele pot apărea din:

- scopuri sau interese incompatibile
- informații greșite, lipsa de informații și modul în care interpretăm informația
- diferențe de valori și moduri de viață
- distribuția inechitabilă, reală sau doar percepută, a resurselor
- folosirea în mod abuziv a puterii, autorității și influenței
- „intersectări” cu alte persoane în obținerea a ceea ce credem că ni se cuvine
- lipsa de comunicare dintre oameni

- fapte nechibzuite
- lipsa abilităților de gestiune a emoțiilor etc.

Conflictele pot fi cauzate și de agravarea unor dificultăți care există în relațiile dintre oameni. Pentru a preveni transformarea acestor situații dificile în conflicte, este necesar să le identificăm și să le înlăturăm la timp.

- **Emoții puternice.** Printre asemenea manifestări putem întâlni: furia, atacul la persoană, frustrarea, disperarea, neîncrederea, frica. Pentru ca să poată avea loc discuții raționale la subiectul conflictului, aceste „valuri” emoționale trebuie calmate. Unii autori fac distincția între conflicte *realiste* și *nerealiste*. Un conflict este nerealist dacă părțile acționează ca și cum ar avea ceva de disputat, când, de fapt, nu există condiții obiective pentru dezacord. Conflictele realiste rezultă din diferențe de interese, valori, convingeri.
- **Percepții greșite și stereotipuri.** Uneori, luăm drept realitate anumite idei greșite sau distorsionate. Stereotipurile sunt deseori dificil de depășit pentru că sunt amestecate cu ură. Ele pot fi o barieră atunci când se încearcă discutarea unor probleme.
- **Lipsă de încredere.** În condițiile în care nu există încredere și capacitatea de a asculta și înțelege interesele celeilalte persoane, comunicarea devine un munte foarte greu de urcat. De obicei, încrederea se construiește pas cu pas, în timp.
- **Comunicare inefficientă.** Afirmațiile clare, cinstite, fără ceața percepțiilor greșite și fără bagajul emoțional negativ, cum este teama sau furia, ar reduce probabil cu 90% timpul necesar pentru negocierea conflictelor.
- **Probleme de legitimitate.** Dacă una dintre persoane nu consideră că interesele și preocupările celeilalte sunt „legitime”, șansa ca părțile să se așeze la aceeași masă este mică. Fraza „N-are dreptul să-mi spună / ceară...!” reflectă acest tip de barieră în comunicare.

**Frustrare** – situație în care un obstacol (obiect, eveniment, relație, împrejurare ș.a.) intervine în calea satisfacerii unei trebuințe, intenții, dorințe. Starea de frustrare – sentimentul că ești lipsit de un drept sau de un bun la care crezi că poți pretinde, trăirile conflictuale, suferințele cauzate de privare, neliniștea – modifică modul de comportare al persoanei.

### Atitudinea față de conflict

Reacțiile noastre la cuvântul „conflict” sunt diferite. Conflictul poate răni, poate distruge relații, ne produce teamă. Totodată, știm că acesta nu poate fi evitat, că este natural și reprezintă chiar un important agent al schimbării. Conflictul ne ajută să facem față provocărilor, să dăm naștere la noi idei și să formăm noi relații. Conflictul ține de natura umană și nu poate fi nici pozitiv, nici negativ. El nu este o confruntare între bine și rău, ci se bazează pe recunoașterea și aprecierea diferențelor dintre oameni.



## Abordarea constructivă a conflictelor

Managementul constructiv al conflictului se axează pe soluționarea dezacordului prin exprimarea clară a intențiilor persoanelor implicate și flexibilitatea acestora. Pentru ca profesorii și elevii să-și soluționeze neînțelegerile apărute în relații, fără a folosi metode care înjosec sau implică violență, ei trebuie să urmărească echilibrul între nevoile personale, ale celuilalt, situație și consecințe. Iată câteva principii de respectat:

1. **Percepția clară.** Clarificați ceea ce vedeți, modul în care judecați și cel în care reacționați față de oameni și situații. Întrebarea-cheie este: „Ce se întâmplă?”
2. **Conștientizarea propriilor reacții și comportamente și controlul lor.** Înțelegeți-vă și stăpâniți-vă sentimentele și comportamentul. Întrebați-vă: „Ce simt în legătură cu asta?”
3. **Abilitatea de a analiza și a compara diferite puncte de vedere.** Faceți un pas înapoi, uitați-vă bine și întrebați-vă: „Am o viziune completă?” Încercați să priviți situația cu ochii celorlalte persoane, pentru a-i înțelege universul. Nu vă grăbiți să-l certați, pedepsiți sau să luați vreo decizie în privința comportamentului unui adolescent până nu ați pătruns în motivele care l-au condus. Relațiile de încredere cu adolescentul depind de faptul dacă el simte că este înțeles și nu judecat. Când înțelegeți preocupările copilului din perspectiva pe care o are el asupra lucrurilor, puteți construi relații mai bune cu el.
4. **Deschiderea față de alții.** Fiți gata să răspundeți pozitiv și să colaborați.

### Cum să faceți față comportamentului agresiv din partea unui copil?

Normele și limitele ajută copiii să învețe respectul reciproc, responsabilitatea și cooperarea. Cu toate acestea, sunt situații în care anume impunerea de reguli poate conduce la conflict. De aceea, este important ca adulții să cunoască esența conflictului și căile eficiente de soluționare a acestuia. Tehnicile de rezolvare a conflictelor includ luarea deciziilor, abilitățile de comunicare și *gestionarea comportamentului agresiv*.

În situațiile în care un adolescent alege calea agresivă de a se comporta într-o situație dificilă sau de conflict, trebuie să știm cum să-i răspundem într-un mod constructiv. Doar în acest fel vom ajunge în punctul din care vom putea rezolva conflictul. Altfel, riscăm să pierdem oportunitatea de a redresa relația cu adolescentul. Pentru a depăși cu succes asemenea situații:

- Acceptați că adolescentul este iritat și arătați-i că îl înțelegeți.
- Ascultați cu atenție. Așteptați-l să-și exprime emoțiile, nu vă grăbiți să-i răspundeți.
- Păstrați mintea deschisă în ceea ce privește situația și soluțiile pentru a o redresa.
- Ajutați persoana să se descurce o dată ce a conștientizat că a greșit sau că are nevoie de suport.
- Dacă este posibil, mergeți împreună undeva ca să puteți lua loc și discuta calm.
- Păstrați un ton liniștit și blând.

- Nu spuneți ce credeți despre faptul cum ar trebui sau nu ar trebui să procedeze adolescentul.
- Chiar dacă nu sunteți de acord cu copilul, o dată ce furia și ostilitatea lui au scăzut, exprimați-vă empatia.
- După ce „criza” a trecut, spuneți-i ce credeți și ce simțiți în legătură cu ceea ce s-a întâmplat și sugerați-i cum altfel să se comporte în situații asemănătoare.
- Dacă aveți sentimentul că situația vă depășește, apălați la ajutor pentru a rezolva problema.

Următoarele atitudini și procedee NU SUNT RECOMANDABILE, atunci când vă confrunțați cu o persoană agresivă, furioasă:

- Respingerea, negarea, minimalizarea furiei persoanei sau încercarea de a o calma
- Refuzul de a o asculta
- Justificarea și auto-apărarea înainte de a asculta și a înțelege diferite aspecte ale problemei
- Intimidarea, jignirea sau mustrarea copilului pentru comportamentul său greșit, nepotrivit
- Strigăte, indiferent dacă sunteți în public sau în doi
- Ridicarea tonului vocii pentru a vă „face auzit”
- Rămânerea în picioare, în condițiile în care ați putea să vă așezați lângă copil pentru a vorbi
- Tragerea unor concluzii pripite despre ceea ce ar trebui sau n-ar trebui copilul să facă
- Insistarea asupra avantajelor unui comportament diferit de cel manifestat de adolescent
- Ascunderea sentimentelor legate de conflict, după aplanarea acestuia
- Continuarea încercărilor de a soluționa problema, chiar dacă simțiți că nu vă descurcați.

## CUM SĂ AJUTAȚI COPIII SĂ-ȘI DEZVOLTE COMPETENȚE RELAȚIONALE?

### 1. Comunicați, comunicați, comunicați

Indiferent de situația familială a adolescenților, de reușita lor școlară și de faptul dacă vă sunt elevi sau nu, comunicarea rămâne principalul instrument de acțiune educațională. Uneori, este dificil să ai o discuție sinceră și serioasă cu un adolescent, mai ales, dacă acesta se confruntă cu anumite probleme, cum ar fi cele legate de lipsa îngrijirii părintești. Pentru a stabili un contact cu adolescentul, a-i câștiga încrederea și a face astfel încât ambii să obțineți beneficii din discuțiile pe care le aveți, țineți cont de următoarele sugestii:

- Stabiliți un climat confortabil pentru discuții.
- Susțineți și încurajați non-verbal ceea ce spune tânărul (prin postură, privire, mimică, mișcări ale capului, sunete aprobative).
- Concentrați-vă la ceea ce spune adolescentul și reformulați, folosind propriile cuvinte, pentru a vedea dacă ați interpretat mesajul în mod corect. Verificați dacă ați înțeles înainte de a face presupuneri sau a lua decizii.
- Folosiți corespunzător contactul vizual. Priviți adolescentul în față. Când comunicați, uitați-vă la cel cu care vorbiți, astfel încât acesta să vă poată „citi” cuvintele și să vă vadă expresia feței.
- Aveți răbdare. Rezervați-vă tot timpul necesar când comunicați. Nu-l grăbiți pe interlocutor, nu-l întrerupeți și nu terminați cuvintele sau fraza în locul lui. Încurajați-l să mediteze pe baza celor discutate anterior.
- Dacă este necesar, repetați mesajul și asigurați-vă că ați vorbit clar. Folosiți alte cuvinte, dacă vedeți că nu ați fost înțeles. Este util să dați exemple și să vă folosiți gesturile pentru a fi convingător.
- Urmăriți expresia feței și limbajul trupului pentru a vedea reacțiile persoanei. Încercați să decodificați aceste mesaje, dar nu faceți presupuneri care nu au legătură cu realitatea.
- Folosiți pauzele. Dați posibilitate tânărului să proceseze și să decodifice ce a auzit și să-și pregătească răspunsul, reacția. Oferiți-i posibilitatea să vă pună întrebări.
- Evitați să utilizați cuvinte care au o conotație negativă, pentru a păstra tonul constructiv al discuțiilor.
- Comunicați și în scris. Împreună cu mesajele verbale, puneți la dispoziție și variante scrise ale lor. Acest lucru îi ajută pe cei care au dificultăți în a interpreta mesajele verbale și le oferă un punct de referință pentru viitor și pentru a înțelege mai bine ce s-a discutat.

## 2. Adoptați abordarea de la egal la egal

Copiii și tinerii stabilesc relații de încredere cu profesorii care știu să comunice de la egal la egal cu ei și sunt bine pregătiți să discute teme de care sunt interesați: relații interpersonale, rezolvarea de conflicte etc. Se știe că oamenii sunt mai atenți și urmează mai des sfaturile pe care le *solicită*. Dacă sunteți profesor, arătați copiilor că distanța de statut care există între voi se referă la perioada din timpul orelor de clasă. Asigurați-i că în restul timpului sunteți disponibil să discutați și să-i susțineți. Astfel veți obține încrederea lor și veți deveni o persoană căreia i se pot adresa.

## 3. Oferiți suport atunci când comunicați cu adolescenții

Atunci când vă manifestați suportul, faceți ca relația cu un adolescent să devină mai bună, mai apropiată și mai profundă. În plus, îi întăriți sentimentul de importanță și valoare a propriei persoane. Pentru aceasta:

1. Oferiți *feed-back* centrat pe problema care este în discuție, nu pe caracteristicile personale. Aceasta le va arăta copiilor și adolescenților că îi acceptați și îi respectați.
2. Oferiți *feed-back* făcând o descriere, adică prezentând cât se poate de obiectiv faptele, comportamentul și impactul acestora asupra adolescentului. În acest mod, obțineți cooperarea lui, deoarece el nu va simți nevoia să se apere de aprecierile dvs.
3. Când este necesar, nu evitați să comunicați adolescentului un *feed-back* negativ. Fiți atent la felul în care o faceți. Astfel veți păstra relațiile *pozitive* și *oneste* cu el.
4. Evitați să vă adresați „de sus” persoanelor care au mai puțină informație sau putere. Când îi vorbiți adolescentului ca unui egal, îi respectați nevoia de a se afirma.
5. Sugerați câteva propuneri și idei referitor la situația pe care o discutați.

## 4. Respectați părerea adolescentului

La adoptarea unei poziții într-o problemă care implică și adolescentul, explicați motivele dvs. Dacă adolescentul are o altă părere, ascultați-o. Chiar dacă el nu vă va convinge, ceea ce se poate întâmpla este să-i pară rău. Dar dacă îi ignorați opinia, el va simți lipsă de respect și jignire. Ascultând ce are de spus:

- îi dați de înțeles că punctul lui de vedere are importanță
- arătați că aveți încredere în capacitatea lui de a gândi
- îi demonstrați că sunteți deschis să negociați
- vă consolidați autoritatea, fără a vă impune
- păstrați comunicarea deschisă.

## 5. Creați ocazii pentru interacțiune și comunicare

Aplicați cât mai frecvent *metode interactive* de lucru cu elevii. Acestea au un impact mare asupra dezvoltării lor și îi ajută să asimileze cunoștințele. Copiii și tinerii agreează aceste tehnici și pentru că le place să comunice unii cu alții, să facă schimb de idei și să lucreze împreună la realizarea unor sarcini.

### Asigurați respectarea regulilor de învățare în grup

#### 1. „Ce este spus în sală – acolo rămâne”

Ghidarea după această regulă conferă elevilor un sentiment de siguranță, libertate de expresie, încredere reciprocă și contribuie la dezvoltarea abilității de a adresa întrebări și a împărtăși preocupări, experiențe. Deseori, crearea acestei atmosfere solicită un anumit efort din partea adultului și durează, dar odată pus începutul relației pozitive, elevii și profesorii devin parteneri. Adolescenții învață să respecte colegii și profesorul. Sala de clasă devine un mediu sigur, în care nu-și au locul pedepsele și zvonurile. Singura excepție de la această regulă sunt situațiile în care profesorul identifică un caz grav (acțiune ilegală sau care amenință sănătatea și viața cuiva) și trebuie să se implice activ. Este posibil ca adultul să decidă că re-adresarea elevului spre alte servicii constituie un pas spre soluționarea problemei lui.

#### 2. „Fiecare are dreptul să-și exprime părerea, sentimentele și experiența. Respectați toate opiniile și nu criticați”

Uneori, din diverse motive, relațiile în cadrul grupurilor de elevi devin agresive și împiedică procesul de învățare. Există și o altă fațetă a situației – mulți adulți se ciocnesc de indiferența adolescenților. Respectarea regulii prezentate ajută la depășirea acestor obstacole, deoarece protejează elevii față de intimidări, înjosiri, judecată, critică, astfel contribuind la sentimentul lor de siguranță. Un alt factor este relația de la egal la egal dintre adult și elevi, care le permite copiilor și adolescenților să vadă în profesor un partener în procesul de învățare. Toate acestea fac ca elevii să devină mai deschiși și mai implicați.

### Verificați periodic eficiența aplicării metodelor interactive de învățare

Indicatori:

1. Proporția de timp în care vorbește profesorul și în care vorbesc elevii
2. Gradul de control exercitat de profesor asupra temelor discutate
3. Mobilitatea elevilor în sala de clasă, acceptată / încurajată de profesor
4. Nivelul de mobilitate al profesorului
5. Măsura în care regulile de grup sunt negociate / impuse
6. Măsura în care valorile, atitudinile și emoțiile sunt incluse în discuțiile de grup
7. Nivelul de participare al elevilor la planificarea activităților
8. Gradul de responsabilizare al elevilor de către profesor.

## 6. Încurajați participarea adolescenților la viața școlară

În adolescență, sentimentul de apartenență este o nevoie esențială, care ia forma unei rețele de prieteni, în cadrul căreia tânărul învață și își petrece timpul liber. Adolescentul care participă la diverse activități organizate de școală are sentimentul că aparține mediului său școlar. Există câteva condiții care trebuie îndeplinite pentru ca școala să favorizeze acest sentiment de apartenență. Analizați gradul în care școala este un mediu atractiv pentru elevi cu ajutorul următoarelor caracteristici:

- Adulții conștientizează că sentimentul de apartenență este o nevoie esențială a adolescenților.
- Conducerea școlii și cadrele didactice se comportă democratic.
- Există un consens real între administrație, cadrele didactice și elevi, ceea ce asigură ca eforturile educative ale primilor să fie cu adevărat centrate pe nevoile tinerilor.
- Școala propune adolescenților diverse activități la care să participe.
- Mediul fizic și atmosfera din școală îi încurajează pe adolescenți să se simtă confortabil atunci când trec pragul școlii.
- Adulții consultă regulat elevii și părinții lor cu privire la diverse aspecte ale mediului școlar.

Copilul sau tânărul care nu participă la activitățile extrașcolare sau nu este interesat de ele se va integra mai greu în grupul său. Cu toate acestea, este important să nu-l condamnăm și să-i înțelegem motivele. În acest caz, trebuie să găsiți soluții împreună. Ați putea să-i recomandați ceva în acest sens, dar neapărat ținând cont de capacitățile și ritmul său personal.

- Există vreun motiv pentru care nu te implici în activitățile școlii?
- Cum se face că nu ești înscris în vreun club? Ce te-ar interesa?

## 7. Stimulați participarea copiilor și tinerilor în comunitate

Participarea este unul din *drepturile fundamentale* ale copiilor și tinerilor. A participa înseamnă a fi implicat, a lua parte activă la ceva. Participarea poate avea loc oriunde, ea începe din familie și școală, acolo unde copiii își petrec majoritatea timpului. Implicându-se la luarea deciziilor importante pentru viața lor, copiii se dezvoltă și devin cetățeni activi și responsabili ai comunității în care trăiesc. Fiind activi în interiorul comunității, copiii descoperă valori și preocupări importante. Nu trebuie să fii adult ca să contribui la bunăstarea comunității, sunt multe lucruri pe care și copiii le pot face ca să schimbe ceva.

- Susțineți tinerii să se implice în diferite cercuri pe interese: sport, arte, teatru, *scout* etc.
- Faceți ca preocupările tinerilor să fie văzute și auzite în comunitate.
- Chemați adolescenții la ședințele unde se discută realizările și problemele lor.

- Colaborați cu tinerii pentru lansarea unui proiect comunitar.
- Scrieți împreună cu adolescenții un articol pentru un ziar, în care să abordați succesele și problemele tinerilor din comunitate.
- Contribuiți la apariția unei emisiuni despre copii și tineri la un post de radio.
- Identificați și susțineți în comunitate o rețea de adolescenți care sunt preocupați de rezolvarea problemelor cu care se confruntă.
- Promovați în cadrul consiliului local interesele copiilor și tinerilor.
- Contribuiți la organizarea unei adunări a tinerilor cu primarul și consiliul local, pentru discutarea problemelor și recomandărilor tinerilor.
- Încurajați implicarea copiilor în activitățile Centrului pentru copii și tineri din comunitate (creați-l, dacă nu există, dezvoltați-l), care le oferă diverse oportunități și contribuie la integrarea lor socială.

## 8. Informați în diferite domenii persoanele care au grijă de copiii migranților

Adulții pot obține cooperarea adolescenților și fără a demonstra un control excesiv. Pentru ca persoanele în grija cărora rămân copiii migranților să stabilească relații constructive cu ei, este important ca *adolescenții să participe la elaborarea regulilor de trai* (dacă este cazul, împreună cu îngrijitorul) și de relaționare. În acest mod, adolescenții vor învăța să-și asume consecințele comportamentelor lor și vor deveni mai independenți.

Sunt importante recunoașterea și aprecierea cooperării manifestate de adolescenți, care pot fi exprimate de aceștia diferit, prin:

- Oferirea serviciilor și ajutorului
- Îndeplinirea responsabilităților prin casă
- Acordul de a discuta cu dvs.
- Luarea în considerație a opiniilor și ideilor dvs.
- Negocierea modului propriu de acțiune în anumite situații
- Convenirea cu dvs. asupra numărului de prieteni care vin în vizită etc.

### **Sugestii pentru menținerea unor relații pozitive cu adolescenții supravegheați:**

- Respectați intimitatea adolescentului
- Dați sfaturi, dar și exemple de comportare
- Arătați afecțiune față de adolescent
- Încurajați ideile, căutările adolescentului
- Demonstrați suport emoțional
- Păstrați secretele încredințate
- Nu fiți exagerat de posesiv, autoritar, fiți deschis să negociați
- Încurajați autonomia
- Discutați despre administrarea banilor primiți de la părinți
- Încercați să tratați adolescentul ca pe un tânăr adult responsabil
- Vorbiți cu adolescentul despre lucrurile care îl interesează sau preocupă
- Nu criticați alegerile prietenilor adolescentului.

## Respectarea intimității și a spațiului personal ale adolescentului

Nevoia de mai mult spațiu personal, fizic și psihic face parte din procesul de maturizare. Înțelegeți și acceptați acest lucru. Astfel veți arăta și veți primi respect, fără de care nu veți avea o relație de încredere cu un adolescent. Implicarea în viața lui, grija și dragostea pe care i le oferiți nu înseamnă că trebuie să știți totul. Nu-i deschideți scrisorile, nu-i citiți jurnalul personal și nu trageți cu urechea la convorbirile lui telefonice. Dacă vă spune un secret, păstrați-l. Nu intrați în camera lui și nu vă uitați prin lucrurile lui fără a vă cere voie. Asigurați o bună comunicare cu adolescentul și veți afla tot ce aveți nevoie chiar de la el.

Există o excepție importantă în privința spațiului personal al adolescentului. Dacă bănuiți că lucrurile pe care nu vi le împărtășește îl pot pune în pericol (probleme de sănătate, droguri, activități ilegale), aveți dreptul și responsabilitatea de a interveni.

## Încurajarea autonomiei adolescentului

Măsurile de severitate excesivă, reprimarea libertății și a inițiativei sunt aplicate de unii îngrijitori ca o modalitate de a proteja copiii și tinerii față de implicarea în diferite comportamente de risc. Adolescentul nu are dreptul să frecventeze discoteca, să se îmbrace cu ceea ce dorește la un moment dat, să se întâlnească zilnic cu prietenii, dar trebuie să accepte tot ce îi impune adultul, în caz contrar, este pedepsit. Acest mod de a trata adolescentul dă naștere unor conflicte și creează lupte pentru putere. El se va revolta, deoarece îi transmiteți mesajul că este incapabil să ia decizii bune, nu are nici o influență asupra vieții sale și nu îl respectați. Pentru a se dezvolta armonios, adolescentul are nevoie de înțelegerea și susținerea dvs. El trebuie să simtă că îi permiteți să devină din ce în ce mai *independent*, că îl sprijiniți în încercarea de a se afirma personal. Ca să vedeți în ce măsură faceți asta, răspundeți la următoarele întrebări:

- Aveți tendința de a controla plecările și întoarcerile sale acasă?
- Îi amintiți mereu regulile și lucrurile pe care trebuie să le facă, să le respecte?
- Îl lăsați să-și asume singur anumite responsabilități (acasă, la școală)?
- Îl încurajați să-și exprime deschis punctele de vedere, gusturile sale diferite?
- Exercitați un control strict asupra locurilor pe care le frecventează?
- Verificați întotdeauna comportamentul său de la școală?
- Vă convine să-l lăsați să se îmbrace și să se tundă așa cum își dorește?
- Îi spuneți: „Alege și decide tu însuți, ești capabil să faci asta!”?
- Aveți tendința de a vă impune soluțiile și punctele de vedere atunci când dezbateți o anumită temă?

## Încurajarea comunicării dintre adolescent și semenii săi

Relațiile cu cei de-o vârstă devin foarte importante în adolescență. În același timp, nu toate relațiile sunt benefice și îngrijitorii vor să limiteze contactele sociale dăunătoare ale adolescenților supravegheați. Interzicerea prieteniiilor cu alți copii, pe motivul că sunt



generatori de experiențe negative, de obiceiuri urâte, provin din familii cu statut social modest sau nefavorabil etc., poate duce la izolarea copilului, la stări de timiditate, de însingurare sau la o atitudine discriminatorie față de cei din jur. Mai util pentru tineri este să analizeze cu ajutorul unui adult în care au încredere influențele pozitive și negative pe care le simte din partea semenilor săi. Discuțiile vor avea un efect mai mare decât interzicerea.

### Susținerea adolescentului în stabilirea unui mod de viață ordonat

Regimul de viață al copiilor și tinerilor trebuie să rezerve timp pentru mai multe tipuri de activități, adecvate vârstei: somn, hrană, învățat, distracții, onorarea responsabilităților, timp liber, activități extrașcolare etc. Supraîncărcarea cu activități dorite de adulți, dar care nu fac obiectul interesului copilului sau îi depășesc posibilitățile, pot mări stresul produs de despărțirea de părinți. Copilul trebuie ajutat să-și dozeze efortul. Dacă lucrează cu pauze de relaxare, randamentul său va fi considerabil mai mare. Chiar dacă activitatea pe care o desfășoară implică un anumit grad de oboseală, adolescentul o va depăși cu ușurință dacă ceea ce întreprinde îi face plăcere sau a participat activ la divizarea responsabilităților care i-au revenit.

Acceptați faptul că odihna și distracția constituie o parte importantă din viața adolescenților, o componentă a drepturilor acestora la dezvoltare. Articolul 31 din Convenția cu privire la Drepturile Copilului asigură dreptul copiilor la timp liber, recreare și activități cultural-artistice proprii vârstei lor.

## 9. Mediați soluționarea neînțelegerilor dintre copil și alte persoane

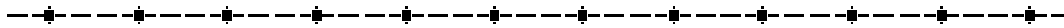
Este posibil să asistați la situații în care un copil nu poate soluționa de sine stătător un conflict. Indiferent dacă are un dezacord cu un prieten sau cu îngrijitorul său, îl puteți ajuta să depășească situația sau puteți contribui la rezolvarea neînțelegerilor cu care se confruntă. Activitatea de mediere se bazează pe câteva reguli:

- Mediatorul trebuie să adopte o poziție neutră și să accepte opiniile ambelor părți. Dacă, din anumite motive, nu puteți face asta, oferiți acest rol altei persoane.
- Pentru a avea încrederea ambelor părți, ascultați persoanele aflate în conflict și asigurați-vă că le acordați timpul și efortul dvs. în mod egal, fără a prefera pe una din ele.
- Încurajați persoanele să vorbească și acordați-le această ocazie. Nu interveniți cu povestiri din experiența dvs. personală. Acum este momentul ca persoanele să-și exprime pozițiile.
- Puneți întrebări deschise, care stimulează exprimarea și căutarea soluțiilor.
- Nu criticați și nu judecați. Nu dați sfaturi. Ceea ce trebuie să faceți este să vă asigurați că ați înțeles bine ce ați auzit. Parafrazați cele comunicate de vorbitori.
- Asigurați condiții în care oponenții se ascultă reciproc. Dacă este necesar, rugați persoanele să repete esența poziției celeilalte părți. Întrebați persoanele despre cum cred că se simte partea opusă.

- Propuneți oponentilor să exprime ceea ce îi deranjează cu „mesaje Eu”, prin care își asumă responsabilitatea pentru propriile emoții (în loc de „ai procedat rău”, să spună „m-a supărat când ai spus...”).
- Implicați activ toate părțile în căutarea unei soluții care să-i satisfacă pe toți. Nu lăsați conflictul „înghețat”.
- Nu grăbiți oamenii să rezolve problema, s-ar putea să fie nevoie de mai mult timp pentru a analiza lucrurile și a găsi soluția potrivită.
- Ajutați persoanele să exploreze rădăcinile conflictului, de ex., diferite valori, opinii, obișnuințe, scopuri etc.
- Încercați să înțelegeți ce simt și ce gândesc persoanele.
- Încercați să înțelegeți care sunt strategiile pe care obișnuiesc să le adopte părțile aflate în conflict.
- Întrebați fiecare persoană dacă dvs. ați putea contribui cumva la soluționare.
- Faceți distincție între un comportament indezirabil și persoană (de ex., omul care nu și-a onorat o responsabilitate nu poate fi considerat iresponsabil, oricare au fost motivele pentru comportarea sa).
- Observați progresul pe care îl ating părțile în soluționarea neînțelegerii și comunicați cu persoanele despre acesta.
- Promovați toleranța, ajutați oamenii să evite judecarea unor lucruri pe care nu le cunosc suficient sau nu le înțeleg.
- Nu impuneți principii de care vă conduceți dvs., ci încercați să le înțelegeți pe cele exprimate de oponenti.
- Încurajați discuțiile directe dintre părți. Ajutați-i pe oponenti să respecte anumite reguli în dialog și să se respecte reciproc. Dacă este nevoie, organizați întâlnirea lor într-un spațiu neutru.
- În situația în care aveți nevoie de ajutor, căutați-l. Nu vă asumați responsabilitatea pentru rezolvarea conflictului.

## ACTIVITĂȚI PRACTICE PENTRU O RELAȚIONARE EFICIENTĂ

### Ce este o relație?



**Vârsta:** 10-16 ani

**Scop:** discutarea felurilor de relații existente; definirea prieteniei.

#### Descriere:

1. Formați grupuri de 4-5 persoane. Rugați grupurile să desemneze o persoană care va face notițe și va prezenta lucrul grupului.
2. Dați pe rând câte o instrucțiune și faceți pauze de cinci minute pentru realizarea fiecărei sarcini. Fiecare grup va discuta și va nota rezultatul discuției despre:
  - Ce este o relație?
  - Ce tipuri de relații există?
  - Care sunt componentele unei relații pozitive?
  - Care sunt componentele unei relații negative?
3. După ce grupurile au discutat, rugați persoanele desemnate să împărtășească celorlalți ideile notate.
4. Identificați împreună cu participanții ideile care se aseamănă și notați-le pe tablă. Discutați despre deosebiri.

#### Discuții:

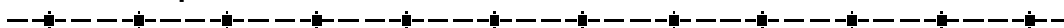
Ce ați aflat din activitate?

Ce este prietenia?

Cum recunoști pe cineva care îți este prieten?

Cum trebuie să procedăm când credem că avem o relație negativă? Iar atunci când o observăm la cineva din anturaj?

### Ce crezi despre familie?



**Vârsta:** 10-18 ani

**Scop:** stimularea discuțiilor despre familie și relațiile dintre membrii ei.

#### Descriere:

1. Spuneți că în această activitate veți discuta mult și că opinia fiecărui participant este valoroasă, nu există păreri greșite și corecte.
2. Formați grupuri de 4-5 persoane și oferiți fișa cu afirmații (pag. 68). Rugați elevii să discute și să decidă dacă sunt „de acord”, „nu sunt de acord” sau „nu sunt siguri” în ceea ce privește fiecare afirmație. Oferiți-le suficient timp, pentru ca fiecare persoană să-și exprime punctul de vedere.
3. Rugați unul dintre grupuri să prezinte rezultatele, iar celelalte grupuri vor spune în ce privințe opiniile lor sunt asemănătoare sau diferă de cele prezentate.

4. Faceți un sumar al ideilor exprimate: ați putea nota pe tablă în medie care este opinia participanților sau puteți face un rezumat în baza celor auzite.

**Discuții:**

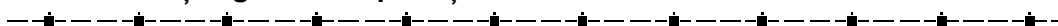
V-a fost greu / ușor să ajungeți la consens în grupuri? De ce?

Ce emoții ați avut pe parcurs?

Ce ați aflat nou despre sine și despre colegi?

Ce concluzii ați făcut despre familie?

### Cum să te înțelegi bine cu părinții?



**Vârsta:** 10-18 ani

**Scop:** conștientizarea factorilor care influențează relațiile dintre copii și părinți.

**Descriere:**

1. Formați grupuri mici. Rugați-le să se gândească la lucrurile pentru care își respectă părinții, ceea ce îi face să fie părinți buni. Spuneți să noteze ideile. După aceasta, să descrie și modul în care își arată respectul față de părinți, ce fac / spun, pentru ca să demonstreze acest respect. Rugați grupurile să prezinte ideile pentru a face schimb de opinii.
2. În continuare, propuneți grupurilor să noteze lucruri pentru care ar vrea să fie respectați de părinți și să-și împărtășească ideile în grupul mare.
3. Analizați împreună cu participanții care sunt asemănările și diferențele dintre aceste două liste. Rugați-i să facă anumite concluzii.
4. În aceleași grupuri, propuneți tinerilor să discute și să noteze care sunt neînțelegerile cele mai dese pe care le au cu părinții și cauzele acestora. Solicitați grupurilor să prezinte ideile notate.
5. Elaborați împreună cu toți participanții o listă a regulilor care trebuie respectate de copii (ei înșiși) și de părinți pentru a avea relații pozitive.

**Discuții:**

Cum v-ați simțit?

Ce ați învățat?

Care sunt factorii care determină buna înțelegere dintre părinți și copii?

Cât de ușor / greu de aplicat vi se par regulile?

### Magnetul



**Vârsta:** 12-16 ani

**Scop:** identificarea persoanelor influente din viață; examinarea influenței din partea grupului de semeni.

**Descriere:**

1. Lucrând în grupuri de patru sau cinci persoane, participanții vor desena un magnet mare în mijlocul paginii. În jurul acestuia vor fi scriși sau desenați factorii care influențează comportamentul lor.
2. Afișați foile completate și discutați despre principalele consecințe ale influențelor pe care le-au determinat tinerii. Întrebați grupul: Cât de importantă este influența prietenilor lor, a grupului de semeni?
3. În grupuri mici, rugați participanții să discute și să scrie pe foi: a) Cine sunt oamenii *influenți* din viața lor? b) Cât de mult aceste persoane le influențează comportamentul, punctul de vedere? c) De ce uneori le este greu să fie de acord cu grupul de semeni? d) De ce uneori le este ușor să fie de acord cu semenii?
4. Propuneți grupurilor să-și împărtășească ideile. Oferiți timp pentru ca participanții să compare părerile existente și să facă la dorință comentarii.

**Discuții:**

Ce ați învățat despre modurile de manifestare a influenței pe care o au diferite persoane asupra noastră?

În ce situații din viața reală ați putea aplica aceste cunoștințe?

Cum ați putea reacționa pe viitor la influența din partea semenilor?

Care este diferența dintre *influența* și *presiunea* semenilor?

**Cum mă influențează semenii?**

**Vârstă:** 12-18 ani

**Scop:** examinarea tipurilor de relații cu persoanele de aceeași vârstă.

**Descriere:**

1. Faceți o introducere în temă și discutați utilizând următoarele întrebări: Cine sunt semenii voștri? De ce vrem să fim acceptați de semeni? În ce situații ați simțit presiunea lor (acasă, la școală, în comunitate)?
2. Formați grupuri mici și propuneți-le să discute despre:
  - a) tipurile de influență care există între semeni
  - b) tacticile de a influența semenii, pe care le-au utilizat ei sau le-au simțit din partea altora.
3. Rugați grupurile să prezinte ideile lor și notați-le pe tablă.
4. Elaborați în grupul mare o listă de strategii pentru a rezista influențelor negative din partea semenilor. Ați putea organiza jocuri de rol în bază unor situații propuse de participanți sau pregătite de dvs. pentru a exersa strategiile identificate.

**Discuții:**

Ce tipuri de influență sunt mai frecvente?

Ce este mai dificil pentru rezista presiunilor?

De ce unii oameni cedează mai repede influențelor?

Care dintre strategiile pe care le-ați menționat vi se par mai eficiente? De ce?

Care sunt utilizate mai des printre tineri?

## Cine sunt prietenii mei?



**Vârstă:** 10-15 ani

**Scop:** explorarea relațiilor dintre prieteni.

### Descriere:

1. Rugați participanții să noteze individual 10 calități pe care vor să le găsească într-un prieten. Propuneți-le să formeze perechi, să compare listele alcătuite și să facă una comună, din 10 calități.
2. Rugați perechile să formeze echipe din două perechi, așa încât fiecare grup mic să fie compus din patru persoane. Acum participanții vor face liste de 10 calități ale prietenilor, dar le vor aranja după importanța lor. Propuneți grupurilor să-și împărtășească ideile cu ceilalți.
3. Discutați cu toți participanții despre problemele care pot apărea între prieteni (de ex.: bârfe, activități nepotrivite ș.a.). Alcătuiți o listă de lucruri care îi pot ajuta în depășirea acestor neînțelegeri.

### Discuții:

Cum vă dați seama că prietenii sunt „adevărați”?

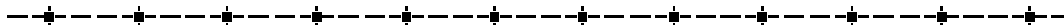
V-a fost ușor / greu să găsiți calitățile? Dar să le aranjați după importanță?

Cum ați ajuns la consens în grupurile mici?

Ce așteptați de la prietenul (a) vostru?

Apelați la prieteni pentru a vă sfătui, dacă aveți vreo problemă?

## Așa procedează prietenii!



**Vârsta:** 10-18 ani

**Scop:** studierea sprijinului oferit în relațiile de prietenie.

### Descriere:

1. Propuneți participanților să se gândească la prietenii lor și să noteze individual calitățile acestora, datorită cărora îi consideră prieteni. În continuare, rugați tinerii să-și amintească o situație în care un prieten i-a ajutat cu ceva.
2. Formați grupuri mici și propuneți-le să-și împărtășească cele notate cu membrii de grup. Spuneți-le să discute: cum s-au simțit în situația în care au fost susținuți / ajutați de prieteni, ce le-au spus, cum le-au arătat că le apreciază ajutorul ș.a.
3. Distribuți grupurilor câte o situație din fișa de lucru (pag. 69) și rugați participanții să răspundă la trei întrebări:
  - Cum te simți?
  - Ce modalități pozitive de a face față situației există?
  - Ce modalități negative de a face față situației există?
4. Rugați grupurile să prezinte rezultatele lucrului lor și oferiți-le posibilitatea de a comenta și discuta aspectele care îi interesează.

**Discuții:**

Ce înseamnă prietenia?

De ce sunt importanți prietenii?

Câți prieteni trebuie să aibă un copil, tânăr? De ce?

Care este diferența dintre *prietenie* și *popularitate*, *prietenie* și calitatea de a fi *membru de echipă*?

Cunoașteți cazuri în care unii copii / tineri nu sunt acceptați într-un grup pentru că sunt diferiți de ceilalți?

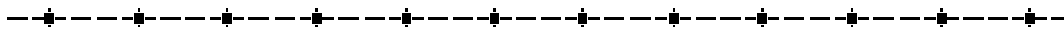
S-a întâmplat ca prietenul (a) să vă ceară să faceți lucruri pe care nu doreați să le faceți?

Cum v-ați descurcat?

Cât de des sunteți în situații în care trebuie să convingeți pe cineva să nu facă ceva?

Cum te simți când știi că poți conta pe cineva?

Cum te simți atunci când oferi ajutor cuiva?

**Diversitatea prietenilor**

**Vârstă:** 12-18 ani

**Scop:** înțelegerea avantajelor prieteniei cu persoane diferite; formarea toleranței față de persoane diferite de noi.

**Descriere:**

1. Discutați cu participanții despre cât de diverși sunt prietenii lor / persoanele cu care comunică mai des, utilizând întrebări precum: Printre prietenii voștri sunt și oameni de altă generație, oameni cu nevoi speciale, de altă etnie sau statut economic, de alt sex?
2. Formați grupuri mici și propuneți-le să discute:
  - a) Ce poți învăța de la prietenii care sunt diferiți de tine?
  - b) Ce determină oamenii să evite prietenii cu persoane diferite de ei?
3. Propuneți grupurilor să elaboreze colaje pentru a promova toleranța dintre oameni / tineri. Ați putea face o mică expoziție și discuta în baza lucrărilor.

**Discuții:**

Ce avantaje au relațiile cu oamenii diferiți de noi?

Ce factori contribuie la menținerea unor relații pozitive?

Ce ați aflat despre voi și despre colegi?

Cum s-au schimbat în timp părerile voastre despre prietenie?

## Relațiile mele



**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** explorarea sensului apropierii într-o relație; practicarea formării relațiilor.

### Descriere:

1. Rugați participanții să se gândească în mod individual la o persoană apropiată și să noteze: a) sentimentele pe care le au pentru acea persoană, b) cum își arată apropierea, atitudinea față de persoana respectivă (de ex., gesturi, limbaj, sinceritate, încredere, excluderea altora, a spune cum te simți, a avea grijă de persoană etc.).
2. Faceți în grupul mare o listă de relații în care oamenii pot fi aproape unul de altul (de ex., prietenii, rudele, frații, surorile, persoane care lucrează împreună, membrii unei echipe).
3. Rugați participanții să se gândească la o persoană cu care ei ar dori să aibă o legătură strânsă, dar nu o cunosc destul de bine. Întrebați tinerii de ce este nevoie pentru ca legătura de apropiere să se producă? De exemplu, de a conversa, de a avea ceva în comun, a fi atent, a fi asertiv, a ști să ascuți, contactul fizic, îmbrățișările.
4. Faceți un asalt de idei pentru a determina care sunt avantajele dezavantajele / riscurile pe care le au relațiile strânse.

### Discuții:

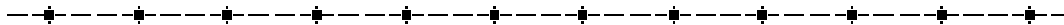
Cum v-ați simțit povestind despre relațiile voastre?

Ce ați aflat despre voi și despre colegi?

Care sunt cele mai importante lucruri într-o relație?

Cum ne dăm seama că alte persoane ar vrea să fie cu noi în relații mai apropiate?

## Cum ai reacționa, dacă ți-aș spune...?



**Vârsta:** 14-18 ani

**Scop:** exersarea abilității de a primi și oferi un *feed-back* negativ.

### Descriere:

1. Faceți o introducere: *Există mai multe emoții care sunt destul de greu de trăit și de văzut la alți oameni. De exemplu: furie, dezamăgire, supărare. Situația în care vrei să transmiți asta altei persoane se numește feed-back negativ. Este important să învățăm să acceptăm un feed-back negativ, deoarece așa putem evita conflictul. Abilitatea de a da un feed-back negativ constă în exprimarea criticii, a decepției și altor emoții neplăcute în mod calm, fără a pierde controlul și a jigni persoana.*
2. Rugați participanții să-și amintească situații recente în care au oferit *feed-back* negativ. Cum s-au simțit? Cum a influențat asta relația?
3. Continuați prin a spune: *A transmite un feed-back negativ este o parte a abilității, cealaltă este să poți primi unul. După ce tu ai exprimat o opinie, te aștepti ca și cealaltă persoană să-ți comunice ceva de acest gen. Este un mod foarte eficient*



*de a soluționa conflicte, a le aplana înainte ca ele se dezvolte în ceva grav, a-ți apăra persoana fără a jigni pe interlocutor. A primi un feed-back negativ – a asculta și a răspunde fără a deveni furios atunci când cineva critică ceea ce ai spus sau ai făcut.*

4. Rugați participanții să-și amintească situații recente în care au primit *feed-back* negativ. Cum s-au simțit? Cum a influențat asta relația?
5. Propuneți participanților să formeze perechi și distribuiți-le fișa de lucru (pag. 70). Propuneți perechilor să-și aleagă o situație de neînțelegere și să însceneze oferirea și primirea de *feed-back*, urmând pașii din fișă. Rugați participanții să schimbe rolurile.
6. Discutați în grupul mare despre avantajele abilității exersate.

#### **Discuții:**

Cum v-ați simțit în situația să oferiți și să primiți *feed-back* negativ?

Ce a fost mai dificil în activitate?

Cum ați reușit să urmați pașii din fișă?

În ce situații reale ați putea utiliza aceste tehnici?

#### **Pentru un mediu tolerant!**



**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** determinarea factorilor care favorizează toleranța.

#### **Descriere:**

1. Faceți un asalt de idei pentru a vedea cum înțeleg participanții *toleranța*. Notați toate ideile. Dacă este necesar, rugați copiii să dea exemple de comportament tolerant.
2. Participanții formează patru grupuri, fiecare primind câte o sarcină: a) să determine punctele forte / avantajele toleranței, b) să caracterizeze pe scurt un om tolerant, c) să prezinte câte o situație de manifestare a intoleranței în clasa / grupul / comunitatea lor, d) să formuleze câteva motive ale intoleranței și consecințele acesteia.
3. Grupurile prezintă rezultatele activității. Toți împreună creează o listă de soluții pentru a face școala / comunitatea un mediu tolerant, unde toată lumea să se simtă confortabil.

#### **Discuții:**

Cum v-ați simțit lucrând în grupuri?

Ce ați aflat din activitate?

Cât de dese sunt situațiile de toleranță printre adolescenți? De ce credeți că este așa?

Cine este responsabil pentru un mediu tolerant și cine îl poate crea?

## Asemănări și diferențe

**Vârstă:** 10-16 ani

**Scop:** conștientizarea asemănării personale cu alții și, totodată, a caracterului unic al propriei persoane.

### Descriere:

1. Propuneți participanților să formeze grupuri de trei persoane. Repartizați fiecărui grup mic câte o foaie și un pix și spuneți-le să împartă foaia cu linii în trei părți.
2. Explicați sarcina: în prima parte a foii, grupurile vor scrie trei lucruri care le plac tuturor membrilor; în partea a doua – trei lucruri care nu le plac tuturor membrilor; în ultima parte – fiecare participant va scrie un lucru care îl face diferit de ceilalți membri ai grupului său.
3. Oferiți tuturor doritorilor posibilitatea de a spune grupului mare ce i-a impresionat mai mult pe parcursul activității.

### Discuții:

Cum ați decis ce place și ce nu place tuturor membrilor din grupuri?

Completarea cărei părți a fost cea mai ușoară / dificilă?

Ce lucruri pe care le aveți în comun v-au surprins?

Cum se manifestă caracterul unic al fiecărui om? Prin ce ne deosebim unii de alții?

Ce legătură există între stima de sine a persoanei și faptul că este apreciată de toți din jur?

Ce legătură este între a fi diferit prin ceva și a avea o stimă de sine înaltă?

## Zarvă

**Vârsta:** 14-18 ani

**Scop:** înțelegerea caracterului selectiv al percepției în situații de conflict.

### Descriere:

*I variantă.* Participanții formează perechi. Partenerii se depărtează unul față de altul la distanța maximă posibil în sală. Acum ei încearcă să discute ceva, sarcina fiind să audă vocea partenerului din tot zgomotul care se va forma. Toate perechile încep discuțiile la semnul moderatorului.

*II variantă.* Participanții formează două șiruri, amplasate față în față la o distanță de 1.5-2 m. Fiecare persoană va trece printre aceste rânduri, într-o direcție și în cealaltă. Dintr-un rând i se vor spune doar lucruri pozitive, plăcute, iar din celălalt – numai lucruri negative, neplăcute. Sarcina celui care trece printre rânduri este să se concentreze o dată asupra celor spuse de rândul din dreapta sa, a doua oară – asupra celor spuse de rândul din stânga sa.

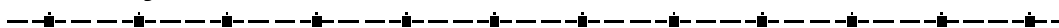
**Discuții:**

Cum v-ați simțit?

Ce v-a ajutat să vă concentrați?

Vi s-a întâmplat în viața reală să auziți doar ceea ce vreți să auziți? Povestiți câteva cazuri.

Cum credeți, de ce se întâmplă acest lucru?

**Conflicte și stiluri**

**Vârsta:** 14-18 ani

**Scop:** exersarea diferitelor modalități de comportare în situații de conflict.

**Descriere:**

1. Propuneți participanților să dea exemple de conflicte pe care le-au avut în ultima săptămână. Întrebați-i cum procedează, de obicei, în asemenea situații, când au neînțelegeri cu alte persoane? Ați putea să le propuneți câtorva voluntari să facă un joc de rol în perechi, pentru a prezenta felul în care au procedat în situațiile concrete menționate.
2. Distribuți fișa (pag. 71) și rugați tinerii să se familiarizeze cu conținutul ei. Propuneți participanților să formeze perechi și să însceneze o situație de conflict din fișă. Sarcina va fi să demonstreze stilul cel mai eficient de comportare în situația prezentată.

**Discuții:**

Ce stil de comportare în conflict este mai frecvent întâlnit?

Cum v-ați simțit la primul și la al doilea joc de rol?

Care stil este mai dificil, mai ușor de aplicat? De ce?

De ce depinde stilul pe care îl alegem?

Cum ne comportăm atunci când avem un conflict cu cineva apropiat?

Cum să procedăm ca să ne apărăm interesele și, totodată, să nu jignim pe alții?

**Cui să mă adresez?**

**Vârsta:** 10-16 ani

**Scop:** examinarea diferitelor tipuri de relații prin prisma suportului pe care îl pot acorda.

*Nota Bene.* Vârsta propusă în fișă depinde de vârsta participanților la activitate.

**Descriere:**

1. Faceți o introducere: *Pe măsură ce creștem, relațiile noastre devin tot mai variate. La fel cum oamenii sunt diferiți, și relațiile pe care le stabilim cu ei sunt diferite. La anumite vârste oamenii care au mai mare importanță pentru noi se schimbă. De exemplu, în adolescență, opinia prietenilor devine tot mai importantă.*

2. Întrebați participanții ce tipuri de relații au ei și prin ce se deosebesc ele.
3. În grupuri mici, tinerii vor răspunde la întrebările de pe fișele primite (pag. 72).  
Rugați-i să prezinte celorlalți situațiile cu care au lucrat și ce au răspuns. Insistați ca participanții să-și argumenteze alegerile.
4. Discutați în grupul mare concluziile la care au ajuns tinerii.

#### **Discuții:**

La cine apelați mai des când aveți nevoie de un sfat / vreți să luați o decizie / aveți o problemă?

Ce vă face să vă adresați anume acestor persoane?

Care este legătura dintre *independență* și *adresarea* pentru ajutor?

Cum s-a schimbat independența voastră? Cât de independenți erați cu 2-5-7 ani în urmă și cum sunteți acum?

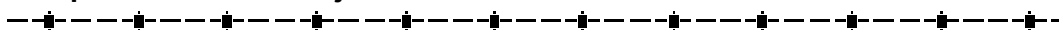
Care sunt beneficiile și riscurile situației de a apela la ajutorul cuiva?

#### **Variantă**

Puteți adresa întrebări bazate pe situațiile sugerate de participanți.

Puteți oferi exemple de persoane la care să se adreseze tinerii, iar ei să aleagă pe cineva. De exemplu, plasați în colțuri diferite ale sălii fișe „Părinte”, „Prieten”, „Învățător”, „Frate / Soră”. Întrebați grupul cui se vor adresa în diferite situații, rugați-i să se deplaseze spre fișa respectivă și, la dorință, să-și argumenteze alegerea.

### **Ai o problemă – caută ajutor!**



**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** identificarea persoanelor, instituțiilor de la care adolescenții pot obține ajutor într-o problemă (inclusiv emoțională).

#### **Descriere:**

1. În grupuri mici, participanții identifică 3-5 probleme cu care se confruntă ei sau grupul de tineri din clasă / comunitate. Grupurile notează emoțiile pe care le trăiesc tinerii în asemenea situații și cum procedează, ce fac atunci.
2. Grupurile fac schimb de foi și notează cine poate să ajute tinerii în cazurile identificate anterior. Rugați participanții să scrie cât mai specific cum se manifestă acest ajutor.
3. Grupurile revin la foile cu care au lucrat inițial și analizează ideile notate de către colegi. Dacă este nevoie, ei pot completa, preciza, clarifica unele aspecte.
4. Invitați grupurile să prezinte rezultatele activității lor.

#### **Discuții:**

Ce înseamnă pentru voi un suport social?

Ce beneficii poți avea de la el?

De la cine tinerii așteaptă ajutor?

Cât de des apelați la ajutorul altora? În ce situații?

În ce măsură vă simțiți capabili să oferiți sprijin altor persoane?

## **Ce crezi despre familie?**

### **Fișa Afirmații**

1. Grija față de copii este datoria femeii.
2. Multor bărbați le place să aibă grijă de copii.
3. Să fii frate / soră este distractiv, dar uneori poate fi o povară.
4. De obicei, oamenii dintr-o familie se înțeleg bine.
5. Sunt multe feluri de familie.
6. Creșterea copiilor este un lucru dificil.
7. Poți învăța multe de la bunici.
8. Când devii mare, familia nu mai este așa de importantă.

## **Așa procedează prietenii!**

### **Fișa Situații de conflict**

1. Observi că prietenul (a) tău face lucruri pe care le crezi dăunătoare și chiar periculoase (de ex., este violent, se îmbată, fură).

2. Ai aflat că prietenul (a) tău spune „povești” despre tine colegilor de școală.

3. Prietenul (a) ți-a spus că îi este simpatică aceeași persoană la care te gândești și tu.

4. Doi dintre prietenii (ele) tăi s-au certat și îți cer să alegi cu cine dintre ei vrei să-ți menții relația.

5. Ai aflat că reușita școlară a prietenului (ei) tău a scăzut mult în ultima perioadă.

6. Prietenul (a) tău vrea să petreacă împreună cu tine cât mai mult timp. Tu ții mult la dânsul, dar ai vrea să fii mai liber.

7. Prietenul (a) tău vrea să te convingă să încercați un drog.

8. Câțiva prieteni (e) de-ai tăi pregătesc o farsă pentru un coleg și vor să participe și tu.

9. Ai fost invitat (ă) la o petrecere între semeni, știi că prietenul (a) tău (ta) vrea să faceți sex, dar simți că nu ești pregătit (ă).

**Cum ai reacționa, dacă ți-aș spune...?**

**Fișa Cum să exprimăm și să acceptăm o reacție negativă**

### **Învăță să-ți exprimi eficient reacția negativă**

Fii calm și întreabă persoana dacă este DISPUSĂ SĂ DISCUTE cu tine.

Spune ceva POZITIV.

Spune ce TE DERANJEAZĂ în comportamentul ei (nu la ea ca om).

Motivează DE CE te deranjează acel lucru sau dă un exemplu pentru o asemenea situație.

Roagă persoana în viitor SĂ PROCEDEZE DIFERIT, spune-i cum te aștepți să se comporte în situații similare.

Întreabă persoana cum SE SIMTE și CE CREDE despre propunerea ta.

MULȚUMEȘTE-I că te-a ascultat.

### **Învăță să primești o reacție negativă**

Rămâi calm și ASCULTĂ ce îți spune persoana.

Dacă nu înțelegi și vrei să clarifici, roagă persoana să-ți dea un exemplu sau să-ți EXPLICE ce are în vedere.

Întreabă CE CREDE PERSOANA că ar trebui să faci în această situație, cum ar trebui să te porți.

Dacă poți, fii DE ACORD cu ceea ce ți se spune, dacă este nevoie – cere-ți SCUZE.

Spune CE CREZI TU despre situație, care este punctul tău de vedere.

## Conflicte și stiluri

### Fișa *Stiluri de comportare în situații de conflict*

#### Situații de conflict

1. Te-ai înțeles cu prietenii să mergeți la discotecă de ziua ta de naștere. Te pregătești să ieși, iar mama (tata, îngrijitorul, fratele / sora mai mare) îți spune: „Nu te duci nicăieri! Este târziu deja, iar tu ești prea mic (ă) pentru discotecă”.

2. Prietenul tău a împrumutat de la tine o carte pentru o săptămână. A trecut o lună și el încă nu ți-a întors-o. Ai nevoie de carte pentru a te pregăti de ore. Ieri l-ai rugat să ți-o aducă și el a promis că azi ți-o dă. Însă, azi prietenul îți spune: „Te rog să mă scuzi, dar am uitat unde am pus cartea ta și acum nu pot s-o gădesc”.

3. Ai cumpărat de la magazin un pachet de smântână. Ai ajuns acasă și ți-ai dat seama că smântâna nu este proaspătă. Te întorci la magazin, îi dai vânzătorului smântâna și îl rogi să-ți returneze banii pentru că produsul nu este calitativ. Vânzătorul îți spune: „Nu știu nimic. În magazinul nostru toate produsele sunt proaspete, cred că ați cumpărat asta de altundeva”.

4. Te-ai pregătit mult de teza la literatura română. Azi trebuia să afli nota primită. Învățătorul ți-a spus: „Mi-a plăcut cum te-ai descurcat, dar ți-am scăzut nota cu două puncte, deoarece bănuiesc că ai copiat unele idei de la colegul tău”. Ești foarte supărat (ă) și dezamăgit (ă), pentru că ai scris totul independent și ai sperat să iei o notă mare.

#### Stiluri de comportare

**COMPETIȚIE** – tendința de satisfacere a intereselor proprii cu orice preț, fie și din contul intereselor celeilalte persoane.

**COOPERARE** – alegerea soluției care să permită satisfacerea intereselor ambelor părți și valorificarea relațiilor interpersonale.

**COMPROMIS** – alegerea alternativei care permite satisfacerea unor interese ale ambelor părți, dar care este însoțită și de pierderi.

**CEDARE** – renunțarea la propriile interese, pentru realizarea intereselor celeilalte persoane.

**EVITARE** – fuga de confruntare, lipsa tendinței de a coopera și a satisface interesele proprii.



**Cui să mă adresez?**

**Fișa Situații de viață**

Vrei să faci o plimbare pe bicicletă...

- 1) ai 9 ani. Pe cine vei lua cu tine?
- 2) ai 14 ani. Pe cine vei lua cu tine?

Bănuiești de furt pe cineva din clasa ta...

- 1) ai 9 ani. Cui îi vei spune?
- 2) ai 14 ani. Cui îi vei spune?

Ai fost invitat (ă) la o petrecere și te gândești ce să îmbraci...

- 1) ai 9 ani. Cui îi vei cere sfatul?
- 2) ai 14 ani. Cui îi vei cere sfatul?

Dorești să întrebi ceva despre sex...

- 1) ai 9 ani. Pe cine întrebi?
- 2) ai 14 ani. Pe cine întrebi?

Ai nevoie de ajutor pentru a te pregăti de un examen / o lucrare...

- 1) ai 9 ani. Cui te adresezi?
- 2) ai 15 ani. Cui te adresezi?

Te îngrijorează că nu dormi bine noaptea și visezi urât...

- 1) ai 9 ani. Cu cine vei vorbi?
- 2) ai 14 ani. Cu cine vei vorbi?

---

## CAPITOLUL III

### PROVOCĂRILE VIEȚII INDEPENDENTE

Viața independentă de părinți aduce multe schimbări în regimul de existență și comportamentul copiilor. Ei sunt puși în situația să ia singuri multe decizii de diferită importanță și complexitate, inclusiv în chestiuni zilnice, de care se ocupau în mod obișnuit părinții. Pentru a se descurca de sine stătător, copiii trebuie să aplice și să-și formeze anumite cunoștințe și abilități. În acest fel, în plus la fricile și neplăcerile emoționale, copiii și tinerii se confruntă și cu dificultăți de administrare a resurselor proprii (de timp, financiare, de întreținere a locuinței, de accesare a ajutorului necesar în diferite situații ș.a.).

Doar o parte din copii reușesc să se maturizeze și să se adapteze constructiv la noile condiții de viață. Pentru mulți însă, libertatea obținută, combinată cu dezvoltarea insuficientă a competențelor necesare pentru a fi independent, conduce la faptul că ei se simt copleșiți de dificultăți. Printre greutățile cu care se confruntă mulți dintre copiii ai căror părinți au migrat sunt:

- rezultate școlare mai mici decât până la plecarea părinților
- scăderea motivației de învățare
- absenteismul și abandonul școlar
- implicarea redusă în activitățile școlare și comunitare
- multiplicarea rolurilor din gospodărie
- limitarea timpului pentru pregătirea temelor, activități de timp liber, odihnă, comunicare cu semenii
- administrarea nechibzuită a resurselor financiare
- comportamente deviante
- creșterea frecvenței unor comportamente de risc pentru sănătate: fumat, consum de alcool, regim alimentar dezechilibrat, relații sexuale precoce / neprotejate.

De multe ori, aceste probleme sunt interdependente, se determină și se susțin reciproc. De exemplu, lipsa suportului și încurajării zilnice din partea părinților, împreună cu necesitatea de a întreține gospodăria, are ca efect scăderea randamentului școlar, dar și reducerea timpului liber, a comunicării cu semenii sau a activităților extrașcolare. În alte situații, experiența mică de planificare independentă a cheltuielilor și timpului, însoțite de accesul la mijloace financiare și puținele oportunități de petrecere a timpului liber, pot crește incidența unor comportamente riscante.

Independența este pentru adolescent o oportunitate de auto-cunoaștere și dezvoltare a capacităților. Adolescenții își doresc să fie liberi, să încerce noi experiențe, să ia decizii de sine stătător și să se afirme. Dar pentru a se descurca în condiții de autonomie, ei au nevoie de o anumită pregătire.

**Lucruri pe care părinții trebuie să le facă împreună cu copiii, înainte de a pleca peste hotare:**

Să discute și să stabilească:

- motivul plecării și decizia că pleacă mama și / sau tatăl
- modul în care copiii vor avea grijă de frații care rămân acasă
- în grija cui rămâne copilul, care va fi relația cu îngrijitorul și ce atitudine să aibă față de acesta
- cum să facă mâncare, să se alimenteze corect, să fie atent la termenul de valabilitate al produselor
- care sunt regulile de igienă și cum să le respecte
- cum să procedeze în caz de boală, cum să administreze medicamente
- reguli de securitate (calamități naturale, electricitatea, focul, regulile de circulație)
- modul de pregătire și purtare a îmbrăcăminte de sezon
- cum să distribuie banii și să economisească resursele materiale
- cum să gestioneze timpul și să-și organizeze timpul liber
- modul de întreținere a gospodăriei și de repartizare a însărcinărilor între membrii familiei, între copil și îngrijitor
- cum să se comporte în situații neprevăzute și / sau de risc (gașcă, droguri, raporturi sexuale, relații cu persoane străine, trafic de ființe umane)
- cui să se adreseze atunci când au nevoie de ajutor (rude, profesori, psiholog școlar, medic)
- o listă cu numere de telefon ale diferitelor servicii din comunitate.

Să-i asigure:

- despre menținerea legăturii cu membrii familiei rămași acasă pe durata plecării
- că părintele plecat va trimite copilului resursele necesare
- că are încredere în capacitatea copilului de a face față vieții independente
- că orice dificultate poate fi depășită.

Să lase:

- mai multe copii ale setului de documente în baza cărora părintele pleacă peste hotare (contract de muncă, pașaport, viză)
- coordonatele proprii din țara în care pleacă (dacă e posibil).

*Sursa: Materiale elaborate de diriginții din raionul Călărași, participanți la stagiul de formare „Activități de susținere a copiilor rămași fără îngrijire părintească”, CIDDC, martie 2007.*

## COMPETENȚE NECESARE COPIILOR PENTRU O VIAȚĂ INDEPENDENTĂ

**P**entru a se descurca independent în viața zilnică, un adolescent trebuie să poată: planifica timpul, gestiona bugetul personal, studia de sine stătător, lua decizii informate, rezolva problemele pe care le întâlnește, acționa în diverse situații astfel încât să fie în siguranță, identifica și folosi resursele comunitare (educaționale, de timp liber, financiare, juridice, medicale, psihologice, de transport).

### Managementul timpului

A folosi timpul în cel mai rațional mod este pentru fiecare persoană o modalitate de a reuși, a-și realiza scopurile, a avea succes, a-și stimula încrederea în sine. Prin organizarea timpului, obținem mai multe posibilități de realizare a lucrurilor pe care dorim cu adevărat să le facem. Cu siguranță, în afară de activitățile cotidiene și responsabilitățile pe care trebuie să le onorăm, fiecare din noi are diferite dorințe, înclinații și talente. Dezvoltarea personală este incompletă dacă nu acordăm atenție și acestor țeluri din viața noastră. Formarea abilităților de management a timpului reprezintă, totodată, o importantă metodă de diminuare a stresului. Suprasolicitarea, amânarea, plictiseala sunt și ele o sursă de stres, iar planificarea timpului poate preveni aceste situații neplăcute.

#### **Organizarea timpului** înseamnă

- preluarea controlului asupra modului în care ne împărțim timpul disponibil
- asigurarea că felul în care ne folosim timpul este cel mai adecvat scopurilor noastre și cerințelor pe care le înaintează viața
- stabilirea echilibrului dintre diferite sfere ale vieții noastre.

Pentru a dispune cât mai eficient de timpul nostru, este necesar să:

- planificăm activitățile
- respectăm echilibrul dintre muncă și odihnă
- evităm dispersarea eforturilor în prea multe direcții sau să evităm situația în care nu facem nimic, deoarece nu știm de ce să ne apucăm
- fim flexibili, adică să trecem ușor de la o activitate la alta, în funcție de priorități.

Alcătuirea unei liste cu ceea ce credem că trebuie să facem este un prim pas în planificarea timpului. Dacă ne bazăm doar pe memorie atunci când avem de efectuat mai multe activități, avem mintea încărcată cu o sumedenie de gânduri și griji. Notițele au mai multe avantaje. În primul rând, avem un instrument compact, care ne permite să cuprindem dintr-o privire ce avem de făcut și să ne împărțim rațional eforturile. Un alt beneficiu este că odată ce am scris lucrul, ne eliberăm de grija că vom uita să realizăm ceva și ne concentrăm asupra activității curente. Dacă aranjăm sarcinile conform

importanței lor, reușim să ne ocupăm de îndeplinirea celor mai importante sau urgente activități la început, fără a cheltui timpul cu celelalte.

Stabilirea priorităților ne ajută în organizarea timpului, deoarece ne orientează activitatea în direcția care corespunde nevoilor, intereselor noastre și celor pe care le solicită circumstanțele. Abilitatea de determinare a priorităților personale poate fi învățată prin exersare. Este important să ținem cont de: termenul pe care îl avem la dispoziție pentru îndeplinirea sarcinii; durata aproximativă de realizare a sarcinii; importanța activității, adică rolul ei în atingerea obiectivelor pe care le avem. Analiza importanței ar putea include examinarea consecințelor realizării și ne-realizării activității. În procesul de stabilire a priorităților este util să:

- găsim un echilibru dintre ceea ce este important și ceea ce este urgent
- stabilim nivelul de importanță al fiecărui obiectiv sau al sarcinii pe care o avem în față
- analizăm cât timp putem dedica fiecărei sarcini.

### Timpul liber

Activitățile de timp liber ale adolescenților sunt diverse, fiind influențate de tendințele sociale actuale, mass-media și oportunitățile existente. Studiile despre petrecerea timpului liber au arătat că preocupările pozitive îi pot ajuta pe adolescenți să se cunoască, să-și dezvolte personalitatea, încrederea în sine, sănătatea și abilitățile sociale. Ținând cont de multiplele avantaje ale activităților recreative, este recomandată elaborarea unor programe de timp liber care să ofere diverse oportunități.

Luând în considerare criteriile de a fi *liber alese* și *distractive*, activitățile de timp liber au fost grupate astfel:

- activități care corespund intereselor personale: sport, muzică, dans etc.; acestea sunt de multe ori competitive
- activități pentru a fi în compania celorlalți, în special, a semenilor: discuții, vizite, vorbitul la telefon, plimbările, a lua masa cu prietenii
- activități de relaxare: a asculta muzică, a privi televizorul, a sta destins și a revedea imaginari evenimentele zilei.

### Eficientizarea activității de învățare

În adolescență, viața este plină de multe activități mai atractive decât învățatul. La această vârstă, tinerii se gândesc la diverse lucruri, care devin tot mai importante pentru ei, cum ar fi prietenii, îmbrăcăminte, relațiile sentimentale etc. Mulți profesori se confruntă cu scăderea interesului adolescenților pentru activitatea de învățare. Dar împreună cu situațiile în care diminuarea motivației de învățare este legată de particularitățile de vârstă, există și cazuri determinate de alți factori.

Problemele cu care se confruntă adolescenții reprezintă unul din obstacolele în concentrarea asupra temelor. Acesta este și cazul majorității copiilor cu părinți migrați, pentru că responsabilitățile lor includ, în afară de învățarea temelor, o serie de alte activități, care sunt la fel de importante pentru ei. Zilnic, ei trebuie să pregătească mâncare, să aibă grijă de frații mai mici, să întrețină ordinea în casă etc. De multe ori, în asemenea condiții, învățatul nu mai constituie o prioritate pentru copii, ceea ce se reflectă și asupra randamentului lor școlar.

În plus, printre copiii migranților este răspândită ideea, potrivit căreia între prosperitate și succesele la învățătură nu există întotdeauna o legătură directă. O mare parte a acestor copii au posibilitatea financiară de a urma o facultate după absolvirea școlii, de aceea consideră că reușita nu le va influența viitorul.

Aplicarea de către profesori a unor tehnici de motivare a copiilor ar putea contribui la implicarea sporită a acestora atât în activitatea de învățare, cât și în alte acțiuni utile pentru dezvoltare.

Formarea obișnuințelor de studiu necesită:

- **Disciplină.** Este bine să existe un interval de timp alocat studiului, cu regularitate. Pentru asta este important ca adolescentul să înțeleagă că activitatea de învățare constituie o prioritate pentru el. Astfel, va avea toată puterea de concentrare în condițiile în care nu va fi flămând sau obosit.
- **Sistematizare.** Studiul trebuie să fie o activitate planificată și regulată. Adolescentul trebuie să-și alcătuiască un program de învățare în funcție de orarul școlar și perioadele de examinare (teze). Regimul ar trebui să includă și zile fără învățat, pentru a asigura odihna și recuperarea.
- **Liniște.** Ideal ar fi ca adolescentul să-și facă temele într-un loc în care să nu fie deranjat de telefon, calculator, televizor, muzică sau alte persoane. Aceste condiții sunt hotărâtoare mai ales la începutul școlarizării, atunci când copilul își formează abilitățile de a învăța de sine stătător, fără a fi obligat. După ce copilul își va forma autodisciplina și studiul va deveni un obicei, el nu se va lăsa perturbat ușor de factorii exteriori.

În ultimii ani, *calculatorul* a devenit un obiect tot mai des întâlnit într-o casă. El oferă posibilitatea de a obține cu ușurință informații din cele mai diverse domenii (știri, vreme, sport, informații medicale, jocuri). Cu ajutorul calculatorului, de asemenea, poți comunica prin *Internet*. Conform statisticilor recente, copiii și tinerii care folosesc calculatorul sunt mai inteligenți. Tinerii care știu să utilizeze bine un calculator au avantajul de a-și găsi un serviciu mult mai ușor și se adaptează repede schimbărilor tehnologice. Cu toate acestea, tehnicile vechi de învățare și educație nu trebuie uitate. Un copil trebuie să interacționeze fizic cu alți oameni și să experimenteze lucrurile, el nu poate învăța absolut totul la calculator. În cazul în care copiii și tinerii își petrec toată ziua în fața unui monitor, ei nu vor învăța să coopereze, să-și exprime adecvat emoțiile și, uneori, nu vor cunoaște lucruri de bază despre relațiile dintre oameni.

Pentru a evita stresul provocat de petrecerea prea multor ore în fața computerului, se recomandă:

- pauzele regulate, când persoana este activă fizic și nu contactează cu monitorul (de ex., plimbare, prepararea hrănilor etc.)
- stabilirea unor perioade în care persoana nu va folosi calculatorul în nici un fel (de ex., duminică, în vacanță etc.).

### Motivația de implicare în activitate

Orice comportament are la bază un anumit motiv, o anumită cauză. Deseori, profesorii se întreabă de ce elevii nu sunt receptivi față de unele informații sau ce îi determină să fie agresivi și impulsivi? Motivația pentru învățare a unui elev este influențată de mai mulți factori, iar combinarea acestora conduce la un comportament individual (ne) motivat pentru a obține performanțe.

Motivația trebuie analizată ca un proces de satisfacere a nevoilor. Ea cuprinde totalitatea de energii interne și externe care inițiază, dirijează și susțin un *efort* orientat spre un *obiectiv*, care va satisface *trebuințele* persoanei. Efortul descrie intensitatea activității – o persoană puternic motivată are o activitate constantă, neobosită, perseverentă. Totuși, în diferite domenii, inclusiv în activitatea de învățare, nu orice efort intens duce la performanțe. Elevul trebuie să-și concentreze eforturile pentru a îndeplini obiectivele de învățare. Cu cât obiectivul personal și cel de învățare sunt mai apropiate, cu atât efortul depus va contribui mai mult la obținerea unor rezultate așteptate (de elev sau de adulții din cadrul școlii). Nevoile fac ca anumite activități să devină atractive pentru persoană și o stimulează să acționeze. Pentru ca un copil să fie un elev motivat, este important să aibă certitudinea că, realizând o activitate, își va satisface și propriile trebuințe.

**Motivația** persoanei este determinată de:

1. Factori individuali: nevoi, atitudini, interese, sistem de valori, percepția sarcinilor
2. Factori de mediu: precizarea sarcinilor, recompense, grup, comunicare, sisteme de control.

În studiile de specialitate există mai multe clasificări ale motivelor, cum ar fi:

- a) motive de cunoaștere (curiozitate)
- b) motive de aprobare socială (stimă, apreciere a realizărilor)
- c) motive de realizare
- d) motive de afiliere (apartenență, dragoste)
- e) motive de putere, control asupra altora
- f) motive fiziologice (hrană, condiții de viață și de muncă).

- II. a) motive individuale – au la bază nevoile persoanei legate de stări fizice (odihnă, apă)
- b) motive sociale – au nevoie de participarea sau prezența altor persoane pentru a fi satisfăcute (afiliere, putere)
- c) mixte – unele motive au aspecte individuale și sociale în același timp (de realizare).

### Motivarea prin recompensare

Cea mai recomandată metodă de sporire a frecvenței sau duratei unui comportament pozitiv, inclusiv din cadrul școlii, este cea bazată pe recompensă. Recompensarea sau întărirea pozitivă a unui comportament sau activități a copilului mărește stima de sine a acestuia și îl *motivează* să acționeze la fel și pe viitor. *Recompensa* este o consecință a comportamentului care crește probabilitatea acestuia de a se repeta. Sunt mai mult tipuri de recompense:

- materiale: alimente preferate, cadouri, dulciuri, obiecte, bani, premii etc.
- sociale: lauda, încurajarea, aprecierea, acceptarea de către ceilalți etc.
- activități preferate: jocul la calculator, vizionarea de filme sau desene animate, activități sportive, ieșiri în natură etc.

Recompensa este o funcție pe care o are un anumit lucru la un moment dat. Un lucru poate fi o recompensă pentru o anumită persoană, într-o anumită situație, dar poate să nu mai funcționeze ca recompensă într-o altă situație sau pentru o altă persoană. De exemplu, lauda părintelui poate fi o recompensă pentru copil atunci când primește o notă bună la școală, însă poate să nu fie recompensă atunci când copilul face ordine în sala de clasă sau participă la un cerc pe interese. Prin urmare, pentru a fi siguri că o situație este o recompensă, trebuie să o aplicăm și să vedem efectul ei – dacă produce sau nu repetarea comportamentului pe care îl dorim.

**Recompensarea** îmbunătățește următoarele aspecte în activitatea elevilor:

- învățarea și realizarea obiectivelor
- motivația
- comportamentul
- concentrarea în clasă
- încrederea în propria capacitate de a depăși dificultăți
- atitudinea față de învățare și de o disciplină anume
- atitudinea față de profesor.

Puteți afla care lucruri sau situații reprezintă recompense pentru un copil prin întrebări directe: „Ce îți place mai mult?”, „Ce obiecte te atrag?”, „Ce ți-ai dori?” sau observând ce face acesta mai des, ce interese are sau ce activitate alege mai frecvent.

Nu putem oferi cadouri unui copil de fiecare dată când el realizează comportamentul dorit. În viața de zi cu zi mai des suntem recompensați prin laude, aprobări, acordarea atenției, o strângere de mână, un zâmbet etc. Fie că suntem copii, fie că suntem adulți, avem nevoie de recunoaștere și de încurajare pe parcursul vieții. Plus la aceasta,



recompensele care pun accent pe calitățile copilului sunt de preferat celor externe, deoarece au un efect de lungă durată.

Unii profesori nu se simt comod atunci când trebuie să-și laude elevii. Totuși, recunoașterea rezultatelor bune ale elevilor este o metodă de recompensare a muncii lor, făcută prin simpla apreciere a faptelor reușite, astfel încât copiii să se simtă respectați și prețuiți. Chiar dacă acest lucru nu este întotdeauna ușor de realizat, deoarece solicită timp și gândire, utilizarea laudei ca recompensă are avantaje atât pentru profesor, cât și pentru elev.

Lauda este constructivă și motivantă doar atunci când are valoare de încurajare. Lauda devine încurajatoare atunci când este o apreciere sinceră a eforturilor și realizărilor copilului. În același timp, este important ca adultul să fie conștient că acceptarea și prețuirea copilului trebuie să fie continue.

Pentru ca lauda să fie încurajatoare:

- Adultul trebuie să aibă intenția clară de a încuraja, nu de a controla copilul prin laudă.
- Copilul trebuie să aibă încredere în adultul care îl laudă
- Trebuie făcută la momentul potrivit și să țină cont de motivația copilului de a realiza ceva foarte bine (de ex., dacă vine atunci când copilul nu se așteaptă sau când nu a acționat cu scopul de a o obține, ci din alte motive, lauda va avea valoare de încurajare).

**Încurajarea** presupune:

- Valorizarea și acceptarea necondiționată a copilului, așa cum este el
- Sublinierea aspectelor pozitive ale comportamentului lui
- Exprimarea repetată a încrederii în copil, astfel încât și el să capete încredere în forțele proprii
- Recunoașterea nu numai a realizărilor, dar și a îmbunătățirilor și a eforturilor pe care le face copilul
- Mulțumirea pentru orice contribuție pe care o aduce copilul.

Recompensarea eficientă a activității adolescenților se bazează pe următoarele principii:

1. **Frecvență.** Încercați să dați fiecărui elev cel puțin o încurajare la fiecare lecție. Vorbiți-le în mod prietenos și elevilor mai pasivi sau lenți și stimulați-i. Prin această atenție pe care o acordați, arătați că acceptați și recunoașteți efortul fiecărui copil.
2. **Centrarea pe efort, rezultate, progres.** Laudele trebuie acordate pentru munca elevului, efortul depus, realizarea unei sarcini de lucru, abilitățile pe care le dezvoltă etc., și nu doar pentru faptul că stă în clasă și ascultă.
3. **Centrarea pe un anumit elev.** Elevul trebuie lăudat pentru o realizare personală, nu a întregii clase. Aprecierea nu trebuie să se bazeze pe comparația cu alți elevi sau cu un nivel mediu al clasei. Dacă ar fi așa, elevii mai „slabi”, care au cea mai mare nevoie de apreciere, nu ar ajunge niciodată să fie lăudați. Fiecare elev trebuie lăudat pentru orice lucru dus la îndeplinire.

4. **Specificitatea.** Lauda indică valoarea unei realizări concrete, de aceea trebuie focalizată pe activitatea sau sarcina îndeplinită. Ca să nu sune ca o apreciere a întregii personalități a elevului, trebuie spus clar pentru ce anume se oferă lauda. De exemplu, „Foarte bine, e o metodă corectă de rezolvare a problemei”, „Te concentrezi foarte bine acum”, „Excelent! Prezentarea pe care ai făcut-o e deosebit de clară”.
5. **Sinceritatea.** Învățătorul trebuie să fie spontan și sincer. Laudele nu trebuie să pară un reflex sau o frază obișnuită, spusă mereu. Este necesară evitarea situațiilor în care lauda poate fi percepută de elevi ca obiect al unei competiții.

## Managementul banilor

Banii sunt importanți, dar nu reprezintă o valoare în sine. Familia, prietenii, principiile personale, realizările noastre sunt lucruri care contează mult mai mult decât toți banii din lume. Banii sunt un mijloc și dacă îi folosești inteligent, te pot ajuta să-ți realizezi scopurile, să ajungi acolo unde îți dorești. Ne trebuie bani pentru a-i schimba pe hrană, casă, haine și altele. Ei constituie, de fapt, o formă de energie. Pentru a ne păstra echilibrul, este important să ne întrebăm dacă fiecare cheltuială de energie este efectuată în conformitate cu scopurile și valorile noastre, iar aceasta implică alegeri conștiente.

Dificultățile pe care le provoacă banii îl pot face pe un om să se simtă neajutorat, supărat, frustrat. Acest stres financiar este cauzat nu doar de insuficiența banilor, dar și de felul în care persoana privește banii, ca povară sau sursă de bunăstare, precum și de faptul dacă își controlează bugetul ori banii îl conduc. În acest context, trebuie de menționat că nu toți copiii care au părinți plecați la muncă peste hotare sunt susținuți financiar de către aceștia la un nivel adecvat, mulți fiind nevoiți să se descurce cu sume foarte mici în decursul unor perioade destul de îndelungate. Cu referire la modul de percepție a banilor, s-a constatat că în multe cazuri copiii migranților le atribuie acestora o valoare exagerată. Copiii utilizează, uneori inconștient, situația lor materială mai solidă decât a altor persoane din comunitate pentru a arăta celor din jur că o duc bine și că starea în care se află nu le provoacă suferință.

Procesul de **alcătuire a bugetului** include:

1. Analiza situației din perspectiva nevoilor, dorințelor, valorilor și situației generale
2. Stabilirea scopurilor personale și financiare
3. Elaborarea bugetului personal în baza veniturilor, a cheltuielilor fixe și variabile
4. Compararea corespunderii situației actuale cu cea planificată în buget (venituri, cheltuieli)
5. Revizuirea bugetului pentru a ajusta cheltuielile.

O modalitate de a reduce stresul financiar este să accepți că ai nevoie de bani ca mijloc de a asigura calitatea vieții tale și de abilități pentru a-i folosi eficient. *Managementul banilor* se referă la formarea stabilității și responsabilității financiare prin evaluarea alternativelor, economisire, echilibrarea cheltuielilor cu veniturile, prevenirea problemelor financiare prin evitarea cheltuielilor la primul impuls.

Adolescenții învață aceste lucruri prin exemple și din experiență. Ei observă cum părinții administrează resursele financiare, cu timpul sunt implicați în discuțiile despre bugetul familial, iar apoi învață să-și exercite controlul asupra cheltuielilor proprii. Până la etapa în care adolescentul va avea un control asupra veniturilor sale, el poate învăța să cheltuiască anumite sume de bani rațional, în conformitate cu nevoile pe care le are. Planificarea cheltuielilor înseamnă să ai un plan concret prin care banii de care dispui să te ajute să-ți realizezi scopurile.

Unii copii și tineri care au părinți plecați decid singuri când și cum să-și cheltuiască banii, alții împart această responsabilitate cu persoana în grija căreia au rămas. Indiferent ce sumă de bani se află la dispoziția lor, adolescenții ai nevoie de anumite abilități pentru a se descurca. Administrarea banilor este unul din pașii spre independență și nu este ușor de realizat, deoarece creează situații în care trebuie să faci alegeri. Atunci când îți poți controla cheltuielile, stabili scopuri, raporta cheltuielile la posibilități, știi că te poți descurca de sine stătător. Administrarea resurselor proprii este strâns legată de capacitatea de a stabili scopuri de viață, a vizualiza viitorul, a planifica pașii spre succes, a pune în valoare aptitudinile și talentele personale.

## Soluționarea problemelor și luarea deciziilor

O dată cu vârsta, copiii ajung tot mai des în situații în care trebuie să facă alegeri și să ia decizii independente. Este binecunoscut faptul că adulții nu pot face mereu acest lucru în locul copiilor. Abilitățile de soluționare a problemelor sunt esențiale pentru a face față multor experiențe stresante, în special, având în vedere faptul că în adolescență devin destul de frecvente situațiile de influență și presiune, ca și comportamentele de risc. Desigur, nu toate problemele pot fi rezolvate independent, dar majoritatea, totuși, pot fi depășite prin exersarea unor deprinderi.

Problemele care rămân nerezolvate pot afecta echilibrul persoanei. O dificultate se poate transforma într-o problemă mai serioasă și datorită faptului că nu am reușit s-o soluționăm. În timp, devenim mai nesiguri de forțele proprii, ne simțim stresați și dependenți de persoanele care se descurcă mai bine cu aceste dificultăți. Studiile au demonstrat că abilitatea de a soluționa probleme are mai multe beneficii:

- Asigură o funcționare mai bună la școală și serviciu
- Contribuie la stabilirea unor relații mai bune cu colegii, prietenii, familia, alte persoane
- Consolidează stima de sine
- Accentuează sentimentul de control asupra vieții proprii
- Inspiră optimism în legătură cu viitorul
- Reduce disperarea în alte situații dificile.

Pentru a dezvolta abilitatea de soluționare a problemelor este important: să percepi problemele ca pe o parte normală a vieții, să-ți cunoști stilul obișnuit de abordare a situațiilor dificile și să înveți să aplici strategii eficiente în diferite situații. Deseori, în acest proces oamenii se rezumă la căile comune, cunoscute de a acționa, iar atunci când aceste modalități se dovedesc a fi ineficiente, sunt descurajați. Examinarea logică, fără grabă și *creativă* a situației de problemă poate genera mai multe soluții posibile. Prietenii, familia, profesorii și alte persoane pot fi niște surse de idei noi.

Există mai multe tehnici de abordare a situațiilor de problemă. Toate au în bază aceleași aspecte, care pot fi examinate cu ajutorul întrebărilor prezentate în continuare. Răspunzând în scris la aceste întrebări, ne clarificăm mai ușor ideile și putem observa propriile reacții.

### 1. Care este problema ce solicită rezolvare?

Este extrem de important ca problema să fie definită complet și corect. Anumite aspecte ascunse ale problemei trebuie la fel examinate, deoarece ignorarea lor ar putea conduce la situația în care nici una din soluții să nu fie potrivită. Uneori, anume definirea clară a problemei constituie *cheia* spre soluționarea acesteia.

### 2. Ce soluții există?

La această etapă, sunt generate cât mai multe idei pentru rezolvarea problemei. Nu supuneți nimic criticii, apăsați mai degrabă la imaginație. Stabilirea celei mai potrivite soluții este un exercițiu care poate să dureze mult și să fie obositor, dar foarte util pentru proces. Cu cât mai multe alternative sunt găsite, cu atât este mai bine. Care este obiectivul? Cum vrem să arate situația? Cunoașterea imaginii ideale pe care o avem despre soluționarea problemei ne va ajuta să lucrăm asupra ideilor care sunt cât mai aproape de această soluție.

### 3. Ce consecințe ar avea soluțiile identificate?

Ce urmări ar avea fiecare dintre soluțiile la care ne-am gândit? Ce posibilități de a acționa presupun soluțiile formulate la pasul precedent? Poate fi de folos să ne imaginăm ce ar răspunde alte persoane dacă le-am întreba același lucru. O privire realistă este crucială la această etapă. Nu are nici un rost să evităm acum răspunsurile neplăcute, deoarece mai târziu va trebui să le facem față în practică. Notarea argumentelor pro și contra în legătură cu soluțiile găsite ne ajută să evaluăm consecințele acțiunilor noastre. Am putea constata că unele nu sunt realiste, de aceea va trebui să renunțăm la ele. Altele ar putea fi modificate, iar câteva chiar realizate. Este important să privim cât mai creativ toate ideile generate până acum, să le legăm una de alta pentru a vedea ce obținem, să nu ne limităm la căile obișnuite de a acționa.

### 4. Care este decizia?

Adesea, această etapă este cea mai dificilă. Opiniile altora pot fi foarte utile în asemenea situații. Analiza efectuată trebuie să vă arate care dintre opțiuni este cea mai potrivită pentru problema pe care vreți s-o rezolvați. Soluția potrivită nu doar elimină dificultatea, dar este și realizabilă sub aspect practic. Amânarea luării deciziei înseamnă amânarea soluționării problemei.

## 5. Acțiunea!

Este momentul efectuării unor acțiuni concrete. S-ar putea să fie nevoie de planificarea unei serii de acțiuni sau pași necesari pentru soluționarea problemei. Pentru a avea succes, este importantă utilizarea tuturor resurselor disponibile. Dacă sunt implicate mai multe persoane, fiecare trebuie să-și cunoască responsabilitățile din cadrul planului de acțiuni.

## 6. Evaluarea: cum ne-am descurcat?

Pentru a trage cât mai multe învățăminte din experiență, e bine să analizăm în ce măsură soluția a fost într-adevăr potrivită și a adus rezultatul dorit. Ce factori ne-au ajutat și ce obstacole am întâlnit? Cât de bine am făcut față acestor obstacole? În cazul în care problema nu a fost soluționată așa cum ne-am dorit, este nevoie să încercăm aplicarea unei alte soluții sau să îmbunătățim planul de acțiuni. De regulă, atunci când nu reușim să rezolvăm problema din prima încercare, este vorba de o planificare insuficientă, nu de incapacitatea persoanei (lor) de a-i face față.

Abilitățile de soluționare a problemelor pot fi exersate doar în practică, prin aplicarea unor tehnici concrete. Atunci când ne propunem să rezolvăm o dilemă, este important să evităm situațiile în care suntem obosiți sau stresați. O altă recomandare se referă la problemele cu o încărcătură emoțională mare – acestea ar trebui examinate foarte atent, luând în considerare toate persoanele implicate.

### Strategii pentru generarea alternativelor

- Discutați problema cu alți oameni – persoanele din jur ne pot sugera alternative la care nu ne-am fi gândit, pentru că ei văd situația „din exterior”, dar și pentru că sunt diferiți de noi ca personalitate și experiență. În plus, astfel ne despovăram, ceea ce ne ajută să găsim drumul de ieșire din dilemă.
- Produceți idei prin metoda asaltului de idei – inițial ideile nu sunt judecate, pentru a nu inhiba fluxul lor, apoi evaluarea construiește soluția cea mai bună prin combinarea mai multor variante posibile.
- Nu reinventați roata – majoritatea problemelor noastre sunt universale, adică mulți alți oameni s-au confruntat cu ele și experiențele acestora sunt adunate în multe cărți. Aceste resurse ne pot fi de mare ajutor. Totuși, noi rămânem unica persoană care decide asupra soluției, exersându-ne gândirea critică.

#### **Factori care influențează o decizie:**

- Valorile – ceea ce este important pentru persoană, familia sa, alte persoane din cultura sa
- Semenii – presiunile din partea persoanelor cunoscute de a adopta comportamente pozitive sau negative
- Obişnuinţele – fiecare persoană îşi formează anumite obiceiuri de a proceda în diferite situații
- Emoțiile – fiecare decizie produce unele trăiri
- Familia – deciziile pe care le-au luat alți membri ai familiei
- Riscurile și consecințele – cât de multe sunt în joc, ce ai de câștigat și de pierdut.

Luarea deciziilor este o etapă importantă în procesul de soluționare a problemelor. Multe dintre deciziile pe care adolescenții le iau zilnic sunt simple, nu necesită mult timp și trec aproape neobservate. Există, totuși, anumite situații de viață care necesită decizii chibzuite, deoarece influențează sănătatea, relațiile sau viitorul persoanei (de ex.: alegerea unei cariere, efectuarea unei achiziții majore, acceptarea unor propuneri din partea semenilor etc.). În asemenea cazuri, este important ca tânărul:

- să cunoască și să înțeleagă procesul de luare a deciziilor bine-gândite (identificarea opțiunilor, evaluarea argumentelor pro și contra, alegerea unei opțiuni)
- să cunoască diferențele dintre deciziile impulsive și cele chibzuite
- să învețe din experiență, adică să facă unele concluzii referitor la calitatea deciziei luate în baza rezultatelor obținute.

### Strategii de luare a deciziei

**Amânare** – evitarea de a lua o decizie până în ultimul moment, când este nevoie de acționat urgent.

**Dorință** – a alege opțiunea care ar putea conduce la cel mai bun rezultat, indiferent de riscurile pe care le implică.

**Evitare** – a alege soluția care va asigura cel mai bine evitarea eșecului.

**Securitate** – a alege varianta care va aduce un anumit succes, va fi satisfăcătoare pentru cât mai mulți oameni și va prezenta cât mai puțin risc.

**Sinteză** – a alege opțiunea cu cea mai mare probabilitate de realizare și care pare mai atractivă.

**Spontană** – a alege prima opțiune care îți vine în minte, fără a analiza prea mult sau deloc efectele alegerii făcute.

**Supunere** – a alege soluția care corespunde sau urmează așteptările pe care le au alte persoane față de tine (familia, prietenii etc.).

### Abilitatea de a cere ajutor

Ideea că *a cere ajutorul cuiva* te arată ca o persoană slabă este, din păcate, destul de răspândită. La vârsta adolescenței, dorința de a părea matur și independent accentuează această convingere. Tendința de a ne descurca fără a ne împărtăși greutățile și emoțiile cu persoanele din jur care țin la noi poate crea distanță, neînțelegeri și chiar face mai grea povara problemelor. Ne gândim că nu trebuie să deranjăm pe alții, că ei nu ne vor înțelege sau că oricum nu ne pot ajuta. Reducând oportunitățile în care ceilalți ne pot da o mână de ajutor, suntem prea aspri cu noi înșine și ne privăm prietenii de ocaziile de a contribui la succesul nostru. În realitate, oamenii care reușesc să ne ajute în diferite situații se simt utili, mai siguri în forțele lor, mai aproape de semeni și au sentimentul că aparțin comunității.

Abilitatea de a căuta ajutorul cuiva face parte din eficiența personală, alături de comunicare, negociere și refuz. În opinia specialiștilor din domeniul relațiilor interumane, persoanele care cer ajutorul altora atunci când au nevoie de el sunt sigure de sine și nicidecum slabe și dependente. Avem dreptul să ne simțim neputincioși în anumite momente, să fim iritați și să nu ne putem descurca singuri în unele situații. Atunci ne trebuie curaj pentru a recunoaște că avem nevoie de ajutorul cuiva și să-l cerem.

Pentru ca persoana care are nevoie de ajutor să-l solicite, ea trebuie să aibă nu doar abilități, dar și încredere în oamenii din jur – convingerea că ei pot fi de folos în anumite situații și că vor aborda cu respect o problemă străină. Chiar dacă unii adulți sunt apreciați de copii și tineri drept surse credibile de informare, deseori adolescenții au anumite dubii în ceea ce privește corectitudinea adulților și se tem de eventualele bârfe care pot apărea în comunitate, în cazul în care împărtășesc cuiva din greutățile sau preocupările lor. Copiii care locuiesc fără supravegherea părinților au, în afară de aceste temeri, și îngrijorarea că părinții ar putea afla despre problemele cu care se confruntă ei, ceea ce îi va dezamăgi sau va avea un efect negativ asupra relațiilor cu ei.

Dezvoltarea capacității de a apela la ajutorul altor persoane presupune să:

- conștientizăm faptul că este important să ceri ajutor atunci când ești într-o situație dificilă
- depășim emoțiile de rușine, orgoliu sau jenă de a solicita suportul cuiva
- înțelegem faptul că fiecare om are ocazional nevoie de ajutor și acest lucru nu este condamnat
- înțelegem că abilitatea de a apela și obține ajutor de la altcineva face parte din responsabilitatea pentru propria persoană
- analizăm consecințele situației atunci când apelăm și când nu apelăm la ajutorul cuiva
- definim problema sau aspectul în care avem nevoie de ajutorul altei persoane
- identificăm persoanele sau organizațiile care pot oferi suport în depășirea problemei (în cine avem încredere și cine are capacitatea să ne ajute).

## CUM SĂ AJUTAȚI COPIII SĂ-ȘI DEZVOLTE COMPETENȚELE DE VIAȚĂ INDEPENDENTĂ?

### 1. Discutați cu elevii despre procesul de organizare și planificare a timpului

**S**ugerați adolescenților idei utile pentru organizarea timpului:

- Alcătuirea unei liste de obiective, stabilirea de priorități (pe măsura atingerii lor, scopurile sunt apoi tăiate de pe listă)
- Utilizarea agendelor pentru planificarea unei anumite perioade de timp (săptămână, lună, an etc.)
- Organizarea unui program zilnic care să fie respectat (cu rezervare de timp pentru învățat, onorarea responsabilităților, odihnă și joacă, indicând și ora de culcare)
- Împărțirea sarcinilor în etape sau pași de realizat (inclusiv, temele pentru acasă) și utilizarea pauzelor pentru odihnă
- Realizarea până la capăt a fiecărei activități, pentru a nu reveni la ea de mai multe ori
- Identificarea orelor personale de maxim randament și planificarea mai multor activități în acea perioadă
- Identificarea motivelor pentru care tindem să amânăm îndeplinirea unei sarcini și concentrarea asupra acțiunilor care permit depășirea acestor motive
- A spune „nu” atunci când solicitările din partea altor persoane sunt prea numeroase
- Identificarea activităților care nu au nevoie de un timp alocat special (care pot fi efectuate când așteptăm pe cineva, când stăm la rând sau în timpul treburilor casnice)
- Planificarea a 80% din timp, pentru a lăsa loc și lucrurilor spontane, neplanificate și întâmplătoare
- Apelarea, atunci când este nevoie (de ex., pentru sarcinile care nu sunt exclusiv responsabilitatea persoanei), la ajutorul altor persoane.

Propuneți elevilor să utilizeze tehnici de planificare eficientă a timpului

**Lista celor zece.** Notați principalele 10 probleme asupra cărora trebuie să vă concentrați săptămâna viitoare. Puneți lista la vedere. Când vă apucați de lucru, aruncați o privire pe listă. Întrebați-vă dacă ceea ce faceți are vreo influență asupra celor zece? Dacă nu, fiți conștient că este un lucru relativ lipsit de importanță acum pentru voi. Dacă vi se cere să faceți ceva ce nu se încadrează în listă și nu aveți timp, spuneți „nu”. În următoarea săptămână lista ar trebui să conțină anumite schimbări, ca efect al utilizării eficiente a timpului.



**Clarificarea priorităților.** Împărțiți în patru o foaie. Numiți partea din stânga sus „Urgent, nu este important”, partea din dreapta sus – „Urgent, important”, partea din stânga jos – „Nu este urgent, nu este important”, iar cea din dreapta jos – „Nu este urgent, important”. Repartizați în ele sarcinile pe care le aveți pentru o anumită perioadă de timp. Analizați ce ați obținut. Sarcinile din dreapta sus sunt prioritățile, asigurați-vă că le acordați timpul necesar. Activitățile din stânga sus au un termen de realizare strict, dar sunt mai puțin importante. Deseori, ele ocupă mai mult timp decât este necesar. Pe măsură ce timpul trece, conținutul din dreapta jos se deplasează spre colțul din dreapta sus. Este important să le realizați până ajungeți în criză de timp, dar suficient de târziu pentru ca să eliberați timpul pentru alte activități. Pentru sarcinile care se află în colțul din stânga jos trebuie să acordați cât mai puțin timp.

### Instrumente care ne fac să acționăm (Anexa 2 (1))

a) **Agenda** – o listă de activități de realizat într-o anumită perioadă, bazată pe calendar. Informația ar putea fi grupată după categorii: de făcut, de învățat, de citit, de transmis, de anunțat etc. Poate fi utilă în procesul de prioritizare a sarcinilor.

<i>Perioada</i>	<i>Sarcina</i>	<i>Importanța (1-5)</i>
8-14 noiembrie	Pregătirea pentru teza la biologie	1
	Procurarea cadoului pentru un prieten	2
	Vaccinarea pisicii	3
	Procurarea produselor alimentare	1
	....	

### Anexa 2 (2)

b) **Planul de acțiune** – suport pentru a face sinteza acțiunilor necesare în vederea atingerii unui scop. După ce iei o decizie, este momentul să planifici acțiunile pe care trebuie să le întreprinzi pentru a o pune în practică. Deosebirea dintre plan și agendă constă în faptul că primul se concentrează asupra unui singur scop, doar că divizează drumul spre realizarea acestuia în pași și îi aranjează în ordinea necesară. Această tehnică te ajută să vezi la ce etapă ești în realizarea obiectivului și să-ți mobilizezi resursele astfel încât să-l atingi în timpul planificat. Planul de acțiune poate fi utilizat și atunci când un grup de persoane vrea să realizeze o activitate. În acest caz, el va conține o rubrică suplimentară, care se va referi la divizarea responsabilităților.

<i>Cine</i>	<i>Ce face</i>	<i>Când</i>
Valentina	Face avizul pentru concurs	2-3 martie
Petrea	Repartizează avizul prin clase	4-14 martie
Ana, Ștefan	Adună cererile de participare	20 martie – 5 aprilie
....		

## 2. Discutați cu adolescenții despre odihnă și recreare

Sugerați elevilor diverse lucruri pe care le pot face în timpul liber:

- a fi mentor / tutore pentru un copil mai mic din școală sau comunitate (a-l învăța lucruri noi și utile, a-i oferi sprijin în situații mai dificile, a-l ajuta în pregătirea temelor etc.)
- a acționa în calitate de mediator în școală (medierea este procesul prin care a treia persoană contribuie la rezolvarea unui conflict, ajutând părțile implicate să găsească o soluție care să fie potrivită pentru ambii)
- a organiza în școală sau comunitate un eveniment antidrog
- a deveni voluntar la o organizație din comunitate sau dintr-o localitate din apropiere
- a învăța cum să acorzi primul ajutor în caz de accidente
- a scrie articole pentru ziarul școlar sau local
- a te informa și a informa pe alții despre drepturile omului / copilului etc.
- a iniția o activitate de studiere a comunității (discuții cu persoane în vârstă din localitate despre experiența lor de viață, date importante din istoria localității, legende despre întemeierea ei etc.).

## 3. Aplicați tehnici de motivare pozitivă a activității copiilor

- **Stabilirea de reguli ale clasei împreună cu colectivul acesteia.** Determinarea clară a regulilor de comportament de la începutul anului școlar este esențială atât pentru managementul clasei, cât și pentru prevenirea unor comportamente deviate.
- **Personalizarea clasei.** Aspectul interior al clasei reprezintă un mod de a fortifica identitatea socială a elevului. Oferiți posibilitate copiilor să participe la amenajarea sălii de clasă (de ex., prin desene, amplasarea mobilierului etc.). În același timp, veți încuraja creativitatea copiilor și sentimentul lor de apartenență.
- **Cunoașterea elevilor.** Cunoașterea particularităților copilului, memorarea numelui, a preferințelor sale, a relațiilor cu colegii sunt câteva aspecte importante care îi creează încredere în sine, sentimentul de siguranță și apreciere personală. Respectul față de elevi este un element esențial în motivarea lor la acțiuni de colaborare.
- **Implicarea elevilor în activitatea de învățare.** Activitățile în grupuri mici, interactive sunt considerate cele mai eficiente pentru prevenirea problemelor de disciplină. Prin creșterea nivelului de interacțiune dintre copii și a *feed-back*-ului oferit tuturor elevilor, fiecare copil are sentimentul că este responsabil de ceea ce se întâmplă la nivel de grup. Astfel, elevii vor deveni mai responsabili, receptivi și se vor simți importanți în interiorul grupului.

- Rezolvarea imediată a problemelor disciplinare apărute. Controlul proximității (apropierea fizică a profesorului față de elev inhibă comportamentul deviant al acestuia), recurgerea la regulă, comunicarea asertivă sunt modalități de a aborda dificultățile în momentul apariției lor.
- Realizarea de evaluări periodice. Evaluarea permite recompensarea fiecărui elev la intervale scurte de timp.

Expresii prin care demonstrați acceptarea:

Pare să-ți placă activitatea aceasta.

Mi se pare frumos că-ți place să înveți.

Se vede că-ți place foarte mult să faci asta.

Dacă nu ești mulțumit cu ceea ce ai reușit, ce crezi că ai putea face ca să te simți mai bine în acest sens?

Cum te face asta să te simți?

Expresii prin care exprimați încrederea:

Cunoscându-te, sunt sigur (ă) că ai să reușești.

Am încredere în tine că vei ști ce să faci.

Nu-i ușor deloc, dar cred că ai să reușești.

Ai s-o scoți la capăt!

Expresii prin care subliniați contribuția:

Mulțumesc, a fost de mare ajutor ce ai făcut.

A fost o idee bună din partea ta să...

Mulțumesc, apreciez ce ai făcut, pentru că mi-a ușurat mult munca. Am nevoie de ajutorul tău pentru...

Știu că te pricepi la... Ai vrea să faci tu acest lucru pentru mine / noi / clasă?

Expresii prin care recunoașteți efortul și progresul:

Chiar ai muncit mult pentru asta!

Mi se pare că ai petrecut mult timp gândindu-te la acest lucru.

Observ că progresezi.

Uită-te cât ai progresat!

E clar că ai devenit mai îndemânic în...

Pari cam nemulțumit, dar privește cât de mult ai avansat!

Tehnici pentru a trezi și a menține atenția clasei pe parcursul activităților din timpul orei:

- distribuirea echitabilă a ocaziilor de afirmare a adolescenților
- ajutorul acordat individual membrilor grupului de elevi
- explorarea posibilităților latente ale elevilor

- problematizarea la nivel superior, pentru stimulare
- aprobarea sau corectarea activității elevului
- încurajarea
- atenția față de ceea ce au spus elevii
- acceptarea sentimentelor elevilor
- raporturile apropiate cu elevii
- respectul și politețea față de elevi
- interesul personal față de elevi.

#### 4. Contribuiți la dezvoltarea abilităților elevilor de administrare a banilor de care dispun

Discutați cu elevii despre administrarea banilor:

Ce înseamnă să-ți planifici cheltuielile?

Ce scopuri aveți în legătură cu banii de care dispuneți?

Vă puneți bani deoparte?

Cum vreți să cheltuiți banii pe care îi veți obține din economii?

Știți câți bani cheltuiți săptămânal?

Credeți că primiți destui bani pentru a vă descurca? Ce sumă ar fi suficientă pentru un adolescent?

Ați discutat cu părinții despre cum se așteaptă ei ca voi să cheltuiți banii? Știți pe ce ajutor puteți conta din partea lor?

Cine v-ar putea ajuta atunci când aveți întrebări legate de resursele financiare?

Cuvinte și expresii utile pentru a implica adolescenții în discuțiile despre bani:

Alegere

Buget

Cheltuieli

Control

Dorință

Economii

Investiții

Libertate

Muncă

Nevoie

Prosperitate

Răbdare

Risipă

Valoarea banilor

Venituri

## Oferiți adolescenților sugestii pentru exersarea unei administrări financiare autonome

1. **A pune nevoile înaintea dorințelor.** Pentru a exersa administrarea resurselor financiare este necesar să cunoaștem propriile obișnuințe de a cheltui. Întrebarea adresată nouă înșine de fiecare dată când vrem să cumpărăm ceva: „Am *nevoie* de acest obiect sau *vreau* să-l cumpăr?” ne ajută să urmărim felul în care ne administrăm bugetul. Decizia dacă ne putem permite anumite cheltuieli va depinde de venitul pe care îl avem și maturitatea de a nu lăsa dorințele să ne dăuneze.
2. **A face cumpărături în mod inteligent.** Comparați prețurile la produse în diferite magazine. Înainte de a intra în magazin, este bine să avem o listă pregătită de cumpărături necesare. În așa fel vom fi siguri că nu am uitat nimic și vom evita să cheltuim din impuls. O altă sugestie este procurarea lucrurilor doar atunci când *trebuie* să achiziționăm sau să înlocuim ceva, pentru că este esențial. Mai întâi, e bine să luăm în considerație garanția obiectului și posibilitățile de a-l *repara*.
3. **A mânca în oraș cu înțelepciune.** Când alegem să mâncăm în oraș, este bine să optăm pentru bucate simple și să evităm băuturile sofisticate. În acest fel ne vom proteja și bugetul, și sănătatea.
4. **A face distincție între prieteni și bani.** Cel mai bine este să discutăm anumite reguli legate de acest domeniu înainte ca să apară divergențele (de ex., dacă petrecem o seară cu prietenii, fiecare își achită consumația; stabilim ce sumă de bani putem da cu împrumut unul altuia în caz de necesitate etc.). Prietenia nu se poate baza pe bani – este un adevăr de care trebuie să fim conștienți. Ea se ține pe lucruri care vizează mai mult latura spirituală a oamenilor. Dacă avem impresia că prietenii ne prețuiesc pentru ușurința cu care dăm cu împrumut bani, ar fi bine să ne revizuim relațiile cu ei. Certurile în legătură cu banii sunt cauza unor probleme relaționale dintre oameni. Împrumutul este recomandat ca ultimă soluție în cazul dificultăților financiare.
5. **A confecționa cadourile.** Cadourile create de noi au, de cele mai multe ori, o valoare sentimentală mai mare. Dacă decidem să ne încercăm dibăcia, putem găsi idei care să ne inspire în diverse reviste, dar și explorându-ne creativitatea.

## Propuneți adolescenților tehnici de planificare a cheltuielilor

### I. Observarea bugetului personal (*Anexa 3 (1)*)

*Scop:* adolescenții cunosc modul în care obișnuiesc să-și distribuie cheltuielile.

Completați un tabel asemănător cu cel propus ca model. Indicați venitul total pentru o lună. Faceți o listă de cheltuieli lunare și notați ce sume de bani trebuie / puteți rezerva pentru fiecare categorie, ținând cont de banii disponibili: de ex., haine, alimente, întreținerea locuinței, cărți, transport, discotecă etc. În acest mod veți putea urmări cum cheltuiți banii într-o anumită perioadă de timp, ce nevoi aveți și cum ați putea să vă stabiliți scopuri financiare pentru viitor. Acest exercițiu vă va influența cheltuielile pentru luna următoare. Ați putea decide să re-orientați banii economisiți spre alte categorii de

cheltuieli: de ex., dacă ați cheltuit mai puțin pentru haine acum, suma care a rămas poate fi transferată pentru luna viitoare la categoria de buget „distracții”.

<i>Luna:</i>	
<i>Venituri:</i>	
<i>Cheltuieli:</i>	
Casă	_____
Hrană	_____
Cărți	_____
Distracții	_____
.....	_____

## II. Ghidarea după buget (*Anexa 3 (2)*)

*Scop:* adolescenții exersează planificarea cheltuielilor, pentru echilibrarea lor în funcție de venituri.

Va trebui să lucrați cu două tabele, completând la începutul unei perioade de timp primele două coloane, iar la sfârșit – celelalte două. Completați un tabel care să conțină suma de bani pe care sperați s-o obțineți în calitate de venit într-un anumit interval de timp, de ex., o lună. În alt tabel arătați cheltuielile sau categoriile de cheltuieli pe care intenționați să le faceți în aceeași perioadă. Reveniți la aceste tabele după un timp, pentru a trece în ele: 1) veniturile de care ați beneficiat în realitate și 2) sumele de bani pe care le-ați cheltuit de fapt la fiecare categorie planificată. Dacă există o diferență între valorile din rubricile „planificat” și „real” ale ambelor tabele, indicați-o în ultima rubrică. În acest fel veți observa modul în care distribuiți banii de care dispuneți în funcție de nevoile pe care le aveți, veți urmări ca veniturile să nu fie depășite de cheltuieli și veți transfera rațional banii economisiți spre categoriile de buget care vă interesează.

### 1. Venituri

<i>Venituri</i>	<i>Planificat</i>	<i>Real</i>	<i>Diferență</i>
Sursa 1			
Sursa 2			
<i>Total pe lună</i>			

### 2. Cheltuieli

<i>Cheltuieli</i>	<i>Planificat</i>	<i>Real</i>	<i>Diferență</i>
Hrană			
Transport			
Rechizite școlare			
Întreținerea locuinței			
Echipament sportiv			
Haine			
Distracții			
Economii			
<i>Total pe lună</i>			

## 5. Oferiți elevilor tehnici pentru exersarea procesului de luare a deciziilor chibzuite

### I. Șase „pălării gânditoare”

*Scop:* a examina o decizie din toate punctele de vedere.

Unii oamenii sunt mai raționali, alții se bazează mai mult pe intuiție sau sunt foarte creativi. Prin această tehnică, putem aplica mai multe abordări asupra aceleiași situații. „Îmbrăcând” diferite „pălării gânditoare”, ne asigurăm că decizia pe care o vom lua va fi potrivită, deoarece se va baza pe examinarea multilaterală a situației. Prin acest exercițiu persoana ajunge să gândească și în alte moduri decât este obișnuită, își formează o viziune complexă și poate găsi soluții noi. Tehnica propusă poate fi aplicată individual sau în grup. Soluțiile obținute prin ea vor fi și bine gândite, raționale, dar și creative, emotive, intuitive și durabile.

Fiecare „Pălărie gânditoare” are stilul propriu de abordare a situației sau problemei.

**Pălăria albă** se concentrează asupra datelor, informației disponibile. Ce cunoașteți despre situație? Ce concluzii puteți face în baza acestor informații? Ce mai trebuie să aflați ca să vă descurcați? Acum veți analiza „istoria” problemei, adică ceea ce a stat la baza ei.

**Pălăria roșie** ne ajută să privim situația prin prisma intuiției și emoțiilor. Ce simțiți în legătură cu situația? Încercați să vedeți cum ar reacționa emoțional alte persoane implicate în problemă. Cum percep situația oamenii care au altă motivație decât dvs.?

**Pălăria neagră** vă face să priviți toate punctele negative ale deciziei luate. Încercați să vă imaginați ce n-ar merge bine dacă ați da curs deciziei? Veți vedea punctele slabe ale planului, ceea ce vă va ajuta să-l îmbunătățiți sau să vă gândiți la modalități prin care să diminueați sau să preveniți riscurile. În acest mod veți fi pregătit pentru anumite dificultăți care pot apărea. Desigur, e bine să gândești pozitiv, dar „pălăria neagră” ne ajută să privim în viitor și să vedem posibilele consecințe negative ale acțiunilor noastre.

**Pălăria galbenă** vă stimulează să gândiți pozitiv. Astfel, veți vedea toate avantajele unei decizii. Deoarece veți fi conștient de beneficiile pe care le aduce situația, veți face față mai ușor dificultăților care vor apărea pe parcurs.

**Pălăria verde** este a creativității. Cu ajutorul ei puteți fi creativ în căutarea soluțiilor pentru o problemă. La primă etapă, toate ideile sunt acceptate și notate. Pentru a nu speria fantezia, nu criticați ideile. Gândurile cele mai bizare la prima vedere pot alcătui cea mai bună soluție.

**Pălăria albastră** are rolul de a controla procesul de soluționare a problemei. Ea este purtată de oamenii care coordonează acest proces și moderează discuțiile, atunci când tehnica este aplicată în grup. Când ideile sunt prea seci, purtătorul pălăriei albastre orientează activitatea spre „pălăria verde”; dacă trebuie examinate riscurile și consecințele – spre „pălăria neagră” etc.

O variantă a tehnicii este să privești problema din punctul de vedere al unor persoane diferite (părinți, prieteni, profesori, vecini) sau al persoanelor de diverse profesii (învățători, medici, vânzători, polițiști).

## II. „Factori pro și contra”

*Scop:* a înțelege forțele care influențează realizarea schimbării sau planului.

Prin această tehnică puteți vedea factorii care vor influența într-un mod sau altul implementarea deciziei luate. Astfel, puteți mări acțiunea forțelor care vă susțin planul și puteți reduce influența forțelor care împiedică realizarea lui. Pentru aceasta este nevoie să:

1. Descrieți la mijlocul foii care este situația pe care vreți s-o vedeți realizată, soluția, decizia, planul.
2. Faceți în partea stângă a foii lista forțelor, factorilor, lucrurilor care sunt favorabile acestei decizii, o ajută să se realizeze.
3. Scrieți în partea dreaptă a foii lista lucrurilor care pot fi obstacole în realizarea planului.
4. Notați prin cifre de la unu la cinci importanța acestor forțe.

După ce faceți schema, puteți decide mai ușor dacă soluția aleasă este bună și merită eforturile dvs. De asemenea, tehnica vă ajută să măriți probabilitatea succesului, datorită reducerii obstacolelor posibile și insistenței asupra factorilor favorabili.

## III. „Copacul deciziei”

*Scop:* a alege opțiunea cea mai potrivită prin analiza posibilelor rezultate, consecințe.

Această tehnică vă ajută atunci când nu știți ce direcție de acțiune să adoptați. Ea oferă o imagine completă a posibilităților de care dispune persoana într-o situație care necesită luarea unei decizii. Cu ajutorul acestei metode, analizați efectele posibile atunci când acționați într-un fel sau altul, evaluați probabilitatea ca aceste consecințe să producă, iar apoi hotărâți care dintre căi va aduce succes.

1. Notați în partea de jos a foii decizia pe care trebuie să o luați. De exemplu, după absolvirea liceului, să-mi continui studiile la facultate.
2. De la ea trasați câteva linii în sus și scrieți la capătul fiecăreia posibilitățile de care dispuneți pentru a acționa, adică soluțiile pe care le aveți. De exemplu, a) voi continua studiile imediat după absolvire, b) îmi continui studiile peste câțiva ani, c) nu merg la facultate.
3. De la fiecare soluție trageți câteva linii în sus și notați ce urmări vor fi dacă le alegeți, care sunt posibilele consecințe ale soluțiilor. De exemplu: a) dezvoltare personală continuă, posibilități mai mari de angajare la un serviciu bun, b) pierderea legăturii cu colegii de clasă, a rămâne în localitatea de baștină, c) muncă necalificată, ajutor financiar din partea părinților.
4. În sfârșit, notați cum apreciați probabilitatea ca soluțiile să se realizeze. Puteți opera cu procente sau cu o scală de cinci puncte.
5. Decideți care dintre soluții vi se potrivește, ținând cont de efectele ei și posibilitatea ca ea să se realizeze.



#### IV. „Plus – Minus – Posibil” (Anexa 4)

*Scop:* a cântări efectele pozitive și negative ale unei decizii.

După alegerea unei alternative de a acționa din mai multe posibile, puteți să vă asigurați că ea este cea mai potrivită pentru situația voastră. Faceți un tabel după modelul celui prezentat în continuare și notați în coloana „Plus” toate efectele pozitive ale deciziei, la rubrica „Minus” – pe cele negative, iar la „Posibil” treceți rezultatele care s-ar putea produce în urma acțiunii conform deciziei, adică posibilele consecințe, bune sau rele. Dacă după aceasta nu vă este absolut clar în ce măsură decizia respectivă este o soluție bună, ați putea să mai faceți un pas în analiză. Atribuiți câte o notă fiecărei idei din tabel, arătând cum le apreciați, iar după ce le veți suma, valorile obținute vă vor sugera dacă ați ales decizia potrivită.

*Decizia:*

---

<i>Plus</i>	<i>Puncte</i>	<i>Minus</i>	<i>Puncte</i>	<i>Posibil</i>	<i>Puncte</i>
		....		....	

#### 6. Stimulați abilitatea elevilor de a apela la ajutor

- Instalați o boxă în care fiecare copil să poată pune bilețele pe care să scrie cu ce problemă nu se descurcă la moment și ar avea nevoie de suport. Deschideți cutia la anumite intervale, stabilite împreună cu clasa (de ex., o săptămână) și citiți conținutul ei. Elevii vor propune modalități de soluționare pentru fiecare situație dificilă. Dacă printre elevi se găsesc voluntari care vor să-și ajute colegii sau cineva dintre adolescenți are experiență de confruntare cu asemenea probleme, ei ar putea contribui personal la depășirea dificultăților.
- Propuneți adolescenților să formeze „echipe de experți” în anumite domenii, la care să se poată adresa colegii lor care au nevoie de suportul unor specialiști. Aceștia s-ar putea ocupa de cele mai diverse domenii: pregătirea lecțiilor la teme dificile, pregătirea pentru examene, activități sport, a cânta la gitară, a învăța o limbă străină etc. Sugerați „echipelor de experți” să alcătuiască un program conform căruia să funcționeze, de pildă, să se întâlnească săptămânal pentru a discuta modalitățile de a ajuta colegii. Posibilitatea de a relata întregii clase despre succesele obținute în activitate ar putea motiva adolescenții.

## 7. Fiți gata să identificați copiii care traversează situații dificile

Alături de cazurile în care copiii și tinerii decid, din anumite motive, să nu se adreseze unui adult pentru ajutor, există și circumstanțe în care adolescenții nu sunt conștienți că situația lor este una de risc sau de problemă. Vigilența cadrelor didactice este importantă mai ales în asemenea cazuri. Profesorii pot aborda diferite teme de interes și utile pentru elevi, dar și pot *observa* elevii care se confruntă cu dificultăți și ar avea nevoie de sprijin pentru a le face față. De multe ori, conduitele copiilor – stranii, neobișnuite, modificate fie în sensul agresivității, fie în cel al pasivității – sunt semnale ale unor tensiuni interioare pe care aceștia nu le pot depăși de sine stătător.

## 8. Oferiți adolescenților informații despre resursele comunitare utile

Afișați în sala de clasă sau pe un loc vizibil pentru elevii întregii școli o listă de adrese și telefoane utile pentru copii și tineri. Ați putea alcătui această listă împreună cu elevii, propunându-le să exploreze comunitatea pentru a identifica persoanele și spațiile care le sunt prietenoase și la care ar putea apela în caz de necesitate. Urmăriți ca lista să conțină:

- o instituție medicală
- inspectorul pentru protecția drepturilor copilului din cadrul Direcției Raionale Învățământ, Tineret și Sport
- secția de poliție din localitate
- un centru comunitar sau centru regional de resurse pentru tineri
- linia fierbinte privind plecarea peste hotare și asistență în caz de trafic **0-800-77777**
- linia fierbinte pentru copiii aflați în conflict cu legea **212-313**.

## ACTIVITĂȚI PRACTICE PENTRU DEZVOLTAREA INDEPENDENȚEI

### Valorile mele



**Vârsta:** 14-18 ani

**Scop:** conștientizarea valorilor personale; determinarea legăturii dintre valori și comportament.

#### Descriere:

1. Încercați să definiți valorile împreună cu elevii. Ați putea începe printr-un asalt de idei. Discutați în baza întrebărilor: De ce oamenii au diferite valori? Ce rol au valorile? Care este diferența dintre valoare și preț?
2. Formați grupuri mici și distribuiți-le fișa de lucru (*pag. 104*). Rugați grupurile să alcătuiască liste de 10 valori, pe care le consideră cele mai importante. Menționați că membrii grupurilor trebuie să decidă împreună acest lucru. Când sarcina este realizată, spuneți elevilor să reducă lista la cinci valori, pe care să le aranjeze conform importanței. Invitați grupurile să afișeze listele. Oferiți posibilitate participanților de a face comentarii și concluzii pe baza observațiilor despre asemănările și deosebirile de opinii.
3. Propuneți elevilor să revină în grupuri mici și să elaboreze o listă a valorilor care sunt promovate în școală și a regulilor de comportament care se conțin în aceste valori (de ex., răbdare – a da celorlalți timp pentru exprimarea ideilor; sănătate – a respecta igiena personală; responsabilitate – a respecta promisiunile; natură – a păstra curățenia în curtea școlii etc.). Rugați grupurile să prezinte munca lor.

#### Discuții

V-ați gândit la valorile pe care le aveți înainte de a participa la activitate? Dacă da, ce situații v-au făcut să meditați asupra acestor lucruri?

Sunt valori pe care voi le împărtășiți, dar care nu sunt respectate în școală? Dar situații inverse?

Toate valorile promovate de școală sunt valabile la nivelul societății?

Ce valori și reguli fac mediul școlar mai prietenos, atractiv, sigur?

Cât de des apar printre adolescenți situațiile de conflict care au la bază diferite valori?

Cum procedează tinerii în asemenea cazuri?

### Distractiv, dar nu riscant



**Vârsta:** 10-15 ani

**Scop:** identificarea oportunităților de a practica activități relaxante constructive, sănătoase.

**Descriere:**

1. Faceți un asalt de idei pentru a afla cu ce asociază participanții *odihna*, relaxarea. Notați toate ideile pe tablă. Încercați, împreună cu elevii, să alcătuiți o concluzie generală asupra odihnei din perspectiva tinerilor. Ați putea delimita anumite categorii de idei, pentru a le sistematiza.
2. Formați grupuri mici și rugați elevii să alcătuiască două liste: a) cum și în ce locuri din comunitate se odihnesc adolescenții, tinerii, b) activități recreative plăcute și interesante pentru tineri, dar care nu implică consumul de alcool, fumat sau chiar sunt incompatibile cu acestea.
3. Oferiți posibilitate grupurilor să-și împărtășească ideile și să le compare.

**Discuții:**

Care sunt cele mai frecvente interese, pasiuni ale adolescenților?

De ce depind viziunile noastre referitor la odihnă și modul de a ne recrea?

Cât de realiste sunt propunerile voastre?

Ce ați spune semenilor care vă propun moduri riscante de distracție?

Ce le-ați spune semenilor pentru a-i convinge să adopte activități pozitive de relaxare?

**Cum îți place să te odihnești?**

**Vârstă:** 12-18 ani

**Scop:** Înțelegerea importanței unor activități recreative sănătoase.

**Descriere:**

1. Distribuți elevilor câte o fișă (*pag. 105*) pentru completare și propuneți-le să continue frazele de pe ea.
2. Rugați elevii să formeze grupuri mici și să împărtășească experiențele proprii de petrecere a timpului liber. După aceasta, propuneți grupurilor să facă o listă de diferențe dintre activitățile recreative sănătoase și cele dăunătoare.
3. Acum propuneți grupurilor să descrie cinci avantaje, beneficii ale activităților recreative sănătoase. Dați exemple doar dacă este nevoie – reducerea stresului, cunoașterea unor oameni noi cu interese asemănătoare. Rugați grupurile să prezinte rezultatele lucrului lor.
4. Reuniți participanții și încercați să identificați împreună resursele care pot fi utilizate pentru a găsi activități recreative sănătoase (de ex.: ziare, *Internet*, carte de telefon, familie și prieteni).

**Discuții:**

La ce nevoi personale răspund activitățile de timp liber?

Ce influențează alegerea activităților distractive?

Adolescenții decid singuri sau li se impun moduri de petrecere a timpului liber?

Argumentați.

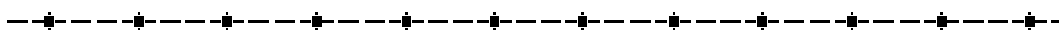
Credeți că persoanele de diferite vârste au opinii diferite despre odihnă? Dacă da, de ce se întâmplă așa?

Care sunt asemănările între băieți și fete privind activitățile recreative? Dar deosebirile?

Care sunt activitățile de recreare practicate mai des de adolescenți? De ce?

Ce trebuie de făcut pentru ca tinerii să adopte mai des tipuri sănătoase de odihnă?

## Ce înseamnă banii?



**Vârstă:** 12-18 ani

**Scop:** explorarea opiniilor elevilor despre bani.

### Descriere:

1. Faceți o introducere, menționând că banii au diferite funcții pentru diferiți oameni. Realizați un asalt de idei, rugând participanții să răspundă la întrebarea: *Ce înseamnă banii pentru tine?*
2. Repartizați fiecărui participant fișa cu fraze de completat (*pag. 106*) sau scrieți frazele pe tablă și propuneți-le să le completeze individual în scris.
3. Formați grupuri a câte trei-patru persoane. Propuneți participanților să facă schimb de idei referitor la bani, împărțind ceea ce au notat în mod individual. Menționați că este important să fie respectate toate opiniile și nu este nevoie să se ajungă la vreun consens.
4. Rugați elevii să mediteze asupra celor realizate până în acest moment și să noteze individual un lucru pe care l-au aflat din activitate și unul asupra căruia și-au schimbat viziunea după participarea la exercițiu.
5. Dați posibilitate tuturor participanților să-și împărtășească ideile. Puteți face asta, oferind cuvânt fiecărui elev, pe rând, sau rugând persoanele care au idei asemănătoare să se grupeze, după ce s-au plimbat prin sală și au luat cunoștință de opiniile colegilor.

### Discuții:

Cum v-ați simțit când ați lucrat individual? Dar în grup?

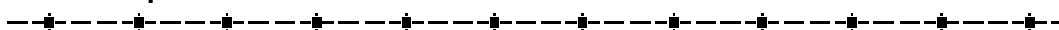
Ce vi s-a părut mai greu / ușor în activitate?

Ce concluzii puteți face despre tema discutată?

V-ați gândit la părerile voastre despre bani înainte de această activitate?

Cu cine discutați, de obicei, despre lucrurile legate de bani?

## Care este părerea ta?



**Vârstă:** 12-18 ani

**Scop:** explorarea opiniilor elevilor despre bani.

### Descriere:

1. Divizați sala convențional în trei părți: „de acord”, „nu sunt de acord”, „nu sunt sigur”.
2. Spuneți participanților că le veți propune niște idei despre bani și rugați-i să aleagă în ce parte a sălii se vor deplasa, în funcție dacă sunt de acord sau nu cu aceste idei.
3. Citiți pe rând afirmațiile din fișă (*pag. 107*), așteptați ca elevii să-și exprime opțiunile și rugați doritorii să-și argumenteze poziția. Dacă unii elevi nu înțeleg sensul unei expresii, dați posibilitate grupului să o explice. Menționați că este permis ca participanții să-și schimbe opiniile și să aleagă altă poziție în urma audierii argumentelor propuse de colegi.

**Discuții:**

V-a fost ușor sau dificil să vă găsiți poziția în sală? De ce?  
Care idei despre bani sunt mai răspândite? De ce?  
Cum s-au schimbat părerile voastre despre bani o dată cu vârsta?  
Ce ați aflat din această activitate?

**Întrebările fermecate**

**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** exersarea abilității de analiză a unei situații de problemă într-un timp scurt.

**Descriere:**

1. Scrieți pe tablă următoarele întrebări: *Cine? Ce? Când? Cum? Unde? De ce?* Spuneți elevilor că adresarea acestor întrebări atunci când ne confruntăm cu o problemă ne poate ajuta să o înțelegem mai bine. Metoda ne permite să examinăm în detalii problema, să adunăm multă informație utilă și să găsim diferite soluții pentru ea într-o perioadă scurtă de timp.
2. Propuneți participanților să formeze grupuri mici și să-și aleagă o problemă pe care să o discute. Menționați că problema aleasă trebuie să fie importantă pentru toți membrii grupului. Ea se poate referi la comunitate, la adolescenți în general sau la orice alt domeniu la care se gândesc elevii.
3. Explicați sarcina: grupurile vor trebui să aplice tehnica întrebărilor fermecate pentru a aduna cât mai multă informație despre problemă. Fiecare din cele șase întrebări trebuie repetată până când se epuizează toate ideile participanților din grup. Ideile vor fi notate pe foi. La următoarea etapă, grupurile vor trebui să decidă ce soluție sau soluții pot fi găsite pentru problema discutată. Este important ca elevii să argumenteze de ce s-au oprit asupra acelor variante de rezolvare.

**Discuții:**

V-a fost greu / ușor să alegeți o problemă care afectează toți membrii grupurilor? De ce?  
Cum v-a ajutat tehnica în discuțiile voastre?  
Cât de des folosiți aceste întrebări în viața reală?  
În ce situații v-ar fi utile?  
Cum ați ales soluția sau soluțiile?  
Ce concluzii puteți face ca rezultat al activității?

**Cea mai bună decizie**

**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** împărtășirea experiențelor de luare a deciziilor.

**Descriere:**

1. Spuneți participanților că veți discuta despre felul în care tinerii iau diferite decizii.
2. Distribuiți participanților câte o fișă (pag. 108) și rugați-i să o completeze individual, făcând un semn în coloana care li se potrivește în dreptul fiecărei fraze. Menționați că, dacă este nevoie, pot alege mai multe variante de răspuns pe fișă. Ați putea oferi elevilor posibilitatea de a completa fișa cu alte decizii pe care le-au luat.
3. Formați grupuri mici și propuneți elevilor să facă un schimb de idei referitor la modul de completare a fișei. Rugați grupurile să noteze pe o foaie punctele comune și principalele deosebiri ale ideilor care aparțin membrilor de grup.
4. Invitați grupurile să prezinte sintezele efectuate.

**Discuții:**

De ce este nevoie pentru a lua o decizie bună?

În ce situații este mai ușor să iei decizia singur (ă)?

Care sunt situațiile în care ne este mai greu să luăm singuri o decizie?

Există diferențe între fete și băieți după felul în care iau decizii?

**Cine ne ajută?**

**Vârstă:** 12-18 ani

**Scop:** examinarea tipurilor de suport și a resurselor sociale ale elevilor.

**Descriere:**

1. Faceți un asalt de idei cu toți participanții, întrebându-i ce fel de ajutor pot obține adolescenții unii de la alții? Cum îi pot ajuta alte persoane? O variantă ar fi să dați această sarcină după ce elevii formează grupuri mici. În acest caz, puteți specifica în instrucțiune ca fiecare grup să se gândească la o anumită categorie de oameni, de ex.: frați, prieteni, profesori, vecini, părinți.
2. Rugați participanții să formeze grupuri mici. Fiecare grup va nota pe o foaie divizată în trei coloane: a) lucruri pe care le pot face bine, le cunosc bine, cu care se descurcă, b) lucruri pe care ar vrea să învețe să le facă mai bine, să le cunoască mai bine, c) idei despre cum pot fi îmbunătățite calitățile din coloana a doua, unde sau cui se pot adresa pentru a fi ajutați. Spuneți elevilor să scrie despre diferite capacități ale lor, fără a se limita la cele care le sunt utile doar în școală.
3. Oferiți posibilitate grupurilor să facă schimb de idei referitor la cele discutate. Faceți o concluzie despre importanța de a solicita ajutor și treceți în revistă sursele identificate de elevi.

**Discuții:**

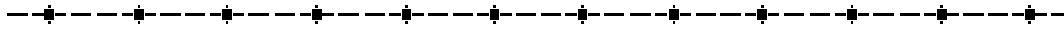
Care sunt cele mai frecvente situații în care copiii, adolescenții au nevoie de suport?

De ce, uneori, tinerii nu vor să apeleze la ajutor?

Ce se poate întâmpla dacă ei nu obțin ajutorul de care au nevoie?

La cine apelează mai des copiii, dacă au o problemă?

## Harta S.O.S.



**Vârsta:** 12-16 ani

**Scop:** Înțelegerea importanței abilității de a cere ajutor și identificarea resurselor comunitare disponibile.

### Descriere:

1. Faceți o discuție cu participanții în baza unor întrebări de tipul: Amintiți-vă o situație din viață în care ați avut nevoie de ajutor pentru a vă descurca. Cui v-ați adresat? Cum v-ați simțit când ați rugat persoana să vă ajute? Notați pe tablă sau pe o foaie emoțiile enumerate de participanți.
2. Acum propuneți elevilor să se gândească la o situație în care ei au fost de ajutor pentru cineva. Întrebați-i ce au spus și ce au făcut pentru a ajuta. Cum s-au simțit atunci? Scrieți pe tablă emoțiile expuse de elevi.
3. Propuneți participanților să privească cele două liste de emoții și să le comenteze. Ce observă? Sunt anumite asemănări și deosebiri? Ce le determină?
4. Rugați elevii să formeze grupuri și să elaboreze o hartă pentru adolescenții din comunitatea lor, pe care să arate toate locurile, toți oamenii, toate organizațiile la care se pot ei adresa pentru a primi ajutor atunci când au nevoie. Oferiți grupurilor posibilitatea de a denumi harta realizată.
5. Afișați hărțile, rugați grupurile să le prezinte și faceți o discuție în baza lor.

### Discuții:

Cum alegem cui să ne adresăm pentru a obține ajutor?

Ce le-ați spune colegilor care sunt prea mândri pentru a cere sprijinul cuiva? Dar celor cărora le este rușine?

În ce cazuri problema se poate agrava, dacă nu cerem ajutorul cuiva ca să o rezolvăm?



## **Valorile mele**

### **Fișa *Valorile mele***

*Valorile* sunt principii, convingeri pe care se bazează comportamentul oamenilor și așteptările lor față de felul în care se vor comporta alții. Regulile provin din valori și descriu acțiuni concrete.

Mulți oameni au printre *valorile personale*: sănătatea, educația, realizarea potențialului individual, autodisciplina, calitatea de a fi un om de încredere, onestitatea, punctualitatea, bunătatea și generozitatea, compasiunea, răbdarea, respectul față de sine și de alții, politețea, păstrarea culturii, limbii și tradițiilor.

Membrii unei familii au așteptări față de ceilalți membri, în baza *valorilor de familie*. Aceste valori pot să difere de la o familie la alta. Printre asemenea valori se numără: devotamentul pentru familie, compasiunea pentru rude, cooperarea, respectul pentru ceilalți membri, respectul pentru regulile stabilite în cadrul familiei, împărțirea resurselor disponibile, responsabilitatea pentru tot ce se întâmplă în familie.

Viața în cadrul *societății* este și ea dirijată de valori: pace, respect pentru legi, respectul pentru comunitate, participarea la viața comunității, toleranța sau respectul pentru diversitatea socială, compromisul, păstrarea mediului natural, respectul pentru proprietate, egalitatea drepturilor, egalitatea oportunităților oferite oamenilor.

**Cum îți place să te odihnești?**  
**Fișa Cum îți place să te odihnești?**

Pentru mine, timpul liber este \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Îmi place să mă uit la televizor, mai ales \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Când mă plimb \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Timpul liber în compania cuiva este \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Să practic un sport înseamnă pentru mine \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cel mai mult îmi petrec timpul liber cu \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Principala mea activitate de recreare este \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O altă activitate de care aș vrea să mă ocup este \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Când stau acasă, timpul liber poate fi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

În perioada școlii, timpul meu liber este \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

În vacanță, timpul meu liber este \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Ce înseamnă banii?**

**Fișa Frazе de completat**

Cred că oamenii care au bani sunt \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aș avea mai mulți bani dacă \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tata m-a învățat că banii \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mama m-a învățat că banii \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dacă aș avea mai mulți bani, aș \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Când nu am bani, înseamnă că \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ca să am bani, trebuie \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Felul în care cheltuiesc banii depinde de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Care este părerea ta?**

**Fișa Afirmății**

1. Banul e ochiul dracului.
2. Strânge bani albi pentru zile negre.
3. Bani sunt un mijloc de realizare a scopurilor.
4. Bani nu ajung niciodată.
5. Întinde-te cât ți-e plapuma.
6. Unii oameni știu prețul lucrurilor, fără a ști și valoarea lor.
7. Nimic nu e prea bun pentru mine.

**Cea mai bună decizie****Fișa Cea mai bună decizie**

<i>Nr.</i>	<i>Situații</i>	<i>Mă consult cu prieteni</i>	<i>Mă consult cu părinții</i>	<i>Iau decizii singur (ă)</i>
1.	Ce interese să-mi dezvolt (muzică, sport ș.a.)			
2.	Cum să-mi aleg prietenii			
3.	Ce profil (specializare) al clasei să aleg			
4.	Cum să rezolv problemele de la școală			
5.	Cum să cheltuiesc banii de buzunar			
6.	Cum să mă îmbrac			
7.	Ce să fac în timpul liber			
8.	Când să-mi încep viața sexuală			
9.	Să mă apuc sau nu de fumat			
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

## VIAȚA INDEPENDENTĂ ȘI SĂNĂTATEA

**M**enținerea stării de sănătate în condiții de autonomie presupune:

- cunoașterea nevoilor de dezvoltare ale vârstei proprii
- procurarea și pregătirea alimentelor
- respectarea igienei personale
- păstrarea unui regim de viață care să prevină îmbolnăvirile
- reacția rapidă și adecvată în caz de accident sau boală
- asigurarea unei îmbrăcăminte decente, curate, adecvate vremii și ocaziei
- întreținerea locuinței (curățenie, reparații simple, controlul comportamentului oaspeților ș.a.).

### Componentele modului de viață sănătos

Sănătatea este întreținută printr-o serie de comportamente, denumite comportamente *sănătoase*. De exemplu, exercițiul fizic, realizat constant, este un comportament sănătos, care are rol protector pentru starea de sănătate prin beneficiile sale asupra organismului. Comportamentele sănătoase sunt învățate de copii în cadrul procesului de socializare prin observarea și imitarea adulților. Unul dintre comportamentele care se învață în cadrul familiei este alimentația – obișnuim să consumăm tipurile de alimente și să preferăm felurile de preparare care sunt frecvent utilizate în familie. Comportamentele *de risc* pentru sănătate sunt acțiunile care cresc probabilitatea de îmbolnăvire sau deces. Totodată, consecințele care pot surveni în urma acestora nu sunt doar medicale, dar și psihologice și sociale.

Comportamente sănătoase	Comportamente de risc
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ exercițiu fizic (practicat de minim trei ori pe săptămână)</li><li>▪ alimentație sănătoasă</li><li>▪ echilibru somn-veghe</li><li>▪ comportament sexual protejat</li><li>▪ comportamente preventive (vizite medicale regulate, utilizarea centurii de siguranță, utilizarea cremelor de protecție solară, folosirea echipamentelor de protecție).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ sedentarism</li><li>▪ alimentație nesănătoasă</li><li>▪ fumat, consum de alcool, droguri</li><li>▪ comportament sexual neprotejat</li><li>▪ neutilizarea centurii de siguranță, a echipamentelor de protecție, a cremelor de protecție solară</li><li>▪ nerespectarea unui program de controale medicale periodice.</li></ul>

Pentru a conștientiza importanța păstrării sănătății, adolescenții trebuie să cunoască specificul vârstei lor, nevoile întregului organism care este într-un proces de creștere rapidă, schimbările fizice și psihice care au loc. Este necesar ca sănătatea să fie percepută de copii și tineri drept o valoare, în absența căreia succesele, talentul, banii persoanei nu mai contează. Supravegherea și îndrumarea adolescenților privind respectarea unui mod de viață sănătos se referă la: observarea stării lor generale (greutate, aspect exterior, nivel al energiei), discuțiile despre modalitățile de a păstra sănătatea, formarea unei atitudini adecvate față de obiceiurile sănătoase.

## Alimentația

Alimentația este o componentă de bază a sănătății, deoarece alimentele consumate și obiceiurile alimentare au consecințe directe asupra acesteia. Alimentația asigură resursele de creștere și dezvoltare, suportul energetic necesar desfășurării activităților fizice și intelectuale. Ea previne apariția anumitor boli, având capacitatea de a contribui la vindecarea unora dintre ele. Expresia „ești ceea ce mănânci” înseamnă că dacă te hrănești sănătos, vei fi mai rezistent și te vei descurca mai bine în situații stresante. Alimentația incorectă se manifestă prin cantitatea și calitatea alimentelor, frecvența consumului și preferințele pentru anumite tipuri inadecvate de alimente. Regimul alimentar dezechilibrat provoacă apariția cariilor dentare, a diabetului, a obezității, a unor boli ale stomacului, inimii și vaselor sangvine.

Printre factorii care ne influențează *obiceiurile alimentare* sunt:

- preferințele personale
- mirosul, gustul, aspectul alimentelor
- modelul cultural (unele națiuni nu consumă carne de porc, care este un aliment frecvent al românilor)
- accesibilitatea și prețul alimentelor
- curiozitatea persoanei
- starea emoțională a persoanei (tristețe, furie, bucurie)
- publicitatea și modul de prezentare a produselor (etichete, ambalaje).

Principii ale *alimentației corecte*:

1. Alegerea și consumarea produselor corespunzătoare calitativ (prospețime, culoare, gust, miros)
2. Regim alimentar diversificat, bogat în fructe, legume și cereale, și consum adecvat al produselor lactate, cărnii și peștelui
3. Folosirea moderată a grăsimilor, produselor zaharoase, sării și condimentelor
4. Eliminarea / reducerea consumului de alcool
5. Menținerea curățeniei în bucătărie (încăperea, instrumentarul și vesela)
6. Stocarea și prepararea corespunzătoare a alimentelor (spălare, fierbere adecvată)
7. Igiena mâinilor pentru prevenirea îmbolnăvirii prin intermediul alimentelor.

De regulă, pentru adolescenți, nutriția nu are prea mare importanță. Totodată, ei își doresc să arate bine, pun accent pe moda la anumite haine și alimente, iar uneori neglijează tradițiile alimentare ale familiei. O analiză mai atentă i-ar ajuta să înțeleagă că *motivația de a fi în pas cu moda* este un stimulent pentru adoptarea unui regim alimentar sănătos, deoarece le-ar asigura aspectul exterior plăcut, performanțele sportive, economiile pentru a cumpăra obiecte care îi interesează etc. În multe țări este deja la modă să ai un stil de viață sănătos.

**Metabolismul** este modul în care toate ființele vii, inclusiv celulele corpului uman, folosesc hrana, apa și toate elementele pe care le primesc pentru a susține buna lor funcționare. Tot ce mâncăm și bem este metabolizat și oferit tuturor celulelor în calitate de energie pentru a trăi.

Orice aliment conține o combinație de substanțe nutritive necesare zilnic organismului: proteine, grăsimi, glucide, vitamine, minerale, fibre nedigerabile, apă. Alimentația sănătoasă reprezintă aportul de alimente din toate categoriile de substanțe nutritive, în cantități care să nu depășească nevoile energetice ale

organismului. Deși comportamentul alimentar este influențat de obiceiurile tradiționale regionale, el este un domeniu care se află aproape în întregime sub controlul personal al fiecăruia. Alimentația sănătoasă înseamnă și respectarea orelor de masă, micul dejun obligatoriu, realizarea aportului alimentar conform piramidei nutriționale.

#### Piramida alimentelor

- I. La baza piramidei sunt alimentele bogate în glucide, fibre, vitamine și minerale (pâinea integrală din grâu, secară sau orz, cerealele, orezul brun și alte alimente obținute din cereale integrale fără adaosuri de zahăr sau grăsimi animale). Alimentele din această grupă trebuie consumate zilnic, în special, la micul dejun.
- II. Următorul nivel al piramidei este format din alimente de origine vegetală: legume și fructe. Aceste alimente au un conținut ridicat de vitamine, minerale, glucide și fibre.
- III. La următorul nivel al piramidei se află două grupe de alimente, în mare parte de origine animală: a) lapte, iaurt, brânză, b) carne roșie, carne albă, pește, ouă, alune, nuci, migdale, semințe de bostan sau de floarea soarelui. Aceste alimente sunt bogate în proteine, calciu, fier, zinc și vitamine. Aportul unor asemenea alimente trebuie să fie mai redus, din cauza cantității mari de grăsimi animale sau vegetale pe care le conțin.
- IV. În vârful piramidei sunt grăsimile, uleiurile și zaharurile. Acest tip de alimente (ulei, smântână, unt, margarină, băuturi carbogazoase, bomboane, dulciuri) furnizează multe calorii și puține substanțe nutritive. De aceea, consumul lor trebuie să fie foarte redus și să nu înlocuiască folosirea alimentelor de la celelalte niveluri ale piramidei.



## Somnul

Insuficiența de somn influențează negativ capacitatea de concentrare, atenția, dispoziția și chiar succesele oamenilor. În cazul elevilor, deficitul de somn se poate reflecta și în performanțe reduse la învățatură sau în activități sportive. S-a constatat că persoanele care nu dorm suficient au chiar anumite probleme emoționale, precum depresia.

Adolescenții au nevoie de *8-10 ore de somn* în fiecare noapte. De multe ori însă, ei nu alocă suficient timp pentru somn în programul lor zilnic. O parte din elevi recuperează orele de studiu din contul meselor și al somnului și ajung să sufere de o oboseală cronică. Aceasta se poate manifesta prin somnolență în timpul lecțiilor, pregătire insuficientă pentru ore, renunțarea la anumite activități care făceau parte din programul zilnic.

Problemele legate de somn pot avea diverse cauze. Odihna insuficientă din timpul nopții a copiilor și adolescenților ai căror părinți sunt plecați la muncă în străinătate are la bază:

- multiplele activități din decursul zilei
- lipsa abilităților de planificare a timpului
- lipsa unei persoane cu care să discute îngrijorarea în legătură cu diverse aspecte ale vieții
- dezvoltarea insuficientă a abilității de soluționare a problemelor.

## Activitatea fizică

Activitatea fizică ar trebui să facă parte din viața noastră de zi cu zi, datorită avantajelor pe care le are:

- reduce riscul atacului de cord cu aproape 50%
- menține greutatea sub control și reglează nivelul de colesterol
- aduce un aspect plăcut și crește stima de sine
- previne și reduce tulburările presiunii arteriale
- previne slăbirea oaselor
- oferă energie și putere
- contribuie la eliberarea de stres și încordare
- îmbunătățește somnul
- înlocuiește stările de neliniște și depresie prin entuziasm și optimism
- ajută la păstrarea relațiilor și formarea de relații noi
- îmbunătățește reușita, performanțele
- crește rezistența sistemului imun.

Faptul că mulți copii și tineri, în special, cei care locuiesc în zone rurale, sunt implicați în munci legate de întreținerea gospodăriei nu înseamnă neapărat că beneficiază de toate aceste efecte pozitive. Ei au nevoie și de activități sportive, în acest caz principalul lucru pentru majoritatea adolescenților fiind *participarea*. Ei sunt interesați de ocazia de a activa în echipă, a lega prietenii, a-și antrena mintea și corpul, poate chiar de șansa de a-și reprezenta școala într-o competiție sportivă. Prin intermediul sportului, copiii pot să-și înțeleagă mai bine personalitatea și să se maturizeze social și afectiv. Deseori, descărcarea emoțională de care au nevoie adolescenții este asigurată doar prin practicarea unei activități sportive.

## Prevenirea consumului de substanțe dăunătoare

### Fumatul

Dintre toate ființele terestre, oamenii sunt singurii care aleg, voluntar, să fumeze. Chiar și cei care aleg să nu fumeze sunt expuși pericolului, deoarece există fumatul pasiv. Cercetări realizate în decursul mai multor decenii au arătat că inhalarea fumului de țigară de către nefumători crește semnificativ riscul îmbolnăvirilor cardio-vasculare, al cancerului pulmonar și altor afecțiuni. Fumatul pasiv este mai periculos pentru copii decât pentru adulți din mai multe motive:

**Drog** – o substanță, al cărei consum modifică funcționarea organismului, a conștiinței (imaginea propriei persoane, a realității din jur și autocontrolul), schimbând totodată și comportamentul persoanei.

- plămânii copiilor sunt mai mici și sistemul imun mai slab, ceea ce îi face mai vulnerabili la infecții respiratorii și inflamații ale canalului auditiv
- având o respirație mai intensă, copiii inspiră mai multe substanțe dăunătoare în raport cu greutatea lor în același interval de timp
- la o vârstă mică, ei au mai puține posibilități de a alege, de aceea, deseori, se află împreună cu părinții sau alți adulți în medii unde se fumează.

Fumând o țigară, omul inhalează până la 4000 substanțe chimice toxice, inclusiv:

*Cadmiu...* folosit pentru obținerea unor aliaje

*Monoxid de carbon...* gaz de eșapament

*Amoniac...* întrebuințat la fabricarea de îngrășăminte și de explozive

*Butan...* folosit drept combustibil

*Acetonă...* folosită ca dizolvant pentru lacuri și vopsele

*Alcool metilic...* folosit ca solvent industrial

*Arsenic...* folosit pentru fabricarea pesticidelor, insecticidelor, erbicidelor

*Naftalină...* folosită ca insecticid și la conservarea blănurilor și a materialelor textile.

**Dependența** de o substanță este nevoia irezistibilă a utilizatorului de droguri de a consuma droguri. Această stare se manifestă prin mai multe semne în comportamentul, funcționarea mentală și fiziologică a persoanei.

Printre miile de substanțe chimice dăunătoare din componența țigărilor, nicotina este cea care creează *dependență*. Inhalarea fumului de țigară produce aproape instantaneu transportarea nicotinei prin sânge, care ajunge la creier timp de 10 secunde și afectează sistemul nervos central. Această substanță are un efect stimulator

asupra activității creierului, ceea ce este resimțit de majoritatea fumătorilor drept relaxare. În realitate, starea de relaxare se datorează faptului că persoana își satisface nevoia accentuată de a fuma, creată de dependența de nicotină.

Organismul se obișnuiește cu nicotina inhalată regulat, în anumite doze. Atunci când persoana renunță la fumat, organismul trebuie să depună un efort ca să se adapteze la noile condiții. În această perioadă, el trece prin senzații neplăcute, cum sunt: schimbări de dispoziție, modificări în obișnuințele legate de somn și alimentație, dorință foarte mare de a fuma, dureri de stomac și de cap, tuse, senzație de uscăre în gură, amețeli etc. Deși semnele se manifestă diferit de la o persoană la alta, le simt toți fumătorii care încetează să fumeze. Este important ca tinerii să fie informați despre faptul că simptomele enumerate sunt temporare și durează de la câteva zile până la câteva luni.

**Sevraj / sindrom de abstenență** – un grup de simptome fiziologice și psihologice care apar ca urmare a neadministrării substanței față de care persoana este dependentă.

Efectele fumatului		
Imediate	Pe termen mediu	Pe termen lung
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Creșterea frecvenței pulsului</li> <li>▪ Creșterea vitezei fluxului sangvin</li> <li>▪ Respirație rapidă și mai superficială</li> <li>▪ Scăderea temperaturii corpului</li> <li>▪ Stimularea activității sistemului nervos și a creierului (senzație confundată cu relaxarea)</li> <li>▪ În caz de alergii sau astm, în piept se produc spasme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Creșterea presiunii arteriale</li> <li>▪ Vulnerabilitate mai mare față de răceli și pneumonie</li> <li>▪ Producerea unei cantități sporite de acid gastric</li> <li>▪ Scăderea cantității de urină produsă de organism</li> <li>▪ Apetit scăzut</li> <li>▪ Rezistență fizică scăzută.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dificultăți cronice de respirație</li> <li>▪ Risc mare de probleme de sănătate grave: boli de inimă și cancer pulmonar</li> <li>▪ Emfizem pulmonar - o boală foarte gravă în care are loc o dilatare permanentă a plămânilor</li> <li>▪ Bronșită cronică, cancer de laringe, gură, rinichi, pancreas.</li> </ul>

Beneficiile renunțării la fumat se manifestă la diferite intervale de timp. Persoana se poate aștepta ca:

după 20 minute – presiunea sângelui să revină la nivelul apropiat de cel de până la ultima țigară fumată, iar temperatura mâinilor și picioarelor să se ridice până la cote normale.

după 8 ore – cantitatea de monoxid de carbon din sânge să se reducă la cea normală, iar cea de oxigen – să se ridice.

după 24 ore – să scadă riscul unui atac de cord.

după 2 zile – să se îmbunătățească simțul mirosului și gustului.

după 4 zile – respirația să fie mai ușoară, datorită relaxării bronhiilor și creșterii capacității plămânilor.

după 2 săptămâni – să se îmbunătățească circulația sangvină și nicotina să fie eliminată din corp.

după 3 luni – să se amelioreze funcționarea sistemelor respirator și circular cu circa 30%, ceea ce facilitează activitatea fizică.

după 9 luni – să se reducă tusea, dificultatea de a respira și oboseala.

după 1 an – riscul unei boli de inimă să ajungă la jumătate comparativ cu cel din perioada în care fuma.

după 5 ani – să se reducă foarte mult riscul unui accident vascular.

după 10 ani – riscul de a deceda din cauza cancerului pulmonar să se diminueze în jumătate în comparație cu cel dacă nu ar fi renunțat la fumat.

după 15 ani – riscul de a deceda în urma unui atac de cord să fie egal cu cel al unei persoane care nu a fumat niciodată.

## Consumul de alcool

Majoritatea oamenilor consideră consumul de alcool ca fiind o modalitate de a petrece timpul liber, a te simți bine, a sărbători diferite evenimente. Însă, ca orice altă substanță psiho-activă, alcoolul afectează buna funcționare a organismului pe termen scurt și are consecințe devastatoare asupra sănătății pe termen lung. În concentrații mici sau volum redus, alcoolul provoacă o stare de dezinhibiție și poate produce senzații de încălzire, relaxare, euforie. Consumul mai avansat însă, numit abuz, are multiple efecte neplăcute atât asupra sănătății și comportamentului persoanei, cât și asupra anturajului acesteia:

- vomă
- pierderea cunoștinței
- pierderi de memorie
- încetinirea proceselor de gândire, a vorbirii și reacțiilor motorii
- reducerea controlului comportamental
- creșterea riscului de îmbolnăviri grave ale ficatului
- creșterea presiunii arteriale
- intoxicație
- agresivitate
- relații sexuale neprotejate sau impuse

- infracțiuni
- tulburarea liniștii publice sau alte comportamente necaracteristice persoanei, care pot duce la intervenția poliției
- accidente rutiere
- reducerea speranței de viață cu 15 ani
- divorț, șomaj, violență domestică ș.a.

Putem determina dacă persoana consumă în mod abuziv băuturi alcoolice, dacă ne conducem de următoarele criterii:

- bea o cantitate mare de alcool într-o perioadă scurtă de timp
- este dependentă psihologic de băutură (nu poate activa normal dacă nu consumă o cantitate de alcool)
- este dependentă fizic (dacă renunță o perioadă de timp la alcool, apar semne de sevraj)
- ca rezultat al consumului apar diferite probleme de viață – violență, certuri, divorț, șomaj etc.

**Abstinența** este cea mai bună modalitate de a evita neplăcerile produse de consumul de substanțe dăunătoare. Dacă, totuși, persoana nu renunță totalmente la alcool, ceea ce-i poate fi sugerat pentru a diminua riscul acestui comportament este:

- să nu bea pe stomacul gol
- să nu consume în același timp alte droguri sau / și medicamente
- să-și cunoască reacțiile proprii la băutură
- să nu urce la volan dacă a consumat băuturi alcoolice sau într-o mașină cu un șofer beat
- să nu consume alcool în companie cu persoane necunoscute sau în care nu are încredere.

Printre motivele care conduc la consumul de substanțe nocive sunt:

- curiozitatea
- teribilismul, dorința de a părea neobișnuit, extravagant
- presiunea grupului
- dificultatea de a face față problemelor în familie, la școală, cu prietenii
- izolarea
- accesibilitatea procurării țigărilor și a băuturilor alcoolice
- expunerea la campanii publicitare de promovare a tutunului și băuturilor alcoolice în mass-media.

Adolescenții consumă substanțe dăunătoare din diferite motive. Pentru unii tineri, alcoolul sau alte substanțe sunt o parte acceptabilă a fiecărei zile. Alții le încearcă din

curiozitate, pentru a experimenta, atunci când vor să provoace adulții, să depășească timiditatea, pentru că imită maturii sau din dorința de a obține mai multă libertate. Totuși, majoritatea problemelor legate de consumul de substanțe în adolescență nu sunt rezultatul unei întâmplări. Adolescenții care o fac regulat au motive asemănătoare cu cele ale adulților care fac abuz de substanțe nocive. De obicei, această problemă este o parte a dificultăților cu care se confruntă persoana și cărora nu le poate face față într-un mod mai eficient (de ex., neînțelegerile în familie, sărăcie, așteptările prea înalte din partea altora, absența unui părinte din diverse motive, stresul, evenimentele traumatice, violența etc.). Consumând anumite substanțe, persoana încearcă să scape de tensiune sau să evite confruntarea directă cu problema. Apoi ea se obișnuiește cu acest comportament sau crede că doar astfel se poate relaxa.

Data fiind legătura evidentă între problema consumului de substanțe și experiențele negative de viață, prevenirea acestor comportamente nu poate ignora *abilitatea* tinerilor *de a lua decizii* informate și *a soluționa* eficient *probleme*. Un alt aspect important în acest context este furnizarea de *informații realiste*, bazate pe dovezi științifice referitor la consecințele consumului. Este cunoscut faptul că strategiile de prevenire care pun accent pe sperierea, intimidarea tinerilor nu au efectul dorit. Dimpotrivă, căpătând informațiile reale, adolescenții își pierd încrederea în adulți și ignoră avertizările lor în legătură cu alte comportamente de risc. Pe de altă parte, studiile arată că adolescenții care renunță la consum deseori o fac datorită experienței personale neplăcute sau a grijii pentru sănătatea proprie. Iată de ce programele de prevenire cele mai eficace sunt cele care se bazează pe informarea tinerilor și dezvoltarea abilităților lor de analiză și evaluare a consecințelor, de alegere și luare de decizii în diferite situații.

Printre *factorii de protecție* față de abuzul de substanțe, specialiștii citează:

- relația cu părinții – cea mai de încredere sursă de informare și suport în situații de problemă
- implicarea socială – sentimentul de apartenență la grup, la familie, comunitate, relațiile pozitive cu alții
- calitatea de a fi apt să depășești problemele vieții și situațiile dificile, care constă din abilitățile persoanei, cum ar fi exprimarea emoțională și solicitarea suportului social.

## CUM SĂ AJUTAȚI COPIII SĂ ADOPTÉ UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS?

### 1. Stimulați elevii să reflecteze asupra diferitelor aspecte ale sănătății

**E**xemplu de ghid de discuție despre starea de sănătate și de boală:

Ce înseamnă să fii bolnav?

Ce fel de boli cunoașteți?

Există boli care nu se pot trata? Dați exemple de boli care se vindecă și boli care nu se pot vindeca.

Există boli care se pot transmite de la o persoană la alta? Care este cauza acestor boli? Dați exemple de astfel de boli și explicați cum se transmit ele.

Cui trebuie să te adresezi atunci când nu te simți bine sau crezi că ai o boală?

La ce ajută tratamentul medical?

Ce înseamnă să fii sănătos?

Amintiți-vă un caz în care ați fost bolnavi. Cum vă simțeți atunci? Ce disconfort aveți? Ce schimbări s-au produs în regimul vostru obișnuit?

Ce credeți că se poate face pentru ca anumite boli să nu se transmită de la o persoană la alta?

De ce / cine depinde sănătatea?

Cum trebuie să ne purtăm cu oamenii bolnavi?

### Discutați despre rolul îmbrăcămintei

Hainele îndeplinesc mai multe funcții în viața oamenilor. Ele ne oferă protecție față de factorii de mediu care pot fi nocivi pentru corp și, în același timp, ne dau posibilitatea de a comunica celor din jur despre noi. Până și modul în care ne asortăm hainele (culoare, materiale, nuanța pantofilor ș.a.) spune ceva despre personalitatea noastră. O ținută decentă înseamnă respect pentru tine și ceilalți, iar una indecentă sau murdară aduce după sine dezaprobarea celor din jur, priviri indiscrete sau propuneri indecente. Indiferent de modă și prețul hainelor pe care le purtăm, întreținerea este ceea ce asigură igiena îmbrăcămintei noastre (să fie curată, călcată, să aibă toți nasturii, să fie păstrată în ordine).

Pentru a organiza discuții la tema hainelor, utilizați întrebări de tipul:

De ce ne îmbrăcăm?

Care este rolul hainelor în viața noastră?

Cum trebuie să ne îmbrăcăm la diferite ocazii (dimineața, la școală, la clubul de sport, la serviciu, la ocazii deosebite, seara)?

Cum se schimbă moda?

Există diferențe între opiniile fetelor și băieților despre haine și modă?

De ce este bine ca îmbrăcămintea să fie adecvată fiecărui anotimp?

În afară de felul în care este îmbrăcată persoana, ce alți factori influențează impresia noastră despre ea?

Abordați tema sexualității și a relațiilor sexuale

Exemplu de ghid de discuție:

Ce înțelegeți prin „dragoste”?

Ați fost vreodată îndrăgostiți? A fost cineva îndrăgostit de voi?

Cum se manifestă o persoană îndrăgostită?

Cum caracterizați o relație reușită dintre un băiat și o fată?

Cum vă doriți să fie prietenele / prietenii, soțiile / soții voștri?

Ce activități fac împreună persoanele care se iubesc?

Cât timp durează o relație dintre un băiat și o fată?

De ce se sfârșește o relație?

Ce poate face o persoană care suferă din cauza destrămării unei relații de dragoste?

Ce înțelegeți prin „sex”?

La ce vârstă credeți că este necesar să se explice copiilor despre relațiile sexuale?

La ce vârstă își poate începe cineva viața sexuală?

De ce oamenii fac sex?

Care este relația dintre dragoste și activitatea sexuală într-un cuplu?

Ce consecințe poate avea un contact sexual?

Ce înseamnă abuz sexual? Cum putem preveni abuzurile sexuale?

Abordați diverse aspecte ale alimentației echilibrate, folosind expresii ca:

piramida de alimente

regim alimentar

vitamine

hrană de tip *fast-food*

preferințe alimentare

tradiții alimentare

sub și supra-ponderal

cură de slăbire

carte de bucate.



### Sugerați idei pentru combaterea insomniei

1. Dacă simțiți că nu puteți adormi, ridicați-vă din pat și faceți ceva care să vă obosească: citiți în altă odaie, udați florile, spălați veselă etc.
2. Renunțați la obiceiul de a vă uita la ceas în timpul nopții. Aceasta poate crește starea de stres, deoarece vedeți ora la care încă nu ați reușit să adormiți.
3. Renunțați la somnul de după-amiază. Astfel vă asigurați că seara, la culcare, veți fi cât se poate de obosit. Dacă nu puteți trece peste zi fără să dormiți, rezervați pentru somn mai puțin de o oră, înainte de ora 15.00.
4. Dacă nu puteți dormi pentru că sunteți îngrijorat, încercați să discutați cu cineva despre problema în cauză.
5. Renunțați după ora 16.00 la cafea și alte produse care conțin cafeină. Beți ceai de ierburi, suc, lapte.
6. Faceți exerciții fizice dimineața sau în timpul zilei, cu cel puțin patru ore înainte de culcare. Astfel corpul va avea timpul necesar pentru a se relaxa.
7. Petreceți un timp înainte de culcare odihnindu-vă, fără a face ceva.
8. Înainte de a merge la culcare, citiți ceva relaxant și care nu vă solicită foarte mult mintea sau emoțiile.
9. Ascultați muzică liniștită sau cea care imită zgomotele naturii. Vă va ajuta să vă calmați.

### Sugerați adolescenților activități pentru a pune în funcție mușchii

- Frecventarea unui club de sport
- Urcarea scărilor, alergarea, săriturile, mersul pe bicicletă
- Grădinaritul
- Curățenia
- Mersul la magazin
- Plimbările
- Excursiile, marșurile turistice.

## 2. Încurajați adolescenții să renunțe la fumat

### Cum să începeți conversația

Chiar dacă vă cunoașteți bine elevii, aveți autoritate și sunteți siguri că dreptatea este de partea dvs., aceasta nu garantează faptul că îi veți convinge ușor să renunțe la fumat. Este important să nu fiți insistent sau să nu-i jigniți, pentru că așa veți obține doar rezistență din partea tinerilor. Arătați-vă grija pentru binele și sănătatea lor. Renunțarea nu este ușoară, de aceea asigurați-i că îi veți susține. Dacă este nevoie, semnați „Promisiunea / obligația de renunțare la fumat” cu elevii care decid să o facă sau „Declarația de renunțare la fumat”, care să fie aplicată unui anumit spațiu (de ex., coridoare, sală de clasă, WC) sau perioade de timp (de ex., înainte de dejun).

**Nota Bene.** Școlile care realizează programe de promovare a sănătății și care folosesc regula „Fumatul interzis” trebuie să solicite respectarea ei atât de către elevi, cât și de către profesori, datorită rolului de model pe care îl au adulții pentru copii.

#### Manifestați sinceritate și grijă

- Începeți spontan o discuție despre daunele fumatului, arătându-vă preocuparea: „Mă îngrijorează tusea ta...”.
- Spuneți-le despre cineva care a decis să renunțe și cum ceilalți îl susțin: „Știu că nu este ușor, dar am încredere că veți reuși. Vreau să vă ajut, aveți toată susținerea mea, pentru că vreau să vă văd sănătoși și puternici”.
- Afișați postere care conțin informații despre efectele pozitive ale renunțării, pentru ca elevii să poată apela la ele oricând se simt mai slabi în convingere.
- Vorbiți despre pericolele fumatului pasiv, pentru a accentua caracterul grav al problemei, care, de obicei, implică mai multe persoane, deoarece oamenii preferă să fumeze atunci când comunică.
- Rugați-i să urmărească o perioadă de timp tusea și infecțiile respiratorii care le afectează sănătatea, pentru a se convinge de daunele fumatului.

#### Folosiți umorul

- Rugați-i să calculeze câți bani cheltuiesc pe țigări lunar / anual și să facă o listă a lucrurilor distractive pe care le-ar putea face cu acești bani.
- Întrebați-i ce părere au despre următoarea idee – industria tutunului oferă mii de locuri de muncă. Dar numărul locurilor de muncă este mult mai mare dacă te gândești la toți medicii, asistentele medicale, pompierii, farmaciștii care se ocupă de consecințele fumatului.

### 3. Principii ale educației *eficiente* pentru prevenirea consumului de substanțe nocive

1. *Educația eficientă* este onestă, accesibilă și respectă opiniile și experiența tinerilor în acest domeniu.

Informațiile pe care le oferiți și modul în care o faceți trebuie să țină cont de abilitățile tinerilor de a discuta, a analiza propria experiență și a lua decizii independente. Sfaturile de a renunța sau a se abține de la consum trebuie bazate pe *informații științifice*, veridice, nu pe tactici de exagerare, speriere și pedepse. Adolescenții caută soluții la problemele cu care se confruntă. Ei nu au nevoie de „predici”, ceea ce îi face să se simtă percepuți ca o parte a problemei. Ei au nevoie să fie percepuți ca o parte a soluției, adică să fie văzuți și creditați ca *instrument al schimbării* în bine și al promovării stării lor de sănătate, nu ca „problema” pe care alții (adulții) trebuie să o schimbe.

## 2. *Educația eficientă* include dezvoltarea de abilități și comportamente pozitive.

Este important ca în cadrul orelor educative să se pună accent pe protecția tinerilor, iar *abstinența* să fie sugerată ca soluție optimă. Totuși, mesajele transmise de multe ori trebuie să depășească această recomandare, cu scopul de a învăța elevii să *acționeze corect* în situații care le amenință viața. De exemplu, dat fiind faptul că rata consumului de alcool este în creștere, adolescenții trebuie informați cum să recunoască semnele intoxicației cu alcool. De asemenea, ei au nevoie de mai multe informații pentru ca atunci când observă că un prieten este stresat, să-i poată acorda suport fără a recurge la alcool. O altă nevoie informațională dictată de educația pentru prevenirea consumului este înțelegerea faptului că este important și contextul social în care sunt consumate substanțe dăunătoare, nu doar efectele fizice ale acestora.

## 3. *Educația eficientă* utilizează tehnici interactive de învățare.

Elevii sunt mai *receptivi* atunci când, în cadrul procesului educativ, au posibilitatea să integreze experiența personală, să dialogheze deschis și să simtă respectul din partea adulților. Programele interactive de educație pentru sănătate asigură implicarea, încrederea, respectul reciproc, cunoașterea capacităților adolescenților și a stilului lor de viață. Este esențial ca adulții să fie credibili, să-și manifeste grija pentru sănătatea adolescenților și să stabilească relații pozitive cu ei. *Relațiile de încredere* nu înseamnă că profesorii trebuie să aprobe tot ce fac sau spun elevii, dar necesită indispensabil fermitate și respect.

Tehnicile de grup în procesul de învățare permit o *cunoaștere de sine mai bună*, ceea ce ajută adolescenții să-și definească *valorile personale*. Ei sunt atrași de activități care permit comunicarea cu semenii și *schimbul de experiență*. De multe ori, adolescenții sunt mai atenți la ceea ce le spun semenii, decât la ceea ce aud de la maturi. De exemplu, un tânăr poate povesti cum a redus numărul de țigări fumate pentru că avea dificultăți în practicarea sportului favorit. Chiar dacă din perspectiva unui adult aceasta nu este o experiență reușită, deoarece adolescentul nu a renunțat totalmente la fumat, colegii lui ar putea vedea cazul ca o modalitate de a face primul pas în acest proces. De asemenea, posibilitatea de exprimare constituie o motivație puternică pentru elevi de a frecventa orelle și a se implica activ.

Învățarea interactivă presupune posibilitatea de a adresa întrebări și a împărtăși experiențe personale. Deseori, ea oferă elevilor rolul principal în orientarea tematică a orelor educative, *conform nevoilor* lor. Acest aspect este important, deoarece nu există o ordine corectă a abordării subiectelor, iar acest tip de învățare permite *tratarea imediată a dificultăților* pe care le exprimă tinerii, pe măsura apariției lor. Astfel, se creează momente educative în care rolul profesorului, prin sugestiile pe care le oferă și ideile pe care le propune pentru analiză, este crucial. Învățarea interactivă stimulează și apariția situațiilor în care *elevii preiau rolul de învățător*, prin informațiile pe care le împărtășesc grupului sau analizele și concluziile formulate. Toate acestea nu înseamnă că procesul de învățare nu e structurat, el urmează *obiective clare* și este alcătuit din exerciții practice concrete. Doar că *atmosfera* în care se desfășoară este deosebită de cea a unei prelegeri, fiindcă sunt exprimate opinii, sunt găsite soluții creative și sunt discutate multe subiecte.

Adesea, în cadrul acestor ore, temele se intersectează și fiecare le implică pe altele (de ex., discutând despre alcool, nu putem evita tema valorilor).

#### 4. Identificați cazurile grave de abuz de substanțe

Consumul de substanțe poate fi asociat cu o serie de modificări comportamentale și de dispoziție ale copilului sau adolescentului. Adulții trebuie să fie atenți la indicatori care semnalează această problemă, pentru a le putea acorda elevilor sprijinul necesar în scopul întreruperii comportamentelor de risc.

În cazul unor tineri, problema consumului de substanțe se completează cu cea a relațiilor nesănătoase, care favorizează abuzul sau alte comportamente de risc. Dacă observați la adolescent mai multe semne ale consumului de substanțe și unul dintre factori este presiunea din partea altor persoane, este important să vă informați cât mai mult în acest caz, să acționați repede și atent.

##### **Semne comportamentale ale abuzului de substanțe dăunătoare**

- Școală: probleme de disciplină, absențe, scăderea reușitei școlare
- Relații: devine agresiv, secretos, are tendința de a evita conversațiile cu adulții, își schimbă cercurile de prieteni (deseori, aceștia nu sunt interesați de activități obișnuite de familie sau de școală)
- Emoții: schimbări bruște de dispoziție, depresie, impulsivitate, lipsă de responsabilitate, tristețe, nervozitate, izolare.

- Trebuie să vă păstrați calmul pentru a afla mai multe despre situația copilului și să decideți cum acționați. Este firesc că sunteți îngrijorat, dar nu va fi de nici un ajutor să vă înfuriați, să ridicați vocea și să-l pedepsiți.
  - Evitați să căutați vinovatul și să vă simțiți vinovat (ă), acum trebuie să vă concentrați asupra modalităților de a depăși problema.
  - Informați-vă cât mai mult referitor la consumul de substanțe, abuz și consecințele posibile.
- Încercați să aflați cât mai multe despre cazul concret: dacă adolescentul a făcut abuz din curiozitate, a fost doar un experiment sau este deja o practică repetată care se poate agrava.
  - Alegeți un moment potrivit pentru a discuta cu el problema. Exprimați-vă îngrijorarea, arătați-vă afecțiunea și că sunteți interesat de bunăstarea lui. Evitați să faceți morală și să criticați. Toate acestea îl vor convinge că poate conta pe suportul dvs. și că poate apela la el în caz de necesitate.
  - Dacă este nevoie, solicitați ajutorul unui medic.

Corectitudinea și sinceritatea sunt foarte importante în asemenea situații, ca și gradul dvs. de informare în privința acestor subiecte. Totuși, nu trebuie să vă fie jenă să admiteți că nu cunoașteți anumite lucruri. Dacă adolescenții vă văd astfel, este chiar posibil să aibă mai multă încredere în dvs. Când sunteți deschis să comunicați la diverse teme care îi preocupă pe elevi, aceștia vor avea mai mult curaj să vă întrebe anumite lucruri și să vă ceară sfatul. Încrederea în relațiile cu ei va fi consolidată dacă îi tratați cu respect, îi stimulați să analizeze diferite experiențe și să învețe să-și asume responsabilitatea pentru propriile acțiuni.

**Semne fizice ale abuzului de substanțe dăunătoare**

- ochi roșii
- schimbări bruște în greutatea corporală
- igienă deficitară sau exterior neîngrijit
- oboseală
- îmbolnăviri frecvente sau pentru lungi perioade de timp.

# ACTIVITĂȚI PRACTICE PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

## Meniul zilei

---

**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** analizarea funcțiilor grupurilor de alimente și exersarea elaborării meniului.

### Descriere:

1. Faceți un asalt de idei cu elevii, întrebându-i „De ce mâncăm?”. Notați toate ideile pe tablă. Împreună cu participanții, încercați să clasificați în anumite grupuri toate ideile expuse. Oferiți elevilor posibilitatea de a comenta cele obținute în urma exercițiului.
2. Rugați elevii să formeze grupuri mici. Propuneți-le să alcătuiască meniul pentru o zi / o săptămână, cu ajutorul fișelor de lucru (*pag. 132, 133*) pe care le veți oferi. Atenționați grupurile să respecte principiile alimentației echilibrate.
3. Grupurile își prezintă meniurile elaborate. Discutați cu toată clasa, comparând rezultatele obținute.

### Discuții:

V-ați gândit la aceste lucruri înainte de a le discuta aici?

Ce diferențe de gusturi alimentare ați constatat în grup?

Ce rol au grupurile de alimente? Avem nevoie de toate?

Cum ați reușit să faceți meniurile? De ce v-ați condus?

Există alimente care sunt la modă?

Ce rol are publicitatea în formarea atitudinii noastre față de alimente?

Ce mâncați când sunteți fericiți, triști, însingurați?

Există diferențe privind necesarul de alimente între diferite persoane? Care sunt aceste diferențe și ce le determină?

Ce concluzii ați tras?

## Ce știm despre alimente?

---

**Vârsta:** 10-18 ani

**Scop:** identificarea legăturii dintre diferite boli și alimentație.

### Descriere:

1. Propuneți participanților să se gândească și să numească problemele de sănătate cu care se confruntă tinerii. Solicitați opinia elevilor referitor la existența vreunei legături între alimentație, obiceiurile alimentare și unele dintre aceste afecțiuni, boli pe care le-au menționat.

2. Sunt notate pe tablă, în stânga, problemele de sănătate menționate de elevi și în dreapta – alimentele sau obiceiurile alimentare care le pot determina sau agrava. Stimulați participanții să explice ideile lor, să-și argumenteze poziția sau să dea exemple.
3. La sfârșitul activității, propuneți elevilor să scrie pe tablă care sunt, după părerea lor, principalele reguli ale alimentației sănătoase.

#### **Discuții:**

Ce credeți despre modul în care vă hrăniți acum?

Sunteți constrânși să mâncați anumite alimente?

Dacă ați putea, ce alimente ați consuma?

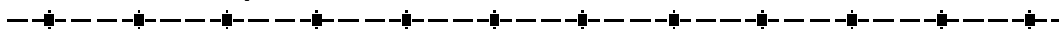
Ați cumpăra anumite alimente indiferent de prețul lor?

Cunoașteți persoane care au probleme de sănătate din cauza modului în care se alimentează?

Ce boli provocate de alimentație vă îngrijorează cel mai mult?

Ce alimente credeți că v-ar putea ajuta să arătați / să vă simțiți mai bine?

#### **De ce să facem sport?**



**Vârstă:** 10-18 ani

**Scop:** formarea atitudinii pozitive față de exercițiul fizic.

#### **Descriere:**

1. Împărțiți convențional sala de clasă în trei sectoare: „de acord”, „nu sunt de acord”, „nu sunt sigur”. Propuneți elevilor să se gândească ce cred ei despre următoarea afirmație „Adolescenții practică puțin exercițiul fizic” și să-și arate opinia, ocupând un loc în unul dintre spațiile marcate.
2. Rugați participanți cu opinii diferite să-și argumenteze poziția și să descrie motivele pentru care adolescenții sunt activi sau sunt mai puțin activi din punct de vedere fizic. Notați ideile expuse.
3. Propuneți elevilor să formeze grupuri, indiferent de opinia exprimată anterior. Puneți la dispoziția grupurilor foi de hârtie, carioca și alte materiale care le-ar putea fi de folos. Explicați sarcina: elevii vor trebui să realizeze materiale informative (pliante, broșuri, postere) privind activitatea fizică pentru semenii lor. Aceste materiale pot să conțină orice consideră participanții că este important să cunoască fiecare adolescent, de ex.: beneficiile exercițiului fizic, recomandările medicale privind exercițiul fizic, tipuri de exercițiu fizic, sporturi, forme de practicare ș.a. Materialele ar putea fi elaborate pentru grupuri-țintă specifice, în funcție de gen, vârstă, condiție fizică, posibilitățile de timp și materiale.

#### **Discuții:**

V-a fost dificil / ușor să elaborați în grup materialele informative?

Cum mass-media influențează atitudinea noastră față de sport?

Ce poate face școala pentru a stimula tinerii să practice activitățile sportive?

Există diferențe între fete și băieți în ceea ce privește atitudinea față de sport? De ce?

## Spune „Nu” alcoolului!

**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** exersarea modalităților de a refuza acțiuni dăunătoare; a conștientiza situațiile de presiune negativă în care ajung tinerii.

### Descriere:

1. Faceți o introducere: *Deseori, oamenii găsesc justificări pentru comportamentele lor, pentru că nu au puterea de a spune „nu” la momentul potrivit.* Propuneți participanților să facă o listă, printr-un asalt de idei, a justificărilor pe care le utilizează tinerii în situații în care cineva îi presează să consume alcool, să fumeze sau să facă altceva ce este dăunător pentru ei. Ați putea să le oferiți dvs. o asemenea listă (pag. 132).
2. Rugați participanții să formeze grupuri și să se gândească la contraargumente pentru fiecare idee din lista alcătuită.
3. Propuneți-le să găsească cele mai eficiente moduri de a refuza, a evita utilizarea substanțelor dăunătoare. Ei ar putea să le însceneze în baza unor situații reale.

### Discuții:

Care este legătura dintre presiunea din partea grupului și deciziile pe care le luăm?

Cum te simți să faci ceea ce crezi că n-ar trebui?

De ce este greu să refuzi un prieten?

Care sunt avantajele abilității de a spune „nu” în anumite situații?

Cunoașteți cazuri în care cineva a avut de profitat de pe urma faptului că a utilizat alcool sau alte droguri, a fumat?

Cunoașteți cazuri în care cineva a avut de suferit de pe urma faptului că a utilizat alcool sau alte droguri, a fumat?

## Alcoolul – ce putem face?

**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** examinarea efectelor alcoolului asupra oamenilor.

### Descriere

1. Faceți o discuție de grup, adresând întrebări de tipul: Care este drogul cel mai des utilizat în situațiile sociale? În ce locuri, situații se consumă, de obicei, prima dată alcoolul? La ce vârstă, în mod obișnuit, începe consumul de alcool? Câți adolescenți din 10 au consumat alcool? Care sunt motivele unor oameni care nu consumă alcool (de ex.: religia, cultura, dezgustul)? Ce efecte așteaptă oamenii care consumă alcool? Care alte efecte are alcoolul asupra corpului, emoțiilor și comportamentului oamenilor?
2. Formați grupuri mici și rugați-le să discute în ce situații pot fi implicați tinerii din cauza consumului de alcool (dați exemple doar dacă este necesar: conflicte, violență, boală, lipsă de control). Rugați fiecare grup să aleagă o situație și să decidă cum ar putea să se descurce mai bine în aceste condiții. Oferiți următoarele repere pentru notițe:



- clarificarea situației analizate
  - decizia: este situația o urgență sau nu
  - identificarea pașilor pe care trebuie să-i urmeze
  - decizia: de ajutorul cui au nevoie.
3. Propuneți grupurilor să împărtășească rezultatele muncii lor.

#### **Discuții:**

Care sunt efectele cele mai grave, periculoase ale alcoolului?

Sunt persoane pentru care consumul de alcool este mai periculos decât pentru altele? De ce?

Cum se simt / s-ar simți în situația în care li se propune să consume alcool?

De ce abilități și cunoștințe au nevoie tinerii pentru a rezista presiunii de a consuma alcool?

Ce concluzii puteți face?

#### **Cine e responsabil?**



**Vârsta:** 14-18 ani

**Scop:** explorarea ideilor elevilor despre conceptul de responsabilitate.

#### **Descriere:**

1. Propuneți elevilor să se gândească și să noteze în mod individual ce responsabilități cred că au: a) față de sine, b) față de familie, c) față de comunitate, d) față de lume. Rugați-i să formeze grupuri mici și să discute cele scrise, să-și compare viziunile.
2. Spuneți grupurilor să discute despre situații în care au fost impresionați de responsabilitatea pe care a manifestat-o un adolescent. Propuneți-le să aleagă una dintre situații și să o împărtășească cu celelalte grupuri.
3. Încheiați cu un asalt de idei, în care participanții să listeze lucrurile pe care ți le poți spune atunci când ești tentat să acționezi iresponsabil.

#### **Discuții:**

Ce înseamnă să fii responsabil?

Ce ați aflat nou despre voi și despre colegi?

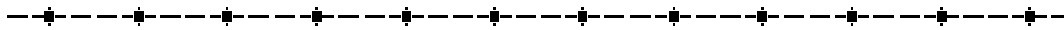
Ce legătură există între vârstă și gradul de responsabilitate?

La ce vârstă devenim complet responsabili pentru acțiunile noastre?

Cum s-au schimbat opiniile voastre despre responsabilitate o dată cu vârsta?

De ce se spune că nu există drepturi fără responsabilități?

## Presiuni



**Vârsta:** 12-18 ani

**Scop:** conștientizarea presiunilor la care sunt supuși în prezent adolescenții; examinarea modalităților de depășire a situațiilor de presiune.

### Descriere:

1. Faceți o introducere: *Presiunile sunt situațiile în care cineva se simte obligat sau influențat să facă ceva. Ele reprezintă o parte integrantă a vieții, sunt inevitabile. Este important să poți face față acestor presiuni.* Întrebați participanții: Prin ce presiuni trec în această perioadă? Sunt presiunile pozitive sau negative? Cum îi afectează situațiile de presiune? Ce fac ei, de obicei, în asemenea situații?
2. Propuneți elevilor să se grupeze câte patru-cinci și să discute, apoi să noteze pe foaie ce presiuni trăiesc în calitate de:
  - Fiu / fiică
  - Elev
  - Prieten
  - Legate de viitor.
3. Rugați grupurile să prezinte celorlalți ideile lor. Faceți o discuție în care elevii să compare opiniile colegilor și să formuleze anumite concluzii la temă.
4. Propuneți participanților să alcătuiască individual o scrisoare adresată unui prieten aflat sub presiune. Spuneți-le să sfătuiască prietenul ce să facă și cum să depășească mai bine situația în care a ajuns. După exercițiu, dați posibilitate doritorilor de a-și împărtăși experiența de scriere a scrisorii, de a da citire acesteia sau a exprima concluziile pe care le-au tras.

### Discuții:

Care parte a activității vi s-a părut mai ușoară / mai dificilă? De ce?

Cum v-ați simțit atunci când ați povestit colegilor cu ce presiuni vă confrunțați în viața voastră?

În ce situații presiunea semenilor a afectat deciziile, alegerile voastre?

Cum vă simțiți atunci când faceți sau după ce faceți ceva ce credeți că n-ar trebui?

Cât de des dați sau primiți sfaturi legate de situațiile dificile?

## Scara controlului personal



**Vârsta:** 14-18 ani

**Scop:** exersarea abilităților de asumare a unui control mai mare asupra propriei vieți / de planificare.

### Descriere

1. Așezați pe podea într-un cerc șapte foi („control total”, „total fără control” și cinci foi numerotate de la 1-5). Rugați elevii să se gândească cât de mult control dețin asupra propriilor vieți și să se plaseze în cerc pe locul care determină acest nivel de control.

2. Divizați elevii în câteva grupuri, în funcție de nivelurile alese. Repartizați-le câte o foaie și rugați-i să discute și să înregistreze:
  - câteva aspecte din viața lor pe care le pot controla
  - câteva aspecte din viața lor pe care nu le pot controla
  - aspecte ale vieții lor asupra cărora ar dori să aibă mai mult control.
3. Grupurile își vor prezenta ideile. Notați în trei coloane ideile menționate de grupuri.
4. Organizați un asalt de idei pentru a vedea ce acțiuni trebuie întreprinse de adolescenți pentru a căpăta mai mult control asupra aspectelor înscrise în ultima coloană de idei.

### Variantă

La pasul doi, ați putea oferi grupurilor câteva categorii pentru a determina gradul lor de control: școală, familie, timp liber, cheltuirea banilor, relațiile cu prietenii, procurarea hainelor, gașca din care fac parte etc.

### Discuții:

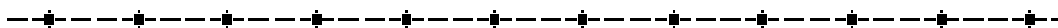
Este ușor / greu pentru tineri să controleze viața lor? De ce?

Este nevoie ca adolescenții să obțină mai mult control? De ce?

Cine îi poate ajuta în acest sens?

Ce legătură există între *controlul* asupra vieții proprii și *responsabilitatea* persoanei?

### „Trebuie să...” sau „Am ales să...”?



**Vârstă:** 14-18 ani

**Scop:** examinarea relației dintre alegere și obligație; înțelegerea avantajului de asumare a responsabilității.

### Descriere:

1. Faceți un asalt de idei în ceea ce privește stilul de viață al oamenilor, întrebând elevii: Ce influențează alegerile și comportamentul oamenilor? Care sunt motivele care îi fac pe oameni să aleagă un anumit fel de a se comporta? (de ex., le permite să-și îndeplinească responsabilitățile bine; pot să-și asume grija pentru alte persoane; pot să-și petreacă timpul după dorință etc.). Notați ideile pe tablă. Faceți o discuție cu participanții, întrebându-i în câte din exemplele oferite de ei motivele sunt alese de bună voie.
2. Formați câteva grupuri. Fiecare grup va crea o listă a tuturor lucrurilor pe care trebuie să le facă membrii lui. Oferiți suficient timp pentru discuții. Apoi rugați fiecare participant să aleagă din lista grupului trei lucruri pe care se simte cel mai mult *obligat* să le facă. Propuneți-le să scrie individual trei propoziții care să înceapă cu „*Trebuie să...*”. Rugați doritorii să citească cu voce câte un exemplu din ceea ce au scris. Întrebați adolescenții din grupul mare cum se simt atunci când sunt obligați să facă ceva.
3. Acum toți elevii vor înlocui în mod individual în exemplele lor „*Trebuie să...*” prin „*Am ales să...*”. Repetați runda cu citirea unui exemplu și exprimarea sentimentelor pe care tinerii le au atunci când fac ceva la alegerea lor.

**Discuții:**

Care este diferența dintre *obligație* și a face o *alegere*?

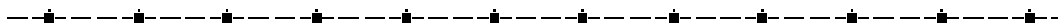
Ce sentimente avem în aceste situații?

Ați fost în situații în care simțeați că alegerea pe care o faceți se datorează presiunii din partea altora?

Care sunt beneficiile asumării de responsabilitate?

Care poate fi efectul asumării responsabilității asupra stilului de viață al tinerilor?

Care credeți că este mesajul / sensul activității?

**Presiunea – bună sau rea?**

**Vârsta:** 14-18 ani

**Scop:** examinarea rolului relațiilor interpersonale în depășirea situațiilor dificile.

**Descriere:**

1. Propuneți elevilor să-și amintească situații dificile în care se aflau și cineva i-a convins să acționeze într-un anumit fel, care le-a ajutat. Discutați în baza următoarelor întrebări: Cum v-ați simțit? Ce ați învățat din această experiență? Ce veți face pe viitor în situații asemănătoare?
2. Rugați elevii să-și amintească situații în care s-au simțit presați / influențați să procedeze într-un anumit fel, care s-a dovedit a fi nereușit. Întrebați-i cum s-au simțit atunci, ce au învățat din experiență?
3. Discutați despre diferența dintre cele două situații amintite. Ce înseamnă pentru elevi presiunea *pozitivă* și presiunea *negativă*? Notați pe tablă ideile exprimate de participanți.
4. Invitați elevii să formeze grupuri mici și să elaboreze un plan care i-ar ajuta să creeze în clasă / școală o atmosferă favorabilă (presiune pozitivă) pentru:
  - a frecventa orele și a depune efort la lecții
  - a nu consuma substanțe dăunătoare
  - a nu avea relații sexuale precoce
  - a respecta colegii și adulții
  - a avea un comportament non-violent.

**Discuții:**

Cum alegeți cui să vă adresați pentru ajutor atunci când aveți o problemă?

Cum puteți preveni situațiile în care prietenii vă sfătuiesc să procedați într-un fel care poate fi ineficient sau chiar riscant?

S-a întâmplat ca prietenii să vă dea idei de a proceda, la care nu v-ați gândit și care sunt foarte bune?

Ce factori ne determină să avem un comportament pozitiv în diferite contexte?

Ce concluzii ați făcut din activitate?

## **Spune „Nu” alcoolului!**

### **Fișa *Justificări***

Un pahar nu-ți poate face rău.

Toți fac așa.

Mă pot controla, așa că mă voi opri atunci când voi vrea.

Merit ceea ce am.

Nu vreau să rămân singur / în afara grupului.

Sunt atât de stresat, iar asta mă va ajuta să mă relaxez.

Dacă nu fac asta, vor crede că sunt...

Dacă nu fac ca ei, altă dată nu mă vor invita.

Sunt prea tânăr ca să mi se întâmple ceva după ce...

## **Meniul zilei**

### **Fișa *Agenți nutritivi și calorii***

Orice aliment contribuie la funcționarea organismului printr-un aport caloric și un aport nutritiv.

*Aportul caloric* este unitatea de măsură a energiei conținute de alimente. O kilocalorie reprezintă cantitatea de căldură necesară pentru a crește temperatura unui litru de apă cu 100 grade C. În domeniul nutriției, kilocaloria este numită calorie.

*Aportul nutritiv* este reprezentat de cantitatea conținută de substanțe necesare zilnic organismului: proteine, grăsimi, glucide, vitamine, minerale, fibre nedigerabile, apă. Agenții nutritivi provin din variate produse și, pentru a fi sănătoși, zilnic avem nevoie de peste 40 din ei.

Aportul caloric al principalelor grupe de nutrienți:

- proteine: 4 calorii/gr.
- glucide: 4 calorii/gr.
- grăsimi: 9 calorii/gr.

Pentru adolescenții (13-19 ani) cu o activitate fizică obișnuită, necesarul caloric este de 2 400 în cazul fetelor și de 3 000 – în cazul băieților.

## Meniul zilei

### **Fișa Principalele grupe de alimente și rolul lor în organism**

După cantitatea necesară zilnic organismului, cea mai importantă substanță nutritivă este **APA**. Corpul omenesc este alcătuit în proporție de 60% din apă și poate supraviețui fără ea doar câteva zile. Apa este un mediu pentru desfășurarea reacțiilor chimice și transportul diferitelor substanțe în organism, facilitează eliminarea produșilor toxici și reglarea temperaturii corpului. Cantitatea minimă de apă care trebuie consumată zilnic este de doi litri.

**GRĂSIMILE** (lipidele) protejează organele vitale (inimă, rinichi, ficat) de șocuri mecanice și ajută la absorbția vitaminelor liposolubile (A, D și E). De asemenea, grăsimile furnizează organismului o importantă cantitate de energie. Însă, consumul exagerat de grăsimi (de colesterol) favorizează apariția bolilor cardiovasculare, a hipertensiunii, a obezității. Un consum sănătos de lipide este de aproximativ 73 grame zilnic.

**PROTEINELE** reprezintă principala parte componentă a mușchilor și oaselor. Totodată, proteinele fac parte din compoziția sângelui, a membranelor celulare și a unor hormoni. Rolul proteinelor este de a repara distrugerile de țesuturi, de a sprijini procesul de creștere (a oaselor și mușchilor), de a furniza energie. Surplusul de proteine în alimentație este transformat în grăsimi și depozitat. De aceea, consumul excesiv de proteine crește cantitatea de grăsimi din organism și devine factor de risc pentru sănătate. Aportul sănătos de proteine este de aproximativ 83 grame zilnic.

**GLUCIDELE** (carbohidrații) sunt singurele substanțe nutritive a căror energie furnizată este folosită de creier și de alte părți ale sistemului nervos. Această energie este utilizată și în timpul activității fizice intense. Consumul potrivit de glucide (aproximativ 303 grame zilnic) este un factor protector pentru diferite forme de cancer și pentru bolile cardiovasculare.

**VITAMINELE** sunt substanțe organice necesare în cantități mici pentru funcționarea tuturor celulelor organismului. Deficitul de vitamine are efecte negative asupra sănătății: anemie, crampe musculare, dificultatea de închidere a rănilor (menținerea hemoragiilor), oboseală, uscarea limbii, căderea părului, tulburări de somn, transpirație abundentă etc. Surplusul anumitor vitamine are, de asemenea, consecințe negative asupra sănătății: dureri de cap, vomă, vertij, tulburări gastrointestinale (diaree, aciditate stomacală), deformări osoase, depozite de calciu în țesuturile moi, intoleranță la glucide, sângerări etc. Iată de ce aportul suplimentar de vitamine trebuie să fie făcut sub supraveghere medicală.

**MINERALELE** sunt substanțe anorganice care participă la creșterea și menținerea țesuturilor organismului. Principalele minerale sunt: calciu, fier, fluor, iod, magneziu, fosfor, potasiu, seleniu, sodiu, zinc. Mineralele sunt un factor protector împotriva anemiei, osteoporozei și atrofiei musculare, care pot apărea la o vârstă înaintată. Deficitul de minerale are efecte negative asupra sănătății: probleme stomatologice, scăderea rezistenței sistemului imun, disfuncții urinare și respiratorii, dureri musculare, aritmie cardiacă, scăderea acuității gustative etc. Ca și în cazul vitaminelor, surplusul unor minerale poate fi periculos: vomă, constipare, sterilitate, iritabilitate, edeme, căderea unghiilor, hipertiroidism etc.

**FIBRELE** (balastul) sunt reprezentate de fibrele nedigerabile din alimente, în principal, de celuloză. Chiar dacă acestea nu aduc organismului un aport nutrițional, sunt foarte importante în asigurarea tranzitului intestinal regulat și în prevenirea constipației. Mai mult, fibrele sunt un factor protector deosebit pentru cancerul de colon. Printre persoanele care nu consumă suficiente fibre, dar consumă multe grăsimi, cancerul de colon are o frecvență foarte mare.

---

## CAPITOLUL IV

### PLANIFICAREA ȘI MONITORIZAREA ACTIVITĂȚII DE SUSȚINERE A COPIILOR MIGRANȚILOR

În lipsa unor practici deja verificate în domeniul lucrului cu copiii migranților, recomandăm profesioniștilor care activează cu și pentru copii și tineri:

- să învețe în urma fiecărei experiențe de lucru cu copiii, ceea ce îi va ajuta să-și facă o concepție despre strategiile mai eficiente de intervenție și să-și formeze treptat stilul personal de abordare a acestei probleme
- să înceapă prin abordarea situațiilor și temelor mai simple, pentru a obține încrederea copiilor și a-și măsura mai ușor rezultatele și succesul
- să utilizeze în planificarea activității opinii obținute de la copii și tineri
- să colaboreze cu alți actori comunitari în vederea eficientizării lucrului cu copiii.

Studierea nevoilor specifice ale copiilor și analiza rezultatelor activităților desfășurate constituie etape importante pentru planificarea activității de susținere a copiilor care au părinți plecați în străinătate.

Studierea atentă a nevoilor (de informații, încurajare, sprijin moral) pe care le au copiii trebuie să fie primul pas în abordarea educațională sau de asistență a acestora. Etapa de lucru respectivă va influența în mare măsură acțiunile dvs.

ulterioare. Corespunderea activităților propuse copiilor cu nevoile și interesele acestora este foarte importantă pentru utilitatea și eficacitatea lor. Nici o activitate nu-și atinge obiectivul dacă este impusă. Realizarea scopurilor educaționale poate fi asigurată prin participarea benevolă și implicarea activă a copiilor.

**Evaluarea / identificarea nevoilor** – un grup de proceduri, tehnici, metode prin care sunt determinate nevoile persoanei sau ale unui grup. În procesul educațional, sunt analizate nevoile de dezvoltare ale elevilor, ceea ce servește la stabilirea acțiunilor necesare pentru a răspunde acestora. Analizând necesitățile identificate, putem să le abordăm în ordinea importanței lor pentru bunăstarea copiilor.

### **Metode de identificare a nevoilor copiilor utilizate de diriginți**

- Conversație
- Brainstorming
- Problematizare
- Anchetă anonimă
- Test cu variante de răspunsuri
- Observare
- Interviu
- Studiu de caz.

*Sursa: Materiale elaborate de diriginți din raionul Călărași, participanți la stagiul de formare „Activități de susținere a copiilor rămași fără îngrijire părintească”, CIDDC, martie 2007.*

**Observarea** sistematică a aspectelor asupra cărora ați lucrat și înregistrarea schimbărilor produse în aceste domenii sunt esențiale pentru succesul acțiunilor dvs. Activitatea de *monitorizare* trebuie realizată sistematic, deoarece ea este parte a *planificării*. Ea vă va ajuta să:

- determinați mai ușor succesele muncii dvs. și progresul copiilor, adică schimbările intervenite ca rezultat al activităților realizate
- reflectați asupra activităților pe care le organizați și să apreciați cât de eficiente sunt acestea
- determinați dacă, pentru a acționa și mai productiv, sunt necesare anumite schimbări în planul dvs.



## INSTRUMENTE PENTRU MONITORIZAREA SITUAȚIEI COPIILOR

### 1. Discutați cu copiii despre nevoile lor

În funcție de specificul grupului de copii, de gradul de încredere dintre colegi și de relația dintre copii și adult, pot fi adunate informații referitoare la necesitățile copiilor, *întrebându-i direct* ce vor să afle, de ce au nevoie pentru a se simți mai siguri și a se descurca mai bine ș.a.

Exemple de întrebări:

Despre ce vreți să vorbim la orele educative? Ce teme sunt interesante pentru voi?

În ce domenii vreți să vă informați mai mult?

Cu ce probleme vă confrunțați în prezent? De ce cunoștințe și capacități aveți nevoie pentru a le face față?

Despre ce situații de viață vreți să discutăm la orele educative, mai ales atunci când v-ați fi dorit să procedați altfel?

### 2. Utilizați tehnici speciale de analiză a nevoilor

Aceste metode sunt extrem de utile, în special, în cazurile în care întrebările directe la o temă sau alta ar putea provoca emoții neplăcute. Puteți aplica metodele pe care le aplicați pe anumite domenii specifice la care vă gândiți. Pentru a urmări și schimbările produse datorită activităților desfășurate, aplicați tehnicile repetat.

#### **Imaginea ideală și imaginea reală**

---

- Este utilizată pentru a determina calitățile, cunoștințele, abilitățile pe care ar dori să și le dezvolte persoanele.
- Poate fi aplicată individual sau în grupuri mici.
- Este nevoie de: a) a propune elevilor să alcătuiască o descriere / desen schematic, prin care să arate cum văd ei copiii (adolescenții, tinerii) de succes, care se descurcă foarte bine în viață, b) a ruga elevii să facă un desen sau o descriere a copiilor așa cum sunt ei în realitate, orientându-se la cei din comunitatea lor.
- Sunt analizate diferențele dintre cele două portrete împreună cu elevii și se decide, la fel împreună, ce pași trebuie realizați pentru a apropia imaginea reală de cea ideală.

## Scara calităților

---

- Este folosită pentru a aranja calitățile persoanelor în ordinea priorităților, cu scopul de a identifica abilitățile și cunoștințele care necesită să fie dezvoltate.
- Poate fi aplicată individual sau în grupuri mici.
- Este necesară alcătuirea în prealabil a unei liste de calități și notarea acestora pe fișe (pot fi bazate pe alte informații obținute de la elevi, de ex., prin metoda *Imaginea ideală și imaginea reală*).
- Este nevoie de: a) a oferi participanților un set de fișe care conțin diferite calități, atitudini, cunoștințe, abilități necesare unui copil sau tânăr pentru a se descurca independent, b) a propune elevilor să grupeze fișele în funcție de faptul dacă îi caracterizează (vor fi obținute trei grupuri de fișe – da, nu, parțial).
- O variantă este să oferiți copiilor și câteva fișe albe, în care ei pot înscrie orice alte calități, pe care le consideră importante.
- Este analizat conținutul categoriilor de idei formate și se decide, împreună cu elevii, asupra căror calități veți lucra în continuare pentru a le dezvolta.

### Exemple de calități pentru fișe:

Îmi cunosc interesele și capacitățile proprii.  
Cunosc drepturile și responsabilitățile copiilor.  
Sunt informat despre HIV/SIDA.  
Pot să rezolv conflictele fără violență.  
Pot să-mi planific timpul pentru a le reuși pe toate.  
Pot repartiza banii pentru toate lucrurile necesare.  
Pot cere ajutor de la alte persoane, când am nevoie.  
Analizez consecințele posibile ale comportamentului meu.  
Respect legile și drepturile altor persoane.  
Sunt optimist în privința viitorului meu.  
Mă descurc independent în diferite situații.  
Am încredere în propriile forțe.  
Mă informez bine înainte de a face o alegere.

## Loto

---

- Tehnica este utilizată pentru a culege ideile / dilemele participanților referitor la anumite teme sau domenii de viață.
- Este eficientă pentru grupuri de elevi.
- Este nevoie de: a) a împărți tabla sau o foaie mare de hârtie în mai multe rubrici și de a nota mai multe teme de interes pentru elevi, b) a oferi elevilor fișe mici cu o parte autocolantă sau fișe simple și scotch, c) a propune elevilor să se gândească la temele scrise și să aleagă una sau mai multe care sunt mai importante pentru ei, d) a ruga elevii să noteze pe fișe toate întrebările, dilemele, emoțiile pe care le au în legătură cu temele alese și să afișeze ideile lor în cadranul respectiv.
- Sunt analizate rezultatele: rubrica pe care vor fi lipite cele mai multe fișe constituie o prioritate pentru grupul de participanți, deoarece le creează cele mai multe dubii și întrebări; în continuare, orele pot fi planificate ținând cont de gradul de solicitare a subiectelor.
- O variantă este ca adultul să propună anumite subiecte, pe care le consideră importante (de ex.: relația dintre părinți și copii, problemele economice, siguranța mediului ambiant, relațiile dintre fete și băieți, drepturile și responsabilitățile, sănătatea, independența adolescenților, emoțiile negative, comunicarea non-violentă etc.).

## Completarea frazelor

---

- Este utilizată pentru a explora atitudinile persoanei sau ale unui grup de oameni față de anumite subiecte.
- Poate fi aplicată individual sau în grupuri mici.
- Este necesară determinarea din timp a propozițiilor incluse în fișă (*Anexa 5, Anexa 6* – exemple de fraze neterminate pentru studierea valorilor și pentru evaluarea unei activități interactive).
- Poate fi folosită pentru orice temă de studiu de care este interesat adultul.
- Trebuie să respecte anonimatul copiilor, de aceea sunt necesare condiții favorabile pentru răspunsuri sincere și să nu fie cerută dezvăluirea numelui.
- Trebuie să ofere suficient spațiu pentru completare.
- După completare, analiza poate fi realizată împreună cu elevii.

## Votarea afirmațiilor

---

- Tehnica este utilizată pentru a determina și a ordona conform priorității sferile de interes ale unui grup de persoane.
- Este necesară pregătirea unei liste de afirmații, care pot fi alcătuite împreună cu copiii sau propuse de adult.
- Este nevoie de: a) a formula niște domenii de viață, probleme, teme de care sunt preocupați sau interesați elevii (maxim șapte), b) a concretiza domeniile în forma unor fraze simple, care să redea cât mai specific aspectul de care sunt interesați elevii și să excludă confuzia, de ex.: pentru domeniul „Școală” – „Profesorii au aceeași atitudine față de toți elevii”, „Sunt organizate suficiente activități extrașcolare” etc., c) a nota fiecare domeniu sau afirmație separat pe foi mari și de a le afișa la un loc accesibil pentru elevi, d) a invita elevii să exprime prin vot gradul de importanță pe care îl prezintă pentru ei fiecare afirmație.
- Regulile procedurii de votare: fiecare persoană dispune de un număr de puncte, care este egal cu numărul de afirmații, dar de valoare diferită (pentru cinci afirmații – punctele vor fi 1,2,3,4 și 5); o afirmație poate fi apreciată o singură dată; fiecare persoană va da un anumit punct fiecărei afirmații, exprimând astfel viziunea sa asupra importanței acesteia; punctele vor fi scrise de participanți pe foile cu afirmații. De exemplu, pentru afirmația care i se pare cea mai importantă sau de care e preocupat mai mult, participantul va acorda punctajul maxim (5), iar pentru afirmația care îl interesează cel mai puțin – punctajul cu cea mai mică valoare (1).
- Votul trebuie să fie individual și să reflecte opinia personală, ceea ce necesită o atmosferă de încredere în grup și posibilitatea de a exprima liber alegerea.
- După votare, se calculează, împreună cu elevii, scorul final obținut de fiecare afirmație. Fișele sunt aranjate în ordine descrescândă și grupul are posibilitatea să analizeze prioritățile lui, așa cum au fost stabilite prin vot.

## Cutițele

---

- Această tehnică este utilizată pentru a facilita abordarea unor subiecte mai dificile.
- Poate fi aplicată individual sau în grupuri.
- Este necesară pregătirea din timp a trei cutii în care participanții să adune fișe.
- Este nevoie de: a) a ruga elevii să noteze pe fișe teme sensibile, care sunt foarte importante pentru ei, care îi preocupă, dar despre care, din anumite motive, nu au discutat cu nimeni, b) a explica ce semnifică fiecare cutie – una din ele este pentru teme ușor de discutat, a doua este pentru teme relativ greu de discutat, a treia cutie este pentru teme într-adevăr dificile, c) a invita elevii să plaseze fiecare fișă în cutiuța corespunzătoare.
- Este analizat conținutul fiecărei cutii și se decide, împreună cu elevii, ordinea în care vor fi puse în discuție subiectele; se va începe cu cele considerate de participanți drept ușoare și relativ ușoare.
- O variantă este ca profesorul să propună teme care i se par mai greu de abordat cu elevii (de ex.: singurătatea, divorțul părinților, invidia, lipsa de încredere, violența ș.a.).

## Boxa poștală

---

- Tehnica este folosită pentru a explora periodic interesele și preocupările elevilor.
- Necesită pregătirea unei cutii, în care să fie făcută o deschizătură pentru introducerea bilețelilor.
- Este foarte utilă în cazurile în care în grupul de elevi nu este stabilit un nivel de încredere care să permită exprimarea deschisă.
- Respectă confidențialitatea, deoarece nu este obligatoriu ca elevii să semneze mesajele puse în cutie.
- Este nevoie de: a) a anunța elevii despre funcția boxei – în ea poate fi pusă orice idee, opinie sau dorință a copiilor, a cărei realizare le va fi benefică (teme de ore educative, activități de timp liber, stil de comunicare etc.), b) a deschide la anumite intervale de timp boxa (de ex., săptămânal) și de a studia conținutul ei.

## Grile de observare

- Tehnica este utilizată pentru a evalua la o etapă inițială anumite aspecte din comportamentul persoanei sau a urmări în timp schimbările (progresul) produse în domenii specifice.
- Necesită: a) pregătirea unei liste de manifestări cât mai concrete și specifice ale obiectivului urmărit, b) completarea la anumite intervale de timp a grilei, prin marcarea nivelului perceput al comportamentului observat.

Exemplu de grilă pentru evaluarea nivelului de dezvoltare al unor abilități:

(1 – se manifestă în măsură mică, 5 – se manifestă în măsură mare)

Comunicare eficientă	1	2	3	4	5
Exprimare emoțională adecvată	1	2	3	4	5
Soluționare non-violentă a conflictelor	1	2	3	4	5
Lucru în grup, cooperare, includere	1	2	3	4	5
Relaționare pozitivă dintre fete și băieți	1	2	3	4	5
Negociere	1	2	3	4	5
Inițiativă, activism	1	2	3	4	5
Luare de decizii	1	2	3	4	5
Auto-prezentare	1	2	3	4	5

Exemplu de grilă pentru observarea atmosferei și relațiilor în clasa de elevi:

În grup, elevii:	<i>excelent</i>	<i>bine</i>	<i>mediu</i>	<i>puțin</i>	<i>foarte puțin</i>
sunt prietenoși, au atitudine pozitivă unii față de alții					
își împărtășesc sentimentele și ideile					
au încredere unii în alții					
se încurajează reciproc să intre în discuții, să se implice în exerciții					
se ascultă reciproc atent					
oferă unul altuia ajutor și sprijin					
utilizează prenume					
nu critică, ridiculizează, înjosesc și ironizează unii pe alții					

### 3. Utilizați tehnici de *evaluare a activităților* interactive desfășurate

Evaluarea este o parte integrantă a procesului de dezvoltare și schimbare. Atunci când evaluarea depășește funcția de control și sancționare, ea devine o modalitate de a cunoaște, a ameliora și a corecta. Evaluarea are și rolul de energizare din interior a

procesului de învățare. Se pleacă de la ideea că fiecare este unic, având propriul stil de lucru, diferite modalități de percepție, gândire și acțiune. Elevul participă activ la acțiunea de evaluare. Negocierea și consensul constituie elemente importante, iar profesorul discută cu elevii rezultatele și le face recomandări.

### **Să începem – să încetăm – să continuăm**

---

- Tehnica este folosită pentru a observa dispoziția grupului de participanți, părțile forte și slabe ale activității.
- Este necesară pregătirea a trei foi mari sau divizarea tablei în trei părți, fiecare având notată câte o întrebare – Ce ar fi bine să începem a face la orele educative? Ce ar fi bine să încetăm să facem la orele educative? Ce ar fi bine să continuăm să facem la orele educative?
- Este nevoie de a propune elevilor să scrie, pe rând, răspunsul la aceste întrebări.
- Ideile participanților sunt analizate și se decide, împreună cu ei, ce schimbări vor fi introduse în planul activităților.
- În cazul în care elevii au rezerve în exprimarea deschisă a opiniilor, pot fi folosite foi individuale, care sunt ulterior colectate de la participanți, citite și analizate împreună cu aceștia.

### **Testul empatiei**

---

- Tehnica este utilizată pentru a afla care este impactul unei activități asupra elevilor.
- Desfășurare: a) propuneți participanților să formeze perechi ( $A$  și  $B$ ) și să stea spate la spate, b) explicați participanților jocul:  $A$  va adresa o întrebare lui  $B$ , așa ca să afle ceva despre starea lui, o întrebare al cărei răspuns să arate o măsură (mare sau mică). De exemplu, Cât de impresionat este  $A$  de exercițiu? Cât de mult i-a plăcut lui  $A$  activitatea? etc. Partenerii vor răspunde prin semne, nu cu voce tare. Mâna ridicată sus va însemna „mult”, mâna jos – „puțin”, c) ambii parteneri vor trebui să răspundă simultan,  $A$  despre sine,  $B$  – despre ce crede că va răspunde  $A$ , d) la un semn, elevii se întorc față în față. Întrebați care sunt impresiile persoanelor  $A$  despre exercițiu. Spuneți-le să schimbe rolurile și realizați aceleași acțiuni cu persoanele  $B$ .
- Dacă adresați aceleași întrebări pentru toate perechile, obțineți o imagine generală despre tot grupul de participanți.

## Degetele

---

- Această tehnică este folosită pentru a compara stările participanților la începutul și sfârșitul activității / zilei.
- Este nevoie să: a) rugați participanții să arate concomitent pe degete, ridicând mâinile în sus și utilizând o scală de cinci puncte, cum apreciază diferite aspecte, precum: ziua, lucrul grupului / clasei, lucrul profesorului, propria activitate ș.a., b) rugați elevii care arată cele mai mici și cele mai mari valori să-și comenteze alegerea, c) oferiți posibilitatea de a explica după fiecare „notă” lansată.
- Este analizat tabloul general observat.

## Harta călătoriei

---

- Se utilizează pentru a explora în mod creativ achizițiile de cunoștințe, abilități, atitudini ale participanților la o activitate sau o serie de exerciții.
- Este necesar de a pune la dispoziția elevilor diferite materiale – foi mari, creioane, carioca ș.a.
- Este nevoie de: a) a propune elevilor să elaboreze o hartă neobișnuită, pe care să reprezinte relieful călătoriei lor de învățare și care poate conține cele mai diferite locuri, de la munți până la ape și văi, b) a ruga elevii să dea denumiri acestor locuri și să noteze pe ele ce au aflat vizitându-le, c) a invita doritorii să-și prezinte hărțile în calitate de ghizi, d) a organiza o discuție de final, în care să formulați, împreună cu elevii, anumite concluzii.
- Ați putea sugera participanților unele „denumiri geografice”, în special, dacă sunteți interesat (ă) să aflați anumite lucruri concrete de la ei. De exemplu, Marea Posibilităților de Viitor, Munții Lucrului / Efortului, Bazinul Odihnei / Distracției, Strâmtoarea Nesiguranței, Câmpia Jocului, *Terra Incognita*, Curentul Ideilor etc.

## Ce? și Cum?

---

- Tehnica este folosită pentru a observa ce efecte are asupra elevilor o activitate sau mai multe exerciții la o temă.
- Necesită pregătirea unui număr de fișe, egal cu numărul participanților. Completați fișele cu următoarele întrebări, astfel încât pe fiecare să fie scrisă doar una din ele: CE am făcut? CUM mă simt? CE am aflat / învățat? CUM mă influențează ceea ce am aflat?
- Este nevoie de: a) a propune elevilor să extragă la întâmplare câte o fișă din tot setul, b) a ruga fiecare persoană să răspundă la întrebarea notată pe fișă.
- Este analizat tabloul general de răspunsuri oferite de elevi.



## Microfonul

---

- Se utilizează pentru a identifica impresiile participanților despre activitate.
- Este nevoie să: a) rugați participanții să se așeze într-un cerc, b) faceți o scurtă recapitulare a celor discutate, realizate anterior, c) alegeți una dintre perechile de fraze redată în continuare, d) transmiteți pe cerc un obiect în calitate de „microfon” și să rugați fiecare participant să completeze frazele.
- Reguli: are dreptul să vorbească doar persoana în mână a căreia este microfonul; nu sunt permise comentariile și discuțiile.
- Dacă dispuneți de timp și vreți să evaluați și alte aspecte ale activității, propuneți următoarea pereche de fraze.

*Cel mai bun lucru în activitate a fost..., iar cel mai rău a fost...*

*Cel mai interesant lucru a fost..., iar cel mai plictisitor lucru a fost...*

*Mi-a plăcut... și nu mi-a plăcut...*

*Cel mai distractiv moment a fost..., iar cel mai serios moment a fost...*

*Mi-ar fi plăcut dacă... Nu mi-ar fi plăcut dacă...*

*M-am simțit sigur de mine când... M-am simțit nesigur când...*

## Pe prima pagină

---

- Tehnica este folosită pentru a sintetiza ideile și trăirile participanților în legătură cu o serie de activități la o temă.
- Este necesar să puneți la dispoziția elevilor diferite materiale – foi mari, creioane, carioca ș.a.
- Este nevoie ca: a) participanții să formeze grupuri mici și să discute ce au făcut, ce au aflat și ce concluzii au tras ca urmare a participării la activitate, b) să propuneți grupurilor să-și imagineze că sunt reporteri și trebuie să povestească cele discutate, c) să anunțați sarcina de a elabora prima pagină a unui ziar, arătând titlurile principalelor articole pe care le conține acesta, d) să cereți ca titlurile să fie însoțite de două-trei fraze scurte, care descriu ideea fiecărui articol, e) să afișați „ziarele” și să discutați despre conținutul lor.
- Încurajați copiii să fie cât mai creativi și ingenioși.

## Rucsacul

---

- Această tehnică este utilizată pentru a releva achizițiile elevilor la sfârșitul unei activități mai ample, punând accent pe creativitatea lor.
- Necesită pregătirea unor foi și carioca pentru fiecare participant.
- Este nevoie de: a) a propune copiilor să-și imagineze cum pleacă acasă cu un rucsac în spate, b) a întreba ce vor lua cu ei din activitatea / ziua petrecută, subliniind că poate fi vorba de lucruri foarte diverse (opinii, informații, oameni, emoții, idei, imagini, valori etc.), c) a ruga participanții să reprezinte pe foaie cele imaginate, d) a invita elevii să afișeze lucrările și, la dorință, să le comenteze.
- O variantă este să propuneți participanților să arate pe foi anumite lucruri pe care ar vrea să le lase aici, la care ar vrea să renunțe (obișnuințe, idei nereușite sau învechite, momente dificile etc.), reprezentându-le jos, „pe pământ”.

## Întrebări de revizuire

---

- Tehnica este folosită pentru a realiza o recapitulare a conținuturilor discutate și a urmări efectul acestora asupra participanților.
- Necesită pregătirea unor fișe atractive, fiecare având scrisă o întrebare, formulată în legătură cu activitatea sau seria de activități desfășurate. Întrebările se vor referi la fapte, emoții, descoperiri și viitor.
- Ați putea delimita grupurile de întrebări prin notarea lor pe fișe de diferite culori.
- Poate fi aplicată într-o diversitate mare de forme. Iată câteva variante posibile.

### I. Scurte întâlniri

Amestecați primele două seturi de întrebări („Fapte” și „Emoții”) și distribuiți-le la întâmplare în grup sau dați posibilitate fiecărui tânăr să aleagă, fără a le vedea, câte o fișă. Propuneți elevilor să se plimbe prin sală și să-și găsească un partener de discuție. Fiecare persoană va adresa partenerului întrebarea care este scrisă la ea în fișă. Apoi se face un schimb de fișe între parteneri și ei formează alte perechi pentru a discuta. Pentru răspuns se oferă un minut. Acțiunea poate continua până când toți reușesc să fie intervievați. Pentru a asigura confortul participanților, întrebați-i la început dacă sunt mulțumiți de fișa extrasă. În caz contrar, oferiți posibilitatea de a alege altă fișă sau a modifica întrebarea din ea. Întrebați elevii la încheierea acestei etape: Cât de ușor / dificil a fost? Ați aflat ceva nou despre voi sau colegi?

**Nota Bene.** Utilizarea a două grupuri de întrebări are rolul de a dinamiza procesul și a stimula participanții să comunice unii cu alții. Pe de altă parte, deseori delimitarea faptelor de emoțiile pe care acestea le provoacă nu este atât de importantă. Alăturarea acestor lucruri are efectul de a genera diferite puncte de vedere și a motiva oamenii să-și analizeze experiențele.

## II. Sondaj

Amestecați fișele „Descoperiri” și invitați perechile de participanți să aleagă o fișă și să realizeze un sondaj de opinii în baza ei. Perechile se vor plimba prin sală, vor intervieva alte perechi întâlnite și vor nota răspunsurile acestora. Reuniți grupul mare și propuneți elevilor să redea pe scurt rezultatele sondajelor efectuate. La încheierea etapei, întrebați elevii dacă pe parcursul sondajului au aflat ceva ce i-a surprins.

## III. Afirmații

Distribuiți fișele „Viitor” și invitați participanții să spună întregului grup câte ceva în baza lor. La încheierea etapei, întrebați participanții cum cred ei că trebuie să continue activitatea grupului.

O altă variantă de desfășurare este să propuneți elevilor să prezinte răspunsul la întrebările din fișe cât mai creativ – prin desen, colaj, înscenare, mimare, sculptură din figuri umane etc.

### 1. Întrebări „Fapte”

Redă cele întâmplate în forma denumirilor a cinci capitole într-o poveste (povestire).

Fă o scurtă știre despre activitate pentru jurnalul de seară, răspunzând la întrebările *Ce? Cine? Unde? Când? Cum?*

S-a întâmplat ceva neașteptat aici? Ce surprize ai avut?

A avut loc ceva care putea fi foarte ușor de prezis / presupus?

Care a fost cel mai memorabil / neobișnuit / interesant moment?

Care au fost situațiile, momentele de cotitură, decisive, critice?

Ce a influențat în cea mai mare măsură comportamentul și atitudinile tale?

Ce credeai / sperai / nu vroiai, te temei să se întâmple, și nu a avut loc?

Describe evenimentul din poziția de... (copil de șapte ani, patron de firmă, reporter, profesor etc.).

Describe rolul tău aici din perspectiva...

### 2. Întrebări „Emoții și sentimente”

Numește cinci emoții pe care le-ai trăit pe parcurs.

Care au fost părțile tale tari și slabe? Ce experiențe de contrast, foarte diferite ai avut?

În ce momente te-ai simțit cel mai mult / cel mai puțin implicat în activitate?

Cine crezi că a trecut prin trăiri asemănătoare și diferite de ale tale?

În ce momente ai fost cel mai mult / mai puțin conștient de emoțiile pe care le rețineai sau exprimai?

Ai avut pe parcurs senzația că ai mai trăit ceva asemănător? Cu ce experiență din viață ți-a părut similară situația ceea?

Cu ce fel de muzică (stil, instrument, cântec) ai asocia / n-ai compara activitatea?

Dacă ai fi fost un obiect de mobilier / carte / animal etc., ce ai fi fost pe durata activității?

### **3. Întrebări „Descoperiri și concluzii”**

De ce ai procedat așa pe parcursul activității?

Cum ceea ce ai simțit ți-a influențat gândurile sau ceea ce ai spus / făcut?

Ce ai aflat despre tine? Colegi? Alte persoane? Tema abordată?

Ce ai fi făcut altfel / mai mult / mai puțin, dacă ai avea posibilitatea?

Ce ai reușit să realizezi? Cum (cât de mult) ți-ai atins obiectivele personale sau de grup?

Ce idee ți-ai făcut despre tema discutată? Care dintre concluziile tale este mai importantă / neașteptată pentru tine?

Ce apreciezi la colegi în legătură cu activitatea? Cum evaluezi rezultatele obținute de grup? Ce părere ai despre valoarea realizărilor tale?

În ce privințe experiența de azi este asemănătoare sau diferită de viața reală?

Ce te-a ajutat să realizezi sarcina propusă în cadrul activității, să faci anumite concluzii? Ce te-a împiedicat în acest proces?

Ce ai descoperit / obținut / cu ce te-ai ales ca rezultat al participării la activitate?

Un mesaj? O întrebare? O soluție? Energie? Asociere cu alții?

### **4. Întrebări „Viitor”**

Cum îți poate fi de folos această experiență în viitor?

Ce posibilități, alternative ți s-au deschis acum, după participarea la activitate?

Ce schimbări vei face? Ce vei continua / vei începe / la ce vei renunța?

Cum vei acționa în continuare? Ce vrei să preiei / continui din această activitate / experiență? De ce? Cum? Când?

Ce vrei să explorezi, înveți în continuare? De ce? Cum anume intenționezi să faci asta? Când?

Care sunt prezicerile tale optimiste și pesimiste în legătură cu ceea ce va urma?

Aș fi bucuros / dezamăgit, dacă...

Această activitate mi-a înprospătat în memorie...

## Scala dispoziției

---

- Această tehnică este utilizată pentru a afla care este starea generală a grupului de participanți și a fiecărui participant separat.
- Trebuie pregătite din timp patru foi mari, pe care să fie scris: „Emoțional +”, „Emoțional –”, „Fizic +”, „Fizic –”.
- Este nevoie de: a) a aranja foile în sală așa ca să formeze un cadran, foile indicând patru poli diferiți, b) a ruga participanții să se plaseze, pe rând, în locul care corespunde stării lor, felului cum se simt, c) a propune participanților, la dorință, să-și comenteze alegerea.

## Copacul cu fantomițe

---

- Tehnica este folosită pentru a vedea care este starea emoțională, atitudinea, sentimentele participanților la moment sau în legătură cu o situație; poate fi aplicată în raport cu o temă anumită sau cu grupul de elevi.
- Trebuie pregătite fișe pentru fiecare participant (*Anexa 7*).
- Este nevoie de: a) a distribui fișele, b) a oferi elevilor câteva minute pentru a reflecta asupra felului în care se simt și de a-i ruga să aleagă fantomița cu care se aseamănă mai mult.
- Dacă metoda este repetată peste o perioadă, poate fi remarcată evoluția stării copiilor.
- Fișele ar putea fi completate la sfârșitul unei activități, când participanții indică unde se aflau pe copac la începutul activității și unde se găsesc la încheierea ei.
- Este analizată alegerea participanților – cu cât mai jos se plasează persoana, cu atât este ea mai indispusă, pesimistă, mai puțin implicată în activitate și în procesele de grup.

## Vremea din suflet

---

- Se utilizează pentru identificarea stărilor emoționale ale participanților.
- Tehnica poate fi aplicată la începutul și la sfârșitul zilei sau activității.
- Este nevoie de a propune participanților să descrie starea lor, să comunice cum se simt, utilizând expresii prin care este anunțată vremea – presiune atmosferică, temperatură, umiditate, viteza vântului, precipitații. De exemplu, „Mă numesc Alina. În sufletul meu este senin / ploios, temperatura înregistrată este de 20 grade C, vânt din sud moderat / puternic”.
- Ați putea oferi elevilor posibilitatea de a vorbi pe rând sau de a forma grupuri mici, în cadrul cărora să-și împărtășească starea.
- Dacă se lucrează în grupuri, analiza va consta în realizarea unei discuții generale despre percepția metodei, lucrurile aflate / noi etc.

---

## BIBLIOGRAFIE CONSULTATĂ

1. *A toolkit on positive discipline with particular emphasis on South and Central Asia* / Save the Children Sweden, Regional Office for South & Central Asia, 2007.
2. *Situația copiilor rămași fără îngrijire părintească în urma migrației. Raport de studiu* / Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului, Chișinău, 2006.
3. G.Duclos, D.Laporte, J.Ross. *Încrederea în sine a adolescentului: Copilul la vârsta ingrată*. București, House of guides, 2006.
4. *Să lucrăm împreună – formarea comportamentului copiilor cu ajutorul disciplinei pozitive* / Organizația „Salvați Copiii”, București, Speed Promotion, 2006.
5. Moldovanu I., Tomșa S. și col., *Monitorizarea și evaluarea activităților cu tinerii. Ghid pentru tineri și profesioniști care lucrează cu tinerii* / Centrul Național de Resurse pentru Tineri, Chișinău, 2006.
6. Meg F.Schneider. *Educația copilului meu în 25 de tehnici care nu dau greș*. București, Humanitas, 2006.
7. L.Giblin. *Cum să dobândești încredere și putere în relațiile interumane*. București, Colecția Curtea Veche, 2006.
8. Richard Heyman. *Cum să vorbești cu adolescenții despre cele mai importante aspecte ale vieții lor*. București, Lucman, 2005.
9. G.Pânișoară, I.-O. Pânișoară. *Motivarea eficientă. Ghid practic*. Iași, Polirom, 2005.
10. C.Collins, C.Christison. *Trezește-te! E mai târziu decât crezi*. Iași, Polirom, 2004.
11. E.Boenisch, C.Michele Haney. *Manualul suferindului de stres*. București, Vreema XXI, 2004.
12. Ruxandra Rășcanu. *Psihologie și comunicare*. București, Editura Universității din București, 2003.
13. Brian Clegg. *Dezvoltarea personală. 150 tehnici și exerciții*. București, Polirom, 2003.
14. L.Stog, M.Caluschi. *Psihologia managerială*. Chișinău, Cartier, 2002.
15. Jean-Denis Menard. *Cum să ne administrăm timpul*. București, Polirom, 2002.
16. J.Chaffee. *O călăuză sigură. Opt pași către împlinirea în viață*. București, Curtea Veche, 1999.
17. *Education for conflict resolution. A training for trainers manual*. UNICEF, 1997.
18. *Personal and social education in the primary school* / TACADE, 1990.
19. А.Грецов. *Тренинг общения для подростков*. СПб, Питер, 2005.
20. С.Д.Щеколдина. *Тренинг толерантности*. Москва, «Ось-89», 2004.
21. М.Кипнис. *Тренинг коммуникации*. Москва, «Ось-89», 2004.
22. Г.Келли, Р.Армстронг. *Тренинг принятия решений*. СПб, Питер, 2001.

### **Resurse web utilizate**

23. <http://www.migratie.md>
24. <http://www.fpd1.ro>
25. <http://www.cpe.ro>
26. <http://www.didactic.ro>
27. <http://www.intercultural.ro>
28. <http://www.zoot2.com>
29. <http://www.austrainer.com>
30. <http://www.psilib.ru>
31. <http://www.heretohelp.bc.ca>
32. <http://www.teenagehealthfreak.org>
33. <http://www.safety1st.org>
34. <http://www.dosomething.org>
35. <http://www.training-youth.net>
36. <http://www.stresstips.com>
37. <http://www.parinti.com>
38. <http://www.mindtools.com>
39. <http://www.nefe.org>
40. <http://www.practicalmoneyskills.com>
41. <http://www.goodcharacter.com>
42. <http://www.silink.ca>
43. <http://www.doctorann.org>
44. <http://nysiln.hunter.cuny.edu>
45. <http://reviewing.co.uk>
46. <http://www.edu.gov.on.ca>

## Anexa 1

### Răspunsul societății la problema copiilor rămași fără îngrijire părintească

Cine?	Ce face?	Ce ar mai trebui de făcut?
<b>Școala</b>	<p>Școlarizare</p> <p>Ore educative tematice</p> <p>Implicare în activități extracurriculare</p> <p>Asistență socială, ajutor material</p> <p>Evidență, inclusiv a frecvenței și a comportamentului</p> <p>Discuții individuale, sfaturi</p> <p>Protecția drepturilor</p> <p>Activități de diagnostic și profilaxie</p> <p>Vizite la domiciliu</p> <p>Consultația psihologului</p> <p>Discuții cu îngrijitorii</p>	<p>Vizite la domiciliu pentru a stabili condițiile de trai</p> <p>Organizarea de sondaje</p> <p>Vizionarea filmelor la tema migrației</p> <p>Parteneriat mai strâns cu îngrijitorii și alți actori sociali</p> <p>Sporirea gradului de responsabilitate a cadrelor didactice</p> <p>Informarea în timp util a îngrijitorilor</p> <p>Lucrul individual cu copiii</p> <p>Confidențialitate în relații</p> <p>Promovarea comportamentului de susținere a copiilor</p>
<b>Instituții extracurriculare</b>	Includerea în activități	Elaborarea unui plan specific de activitate cu copiii
<p><b>Administrație Publică Locală</b> (asistentul social)</p> <p>Comisia pentru Protecția Drepturilor Copilului</p> <p>Specialistul Drepturile Copilului</p>	<p>Ajutor material</p> <p>Evidență</p> <p>Controlul activității unităților de învățământ</p> <p>Crearea comisiilor mobile de control</p> <p>Apelarea la ajutorul poliției</p> <p>Întâlniri cu inspectorul de poliție, consilierul responsabil de educație, alți membri, în funcție de problemele copiilor – absenteism, comportament neadecvat</p> <p>Evidență și control</p> <p>Seminare pentru pedagogi</p> <p>Convorbiri cu copiii, APL, administrația școlii</p>	<p>Susținere în deschiderea afacerilor</p> <p>Vizite la domiciliu – informare starea reală</p> <p>Ședințe ale consiliului cu ordinea de zi: migrația</p> <p>Implicarea directă în soluționarea cazurilor concrete, fără intermediari</p> <p>Acordarea suportului material familiilor vulnerabile, pentru a preveni migrația</p> <p>Tutela, legitimitatea relației îngrijitor-copil</p> <p>Centre de instruire a îngrijitorilor</p>
<b>Prietenii</b> copiilor migranților	<p>Sunt mereu alături</p> <p>Cunosc toate problemele</p> <p>Oferă suport (sfaturi, protecție)</p>	Aprecierii obiectivă a situațiilor dificile și luarea de decizii corecte
<b>Rudele</b> copiilor migranților	<p>Susținere morală și materială, protecție</p> <p>Ajutor în distribuirea corectă a banilor</p> <p>Îndrumări în gospodărie</p> <p>Controlul comportamentului, reușitei, sănătății</p> <p>Susținere în munca fizică</p>	<p>Comunicarea permanentă cu părinții, pentru a informa despre comportamentul copiilor</p> <p>supravegheați</p> <p>Colaborarea cu școala</p> <p>Tratarea afectuoasă a copiilor</p> <p>Tact în comunicare cu copiii</p> <p>Responsabilitate mai mare</p>



	Organizarea cu succes a timpului liber, implicarea socială a copiilor Ajutor la pregătirea temelor Participarea la adunări părintești, colaborare cu școala Îngrijire	Informarea îngrijitorilor despre particularitățile de vârstă
<b>Consiliul Local al Copiilor și Tinerilor</b>	Departamentul „Asistență socială” – activități de caritate	Implicarea părinților migrați în acte de caritate pentru toți copiii defavorizați, școală
<b>Comunitatea</b> (vecini, biserică)	Susținere în diferite domenii: morală, ajutor în probleme casnice Atenționează poliția, școala, rudele în cazuri suspecte	Crearea Centrelor de Resurse pentru Tineri
<b>Spitalul</b>	Evidență Profilaxie Consultații	Consultații mai frecvente
<b>Poliția</b> pentru minori și moravuri / organe de asigurare a ordinii publice	Protecția civilă Evidență și control Vizite la domiciliu Convorbiri cu îngrijitorii Discuții, profilaxie Intervenții în situații speciale Efectuarea raidurilor	Organizarea de discuții, convorbiri Implicarea la răspundere a persoanelor care supraveghează copiii Evidență mai strictă Colaborarea cu școala, primăria, îngrijitorii
<b>Organele la nivel național</b>	Colectarea de date statistice de la instituții Elaborarea de legi	Oferirea de locuri de muncă bine plătite Ridicarea nivelului de trai, mărirea salariilor Susținerea micului business Resurse financiare pentru ocrotirea sănătății Ore plătite pentru organizarea cercurilor pe interese Subvenții pentru locuințe familiilor tinere Credite pentru studii Programe pentru copii dotați Întreținerea gratuită a copiilor în grădinițe Tabere pentru copii Mărirea salariului de diriginte Elaborarea legislației pentru protecția copiilor

*Sursa: Materiale elaborate de diriginții din raionul Călărași, participanți la stagiul de formare „Activități de susținere a copiilor rămași fără îngrijire părintească”, CIDDC, martie 2007.*

## Anexa 2 (1)

### Planificarea timpului: Instrumente care ne fac să acționăm

#### Agenda

<i>Perioada</i>	<i>Sarcina</i>	<i>Importanța (1-5)</i>

**Anexa 2 (2)**

**Plan de acțiune**

**Scopul** \_\_\_\_\_

<i>Cine</i>	<i>Ce face</i>	<i>Perioada</i>

**Anexa 3 (1)**

**Administrarea banilor: Observarea bugetului personal**

<i>Luna</i>	
<i>Venituri</i>	
<i>Cheltuieli</i>	<i>Sumă</i>

**Anexa 3 (2)****Ghidarea după buget****1. Venituri**

<i>Venituri</i>	<i>Planificat</i>	<i>Real</i>	<i>Diferență</i>
<b>Total (1 lună, 6 luni, 12 luni)</b>			

**2. Cheltuieli**

<i>Cheltuieli</i>	<i>Planificat</i>	<i>Real</i>	<i>Diferență</i>
<b>Total (1 lună, 6 luni, 12 luni)</b>			

**Anexa 4**

**Tehnica „Plus – Minus – Posibil”**

**Decizia:** \_\_\_\_\_

<i>Plus</i>	<i>Puncte</i>	<i>Minus</i>	<i>Puncte</i>	<i>Posibil</i>	<i>Puncte</i>

## **Anexa 5**

### **Completarea frazelor *Totul despre mine***

*Completează frazele care urmează cu prima idee care îți vine în minte. Nu te gândi prea mult. Toate opiniile sunt valoroase, nu există păreri corecte și greșite. Mulțumesc!*

Îmi place
_____
_____
Nu-mi place
_____
_____
Sunt fericit când
_____
_____
Sunt trist, supărat când
_____
_____
Mă înfurii când
_____
_____
Cel mai important lucru în viață pentru mine este
_____
_____
Cred că ai succes atunci când
_____
_____
Cel mai mult admir la alții
_____
_____
Ceea ce nu-mi place mai mult la oameni este
_____
_____
Dacă aș putea să realizez o dorință, un vis, acela ar fi
_____
_____

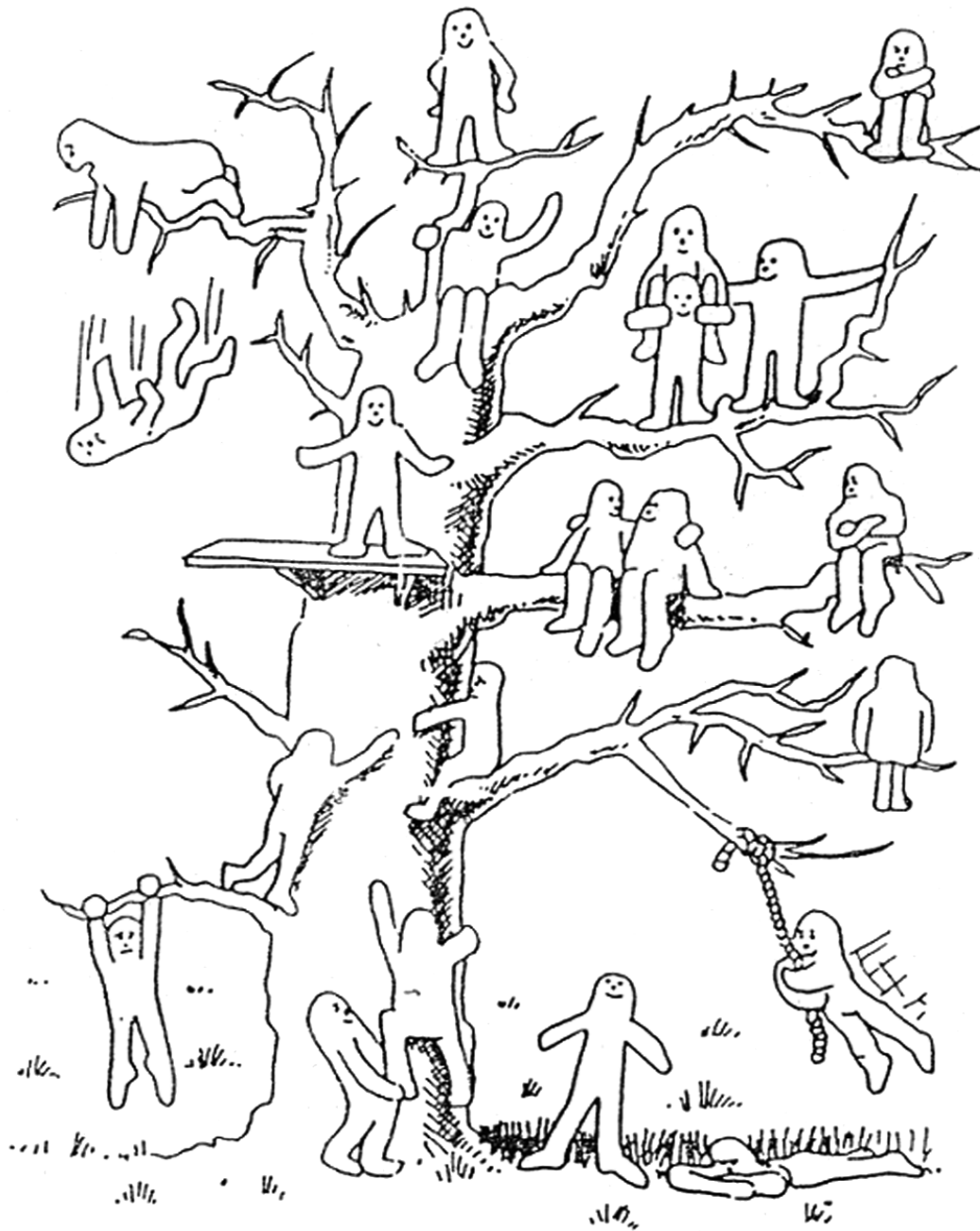
## Anexa 6

### Completarea frazelor *Reflecții asupra activității*

Am aflat / învățat că _____ _____
Lucrurile la care am nevoie să mă mai gândesc sunt _____ _____
Vreau să cunosc mai multe despre _____ _____
Ațiuni pe care trebuie să le fac pentru a-mi consolida abilitățile _____ _____
Acum mă simt _____ _____
Cel mai bun lucru care s-a petrecut astăzi a fost _____ _____
Ceea ce nu mi-a plăcut astăzi a fost că _____ _____
Vreau să aflu despre _____ _____
Pentru lecțiile viitoare aș schimba _____ _____
La lecția următoare sper să _____ _____
Vreau să propun să _____ _____



Anexa 7  
Copacul cu fantomițe





Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului