

Colectie de aventuri educative
non-formale pentru sănătatea și
echilibrul emoțional al adolescenților





Colecție de aventuri educative non-formale pentru sănătatea și echilibrul emoțional al adolescenților

Acest ghid este un produs realizat de Fundația Romanian Angel Appeal în cadrul proiectului „Crearea unui model funcțional de intervenție pentru Sănătate Mintală și Sprijin Psihosocial pentru copii și adolescenți” derulat în parteneriat cu reprezentanța UNICEF din România.

Mențiune generală de declinare a responsabilității

Constatările, interpretările și concluziile exprimate în prezentul document aparțin autorilor. Documentul de față nu reprezintă în mod necesar poziția UNICEF România.

© Fundația Romanian Angel Appeal - București, 2024

Conținutul acestei publicații este protejat de legea drepturilor de autor. Copierea și/sau transmiterea fără permisiune a unor părți ale prezentului document poate constitui o încălcare a legislației în vigoare. Pentru a obține permisiunea de a fotocopiază sau a retipări orice fragment din prezenta lucrare, vă rugăm să transmiteți o solicitare cu informații complete la Fundația Romanian Angel Appeal, str. Rodiei nr. 52, sector 3, București, office@raa.ro.



Mulțumiri

Acest ghid este un instrument de lucru care pune la dispoziția specialiștilor care lucrează cu adolescenți și copii, o colecție de activități practice non-formale menite să contribuie la dezvoltarea echilibrului psiho-emoțional. Bunăstarea psihosocială înseamnă să te simți bine, să ai încredere în tine și să funcționezi eficient individual și împreună cu ceilalți.

Mulțumim autorilor și editorilor pentru participarea la dezvoltarea acestui ghid, care sperăm să fie o resursă de ajutor în activitățile viitoare ale celor care îl vor folosi. Coordonarea tehnică și elaborarea prezentului material au fost realizate de:

Autori:

Dr. Andrei Dobre (coordonator)

Cristian Mușat

Andreea Negoi

Editare text:

Cristina Enache

Ionuț Ardeleanu

Editare grafică:

Vlad Anghel

Oana Niță



Dorim să le mulțumim anticipat tuturor cadrelor didactice și profesioniștilor care lucrează în mod direct cu adolescenți pentru testarea activităților propuse și sperăm ca folosirea acestui ghid să reprezinte pentru ei o experiență utilă, nu doar în sens profesional.

CUPRINS

1. INTRODUCERE	6
1.1. Scopul ghidului	6
1.2. Importanța bunăstării și a echilibrului psiho-emoțional pentru elevi (copii și adolescenți)	7
1.3. Rolul activităților non-formale în sănătatea mintală	12
2. ACTIVITĂȚI NON-FORMALE	16
2.1 Activități de energizare și exerciții introductive	23
2.2 Activități de autocunoaștere și dezvoltare personală	41
2.3 Activități de dezvoltare a inteligenței emoționale (asertivitate, comunicare nonviolentă, discurs incluziv, gestionare a emoțiilor).....	88
2.4 Activități de relaxare și reducere a stresului	131
2.5 Activități de combatere a discriminării / bullying-ului	152
2.6 Activități de promovare a unui stil de viață sănătos.....	179
2.7 Activități pentru creșterea stimei de sine	230
2.8 Activități de creșterea a coeziunii grupului.....	257
2.9 Activități de gestionare a anxietății	280
2.10 Activități de gestionare a depresiei	299
2.11 Activități de gestionare a auto-vătămării	314
2.12 Activități de gestionare a adicțiilor și consumului de substanțe	342
3. IMPLEMENTAREA ACTIVITĂȚILOR.....	368
3.1. Profilul și competențele unui facilitator.....	368
3.2. Rolul facilitatorului în realizarea activităților	369
3.3 Alegerea mediului / crearea unui spațiu sigur pentru buna desfășurare a activității / stabilirea cadrului non-formal / reguli de participare.....	370
3.4 Sfaturi utile în vederea pregătirii și livrării unei activități (ascultare activă, nondirectivitate, parafrazăre, discurs rogersian)	371
3.5 Bune practici pentru facilitatori și organizatori	375
3.6 Recomandări finale	376
4. CONCLUZII.....	377
5. BIBLIOGRAFIE	378



1. INTRODUCERE

1.1. Scopul ghidului

În era actuală, adolescența aduce cu sine provocări unice, iar sănătatea mintală a tinerilor este esențială pentru dezvoltarea lor armonioasă. Ghidul de față reprezintă o resursă valoroasă pentru toți cei implicați în educația și îngrijirea adolescenților, cu accent deosebit pe profesori și consilieri școlari.

Cu o abordare inovatoare, această colecție de activități nonformale a fost concepută pentru a aborda aspectele specifice ale sănătății mintale la adolescenți. Activitățile incluse nu doar îi ajută pe adolescenți să-și dezvolte abilități de gestionare a stresului și a anxietății, ci și să-și descopere și să-și exprime emoțiile într-un mediu sigur și sprijinitor.

Profesorii și consilierii școlari au un rol foarte important în formarea vieții adolescenților, iar acest material își propune să ofere instrumente și strategii practice pentru acești profesioniști, ajutându-i să navigheze cu încredere prin provocările legate de sănătatea mintală. Activitățile oferite au fost selectate cu grijă pentru a se integra în mediul școlar și pentru a sprijini obiectivele educaționale, contribuind simultan la dezvoltarea emoțională a elevilor.

Astfel, această resursă este menită să servească ca ghid cuprinzător, acoperind o gamă variată de teme precum gestionarea stresului, construirea rezilienței, îmbunătățirea relațiilor sociale și promovarea autocunoașterii. Cu activități adaptabile și ușor de implementat, acest material se adresează nu doar specialiștilor, ci tuturor celor implicați în viața adolescenților, inclusiv părinți și tutori, fiind esențial ca aceștia să construiască împreună un mediu care să promoveze sănătatea mintală încă de la o vârstă fragedă. Prin ceea ce am creat ne dorim să inspirăm și să încurajăm conversații deschise despre sănătatea mintală, să reducem stigma asociată și să contribuim la formarea unei generații de tineri echilibrați și pregătiți să facă față provocărilor vieții.

În final, acest document nu este doar un ghid de activități nonformale, ci o invitație la schimbare și la construirea unui mediu educațional care să sprijine sănătatea mintală a adolescenților, transformând educația într-o călătorie magică și benefică pentru toți cei implicați.

1.2. Importanța bunăstării și a echilibrului psiho-emoțional pentru elevi (copii și adolescenți)

Definiție și prezentare generală

Bunăstarea personală este un concept care a reintrat ușor în mentalul colectiv românesc în ultimii ani. Societatea românească nu are un istoric puternic în domeniul bunăstării personale, dat fiind că în perioada comunismului, psihologia și asistența socială, domenii puternic conectate în jurul acestui concept, au fost interzise prin lege. Această interdicție a două profesii importante în rezolvarea vulnerabilităților oamenilor, ce pot afecta calitatea vieții, a condus mentalul colectiv românesc la eliminarea din valorile sociale a acestui concept, ori asocierea acestuia cu mijloacele financiare.

Dar ce este de fapt bunăstarea? Aceasta nu se referă doar la situația materială a unei persoane, ci reprezintă starea generală de sănătate, fericire și/sau prosperitate a unui individ. Înglobează multiple aspecte ale vieții, fizice, mentale și sociale – fiind puternic corelată cu calitatea vieții.

Cu alte cuvinte putem împărți bunăstarea în mai multe componente:

- Bunăstarea fizică¹ – Starea de sănătate bună prin: acces la servicii medicale, aderență la tratamente eficiente, nutriție adecvată, exerciții fizice regulate, program de somn adecvat în funcție de vârstă;
- Bunăstare mintală² – Sănătate emoțională, cognitivă și comportamentală prin: acces la servicii psihiatrice și psihologice, reziliență emoțională, management sănătos al stresului, stimă și încredere de sine, sensul vieții;
- Bunăstarea socială³ – Prezența relațiilor sociale semnificative (prietenie, cuplu, familie) și investite pozitiv ce generează: sentimentul de apartenență, interacțiuni sociale pozitive, conexiuni sociale, implicarea activă în comunitate, acțiuni de altruism;
- Bunăstarea financiară⁴ – Securitatea financiară și materială asigură: împlinirea nevoilor de bază, planuri de viitor, asigurarea altor sfere ale bunăstării enumerate mai sus;
- Bunăstarea ecologică⁵ – Mediu natural înconjurător sănătos prin: absența poluării, spații verzi, acces la natură, lipsa gunoaielor în comunitate, acces la apă curată;
- Bunăstarea ocupațională⁶ – Sentimentul de împlinire profesională prin: acces la locuri de muncă, beneficii sociale, salarii echitabile și juste, relații semnificative la locul de muncă, mediu profesional securizant;

¹ American Heart Association. (2021). Physical Activity and Exercise for a Healthy Heart

² World Health Organization (WHO). (2014). Mental health: a state of well-being

³ Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186–204

⁴ Consumer Financial Protection Bureau. (n.d.). Financial Well-being

⁵ World Health Organization (WHO). (2006). Urbanization and health

⁶ Warr, P. (2007). *Work, happiness, and unhappiness*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates

- Bunăstare spirituală⁷ – Aspecte existențiale ale vieții contribuie la bunăstare prin: sensul în viață, conexiunea la o putere supranaturală, filozofie de viață plină de impact, apartenența la un grup de persoane cu valori asemănătoare, reîncadrarea evenimentelor de viață.

După cum se poate observa, bunăstarea este un concept complex cu multe ramificații, aspectul cultural (care este în continuă adaptare și schimbare), joacă un rol important în prioritizarea acestor ramificații.

Înțelegerea conceptului de sănătate mintală

În continuare, ne vom concentra pe bunăstarea mintală, care e în strânsă legătură cu starea de sănătate mintală. Aceasta se referă la abilitățile oamenilor de a gestiona dificultățile zilnice, implicarea profesională activă, relații semnificative cu cei din jur, dar și contribuții pozitive în propria comunitate. Implică o stare de echilibru psihologic, emoțional și social, nu prin absența dificultăților, ci gestionarea sănătoasă a acestora.

Organizația Mondială a Sănătății⁸ definește sănătatea mintală ca fiind starea de bunăstare personală, proces continuu, fluid și cu diferite fațete, prin care un individ își pune în practică abilitățile și potențialul. Acest proces nu este definit de lipsa bolilor mintale, ci de gestionarea acestora. Pe scurt, reprezintă abilitatea oamenilor de a “naviga” prin viața de zi cu zi, cu resursele pe care le dețin, fiind puternic legată de funcționarea în societate.

Această fațetă a bunăstării este strâns legată, în cea mai mare parte, de contextul de viață, adică factorii externi stresori ai unui individ, fiind doar câteva excepții când este strâns legată de factorii interni ai unui individ. Un factor extern care o influențează poate fi dinamica socială, prin conexiunea provenită din relații, rețeaua de prieteni, familia, dar și comunitatea.

Pentru elevi, școala este un mediu controlat, prin care copiii iau contact cu normele sociale, și astfel, funcționalitatea în societate ca viitori adulți este stimulată și sedimentată prin internalizarea dinamicilor de relaționare cu propria persoană, familia, prietenii, autoritatea șamd.

Probleme comune de sănătate mintală la copii și adolescenți cu vârste între 10 - 19 ani

Problemele de sănătate mintală au o vizibilitate mai mare în prezent în rândul adolescenților, prin creșterea informării în rândul populației generale, dar și a capacitării profesioniștilor din domeniul social și educațional.

⁷ Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. ISRN Psychiatry, 2012, 278730

⁸ World Health Organization (WHO). (2014). Mental health: a state of well-being

Stabilirea unui diagnostic se realizează în România doar de către un medic psihiatru, dată fiind complexitatea simptomelor și uneori suprapunerea acestora cu contextele de viață.

Tulburările mintale afectează negativ dispoziția, gândurile și comportamentele adolescenților, influențează productivitatea școlară, prezența, implicarea în activități, entuziasmul și concentrarea.

Următoarea secțiune conține semne ce pot fi observate de profesori, nu are rolul de a pune un diagnostic! Un profesor care observă aceste posibile semnale de alarmă trebuie să redirecționeze sesizarea către ajutor specializat.

Cele mai comune probleme de sănătate mintală în rândul adolescenților sunt următoarele:

Depresie⁹

Semnele de observat la clasă sunt următoarele:

- Dispoziție tristă persistentă
- Sentimente constante de pesimism și lipsă de speranță
- Sentimente constante de iritabilitate, frustrare sau neliniște
- Sentimente constante de vinovăție,
- Interes scăzut în activități care produc plăcere
- Lipsă de energie, oboseală
- Dificultăți de concentrare, amintire sau luare de decizii
- Program de somn prea scurt sau prea lung
- Schimbări în apetit alimentar; fluctuații în greutate
- Gânduri de suicid sau tentative de suicid

Anxietate¹⁰

Semnele de observat la clasă sunt următoarele:

- Sentimente de neliniște
- Oboseală
- Dificultăți de concentrare
- Iritabilitate
- Dureri de cap, mușchi sau stomac fără o explicație medicală
- Dificultate în controlarea sentimentelor de îngrijorare
- Atacuri de panică (bătăi de inimă resimțite puternic, transpirații, tremurături, dureri în piept, sentimentul de dezastru iminent, sentimentul de pierdere a controlului)
- Dificultate în păstrarea contactului vizual
- Frică irațională de judecata celor din jur

⁹ <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>

¹⁰ <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>

ADHD¹¹

Semnele de observat la clasă sunt următoarele:

- Hiperconcentrarea pe detalii sau ignorarea detaliilor când realizează o temă/exercițiu
- Dificultatea de a rămâne atent și prezent în timpul conversațiilor sau a orelor
- Senzația că nu ascultă când porți o conversație directă
- Dificultatea de a urma instrucțiuni pentru finalizarea exercițiilor
- Dificultate în a-și organiza activitățile în ordine, probleme de păstrare în ordine a materialelor
- Evitarea efortului mental în realizarea temelor
- Pierdere constantă a materialelor educaționale (cărți, caiete, pixuri)
- Distragere ușoară de la activități prin stimuli externi
- Ticuri corporale când stă așezat
- Sentimente de neliniște
- Inabilitatea a se implica în activități în liniște
- Se află în mișcare constantă
- Vorbește excesiv
- Răspunde la întrebări înainte de a se termina întrebarea
- Comportament de întrerupere și/sau intruziune în activitățile colegilor

Tulburări de alimentație¹²

Semnele de observat la clasă sunt următoarele:

- Restricții severe în a mânca
- Slăbit excesiv/îngrășat excesiv
- Îngrijorare excesivă față de greutate
- Frică intensă de îngrășare
- Imagine corporală distorsionată (se percepe mai gras sau mai slab decât e în realitate)
- Slăbiciune musculară și a oaselor
- Anemie
- Căderea părului și ruperea ușoară a unghiilor
- Piele uscată sau cu tentă gălbuie
- Ingerarea de cantități mari de mâncare
- Mâncatul excesiv chiar și când nu îi e foame
- Sentimente de rușine/vinovăție față de mâncat

Consum de substanțe¹³

Semnele de observat la clasă sunt următoarele:

- Schimbări inexplicabile în comportament
- Declin în performanța academică

¹¹ <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd>

¹² <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders>

¹³ <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health>

- Probleme de sănătate (tuse constantă, ochi roșii, sângerări nazale dese, schimbări în apetit)
- Neglijarea aspectului personal
- Schimbarea bruscă a cerului social
- Probleme financiare
- Schimbări bruște a dispoziției (euforie sau creșterea sensibilității la critică)
- Discurs rapid sau nestructurat

Autovătămare¹⁴

Semnele de observat la clasă sunt următoarele:

- Tăierea, arderea sau mușcarea propriului corp
- Participarea la comportamente cu risc de rănire
- Consum de substanțe
- Schimbări bruște în dispoziție, retragere din activitățile uzuale
- Evitarea situațiilor în care mâinile sau picioarele sunt expuse
- Apariția de răni pe corp și justificarea excesivă a acestora

Autism¹⁵

Semnele de observat la clasă sunt următoarele:

- Contact vizual redus sau inexistent
- Împărtășire excesivă a intereselor, chiar dacă cei din jur nu sunt interesați
- Nu răspunde la comportamentul nonverbal prin care îi este cerută atenția și/sau concentrarea
- Dificultăți în menținerea unei conversații
- Ton neobișnuit al vocii (melodic sau robotic)
- Expresiile faciale nu sunt în acord cu ceea ce spune/face
- Dificultăți în a înțelege alte perspective
- Dificultăți de adaptare în situații sociale
- Dificultăți în a se implica în exerciții de imaginație
- Comportament repetitiv sau repetarea cuvintelor auzite
- Iritabilitate în schimbarea rutinei
- Sensibilitate la lumină, sunete, temperatură sau textura hainelor
- Abilitatea de a învăța lucruri în detaliu și de a le reține pentru perioade lungi de timp
- Stil de învățare puternic prin imagini sau sunete
- Excelență și performanță ridicată la una dintre materii

¹⁴ <https://www.healthdirect.gov.au/self-harm#signs>

¹⁵ <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/autism-spectrum-disorders-asd>

1.3. Rolul activităților non-formale în sănătatea mintală

Termenul de „educație non-formală” și recunoașterea sa la nivel global a apărut în anii 1960, atunci când instituțiile educaționale s-au confruntat cu o criză economică și au primit întrebări despre incapacitatea lor de a se adapta la o nouă societate. Astfel că, în 1973, Philip H. Coombs, Prosser și Ahmed au stabilit definițiile educației formale, informale și non-formale, clasificare cunoscută ulterior sub numele de ”Tipologia Coombs”, după cum urmează:

- Educația formală are o structură ierarhică, organizată în ordine cronologică în cadrul sistemului educațional. Începe în școala primară și se încheie la universitate. În plus, include programe sau cursuri dedicate educației tehnice și profesionale.
- Educația informală este procesul esențial prin care fiecare individ dobândește atitudini, valori, competențe și cunoștințe. Acestea sunt câștigate prin experiențe zilnice și din influențe sau resurse din mediul înconjurător, fie că provin de la familie și prieteni sau media.
- Educația non-formală cuprinde toate activitățile educaționale organizate care sunt în afara sistemului formal stabilit. Poate funcționa separat sau în cadrul unei activități mai largi, în funcție de participanți sau de obiectivele de învățare.

Educația non-formală a fost recunoscută și promovată ca o prioritate de către Consiliul Europei și Uniunea Europeană încă din 1998, cu un accent crescut pe integrarea socială și profesională a copiilor și a tinerilor.

Pornind de la teoria învățării experiențiale, fundamentată de David A. Kolb în 1984, educația non-formală se concentrează pe dezvoltarea competențelor, care sunt structurate astfel:

- **Cunoaștere:** dobândirea de cunoștințe, încurajând înțelegerea și analiza.
- **Abilități:** accentul se pune pe dezvoltarea abilităților practice, cum ar fi creativitatea, gândirea logică, critică și capacitatea de a pune în practică cunoștințele.
- **Atitudini:** precum motivația, abilitatea de a face față fricii și consolidarea convingerilor personale.

Abilitățile și competențele, deși adesea utilizate în mod interschimbabil, au semnificații distincte conform Recomandării Consiliului Europei din 2018. **Competențele** reprezintă o combinație de cunoștințe, abilități și atitudini. **Cunoștințele** includ fapte, cifre, concepte, idei și teorii care susțin înțelegerea unui domeniu. **Abilitățile** se referă la capacitatea și aptitudinea de a utiliza aceste cunoștințe pentru a obține rezultate. **Atitudinile** descriu dispoziția și mentalitatea unei persoane în fața diferitelor idei, persoane sau situații. Importanța competențelor se extinde dincolo de contextul educațional formal. Aceste competențe pot fi acumulate și dezvoltate pe parcursul întregii vieți, evidențiind astfel importanța învățării continue, inclusiv învățarea adulților și formarea profesională. Cele de mai sus subliniază necesitatea unei abordări cuprinzătoare a educației și a formării, recunoscând și valorizând învățarea care se întâmplă în afara sistemelor educaționale formale.

Caracteristicile educației non-formale pot fi văzute astfel:

1. **Flexibilitate și adaptabilitate:** Programele de educație non-formală sunt adesea mult mai flexibile decât cele formale, permițând ajustarea conținutului, metodelor și duratei pentru a se potrivi nevoilor specifice ale grupului țintă. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele care nu se încadrează în structurile tradiționale de educație sau care au nevoi educaționale specifice.
2. **Accent pe practică și experiență:** Metodele de învățare în cadrul educației non-formale sunt adesea bazate pe experiență și practică, nu doar pe teorie. Acest lucru ajută Participanții/ele să înțeleagă mai bine și să aplice cunoștințele în situații reale.
3. **Dezvoltare personală și profesională:** Educația non-formală poate fi orientată spre dezvoltarea personală, socială și profesională, contribuind la îmbunătățirea abilităților de comunicare, lucrului în echipă, leadership-ului și altor competențe transversale.
4. **Accesibilitate și incluziune:** Fiind mai puțin structurată și mai puțin formalizată, educația non-formală este adesea mai accesibilă pentru un spectru larg de persoane, inclusiv pentru cei care nu au avut acces la educația formală.
5. **Învățare pe tot parcursul vieții:** Educația non-formală susține și promovează conceptul de învățare pe tot parcursul vieții, recunoscând că învățarea nu se oprește odată ce o persoană a terminat educația formală.
6. **Diversitate metodologică:** Abordează o gamă largă de metode de învățare, de la ateliere interactive, discuții în grup, studii de caz, până la activități creative și experiențiale. Această diversitate metodologică permite adaptarea la stiluri diferite de învățare.
7. **Evaluare flexibilă:** Sistemul de evaluare în cadrul educației non-formale este adesea mai flexibil și mai puțin standardizat decât cel formal, concentrându-se mai mult pe progresul individual și pe autoevaluare.
8. **Conectare la nevoile comunității:** Educația non-formală este frecvent legată de nevoile și interesele specifice ale comunităților locale, făcând-o relevantă și aplicabilă pentru participanți.

Prin aceste caracteristici, educația non-formală se dovedește a fi un instrument valoros pentru dezvoltare personală și profesională, completând și extinzând oportunitățile de învățare dincolo de cadrele tradiționale de educație.

Beneficiile educației non-formale pentru sănătatea mintală

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) susține că aproximativ **20% dintre copiii și tinerii din întreaga lume suferă de tulburări sau probleme de sănătate mintală**. Situația este și mai gravă în rândul grupurilor de copii și tineri vulnerabili, cum ar fi migranții, refugiații, persoanele strămutate intern, NEETs (tinerii care nu sunt incluși în niciunul dintre domeniile educație, ocupare sau formare) și minoritățile. OMS avertizează că, îngrijorător, **70% dintre copiii și tinerii care se confruntă cu probleme de sănătate mintală nu au beneficiat de intervenții corespunzătoare la o vârstă timpurie**, chiar și în Europa. Starea de bine

emoțională a copiilor și tinerilor este la fel de importantă ca sănătatea lor fizică. Sănătatea mintală permite să dezvolte reziliența necesară pentru a face față provocărilor vieții și să crească devenind adulți sănătoși și echilibrați.

Sănătatea mintală este definită ca starea de bine a cogniției, a comportamentului și a emoțiilor. Cu alte cuvinte, se referă la starea bună a gândurilor noastre, a sentimentelor și a comportamentelor. În viața noastră de zi cu zi, sănătatea mintală este adesea reprezentată ca abilitatea de a te bucura de viață, de a cultiva relații sănătoase, de a menține un echilibru sănătos în viața noastră și este de asemenea asociată cu o bună sănătate fizică. OMS subliniază în definiția sa a sănătății mintale că "nu este doar absența tulburării mintale". Este și **o stare în care individul "își realizează propriile abilități, poate face față situațiilor stresante ale vieții, poate lucra în mod productiv și fructuos și poate contribui la comunitatea sa"**. Mai mult, am putea spune că buna sănătate mintală este de asemenea asociată cu abilități optime de învățare, o modalitate sănătoasă de exprimare și gestionare a emoțiilor, o capacitate de a forma și menține relații bune cu ceilalți și capacitatea de a face față și de a gestiona incertitudinea.

Starea de sănătate mintală a tinerilor este influențată de o serie de factori variabili, precum cei biologici, psihologici, sociali, culturali și ambientali, care interacționează în moduri complexe. Experiențele din primii ani de viață, inclusiv relațiile pozitive sau traumele, pot avea consecințe de lungă durată asupra dezvoltării și stării de bine a tinerilor. Factorii individuali de protecție, cum ar fi încrederea în sine și abilitatea de a gestiona emoțiile și relațiile, sunt esențiali. De asemenea, **un mediu familial, școlar și comunitar sigur și susținător,** care oferă sentimentul de apartenență și suport social, este crucial pentru îmbunătățirea sănătății mintale și a bunăstării tinerilor. Părinții sunt probabil cea mai importantă sursă de influență în viețile copiilor, ajutându-i să dezvolte reziliență și să depășească adversitățile. În final, **factorii sociali, cum ar fi sărăcia, dezavantajul social, abuzurile drepturilor omului, violența și excluderea socială au un impact negativ și dăunător asupra sănătății și sănătății mintale a copiilor și tinerilor.** Mai mult, efectele mediului înconjurător și schimbărilor climatice asupra sănătății mintale sunt tot mai evidente.

Într-o lume în continuă schimbare, unde copiii și tinerii se confruntă cu provocări diverse și complexe, activitățile non-formale joacă un rol foarte important în susținerea sănătății mintale a acestora. Studiile (ISSUU, 2023) arată că **participarea regulată la activități non-formale poate reduce simptomele tulburărilor de sănătate mintală, cum ar fi depresia și anxietatea, și poate îmbunătăți starea generală de bine a tinerilor.** Aceste activități, care variază de la programe de lucru cu copii și tineri, grupuri de suport, la intervenții digitale, oferă un cadru sigur și susținător pentru dezvoltarea personală și emoțională. Astfel că, educația non-formală poate avea următoarele beneficii:

- **Îmbunătățirea stimei de sine și a încrederii:** Activitățile nonformale, precum activități creative și sportul, oferă oportunități pentru exprimarea personală și succesul individual, ceea ce poate crește stima și încrederea în sine.

- **Dezvoltarea abilităților sociale:** Participarea la activități de grup ajută copiii și tinerii să-și îmbunătățească abilitățile de comunicare și interacțiune socială, contribuind la sentimentul lor de apartenență și la reducerea sentimentelor de izolare.
- **Reducerea stresului și anxietății:** Activitățile creative și fizice, cum ar fi pictura sau sportul, pot fi forme de eliberare a stresului și anxietății, oferind o evadare din rutina zilnică și presiunile academice.
- **Promovarea sănătății emoționale:** Prin activități precum yoga, meditația sau grupurile de suport, copiii și tinerii pot învăța să gestioneze emoțiile și să dezvolte reziliența.
- **Încurajarea autonomiei și responsabilității personale:** Participarea la activități non-formale îi încurajează pe copii și tineri să ia decizii independente și să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile lor, contribuind astfel la dezvoltarea lor personală.
- **Oferirea sensului și scopului:** Implicarea în proiecte comunitare sau activități de voluntariat poate oferi copiilor și tinerilor un sentiment de scop și de realizare, îmbunătățind starea de bine mentală.





2. ACTIVITĂȚI NON-FORMALE

Categoria	Numele activității	Vârsta	Durata
2.1 Activități de energizare și exerciții introductive	Activitatea 2.1.1 Numele muzical	13+	10 min
	Activitatea 2.1.2 Interviuri viteză	12+	20 min
	Activitatea 2.1.3 Fotografie vorbitoare	11+	30-45 min
	Activitatea 2.1.4 Dansul surprizelor	11+	20-30 min
	Activitatea 2.1.5 Scrisori ambulante	11+	20-30 min
	Activitatea 2.1.6 Jocul gheții	11+	15-20 min
	Activitatea 2.1.7 Căutarea comună	11+	30-45 min
	Activitatea 2.1.8 Desenează propria mascotă	12+	30-45 min
	Activitatea 2.1.9 Căutarea obiectului ascuns	10+	5 min
	Activitatea 2.1.10 Flashmobul imaginar	10+	5 min
	Activitatea 2.1.11 Salutul imaginar	10+	5 min
	Activitatea 2.1.12 Șirul de complimente	11+	5 min
	Activitatea 2.1.13 Minge caldă - rece	10+	5 min
	Activitatea 2.1.14 Îmbrățișarea grupului	11+	5 min
	Activitatea 2.1.15 Căutarea sunetului	11+	5 min
	Activitatea 2.1.16 Poezia grupului	11+	5 min
2.2 Activități de autocunoaștere și dezvoltare personală	Activitatea 2.2.1 Explorarea sinelui printr-un Zine	11+	50-180 min
	Activitatea 2.2.2 Cine sunt eu	10+	50-90 min
	Activitatea 2.2.3 Cultivarea cunoașterii de sine	14+	60-90 min
	Activitatea 2.2.4 Alege răspunsul corect	12+	50 min
	Activitatea 2.2.5 Valori personale	10+	50 min

	Activitatea 2.2.6 Introducerea conceptului de reziliență	14+	50 min
	Activitatea 2.2.7 Navigând prin efectul “Dunning-Kruger”	12+	50 min
	Activitatea 2.2.8 Bingo de valori	10+	50 min
	Activitatea 2.2.9 Explorarea cunoașterii de sine	10+	50 min
	Activitatea 2.2.10 Crearea manifestului personal	12+	60-90 min
	Activitatea 2.2.11 Construiește-ți lista de dorințe	12+	50 min
	Activitatea 2.2.12 Descoperirea sinelui prin Chestionarul Proust	16+	90-120 min
	Activitatea 2.2.13 Modelul Quadrant Ofman	12+	50 min
2.3 Activități de dezvoltare a inteligenței emoționale	Activitatea 2.3.1 Colajul emoțiilor	10+	50-120 min
	Activitatea 2.3.2 Sharing is caring	13+	50 min
	Activitatea 2.3.3 Sentimentul dominant	10+	50 min
	Activitatea 2.3.4 Modelul de inteligență emoțională	10+	60-90 min
	Activitatea 2.3.5 Inteligența emoțională	12+	50 min
	Activitatea 2.3.6 Comunicare non-violentă	12+	50 min
	Activitatea 2.3.7 No hate speech	12+	70 min
	Activitatea 2.3.8 Comunicare asertivă	12+	50 min
	Activitatea 2.3.9 Construiește turnul visurilor tale	10+	50 min
	Activitatea 2.3.10 Exprimarea emoțiilor	15+	50 min
2.4 Activități de relaxare și reducere a stresului	Activitatea 2.4.1 Dansul dezmoștirii	10+	20-30 min
	Activitatea 2.4.2. Dansul emoțiilor cu muzică și auto-reflecție	10+	40 min
	Activitatea 2.4.3 Aici și acum!	10+	50 min
	Activitatea 2.4.4 Atelier de pictură cu baloane	10+	50 min
	Activitatea 2.4.5 Yoga râsului pentru eliberarea stresului	12+	30 min

	Activitatea 2.4.6 Grădinărit Zen pentru relaxare și conștientizare	10+	50 min
	Activitatea 2.4.7 Construirea unui labirint din sfoară	10+	50 min
	Activitatea 2.4.8 Atelier de confecționare a măștilor	10+	50 min
	Activitatea 2.4.9 Cursa de orientare cu harta comorii	10+	60-120 min
	Activitatea 2.4.10 Teatru de umbre	12+	50 min
	Activitatea 2.4.11 Construirea unui oraș din carton	10+	50 min
	Activitatea 2.4.12 Grădina secretă a sunetelor	10+	30 min
	Activitatea 2.4.13 Dansul liber în natură	10+	30 min
	Activitatea 2.4.14 Meditația ghidată	12+	30 min
2.5 Activități de combatere a discriminării / bullying-ului	Activitatea 2.5.1 Piramida urii	12+	50-120 min
	Activitatea 2.5.2 Diversitatea din noi	10+	50-90 min
	Activitatea 2.5.3 Explorarea discriminării	12+	50 min
	Activitatea 2.5.4 Cum ajungem să credem ceea ce credem?	10+	50-90 min
	Activitatea 2.5.5 Povestea pantofilor	10+	50 min
	Activitatea 2.5.6 Arborele empatiei	10+	50 min
	Activitatea 2.5.7 Cyber Roleplay	13+	60-120 min
	Activitatea 2.5.8 Rața specială	10+	50 min
2.6 Activități de promovare a unui stil de viață sănătos	Activitatea 2.6.1 Jurnalul emoțional	13+	20-30 min
	Activitatea 2.6.2 Mindfulness prin respirație	14-18	10-15 min
	Activitatea 2.6.3 Cercul de încredere	13+	30-45 min
	Activitatea 2.6.4 Yoga pentru relaxare	13+	20-30 min
	Activitatea 2.6.5 Galeria de emoții	12+	45-60 min
	Activitatea 2.6.6 Ștafeta de încurajare	14-18	30-45 min
	Activitatea 2.6.7 Ghidul relaxării	13+	20-30 min

	Activitatea 2.6.8 Proiectul grădinii interioare	14+	60-90 min
	Activitatea 2.6.9 Teatru forum emoțional	13+	60-90 min
	Activitatea 2.6.10 Circuitul de recunoștință	13+	30-45 min
	Activitatea 2.6.11 Bucuria schimbării	14-18	40-60 min
	Activitatea 2.6.12 Comunicare empatică prin artă	13+	60-90 min
	Activitatea 2.6.13 Zona de confort în artă	13+	45-60 min
	Activitatea 2.6.14 Jocul rolurilor empatic	14+	45-60 min
	Activitatea 2.6.15 Gestionarea emoțiilor	14-19	90 min
	Activitatea 2.6.16 Exprimarea recunoștinței	14-19	105 min
	Activitatea 2.6.17 Mandala	14-19	60 min
	Activitatea 2.6.18 Gestionarea stresului	14-19	90 min
	Activitatea 2.6.19 Contact improvisation	14-19	90 min
	Activitatea 2.6.20 Obiceiuri sănătoase	10-14	50 min
	Activitatea 2.6.21 Obiceiurile mele alimentare	14-16	90 min
	Activitatea 2.6.22 Apă curată - viață curată	14-16	95 min
	Activitatea 2.6.23 A spune nu	12-14	60 min
2.7 Activități pentru creșterea stimei de sine	Activitatea 2.7.1 Stiluri de gândire		
	Activitatea 2.7.2 Camera valorilor	14-19	90 min
	Activitatea 2.7.3 Labirintul încrederii și stimei de sine	14-19	90 min
	Activitatea 2.7.4 Stima de sine	14-19	60 min
	Activitatea 2.7.5 Carpe Diem	14-18	90 min
	Activitatea 2.7.6 Fotografii din viața mea	14-19	30-45 min
	Activitatea 2.7.7 Harta emoțiilor	12-14	15-20 min
	Activitatea 2.7.8 Brățara aprecierilor	10-14	20-25 min
	Activitatea 2.7.9 Eu în "oglină"	13-15	50-60 min
	Activitatea 2.7.10 Tronul regelui	10-14	20-25 min

	Activitatea 2.7.11 Trifoiul prieteniei	10-14	20-25 min
	Activitatea 2.7.12 Valorile mele	10-14	20-25 min
	Activitatea 2.7.13 Broșura	12-14	30-40 min
	Activitatea 2.7.14 Sunt special	10-12	15-20 min
	Activitatea 2.7.15 Sunt puternic	13-15	60 min
2.8 Activități de creșterea a coeziunii grupului	Activitatea 2.8.1 Cutia hobby-urilor	14-19	20-25 min
	Activitatea 2.8.2 Cărarea vieții	14-19	25-35 min
	Activitatea 2.8.3 Rețeaua valorilor	14-19	20-25 min
	Activitatea 2.8.4 Cutia poștală	14-19	40-45 min
	Activitatea 2.8.5 Drumul non-formal către metafora sănătății mintale	14-19	30-40 min
	Activitatea 2.8.6 Înțelegerea furiei	10-16	50 min
	Activitatea 2.8.7 Gânduri negative	10-15	40 min
	Activitatea 2.8.8 Ghici cine este?	8-14	45-60 min
	Activitatea 2.8.9 Identitatea noastră	10-14	30 min
	Activitatea 2.8.10 Un semn – un nume!	12-14	30-45 min
	Activitatea 2.8.11 Nu te supăra!	10-12	20 min
	Activitatea 2.8.12 Trenul numelor	10-14	15-20 min
	Activitatea 2.8.13 Numele scrise	10-14	15-20 min
	Activitatea 2.8.14 Însoțitorul	12-15	20-25 min
	Activitatea 2.8.15 Vântul și copacul	10-15	20-25 min
	Activitatea 2.8.16 Inundația	14-15	75
	Activitatea 2.8.17 Linia oarbă	12-15	30-40 min
2.9 Activități de gestionare a anxietății	Activitatea 2.9.1 Selfie-ul corpului	12+	10-15 min
	Activitatea 2.9.2 Repaus relaxant	12+	15-20 min
	Activitatea 2.9.3 Scanare corporală în mișcare	14+	15-20 min

	Activitatea 2.9.4 Privirea blândă/Hai să ne jucăm cu ochii	12+	10-15 min
	Activitatea 2.9.5 În contact cu propriul creier	14+	15-20 min
	Activitatea 2.9.6 Sprijină-te pe tine!	14+	10-15 min
	Activitatea 2.9.7 Fotografie emoțională	14+	15-20 min
	Activitatea 2.9.8 Spațiul meu sigur	14+	20-30 min
	Activitatea 2.9.9 Concentrează-te pe un singur obiect	14+	15-20 min
	Activitatea 2.9.10 5 lucruri	12+	15 min
2.10 Activități de gestionare a depresiei	Activitatea 2.10.1 Gândurile automate	15+	20-30 min
	Activitatea 2.10.2 Îndoiala față de gândurile negative	15+	20-30 min
	Activitatea 2.10.3 Trei lucruri bune	12+	15-20 min
	Activitatea 2.10.4 Înfruntarea gândurilor negative	14+	15-20 min
	Activitatea 2.10.5 Diminuarea catastrofelor de gândire	14+	20-30 min
	Activitatea 2.10.6 Jurnalul experiențelor pozitive	14+	10 min/zilnic
2.11 Activități de gestionare a auto-vătămării	Activitatea 2.11.1 Descoperă impactul emoțiilor coplesitoare!	15+	30-40 min
	Activitatea 2.11.2 Observarea și descrierea emoțiilor ce ne copleşesc	15+	20-30
	Activitatea 2.11.3 Tehnica STOP	12+	15 min
	Activitatea 2.11.4 Schimbăm chimia corpului	12+	30-40 min
	Activitatea 2.11.5 Valurile gândurilor neplăcute	12+	20-30 min
	Activitatea 2.11.6 Redu frecvența self harm-ului	13+	50 min
	Activitatea 2.11.7 Conștientizarea situațiilor care activează comportamentul de self harm	14+	20-30
	Activitatea 2.11.8 Tehnici de distragere	14+	-
2.12 Activități de gestionare a	Activitatea 2.12.1 Sondaj privind petrecerea timpului online	15+	30 min
	Activitatea 2.12.2 Jurnal în natură	14+	60-90 min

consumului de substanțe	Activitatea 2.12.3 Dependență de ecran și mișcare	16+	60 min
	Activitatea 2.12.4 Carduri și simboluri	14+	30 min
	Activitatea 2.12.5 Pauza conștientă	12+	15 min
	Activitatea 2.12.6 Plastilină și dependență	12+	20 min
	Activitatea 2.12.7 Colaj din reviste	12+	20 min
	Activitatea 2.12.8 Plan personal de reziliență	13-17	45-50 min
	Activitatea 2.12.9 Trigger Hunt	13-17	30 min
	Activitatea 2.12.10 Trigger bump	13-17	20 min
	Activitatea 2.12.11 Demontarea factorilor declanșatori	13-17	25 min
	Activitatea 2.12.12 Verificarea gândurilor	13-17	15 min

2.1 ACTIVITĂȚI DE ENERGIZARE ȘI EXERCII ÎNTRUCUTIVE

Activitatea 2.1.1 Numele muzical

Scopul activității: Facilitarea cunoașterii și interacțiunii între participanți prin intermediul unui exercițiu de "icebreaker" bazat pe muzică.

Materiale și resurse necesare:

- O sursă de muzică (boxă sau alt dispozitiv audio)
- Un spațiu destul de mare pentru a permite mișcarea participanților
- Opțional: o listă de melodii variate

Vârsta participanților: 13+

Durata: 10 minute

Descrierea activității:

Participanții se adună într-un cerc și încep să se învârtă în jur în ritmul muzicii alese de cel care organizează activitatea. Când muzica se oprește brusc, fiecare persoană spune numele celei mai apropiate persoane din cerc. Această interacțiune spontană îi ajută pe participanți să își cunoască colegii și să își amintească mai ușor numele.

Apoi, muzica reîncepe, iar participanții continuă să se învârtă și să repete procesul de mai multe ori. Este încurajată schimbarea partenerilor după fiecare oprire a muzicii, astfel încât toți participanții să aibă șansa de a interacționa cu diferite persoane din grup.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Acest exercițiu este potrivit pentru orice mediu în care se dorește îmbunătățirea relațiilor sociale și a cunoașterii reciproce între participanți. Poate fi utilizat eficient la începutul unui eveniment, workshop sau orice altă activitate în care participanții nu se cunosc încă bine.

Variante și modificări ale activității:

- **Criterii de clasificare:** Facilitatorul poate adăuga criterii specifice de clasificare atunci când muzica se oprește, cum ar fi "găsiți pe cineva cu aceeași lună de naștere ca voi" sau "găsiți pe cineva care a vizitat cel puțin o țară străină".
- **Muzică tematică:** Facilitatorul poate alege o listă de melodii care să reflecte un anumit subiect sau temă relevant pentru grupul respectiv.
- **Schimb de informații:** În loc să spună doar numele, participanții pot împărtăși o informație scurtă despre ei înșiși când muzica se oprește.

Activitatea 2.1.2 Interviu vitează

Scopul activității: Promovarea cunoașterii rapide și a interacțiunii între participanți, dezvoltarea abilităților de comunicare și prezentare, precum și crearea unui mediu relaxat și deschis.

Materiale și resurse necesare:

- Timer sau ceas pentru a măsura cele 2 minute ale fiecărei perechi
- Eventual, hârtie și pix pentru a lua notițe rapide în timpul interviurilor

Vârsta participanților: 12+

Durata: 20 minute

Descrierea activității:

Participanții/ele sunt împărțiți/e în perechi, apoi fiecare persoană are 2 minute să-și intervieveze partenerul/a. În timpul acestui interviu scurt, își pot pune întrebări despre interese, experiențe sau orice alt subiect relevant.

După interviuri, fiecare persoană prezintă partenerul/a său/sa restului grupului într-o manieră amuzantă sau interesantă. Această prezentare ar trebui să includă aspecte relevante din interviu și să ofere o perspectivă autentică asupra partenerului.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Această activitate este potrivită pentru orice context în care se dorește îmbunătățirea interacțiunii sociale într-un grup.

Variante și modificări ale activității:

- **Teme specifice:** Se pot adăuga teme specifice pentru interviuri (ex. "Spune-mi despre cea mai interesantă călătorie pe care ai avut-o").
- **Prezentări creative:** Participanții/ele pot fi încurajați/e să-și prezinte partenerul într-o manieră creativă, cum ar fi prin intermediul desenelor sau a scurtelor reprezentații.
- **Rotirea partenerilor:** După prima rundă de interviuri și prezentări, se pot forma noi perechi și se poate relua activitatea pentru a spori diversitatea interacțiunilor în grup.

Activitatea 2.1.3 Fotografie vorbitoare

Scopul activității: Facilitarea cunoașterii și construirea conexiunilor prin intermediul fotografiei personale, încurajând participanții să împărtășească poveștile și experiențele personale.

Materiale și resurse necesare:

- Fotografii personale aduse de participanți
- Spațiu pentru prezentare și discuții
- Opțional: flipchart sau tablă albă pentru notițe

Vârsta participanților: 11+

Durata: 30-45 de minute, în funcție de mărimea grupului și de timpul alocat pentru discuții.

Descrierea activității:

Participanții sunt încurajați să aducă cu ei o fotografie personală care îi reprezintă cel mai bine. Această fotografie poate fi legată de o experiență, un loc, o persoană sau un moment semnificativ din viața lor.

Fiecare persoană împărtășește povestea din spatele fotografiei cu întregul grup. Aceasta poate include contextul evenimentului sau al situației, emoțiile asociate și orice alt detaliu relevant.

Restul grupului ascultă cu atenție și poate pune întrebări la finalul fiecărei prezentări. Această activitate creează un mediu intim și autentic, permițând participanților să se cunoască mai profund și să descopere elemente comune în experiențele lor de viață.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Este potrivit în cadrul orelor de dirigenție sau oricărui eveniment în care interacțiunea și înțelegerea profundă a participanților sunt esențiale. De asemenea, poate fi benefic în contextul activităților de grup cu scopul de a construi coeziunea și încrederea într-un mediu nonformal sau educațional.

Variante și modificări ale activității:

- Fotografii tematice: Se poate specifica un anumit subiect sau temă pentru fotografiile aduse, cum ar fi "Fotografia care te inspiră cel mai mult" sau "Un moment de curaj în viața ta".
- Discuții structurate: După fiecare prezentare, se pot adăuga discuții structurate în grup pentru a explora conexiunile și similaritățile dintre experiențele participanților.

- Portofolii vizuale: Participanții pot fi încurajați să creeze o scurtă prezentare vizuală sau un colaj de fotografii care să le reprezinte viața și interesele, pentru a facilita discuțiile în grup.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.1.4 Dansul surprizelor

Scopul activității: Explorarea creativității și exprimarea emoțiilor prin intermediul dansului, promovând distracția și interacțiunea într-un mod neconvențional.

Materiale și resurse necesare:

- O listă diversă de cântece (pe suport audio sau disponibile online)
- Dispozitiv audio pentru redarea muzicii
- Spațiu adecvat pentru mișcare

Vârsta participanților: 11+

Durata: 20-30 de minute, în funcție de mărimea grupului și de timpul alocat pentru dans.

Descrierea activității:

Participanții sunt invitați să aleagă un cântec dintr-o listă diversă. Când muzica începe, fiecare persoană trebuie să danseze în stilul unei emoții alese de ceilalți participanți. Această alegere poate fi făcută în avans sau pe loc de către ceilalți membri ai grupului.

Fiecare participant își alege propriul mod de a interpreta acea emoție prin mișcare și dans, contribuind la o atmosferă energetică și distractivă. Este important ca toată lumea să se simtă liberă să își exprime creativitatea într-un mod autentic.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Această activitate este potrivită pentru evenimente de team-building, ateliere de dezvoltare personală, petreceri, sau orice context în care se dorește relaxare și interacțiune socială printr-o formă de exprimare creativă.

Variante și modificări ale activității:

- Dans specific: Se pot adăuga opțiuni suplimentare de "emoții" sau se pot specifica stiluri de dans pentru a face activitatea mai interesantă (ex. "Dansați în stilul fericirii" sau "Dansați ca și cum ați fi într-un videoclip muzical").
- Grupuri tematice: Participanții pot fi împărțiți în grupuri și li se pot atribui teme sau emoții specifice pentru a crea mini-reprezentări dansante.
- Evaluare pozitivă: După fiecare interpretare, ceilalți participanți pot oferi feedback pozitiv și apreciere pentru a spori atmosfera de susținere și încurajare.

Activitatea 2.1.5 Scrisori ambulante

Scopul activității: Promovarea comunicării, interacțiunii și schimbului de idei în cadrul grupului prin intermediul scrisorilor ambulante.

Materiale și resurse necesare:

- Foi de hârtie suficiente pentru fiecare participant
- Pixuri sau creioane colorate
- Spațiu deschis pentru a permite circulația foii de hârtie prin grup

Vârsta participanților: 11+

Durata: 20-30 de minute

Descrierea activității:

Fiecare participant primește o foaie și un pix sau creion colorat. Sarcina lor este să scrie un mesaj, o întrebare sau o scurtă prezentare pe foaie, astfel încât să poată fi citită de ceilalți membri ai grupului.

După ce au scris mesajul, participanții plimbă foaia în jurul grupului, permițând fiecărui membru să adauge propriul răspuns, întrebare sau observație la mesajul inițial. Fiecare persoană trebuie să continue să plimbe foaia până când ajunge înapoi la proprietarul inițial.

La final, fiecare participant citește mesajul său și reacțiile adăugate de ceilalți membri ai grupului.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Această activitate este potrivită pentru orice mediu în care se dorește îmbunătățirea comunicării și interacțiunii într-un mod creativ.

Poate fi utilizată la începutul unui program de activități non-formale, în cadrul unor sesiuni de formare sau oricând se dorește stimularea schimbului de idei într-un mod distractiv.

Variante și modificări ale activității:

- **Teme specifice:** Se pot adăuga teme specifice pentru mesaje, cum ar fi "Ce te inspiră?", "O întrebare importantă pe care ai vrea să o pui grupului", sau "Un lucru pe care l-ai învățat recent".
- **Mesaje anonime:** Participanții pot alege să-și păstreze anonimatul, iar la finalul activității, toată lumea poate încerca să ghicească cine a scris fiecare mesaj.

- **Dezbateri deschisă:** După ce foile revin la proprietari, se poate organiza o dezbateri deschisă pe baza mesajelor și a reacțiilor adăugate, pentru a încuraja discuțiile profunde și schimbul de perspective.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.1.6 Jocul gheții

Scopul activității: Promovarea interacțiunii și a spiritului de echipă într-un mod ludic, prin intermediul jocului fizic și amuzant al gheții.

Materiale și resurse necesare:

- Spațiu deschis suficient pentru mișcare
- Participanți în număr par pentru a forma perechi

Vârsta participanților: 11+

Durata: 15-20 de minute

Descrierea activității:

Participanții/ele sunt instruiți/e să-și găsească un partener și să se prezinte reciproc. După aceea, când facilitatorul strigă "Înghețați!", fiecare persoană trebuie să încerce să-și înghețe partenerul în cea mai amuzantă sau creativă poziție posibilă.

Atunci când facilitatorul anunță "Dezghețați!", perechile revin la mișcare și continuă să se prezinte reciproc până la următoarea comandă de înghețare.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Această activitate este potrivită pentru orice mediu în care se dorește să se aducă un element de distracție și energie pozitivă. Este eficientă în cadrul ședințelor de team-building, evenimentelor sociale, sau atunci când grupul are nevoie de o pauză energizantă.

Variante și modificări ale activității:

- **Temă specifică:** Se pot adăuga teme specifice pentru pozițiile de înghețare, cum ar fi "Înghețați în poziția celui mai fericit moment din viața voastră" sau "Înghețați în poziția celui mai mare vis al vostru".
- **Competiție amuzantă:** Se poate organiza o competiție prietenoasă pentru a alege cea mai amuzantă sau creativă poziție de înghețare, cu premii simbolice pentru câștigători.
- **Rotirea partenerilor:** După fiecare rundă de înghețare și dezghețare, se pot forma noi perechi pentru a stimula interacțiunea în întregul grup.



Activitatea 2.1.7 Căutarea comună

Scopul activității: Facilitarea interacțiunii și descoperirea aspectelor comune între participanți, promovând comunicarea și legăturile în cadrul grupului.

Materiale și resurse necesare:

- Liste tipărite cu calități sau experiențe comune (în funcție de tema aleasă)
- Pixuri sau creioane pentru notițe
- Spațiu deschis sau încăpere potrivită pentru discuții în grup

Vârsta participanților: 11+

Durata: 30-45 de minute

Descrierea activității:

Participanții primesc fiecare o listă cu calități sau experiențe comune (ex. "A călătorit în străinătate", "Vorbește fluent o a doua limbă", "A câștigat o competiție", etc.). Sarcina lor este să găsească alte persoane în grup cu care împărtășesc aceleași calități sau experiențe.

Odată ce au găsit persoanele potrivite, participanții trebuie să discute despre experiențele lor legate de acele calități sau experiențe comune. Această activitate încurajează interacțiunea și permite participanților să descopere elemente în comun, construind astfel conexiuni mai profunde.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Această activitate este potrivită pentru orice mediu în care se dorește să se consolideze relațiile și să se creeze conexiuni între participanți.

Variante și modificări ale activității:

- **Liste tematice:** Se pot crea liste tematice specifice pentru a se potrivi cu obiectivele sau temele specifice ale evenimentului.
- **Discuții ghidate:** În loc să lase participanții să discute liber, se pot adăuga întrebări ghidate pentru a direcționa discuțiile și aprofunda conexiunile.
- **Prezentări scurte:** Participanții pot fi încurajați să împărtășească cu grupul cele mai interesante sau inedite aspecte ale experiențelor lor comune, sub forma unor scurte prezentări.

Activitatea 2.1.8 Desenează propria mascotă

Scopul activității:

Stimularea creativității și a exprimării personale prin intermediul desenului și creării unei mascote care să reprezinte fiecare participant.

Materiale și resurse necesare:

- Foi de hârtie pentru fiecare participant
- Creioane colorate sau markere
- Spațiu deschis pentru desenat și prezentări

Vârsta participanților: 12+

Durata: 30-45 de minute

Descrierea activității:

Fiecare participant primește o foaie de hârtie și creioane colorate sau markere. Sarcina lor este să-și deseneze propria mascotă care să-i reprezinte sau să reflecte personalitatea și interesele lor.

După ce desenul este complet, fiecare participant împărtășește povestea din spatele mascotei lor cu restul grupului. Această poveste poate include motivele alegerii anumitor elemente sau culori, semnificația anumitor trăsături ale mascotei și orice alt detaliu relevant.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Această activitate este potrivită pentru orice context în care se dorește încurajarea creativității individuale și a exprimării personale.

Variante și modificări ale activității:

- **Concurs de mascote:** Se poate organiza un concurs prietenos pentru a alege cea mai creativă sau inspirată mascotă, cu premii simbolice pentru câștigători.
- **Prezentări interactive:** După ce fiecare participant împărtășește povestea mascotei, se pot organiza activități interactive în care ceilalți membri ai grupului pot adăuga idei sau întrebări legate de fiecare mascotă.
- **Mascote tematice:** Dacă există un anumit subiect sau temă la eveniment, participanții pot fi încurajați să-și adapteze mascotele pentru a reflecta acea temă specifică.

Activitatea 2.1.9 Căutarea obiectului ascuns

Scopul activității: Dezvoltarea atenției și a abilităților de comunicare în echipă, stimulând cooperarea și implicarea.

Materiale și resurse necesare:

- Un obiect mic (de exemplu, o minge sau un pix)
- Un bandaj pentru ochi pentru participantul care va căuta obiectul ascuns.

Vârsta participanților: 10+

Durata: 5 minute.

Descrierea activității:

Un participant este legat la ochi, iar ceilalți ascund obiectul mic într-un spațiu restrâns. Participantul legat la ochi încearcă să găsească obiectul doar pe baza indicațiilor verbale ale celorlalți participanți. Cei care nu sunt legați la ochi îi pot oferi indicii, ghidându-l pe cel care caută spre locul unde se află obiectul ascuns.

Această activitate pune accent pe comunicare, ascultare activă și coordonare în echipă, deoarece participanții trebuie să colaboreze pentru a ghida eficient pe cel legat la ochi către obiectul ascuns.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- În cadrul activităților de dezvoltare a abilităților de comunicare și ascultare activă.
- La evenimente sau sesiuni unde se dorește să se sublinieze importanța coordonării și a ghidării în echipă.

Variante și modificări ale activității:

- **Căutarea obiectului cu muzică:** Adăugați o componentă muzicală. În timp ce participantul caută, ceilalți pot cânta sau puteți reda muzică pentru a crea o atmosferă mai dinamică.
- **Comunicare fără cuvinte:** Cei care dau indicii trebuie să folosească doar semnale non-verbale pentru a ghida participantul bandajat la ochi către obiect.
- **Mărimea grupului:** Puteți ajusta dimensiunea grupului și spațiul în funcție de numărul de participanți și contextul activității.

Activitatea 2.1.10 Flashmobul imaginar

Scopul activității: Stimularea creativității și mișcarea într-un mod liber și distractiv, promovând colaborarea și exprimarea liberă.

Materiale și resurse necesare:

- Spațiu deschis (de exemplu, o sală de conferințe, o curte sau orice alt spațiu suficient de mare pentru a permite mișcarea liberă a participanților).

Vârsta participanților: 10+

Durata: 5 minute.

Descrierea activității:

Participanții sunt invitați să-și imagineze că fac parte dintr-un flash mob și să înceapă să improvizeze o coregrafie sau să interpreteze un scenariu colectiv. Fiecare participant adaugă ceva nou la "spectacolul" imaginar, contribuind la creativitatea și diversitatea mișcărilor.

Această activitate încurajează participanții să se exprime liber și să colaboreze într-un mod creativ. Nu există reguli stricte, iar fiecare persoană are libertatea de a adăuga elemente noi la "flashmobul" colectiv.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- În cadrul activităților de dezvoltare a creativității și a spiritului de echipă.
- La începutul sesiunilor sau întâlnirilor, pentru a crea o atmosferă pozitivă și deschisă.

Variante și modificări ale activității:

- **Flashmob cu tematică specifică:** Alegeți o temă pentru flashmob (de exemplu, dansul anilor '80 sau mișcări inspirate de natură) pentru a adăuga un element suplimentar de creativitate.
- **Conducătorul flashmobului:** Desemnați un conducător care să îndrume "flashmobul" și să introducă diverse mișcări sau acțiuni în timpul activității.
- **Flashmob muzical:** Adăugați un element muzical, fie prin redarea unei piese specifice, fie prin invitarea participanților să fredoneze sau să cânte împreună.



Activitatea 2.1.11 Salutul imaginar

Scopul activității: Favorizarea creativității și stimularea conexiunii în grup prin intermediul unui exercițiu imaginar de salut.

Materiale și resurse necesare: Niciun material necesar.

Vârsta participanților: 10+

Durata: 5 minute.

Descrierea activității:

Participanții/ele sunt invitați/e să își imagineze că întâlnesc un extraterestru pentru prima dată. Fiecare persoană trebuie să creeze un salut imaginar care să transmită prietenie și deschidere către ființele extraterestre. Salutul poate fi o combinație de gesturi, mișcări corporale sau sunete, în funcție de creativitatea fiecărui participant.

Această activitate are ca scop încurajarea imaginației și a creativității participanților/elor, oferindu-le oportunitatea de a explora noi moduri de exprimare și de a construi conexiuni prin intermediul unui exercițiu ludic.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- La începutul orelor sau a întâlnirilor, pentru a crea o atmosferă deschisă și prietenoasă.
- În cadrul activităților care vizează dezvoltarea creativității și a spiritului de echipă.
- La evenimente informale sau activități de relaxare pentru a adăuga o notă de amuzament.

Variante și modificări ale activității:

- **Schimbul de saluturi:** După ce fiecare participant/a creează salutul său imaginar, aceștia/acestea pot schimba salutarile în perechi pentru a încuraja interacțiunea și diversitatea.
- **Extraterestrii imaginari:** Fiecare participant/a poate inventa un nume și o poveste scurtă despre extraterestru pe care îl/o interpretează, împărtășind aceste detalii cu ceilalți pentru a crea o atmosferă distractivă și interesantă.
- **Competiția salutarilor:** Participanții/ele pot fi împărțiți/e în echipe și să fie invitați/e să-și creeze saluturi imaginare într-o competiție prietenoasă, unde cea mai creativă echipă este desemnată câștigătoare.



Activitatea 2.1.12 Șirul de complimente

Scopul activității: Creșterea stimei de sine și promovarea unui spirit pozitiv în grup prin intermediul unui exercițiu de complimente reciproce.

Materiale și resurse necesare: niciun material necesar, doar un spațiu deschis pentru a forma un cerc.

Vârsta participanților: 11+

Durata: 5 minute.

Descrierea activității:

Participanții formează un cerc și fiecare persoană spune un lucru pozitiv despre persoana din dreapta sau stânga sa. Complimentele pot viza caracteristici personale, abilități sau orice alt aspect apreciat. Procesul continuă până când fiecare persoană a primit un compliment.

Această activitate are ca scop nu doar creșterea stimei de sine a fiecărui participant, ci și consolidarea legăturilor pozitive în cadrul grupului. Prin oferirea și primirea de complimente, participanții contribuie la atmosfera generală de încredere și susținere.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- La începutul sau sfârșitul întâlnirilor, pentru a crea un sentiment de unitate și apreciere reciprocă.
- În cadrul programelor de dezvoltare personală pentru a evidenția aspectele pozitive ale fiecărui individ.
- La evenimente în care se dorește consolidarea legăturilor într-un mod prietenos și constructiv.

Variante și modificări ale activității:

- **Șirul tematic de complimente:** Stabiliți o temă pentru complimente (de exemplu, abilități personale, calități personale sau realizări recente) pentru a adăuga o notă de specificitate exercițiului.
- **Complimente cu obiective:** Înainte de a începe exercițiul, fiecare participant își stabilește un obiectiv personal. Complimentele ar putea să se axeze pe eforturile sau progresele pe care fiecare persoană le face în atingerea propriului obiectiv.
- **Complimentul în mișcare:** Participanții pot face complimente în timp ce se plimbă în cerc, adăugând o mișcare ușoară sau un gest de încredere pentru a accentua impactul complimentului.

Activitatea 2.1.13 Mingea caldă - rece

Scopul activității: Dezvoltarea atenției și interactivității în cadrul grupului prin intermediul unui joc de comunicare cu o minge.

Materiale și resurse necesare: o minge sau alt obiect ușor.

Vârsta participanților: 10+

Durata: 5 minute.

Descrierea activității:

Participanții stau într-un cerc și aruncă mingea unul la altul. Când primești mingea, spui un cuvânt sau o frază asociată cu tema evenimentului sau obiectivul ședinței. Jocul continuă, iar fiecare participant adaugă un nou cuvânt sau frază la fiecare aruncare.

Acest exercițiu încurajează atenția și interactivitatea în cadrul grupului, stimulând creativitatea și asocierea rapidă a ideilor cu tema discutată.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- La începutul ședințelor sau evenimentelor, pentru a energiza grupul și a crea o atmosferă interactivă.
- În cadrul activităților de brainstorming pentru a iniția fluxul de idei.
- La evenimente sau sesiuni unde se dorește promovarea comunicării și implicării active.

Variante și modificări ale activității:

- **Tematica mingii:** Stabiliți o temă specifică pentru joc, cum ar fi "obiectivele noastre pentru ziua de azi" sau "ce am învățat din ultima noastră experiență". Participanții vor folosi cuvinte sau fraze legate de tema respectivă.
- **Întrebări și răspunsuri:** În loc de cuvinte sau fraze, participanții pot adresa întrebări colegilor atunci când primesc mingea, iar persoana care primește mingea răspunde rapid cu un răspuns asociat cu tema discutată.
- **Adaptarea la obiective:** Jocul poate fi adaptat pentru a se potrivi obiectivelor specifice ale evenimentului sau ședinței, ajustând regulile sau tematica.



Activitatea 2.1.14 Îmbrățișarea grupului

Scopul activității: Creșterea coeziunii și a legăturilor în grup prin intermediul unui exercițiu de îmbrățișare colectivă.

Materiale și resurse necesare:

Niciun material necesar.

Vârsta participanților: 11+

Durata: 5 minute.

Descrierea activității:

Participanții formează un cerc strâns, iar fiecare persoană se îmbrățișează cu persoana din dreapta și apoi cu cea din stânga. După îmbrățișare, toată lumea se rotește în cerc și repetă procesul până când fiecare persoană a îmbrățișat pe toată lumea din grup.

Această activitate are ca scop promovarea unui sentiment de conexiune și încredere în cadrul grupului prin intermediul gestului simbolic al îmbrățișării. Prin parcurgerea întregului cerc, participanții construiesc și întăresc legăturile sociale.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- La începutul unui program sau eveniment, pentru a crea o atmosferă caldă și prietenoasă.
- În cadrul sesiunilor de team-building pentru a încuraja colaborarea și încrederea între membrii grupului.
- La evenimente unde se dorește îmbunătățirea relațiilor interpersonale și a spiritului de echipă.

Variante și modificări ale activității:

- **Îmbrățișare cu cuvinte de aprecieri:** După fiecare îmbrățișare, participanții pot adăuga un cuvânt sau o frază de apreciere sau încurajare.
- **Îmbrățișare cu ochii închiși:** Participanții pot încerca să îmbrățișeze pe cineva cu ochii închiși, amplificând sensibilitatea și conștientizarea în cadrul activității.
- **Îmbrățișare tematică:** Stabiliți o temă pentru îmbrățișări (de exemplu, "îmbrățișarea fericirii" sau "îmbrățișarea recunoștinței") pentru a adăuga o notă de intenționalitate în cadrul exercițiului.

Activitatea 2.1.15 Căutarea sunetului

Scopul activității: Dezvoltarea atenției și a ascultării active prin intermediul unui exercițiu de recunoaștere a sunetelor variate.

Materiale și resurse necesare:

- O bandă audio sau smartphone cu sunete variate.

Vârsta participanților: 11+

Durata: 5 minute.

Descrierea activității:

Participanții stau în cerc cu ochii închiși. Liderul redă sunete diferite, iar participanții încearcă să ghicească ce a produs fiecare sunet. Sunetele pot fi naturale, obiecte de uz casnic sau sunete amuzante. Scopul este de a dezvolta atenția și de a testa abilitatea participanților de a recunoaște și identifica sunetele variate.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- La începutul unei sesiuni sau a unui eveniment pentru a captiva atenția și a pregăti participanții pentru activitățile următoare.
- În cadrul sesiunilor de dezvoltare personală pentru a accentua importanța ascultării active și a concentrării.
- La evenimente tematice unde sunetele selectate pot fi legate de subiectul discutat sau de obiectivele activității.

Variante și modificări ale activității:

- **Căutarea sunetului tematic:** Selectați sunete care sunt legate de un anumit subiect sau temă pentru a personaliza exercițiul în funcție de contextul evenimentului.
- **Sunete interesante:** Adăugați sunete amuzante sau neașteptate pentru a încuraja participanții să râdă și să se distreze în timpul activității.
- **Competiție de Sunete:** Implicați participanții într-o competiție să ghicească cel mai mare număr de sunete corect, oferind un element de provocare și energizare în cadrul exercițiului.



Activitatea 2.1.16 Poezia grupului

Scopul activității: Favorizarea creativității și a colaborării prin crearea unei poezii colective în cadrul grupului.

Materiale și resurse necesare:

- Foi de hârtie.
- Creioane/markere.

Vârsta participanților: 11+

Durata: 5 minute.

Descrierea activității:

Participanții/ele sunt încurajați/e să contribuie la crearea unei poezii colective. Fiecare participant/ă adaugă o frază sau un vers la poezie, continuând construcția în echipă. La final, poezia este citită cu voce tare pentru ca toți să se bucure de rezultatul colaborării. Scopul este de a stimula creativitatea și de a promova lucrul în echipă prin expresia artistică.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- La evenimente artistice sau culturale, pentru a încuraja participanții/ele să-și exprime creativitatea.
- În cadrul orelor de dirigenție pentru a consolida relațiile și colaborarea într-un mod creativ.
- La clasă sau întâlniri pentru a adăuga o notă de creativitate și energie în atmosfera grupului.

Variante și modificări ale activității:

- **Poezia tematică:** Stabiliți o temă pentru poezie, astfel încât să fie relevantă pentru subiectul sau obiectivele evenimentului.
- **Rotirea hârtiilor:** În loc să rămână la aceeași foaie de hârtie, participanții pot roti hârtiile între ei la fiecare contribuție, adăugând un element suplimentar de surpriză și colaborare.
- **Recitare în grup:** După crearea poeziei, grupul poate recita poezia în mod colectiv, punând un accent pe ritm și expresivitate.



2.2 ACTIVITĂȚI DE AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Activitatea 2.2.1 Explorarea sinelui printr-un Zine

Scopul activității: de a încuraja participanții/ele să se exprime liber și creativ, explorând diferite aspecte ale identității lor. Prin crearea unui zine, participanții/ele vor avea oportunitatea de a reflecta asupra a cine sunt, ce le place, ce îi preocupă și ce visează, exprimându-se într-un mod artistic și personal.

Materiale și resurse necesare:

- Hârtie (de diferite tipuri, grosimi și mărimi – ideal nu mai mică de A3)
- Instrumente de scris
- Accesorii pentru artă (acuarele, pensule, lipici, foarfeci etc)
- Exemple de zine existente pentru inspirație
- Reviste cât mai diverse sau imagini (aduse de tineri sau facilitator)

Vârsta participanților: 11 +

Durata: ideal minim 50 de minute, însă poate fi extinsă și la 2-3 ore pentru o sesiune sau pe mai multe sesiuni dacă sunt proiecte mai complexe.

Descrierea activității:

Ce este un zine?

Un zine (derivat din cuvântul din limba engleză "magazine" - revistă) este o mică publicație creată manual. Gândiți-vă la el ca la un mini-jurnal sau revistă, creat de obicei de o singură persoană sau un mic grup de oameni. Zine-urile sunt unice, personale și foarte diverse în conținut și design.

Participanții/ele vor crea un zine personal care reflectă cine sunt ei și care sunt interesele, pasiunile, gândurile și sentimentele lor. Zinele pot fi realizate individual sau în grupuri mici.

Pași de aplicare:

- 1) Facilitatorul, cu câteva zile înainte de derularea activității, se asigură de existența revistelor și a materialelor. Pentru aceasta, revistele pot fi aduse de către facilitator sau pot fi rugați participanții/ele să caute și să le aducă în ziua activității.
- 2) Prezintă conceptul de zine și exemplifică cu modele diferite (vezi anexa 1 despre ce este un zine). Poți folosi exemple de zine¹⁶ existente pentru a ilustra diversitatea

¹⁶ <https://www.youtube.com/shorts/t0zzRNqpJMs>

formatelor, stilurilor și temelor. Acest lucru poate include zine cu tematică artistică, politică, personală sau educativă. Această etapă ar putea dura între 15-30 de minute, în funcție de profunzimea detaliilor.

- 3) Ajută participanții/ele să-și clarifice ideile și să planifice structura zinelor lor. Această etapă poate fi realizată printr-un brainstorming de grup sau individual.
- 4) Încurajează participanții/ele să-și noteze ideile odată ce le au. Discutați despre elemente care vor fi incluse în zine, stilul vizual, formatul și structura de bază a zinelui.
- 5) Fiecare participant/ă folosește materialele disponibile (hârtie, markere, lipici, reviste pentru colaje etc.) pentru a scrie, desena și asambla propriul zine. Acest proces poate fi individual sau în grupuri mici, în funcție de natura zinelor. Această etapă poate dura câteva minute, ore sau chiar mai multe sesiuni, în funcție de complexitatea zinelor.
- 6) La finalizarea zinelui, oferă spațiu și timp pentru schimbul de idei, impresii și feedback. Discutați despre provocările întâmpinate, momentele de inspirație și semnificația din spatele lucrărilor.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Într-un spațiu calm și liniștit, cu accent pe introspecție și pe împărtășire, într-un cadru susținător și fără prejudecăți.
- Asigură diversitatea și incluziunea, astfel încât fiecare participant/ă să se simtă confortabil să împărtășească idei și perspective.
- Oferă instrucțiuni clare și de susținere, dar și libertatea de a explora și experimenta.
- Crează un mediu relaxat și deschis, unde greșelile sunt văzute ca parte a procesului de învățare și creativitate.
- Încurajează colaborarea și schimbul de idei între participanți, pentru a stimula inspirația și învățarea reciprocă.

Variante și modificări ale activității:

- Tema zinelor: se pot stabili teme diferite pentru fiecare sesiune, cum ar fi "Visurile mele", "Eroul meu interior", "Călătoria mea", "Ce mă definește" etc
- Colaborare: poate fi folosit pentru încurajarea lucrului în echipă, unde fiecare membru/ă contribuie la o pagină sau secțiune a zinelui.
- Se poate organiza și o expoziție de zine.
- Se pot folosi fotografii personale sau realizate de participanți pentru a îmbogăți conținutul zinelor.





Fișa de lucru 1

Ce este un zine?

Un zine (derivat din cuvântul din limba engleză "magazine" - revistă) este o mică publicație creată manual. Gândiți-vă la el ca la un mini-jurnal sau revistă, creat de obicei de o singură persoană sau un mic grup de oameni. Zine-urile sunt unice, personale și foarte diverse în conținut și design.

Caracteristici ale zinelor:

Zine-urile sunt create de persoane care doresc să-și exprime ideile, sentimentele sau poveștile.

Un zine poate conține aproape orice - de la poezii, povestiri scurte, eseuri, desene, colaje, până la gânduri personale și comentarii sociale. Subiectul este alegerea creatorului, reflectând interesele, pasiunile sau opinia acestuia. De obicei, zine-urile sunt făcute din foi de hârtie pliate și tăiate, adesea alb-negru, dar pot include și elemente color. Cel mai important, zinele reprezintă o formă de exprimare liberă. Ele permit creatorului să exploreze și să împărtășească idei într-un mod foarte personal și direct, fără restricțiile sau influențele editoriale externe.

Crearea unui zine poate fi o experiență profund personală și satisfăcătoare. Este o modalitate excelentă de a explora și de a împărtăși părți ale sinelui tău într-un mod creativ. Prin crearea unui zine, poți:

- Reflecta asupra sentimentelor și gândurilor tale;
- Explora idei sau subiecte care te pasionează;
- Exprima-te artistic fără limite sau reguli stricte;
- Împărtăși experiențe și povești cu alții.

Dacă te întrebi, iată care este istoria acestui instrument:

Istoria zinelor datează din prima jumătate a secolului al XX-lea și este strâns legată de cultura DIY (do-it-yourself) și de mișcări subculturale. Iată câteva puncte cheie în evoluția zinelor:

Origini:

Anii 1920-1930: Zinele au început ca „fanzine” sau „fan magazines” în comunitățile de science-fiction, unde fanii scriau și distribuiau propriile lor povestiri, recenzii și comentarii. Aceste fanzine erau adesea realizate manual și distribuite prin poștă.

Evoluția postbelică:

Anii 1940-1950: După Al Doilea Război Mondial, popularitatea fanzinelor a crescut, împreună cu răspândirea fotocopiatoarelor, ceea ce a făcut crearea și distribuția lor mai accesibilă.

Mișcarea punk:

Anii 1970: În anii 1970, zinele au devenit populare în mișcarea punk. Ele serveau drept mijloace de exprimare a ideilor și valorilor punk, precum și de promovare a muzicii, concertelor și scenelor locale. Stilul lor era adesea brut, direct și provocator.

Mișcări sociale și culturale:

Anii 1980-1990: În această perioadă, zinele au început să fie folosite de diverse mișcări sociale și culturale, inclusiv feministe, Queercore și Riot Grrrl. Aceste zine erau folosite pentru a contesta normele sociale, a exprima voci marginale și a construi comunități.

Diversificare: Zinele au început să acopere o gamă largă de subiecte, de la muzică și artă la politică, drepturi sociale și probleme personale.

Renașterea digitală:

Secolul 21: Deși era digitală a adus noi modalități de publicare și partajare online, zinele tradiționale continuă să fie populare în anumite cercuri. Ele sunt apreciate pentru autenticitatea și contactul personal pe care îl oferă.

Zinele rămân un instrument relevant pentru activiști, artiști și scriitori, oferind un spațiu de exprimare neîngrădit de regulile și restricțiile editoriale tradiționale.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.2.2 Cine sunt eu

Scopul activității:

- Identificarea valorilor, pasiunilor și a punctelor forte sau slabe;
- Conștientizarea importanței cunoașterii de sine;
- Capacitarea tinerilor cu instrumente care să-i ajute să se autocunoască.

Materiale și resurse necesare:

- un material printat cu afirmația “nu-mi pot imagina viața fără...”
- foi A4
- instrumente de scris
- laptop
- videoproiector
- conexiune la internet.

Vârsta participanților: 10+

Durata: minim 50 de minute, ideal 70 sau de 90 min

Descrierea activității:

Începe activitatea prin a le adresa întrebarea „Ce este identitatea?” și așteaptă minim 3 răspunsuri din sală. În continuare vor viziona timp de 5 minute un scurt video.

- <https://www.youtube.com/watch?v=UHWVypIU3Pg> - *Who am I? A philosophical inquiry* - Amy Adkins

La finalul acestuia, alocă 10 minute pentru a le adresa o serie de întrebări, precum:

- Cum vi s-a părut video-ul?
- Ce este identitatea?
- Ce înseamnă persistența identității?
- Ce părere aveți despre persistența identității, așa cum este prezentată spre finalul video-ului?
- Cu ce rezonați și cu ce nu din ceea ce s-a spus?
- Cât de greu v-ar fi să răspundeți la întrebările adresate la începutul filmului? (Cine sunt?, Care sunt eu? Persoana de azi? Cea de acum 5 ani?, Cine voi fi peste 50 de ani? Ce aspecte te definesc – corpul tău, emoțiile, gândurile, acțiunile?).

În continuare, invită participanții/ele să răspundă individual la următoarele întrebări:

- Ce te face să te simți bine?
- Ce fel de știri/informații citești? Ce te inspiră?
- Când ai fost fericit/ă?
- Care sunt aspectele din viața ta pe care le consideri importante?

- Care este scopul vieții tale?
- Ce îți place să faci?
- Când te simți satisfăcut/ă și împlinit/ă?

După ce răspund la aceste întrebări, vor avea de completat răspunsuri pentru afirmația „Nu-mi pot imagina viața fără...” . Pentru aceasta, îndeamnă-i să fie cât mai reflectivi posibil și să identifice minim 10 lucruri fără de care nu-și pot imagina viața. La finalul timpului alocat, grupează-i în echipe oferă-le timp să împărtășească între ei ceea ce au răspuns.

Debriefing

- Cum a fost sarcina activității ?
- Cum vă simțiți la finalul activității și de ce?
- Este ceva ce v-a surprins la voi atunci când ați răspuns? Dar la ceilalți?
- Ați identificat asemănări? Dar diferențe?
- La ce vă gândiți acum la final?
- Ce puteți spune despre voi acum?
- Puteți numi minim 3 caracteristici care vă definesc constatate în urma activității ?
- Ce concluzii trageți din exercițiu și din discuții?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Într-un spațiu care promovează reflecția personală și discuțiile deschise, unde participanții/ele se simt în siguranță să împărtășească și să exploreze. Este important ca mediul să fie unul inclusiv și susținător, unde toți participanții/ele sunt încurajați să-și exprime gândurile și sentimentele fără teama de judecată. Este nevoie să se asigure un cadru relaxat și pozitiv, unde curiozitatea și explorarea sunt încurajate.

Variante și modificări ale activității:

- Se pot aborda diverse teme, cum ar fi: "Provocările mele", "Momente de fericire", "Obiectivele personale" etc.
- Activitatea poate fi structurată astfel încât participanții/ele să lucreze în perechi sau grupuri mici, schimbându-și gândurile și experiențele. Se pot introduce elemente creative cum ar fi jurnalizarea, desenul sau colajul, pentru a permite participanților să-și exprime gândurile în moduri non-verbale.



Activitatea 2.2.3 Cultivarea cunoașterii de sine

Scopul activității: de a ajuta participanții/ele să-și dezvolte și să-și aprofundeze cunoașterea de sine. Activitatea își propune să îi ghideze pe participanți într-o explorare personală, prin care să-și identifice și să-și înțeleagă mai bine valorile, emoțiile, punctele tari, slăbiciunile, prejudecățile și comportamentele.

Materiale și resurse necesare:

- Instrumente de scris
- Handout-uri

Vârsta participanților: 14 +

Durata: minim 60 de minute, ideal 90 de minute

Descrierea activității:

Începe activitatea adresând o serie de întrebări participanților, precum:

- Ce înseamnă cunoaștere de sine? (Construiește pe răspunsurile lor și mergi din aproape în aproape, încercând să extragi cât mai multe răspunsuri de la ei).
- Cum se întâmplă cunoașterea de sine? Este ceva care se întâmplă de la o zi la alta?
- Câți credeți că aveți o bună cunoaștere de sine?

Continuăm cu un chestionar - atenție! este un instrument care să-i ajute să reflecteze la diverse aspecte din viața lor, cu scopul de a-i ajuta în procesul de autocunoaștere. Nu este un test propriu zis. (vezi *Fișa de lucru 1* – fiecare participant primește câte o fișă).

Împarte participanților handout-urile cu întrebări și oferă-le minim 15 minute să răspundă.

Debriefing:

- Cum a fost?
- A mai experimentat cineva aceleași lucruri?
- Mulțumiți de numărul de a, b și/sau la care ați răspuns?
- Ce v-a surprins?
- Ce lecții vă luați din aceste întrebări și discuții?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Într-un spațiu care promovează reflecția personală și discuțiile deschise, unde participanții/ele se simt în siguranță să împărtășească și să exploreze. Este important ca mediul să fie unul inclusiv și susținător, unde toți participanții/ele sunt încurajați să-și exprime gândurile și sentimentele fără teama de judecată. Este nevoie să se asigure un cadru relaxat și pozitiv, unde curiozitatea și explorarea sunt încurajate.

Variante și modificări ale activității:

- **Jurnale personale:** Ca o extensie a activității, participanții/ele pot fi încurajați să țină un jurnal personal pentru a urmări progresul cunoașterii de sine.
- **Jocuri de rol:** Organizează activități de joc de rol pentru a ajuta participanții/ele să exploreze modul în care sunt percepuți de ceilalți.

Vezi *Fișa de lucru 2*, cu informații teoretice care îți pot fi de ajutor.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1 - Nivelul meu de cunoaștere de sine

1. Ești conștient/ă de fiecare comportament pe care îl ai de fiecare dată?

- A) Da, comportamentele mele sunt conștiente de fiecare dată.
- B) Uneori. De obicei sunt conștient/ă de ceea ce fac, deși uneori nu-mi dau seama ce fac.
- C) Nu, rareori sunt conștientă de ceea ce face corpul sau mintea mea.

2. Poți să-ți numești emoțiile pe care le simțiți în orice moment?

- A) Da, pot identifica și numi întotdeauna emoția pe care o simt în orice moment.
- B) Uneori. De obicei, sunt conștient/ă de ce emoție simt. Cu toate acestea, îmi ia câteva momente să o recunosc, iar emoțiile puternice mă prind uneori cu garda jos.
- C) Nu, rareori mă gândesc la ce emoție simt. Simt ceva și acționez în consecință.

3. Poți identifica ce cauzează trecerea la emoții negative?

- A) Da, pot identifica întotdeauna ceea ce mă determină să trec la emoții negative, fie că este vorba de un eveniment, o persoană sau un declanșator recurent.
- B) Uneori. De obicei, pot identifica ce a cauzat o schimbare a emoțiilor, deși durează ceva timp.
- C) Nu, rareori știu ce anume mă determină să trec la emoții negative. Dintr-o dată, nu mai sunt fericit/ă și nu știu de ce.

4. Poți numi fricile pe care le ai?

- A) Da, sunt conștient/ă de fricile mele și de ceea ce le declanșează.
- B) Oarecum. Pot să spun care sunt fricile pe care le am, dar nu știu pe deplin cum îmi afectează viața și acțiunile zilnice.
- C) Nu, nu am nicio idee.

5. Poți numi lucrurile de care îți este rușine și ce le declanșează?

- A) Da, știu care sunt lucrurile de care îmi este cel mai rușine și ce le declanșează în viața mea de zi cu zi.
- B) Oarecum. Pot să spun de ce îmi este cel mai rușine, dar nu știu pe deplin cum îmi afectează viața și acțiunile zilnice.
- C) Nu, nu am nici o idee.

6. Poți numi acele principii și valori în care crezi cel mai mult?

- A) Da, îmi pot enumera principiile directoare și valorile de bază chiar acum. Știu cum să fac distincția între ceea ce-mi pasă și influența exterioară a altora.
- B) Oarecum. Pot numi câteva principii și valori care sunt cele mai importante pentru mine.
- C) Nu, nu am idee în ce valori sau principii cred eu cel mai mult.

7. Cât de mult ții cont de principiile și valorile tale când iei decizii?

- A) Mult. Nu numai că știu care sunt aceste principii, dar îmi proiectez viața și luarea deciziilor în jurul lor. Ele dau claritate deciziilor mele.
- B) Oarecum. Știu care sunt principiile mele, dar nu știu cu adevărat cum să le aplic în viața mea.
- C) Nu, deloc. Îmi trăiesc viața fără să mă gândesc la vreun principiu.

8. Poți numi pasiunile pe care le ai?

- A) Da, îmi cunosc foarte bine pasiunile.
- B) Oarecum. Pot enumera câteva lucruri care îmi plac, dar nu le-aș numi neapărat pasiuni.
- C) Nu, nu am pasiuni clare.

9. Îți cunoști obiectivele și ambițiile?

- A) Da, am o listă de obiective care includ atât obiective pe termen scurt, cât și obiective pe termen lung. Înțeleg ce vreau de la viață și pot exprima aceste ambiții.
- B) Oarecum. Am câteva obiective și ambiții, deși s-ar putea să nu fie bine definite.
- C) Nu, nu am niciun obiectiv sau ambiții în viața mea.

10. Poți identifica o listă de puncte forte și modul în care acestea se manifestă în viața ta?

- A) Da, pot enumera toate punctele mele forte chiar acum, precum și unde se potrivesc în viața mea și cum le folosesc pentru a avea succes.
- B) Oarecum. Știu în cea mai mare parte la ce sunt bun/ă, deși nu pot să spun exact cum le folosesc în viața mea.
- C) Nu, nu știu care sunt punctele mele forte. Încerc doar să fac tot ce pot.

11. Poți identifica o listă de puncte slabe și modul în care acestea se manifestă în viața ta?

- A) Da, pot enumera toate punctele mele slabe chiar acum, precum și modul în care acestea îmi afectează viața mea și ceea ce trebuie să fac pentru a le depăși.
- B) Oarecum. Știu care sunt punctele mele slabe, deși nu am o listă exactă. Încerc să le evit, dar nu știu cum.
- C) Nu, nu știu.

12. Cât de ușor/repede poți spune cum va fi reacția ta la aflarea unei vești pe care o consideri a fi bună sau a fi una negativă?

- A) Da, pot spune acum cum reacționez de obicei la informații noi. Îmi înțeleg tendințele atât în ceea ce privește emoțiile pe care le simt, cât și impulsurile pe care le am.
- B) Oarecum. În general, pot descrie modul în care reacționez la diverse vești, dar nu sunt pe deplin conștient/ă de emoțiile și gândurile mele.
- C) Nu, eu doar reacționez.

13. Poți numi ceea ce ai nevoie în relațiile cu prietenii sau de cuplu pentru a te simți împlinit/ă?

- A) Da, pot numi exact ceea ce am nevoie în relațiile mele pentru a avea un sentiment de apartenență și să mă simt împlinit/ă. În plus, sunt capabil/ă să exprim aceste nevoi.
- B) Oarecum. Știu de ce am nevoie de la alții, deși s-ar putea să nu știu exact ce am nevoie de la fiecare persoană sau în situații diferite.
- C) Nu, nu știu de ce am nevoie pentru a mă simți împlinit.

14. Ești conștient/ă de impactul pe care îl ai asupra altora?

- A) Da, sunt foarte conștient/ă de impactul pe care îl am asupra altora, inclusiv ceea ce gândesc despre mine, cum îi afectează cuvintele și acțiunile mele și care este rolul meu în viața lor.
- B) Oarecum. Știu ce impact am asupra altora în general, deși nu știu să spun mai multe.
- C) Nu, nu știu cum îi afectează pe ceilalți cuvintele și acțiunile mele.

15. Îți poți identifica prejudecățile sau credințele limitative care au un rol în gândirea ta?

- A) Da, sunt conștient/ă de prejudecățile și credințele limitative pe care le am. Pot să-mi dau seama când acești factori îmi afectează conștiința de sine și acțiunile.
- B) Uneori. Înțeleg că sunt influențat/ă de prejudecăți sau credințe limitative, dar nu știu întotdeauna cum mă afectează.
- C) Nu, nu am nici o idee despre ce prejudecăți sau credințe limitative am.

Materiale necesare: fișe (vezi anexa 1), instrumente de scris



Teorie ca parte integrantă pentru facilitatori/moderatori

Cunoașterea de sine este un termen larg care implică cunoașterea propriei persoane, conștientizarea sentimentelor, a valorilor, punctelor forte sau slabe, a motivațiilor, intereselor, personalității etc. Este important de menționat faptul că, cunoașterea de sine nu este un tip static de informație pe care să o dobândești, ci mai degrabă este dinamică și în continuă schimbare ca și tine.

Un prim pas în aflarea identității noastre este acela de a ne uita la valorile noastre de bază care ne dictează alegerile pe care le facem, precum relații, prietenii sau carieră. Aceste alegeri reflectă cine suntem și ce prețuim.

Pe lângă autocunoaștere, este necesar să fim și autentici, să rămânem fideli identității noastre. Să avem curajul să ne susținem public valorile și credințele.

Iată câteva exemple care ne pot ajuta să ne dăm seama cât de autentici suntem:

- Învățăm din propriile greșeli.
- Ne exprimăm emoțiile deschis și clar.
- Ne acceptăm pe sine și pe cei din jur.
- Avem așteptări realiste.
- Ne gândim la cei din jur.

Pe de altă parte, cum ne putem da seama că nu suntem autentici:

- Nu ne recunoaștem propriile greșeli.
- Ne ascundem emoțiile.
- Nu ne cunoaștem adevăratele motive din spatele comportamentelor noastre
- Căutăm aprobare și apreciere.
- Ne auto-amăgim.
- Avem așteptări nerealiste.
- Îi judecăm pe cei din jur.

O simplă evaluare rapidă a cunoașterii de sine o poți face pornind de la următoarele întrebări:

- De bază – ești conștient/ă de gândurile tale în timp ce le ai?
- Mediu – ești conștient/ă de gândurile și emoțiile pe care le ai despre gândurile tale în acest moment?
- Ridicat – ești capabil/ă de a pune în atenție emoțiile și starea fizică pentru a te relaxa și, prin urmare, schimba procesul de gândire în acest moment?

Activitatea 2.2.4 Alege răspunsul corect

Scopul activității: activitatea oferă o oportunitate pentru participanți de a-și explora propriile valori și principii morale și de a le compara cu cele ale altora, cât și să recunoască și să aprecieze faptul că fiecare persoană are un set unic de valori și principii, influențate de experiențele lor de viață, cultură, educație și contextul social.

Materiale și resurse necesare:

- situațiile pregătite de formatori/moderatori – vezi *Fișa de lucru 1* – se pot folosi și alte situații specifice grupului cu care se lucrează
- coli A4
- instrumente de scris

Vârsta participanților: 12+

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Împarte participanții/ele în echipe (aprox egale) și oferă fiecărei echipe câte o situație. Sarcina fiecărei echipe este de a ajunge la un consens privind răspunsul la întrebare. Oferă-le minim 15 minute să ajungă la un consens.

Debriefing:

- Cât de greu ți-a fost să iei o decizie pentru fiecare caz în parte și de ce?
- Cum te-au făcut să te simți situațiile prezentate?
- Crezi că există un răspuns general valabil pentru fiecare situație în parte?
- Ce iei cu tine din aceste situații și discuții?
- Puteți să vă identificați minim 3 valori care reies din ceea ce ați răspuns?
- Aceste valori te fac să te simți bine în privința ta?
- Ce relevanță au valorile noastre în alegerile pe care le luăm?
- Sunt aceste valori reprezentative pentru lucrurile în care crezi, chiar dacă acestea nu sunt populare și te pun în minoritate?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Într-un spațiu care promovează reflecția personală și discuțiile deschise, unde participanții/ele se simt în siguranță să împărtășească și să exploreze. Este important ca mediul să fie unul inclusiv și susținător, unde toți participanții/ele sunt încurajați să-și exprime gândurile și sentimentele fără teama de judecată. Este nevoie să se asigure un cadru relaxat și pozitiv, unde curiozitatea și explorarea sunt încurajate.

Fișa de lucru 1:

1. Ai planificat în urmă cu o săptămână să ieși în oraș cu câțiva prieteni vineri seara. Vineri dimineață, un prieten pe care nu l-ai mai văzut de peste un an te invită să ieși în oraș în aceeași seară. Ce vei alege?

2. Ai ajuns la școală și ești anunțat/ă că veți avea un test de matematică important. Pe parcursul testului ți se ivește ocazia perfectă de a trișa fără a fi prins/ă. Ce faci și cum îți explici decizia?

3. Gaspar simte că antrenorul său de fotbal i-a oferit un avantaj nedrept față de alți membri ai echipei. Ar trebui să facă ceva în legătură cu asta, sau doar să accepte norocul său?



Activitatea 2.2.5 Valori personale

Scopul activității: de a asista participanții/ele în procesul de consolidare și reevaluare a propriei identități și a valorilor personale.

Materiale și resurse necesare:

- Foi de carton colorat de dimensiunea A4
- Creioane cerate
- Markere colorate
- Creioane colorate
- Un sul de hârtie kraft de 4 x 1,5 metri / foi de flipchart / coli A3 sau mai multe coli A4 lipite/capsate
- facultativ - reviste sau fotografii

Vârsta participanților: 10+

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Activitatea implică utilizarea de materiale artistice pentru a permite participanților să-și exprime vizual identitatea și valorile personale. Fiecare participant/ă își va alege o foaie de carton colorat pe care o va împărți și plia în trei părți egale pe lungime. Următorul pas este acela de a-și desena pe cele 3 părți, un număr de 3 simboluri care crede că îl/o reprezintă sau îl/o definesc. Odată ce a definitivat simbolurile, va reprezenta prin desene două lucruri care îi plac și două care nu îi plac - pe oricare dintre cele 3 părți ale foi.

Oferă-le minim 20 de minute pentru această activitate. La final, invită-i să împărtășească cu ceilalți colegi.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit în timpul realizării acestui exercițiu? A fost ușor sau dificil să te exprimi prin desene?
- Ce a însemnat pentru tine să alegi simbolurile și lucrurile care te definesc sau îți plac/nu îți plac?
- Ce simboluri ai ales pentru a te reprezenta și de ce? Cum reflectă aceste simboluri identitatea ta?
- Cum te-au ajutat desenele pe care le-ai realizat să-ți înțelegi mai bine valorile personale?
- Ce ai învățat despre tine însuși/însăți prin acest exercițiu?
- Ce ai descoperit despre ceilalți participanți prin vizualizarea lucrărilor lor?

- Crezi că modul în care te-ai reprezentat pe tine însuși/însăși este similar sau diferit de modul în care te văd ceilalți? De ce?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Într-un spațiu care promovează reflecția personală și discuțiile deschise, unde participanții/ele se simt în siguranță să împărtășească și să exploreze. Este important ca mediul să fie unul inclusiv și susținător, unde toți participanții/ele sunt încurajați să-și exprime gândurile și sentimentele fără teama de judecată. Este nevoie să se asigure un cadru relaxat și pozitiv, unde curiozitatea și explorarea sunt încurajate.

Variante și modificări ale activității:

- Adăugarea unor activități suplimentare, cum ar fi scrierea unui scurt eseu sau poezie care să însoțească desenele.
- Crearea unui colaj care să includă imagini din reviste sau fotografii personale pentru a ilustra interesele și pasiunile lor.

Activitate adaptată după *Handbook of activities that promote resilience in migrant and refugee children and adolescents housed in social assistance centres, UNICEF*

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1

Cunoașterea de sine este despre:

- Ce simt?
- Ce gândesc?
- Ce fac?

Cunoașterea de sine este capacitatea de a ne recunoaște emoțiile și de a ne aprecia propriile puncte forte, cât și propriile slăbiciuni. Totodată, este despre a ne identifica și înțelege sentimentele, gândurile și comportamentele.

Există 2 tipuri de cunoaștere de sine:

1. Conștiința de sine internă, predominantă la acei oameni conștienți de sine care își înțeleg valorile, pasiunile, aspirațiile, inclusiv punctele tari și punctele slabe și impactul pe care îl au asupra altora.
2. Conștiința de sine externă, predominantă la acei oameni conștienți de sine din exterior, care știu cum îi văd ceilalți – adică modul în care oamenii din jurul lor îi văd valorile, pasiunile, aspirațiile, inclusiv punctele tari și punctele slabe și impactul asupra altora.

Cunoașterea de sine internă și externă sunt independente una față de cealaltă, rezultând oameni cu diferite tipuri de cunoaștere de sine.

- **Căutătorii** sunt acei oameni cu o conștiință de sine scăzută, atât pe plan intern, cât și pe plan extern
- **Introspecții** sunt acei oameni cu o cunoaștere de sine ridicată la nivel intern, dar scăzută în cunoașterea de sine externă.
- **Oamenii care fac pe plac altora** sunt acei oameni cu o cunoaștere de sine externă bună, dar o cunoaștere de sine internă scăzută..
- **Conștienții** sunt acei oameni care au o bună cunoaștere de sine externă și internă.

Cum îți poți dezvolta cunoașterea de sine?

- Ia decizia de a cunoaște adevărul
- Cere feedback
- Întreabă ce, nu de ce
- Fii receptiv/ă/ la lucruri noi sau diferite
- Fii conștient/ă de punctele tale forte și slabe
- Practică disciplina
- Fii conștient/ă/ de cum îi afectează pe cei din jurul tău acțiunile tale
- Cere-ți scuze când este nevoie să o faci
- Începe să încorporezi mini-obiceiuri în viața ta pentru a-ți dezvolta cunoașterea de sine, cum ar fi scrierea stărilor emoționale într-un jurnal sau acordă-ți 5 minute la finalul zilei pentru a te întreba cum te-ai simțit și ce ai face diferit.

Activitatea 2.2.6 Introducerea conceptului de reziliență

Scopul activității:

- Să îmbunătățească înțelegerea și aplicarea conceptului de reziliență în viața cotidiană.
- Să ajute participanții/ele să identifice și să dezvolte strategii personale pentru a face față provocărilor și dificultăților.
- Să promoveze încrederea în sine și capacitatea de a depăși obstacolele.

Materiale și resurse necesare:

- post-it-uri
- instrumente de scris
- laptop
- videoproiector
- conexiune la internet
- Lipici, foarfece și materiale pentru colaje (reviste, hârtie colorată), creioane colorate, markere

Vârsta participanților: 14+

Durata activității: minim 50 de minute

Descrierea activității:

1. Vizionați împreună unul din aceste filme:

- <https://www.youtube.com/watch?v=yyX6UULJEic> - *Resilience: Anticipate, organise, adapt*
- <https://www.youtube.com/watch?v=eDkpVwrhYfo&t=8s> - *CGI Animated Short Film "Soar" by Alyce Tzue*

2. Discuție:

- Ce ați observat în filmuleț?
- V-ați identificat în vreun fel cu personajul/personajele? Ați identificat ceva din viața voastră personală?

3. Adresează-le întrebarea „Ce înseamnă reziliență?” și timp de 5 minute invită-i să noteze pe un post-it o definiție a cuvântului, apoi ia câteva exemple din sală.

Reziliența este capacitatea unei persoane de a se adapta rapid, învățând din greșeli sau eșecuri.

4. Cum putem practica reziliența? Așteaptă răspunsuri din sală apoi dă câteva exemple, precum:

- Învăță să te relaxezi.
- Practică din ce în ce mai des exerciții prin care să conștientizezi gândurile și emoțiile.
- Învăță din greșelile și eșecurile tale.
- Stabilește-ți niște obiective.

- Construiește-ți încrederea în tine.
5. În continuare, fiecare participant primește câte o fișă și materiale artistice (creioane colorate, markere, lipici, foarfece, hârtie colorată pentru colaje).
 6. Foile de poveste sunt împărțite în trei secțiuni: „Provocarea”, „Lupta”, „Victoria”.
 7. Instrucțiuni pentru crearea povestirii individuale
 - Provocarea: participanții/ele sunt îndrumați să ilustreze o provocare personală sau o situație dificilă cu care s-au confruntat.
 - Lupta: În această secțiune, participanții/ele descriu cum au abordat și gestionat provocarea, inclusiv obstacolele întâmpinate.
 - Victoria: În ultima secțiune, participanții/ele ilustrează cum au depășit provocarea, ce au învățat și cum s-au dezvoltat din această experiență.

Oferă-le minim 20 de minute pentru această activitate.

8. Discuție de grup:

participanții/ele sunt încurajați să reflecteze asupra fiecărei etape a călătoriei lor, legând experiențele personale de fiecare secțiune a povestirii.

Se discută despre sentimentele, gândurile și acțiunile asociate cu fiecare etapă, explorând cum au gestionat emoțiile și dificultățile. participanții/ele sunt încurajați să împărtășească gândurile și sentimentele lor. Poți lua 2 sau 3 exemple din sală, în funcție de timpul pe care îl ai la dispoziție. Se va pune accent pe modul în care au făcut față provocării, ce strategii de reziliență au folosit și ce lecții au învățat.

Debriefing:

- Ce provocare ai ales să ilustrezi în 'Călătoria Eroului' și de ce?
- Cum te-ai simțit ilustrând această provocare și procesul de a o depăși?
- Ce strategii sau abilități de reziliență ai identificat în propria ta experiență?
- Cum ai gestionat emoțiile și gândurile în timpul 'Luptei' și ce ai învățat din această experiență?
- Cum ai putea aplica lecțiile învățate din 'Călătoria Eroului' în alte situații din viața ta?
- Ce a însemnat 'Victoria' pentru tine în contextul călătoriei tale și cum te-a schimbat aceasta?
- Ce pași concreți ai putea să urmezi pentru a-ți îmbunătăți reziliența?
- Ce obiective ți-ai putea seta pentru a-ți construi încrederea în sine și capacitatea de a depăși obstacolele?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Într-un spațiu care promovează reflecția personală și discuțiile deschise, unde participanții/ele se simt în siguranță să împărtășească și să exploreze. Este important ca mediul să fie unul inclusiv și susținător, unde toți participanții/ele sunt încurajați să-și exprime gândurile și sentimentele fără teama de judecată. Este nevoie să se asigure un cadru relaxat și pozitiv, unde curiozitatea și explorarea sunt încurajate.

Varianțe și modificări ale activității:

- Jocuri de rol: poți organiza activități de role-playing unde participanții/ele să interpreteze diferite roluri în scenarii care necesită reziliență.
- Jurnale personale: Ca o extensie a activității, participanții/ele pot fi încurajați să țină un jurnal unde să reflecteze la provocările zilnice și cum le fac față.

Informații teoretice pentru facilitatori/moderatori

Psihologii au identificat anumite calități (Scarborough Public Library, 2023) sau abilități care par să contribuie la reziliența unei persoane. Multe dintre aceste calități contribuie la o mentalitate generală de reziliență. Acestea nu sunt calități înnăscute, ci pot fi cultivate de oricine.

- Atitudine pozitivă
- Abilitatea de a-și regla emoțiile
- Percepția: Abilitatea de a vedea eșecul ca pe o formă de feedback util din care să înveți
- Perspectiva: abilitatea de a vedea adversitatea ca pe o oportunitate de a învăța și de a crește
- Concentrarea asupra lucrurilor care se află în controlul propriu, mai degrabă decât cele lucruri care sunt în afara controlului propriu
- Abilități de rezolvare a problemelor
- Construirea de relații – menținerea prietenilor și a relațiilor care pot oferi sprijin
- Dorința de a accepta ajutorul
- Abilități de gestionare a stresului – găsirea unor modalități de a renunța la stres



Activitatea 2.2.7 Navigând prin efectul "Dunning-Kruger"

Scopul activității:

- Să conștientizeze participanții/ele despre efectul Dunning-Kruger și cum acesta poate influența percepția propriei competențe.
- Să îmbunătățească capacitatea participanților de a evalua propriile abilități și cunoștințe în mod realist.
- Să promoveze umilința intelectuală și recunoașterea importanței învățării continue.

Materiale și resurse necesare:

- Fișe cu descrierea efectului Dunning-Kruger – vezi Fișa de lucru 1
- Scenarii care ilustrează efectul – vezi Fișa de lucru 2
- Coli A4 și markere sau creioane.
- Laptop și videoproiector

Vârsta participanților: 12 +

Durată: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Această activitate implică discuții și exerciții interactive pentru a ajuta participanții/ele să înțeleagă efectul Dunning-Kruger și să învețe să-și evalueze propriile abilități în mod realist. Înainte de a urmări filmul explicativ privind efectul Dunning-Kruger, verifică cine este familiarizat cu conceptul și apoi urmărește acest video:

- https://www.youtube.com/watch?v=pOLmD_WVY-E&list=PLUtKETsjwIegG2fQhCBhN9XaH2fwsVifE&index=45&t=203 - *Why incompetent people think they're amazing - David Dunning*

După finalizarea video-ului, asigură-te că toți participanții/ele au înțeles efectul. Poți porni de la a adresa o serie de întrebări, precum:

- Ce este efectul Dunning-Kruger?
- În ce fel efectul Dunning-Kruger este relevant pentru discuția despre cunoașterea de sine?

În continuare, împarte participanții/ele în 5 echipe și oferă-i fiecărei echipe câte un scenariu

Analiza scenariilor:

Distribuie scenariile și invită participanții/ele să discute despre fiecare scenariu și să identifice unde este prezent efectul. Roagă-i pe participanți să scrie pe o foaie A4 domenii în care cred că efectul se aplică lor (ex. abilități într-un anumit sport, materie școlară, etc.). Oferă-le minim 15 minute pentru această etapă.

Debriefing:

- Cum ai descrie efectul Dunning-Kruger în cuvintele tale proprii?
- În ce moduri crezi că efectul Dunning-Kruger este relevant pentru dezvoltarea conștiinței de sine?
- Care scenariu ți s-a părut cel mai relevant și de ce?
- Cum ai identificat prezența efectului Dunning-Kruger în scenariile discutate?
- În ce domenii crezi că ai putea supraestima sau subestima abilitățile tale?
- Cum te pot ajuta experiențele anterioare în a-ți evalua mai corect competențele?
- Care sunt riscurile supraestimării sau subestimării propriilor tale abilități în viața de zi cu zi?
- Cum crezi că poți aplica învățăturile din această activitate pentru a deveni mai conștient/ă de propriile tale abilități?
- Ce pași concreți îți propui pentru a îmbunătăți evaluarea realistă a abilităților tale?
- Ce rol joacă învățarea continuă în menținerea unei evaluări realiste a competențelor tale?

Încurajează fiecare participant să creeze un plan pentru a-și îmbunătăți evaluarea realistă a abilităților și cunoștințelor, incluzând pași pentru a cere feedback și pentru a învăța continuu.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Într-un spațiu care promovează reflecția personală și discuțiile deschise, unde participanții/ele se simt în siguranță să împărtășească și să exploreze. Este important ca mediul să fie unul inclusiv și susținător, unde toți participanții/ele sunt încurajați să-și exprime gândurile și sentimentele fără teama de judecată. Este nevoie să se asigure un cadru relaxat și pozitiv, unde curiozitatea și explorarea sunt încurajate.





Fișă de lucru 1

Efectul Dunning-Kruger

- https://www.youtube.com/watch?v=pOLmD_WVY-E&list=PLUtKETsjwIegG2fQhCBhN9XaH2fwsVifE&index=45&t=203s - *Why incompetent people think they're amazing - David Dunning*

Efectul Dunning-Kruger ([Britannica, 2023](#)) este o prejudecată cognitivă în care oamenii își supraestimează sau subestimează în mod greșit cunoștințele sau abilitățile.

Acest lucru tinde să se întâmple deoarece lipsa de cunoaștere de sine îi împiedică să-și evalueze obiectiv propriile abilități.

Gânduri și idei...



Scenariul "Expertul autoproclamat":

Context: Alex se oferă voluntar să conducă un proiect nou la școală legat de ecologie, deși nu are experiență anterioară în acest domeniu. El/ea insistă că știe tot ce este de știut despre ecologie, deși informațiile sale sunt superficiale.

Discuție: Discutați de ce Alex s-ar putea supraestima și cum ar putea acest comportament afecta proiectul și echipa.

Scenariul "Testul surpriză":

Context: Maria crede că se va descurca excelent la un test surpriză de matematică, deși nu a studiat suficient. După test, este surprinsă să descopere că nu a făcut bine.

Discuție: Analizați cum efectul Dunning-Kruger a influențat așteptările Mariei și ce ar putea învăța din această experiență.

Scenariul "Competiția de dezbateri":

Context: Andrei se înscrie într-o competiție de dezbateri crezând că este un vorbitor excelent. În timpul competiției, realizează că argumentele sale nu sunt la fel de convingătoare pe cât credea.

Discuție: Explorați cum conștientizarea propriei competențe poate fi ajustată în urma unor experiențe practice.

Scenariul "Noul hobby":

Context: Ioana începe un nou hobby, pictura, și imediat se consideră un talent natural, fără a avea feedback obiectiv. După primele expoziții, primește critici constructive.

Discuție: Discutați despre cum feedback-ul și experiența pot influența percepția abilităților și importanța umilinței intelectuale.

Scenariul "Liderul de grup":

Context: Cristian este ales liderul unui grup de proiect și crede că știe cel mai bine cum să organizeze și să conducă grupul, ignorând sugestiile celorlalți. Proiectul întâmpină dificultăți din cauza lipsei de colaborare.

Discuție: Evaluați impactul lipsei de conștientizare de sine asupra muncii în echipă și succesului unui proiect.

Activitatea 2.2.8 Bingo de valori

Scopul activității:

- Să ajute participanții/ele să identifice și să reflecteze asupra propriilor valori.
- Să stimuleze discuția și schimbul de idei despre valorile personale și importanța lor în viața de zi cu zi.

Materiale și resurse necesare:

- Cartonase de Bingo, fiecare cu diferite valori scrise în fiecare casetă (ex. onestitate, curaj, compasiune, responsabilitate etc.)
- Instrumente de scris
- Listă de valori pentru a ghida crearea cartonașelor – vezi Fișa de lucru 1

Vârsta participanților: 10 +

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Este un joc interactiv în care participanții/ele folosesc cartonașe de Bingo personalizate pentru a explora și discuta despre valorile personale. Scopul este să completeze o linie de valori pe cartonașul de Bingo, oferind pentru fiecare casetă un exemplu personal sau explicând de ce respectiva valoare este importantă pentru ei.

Fiecare participant primește un cartonaș de Bingo cu valori diferite în casete și un marker.

Jocul:

Participanții/ele explorează valorile de pe cartonașele lor.

Pentru a marca o casetă, un participant trebuie să împărtășească un exemplu personal sau să explice de ce valoarea respectivă este importantă pentru el/ea.

Jocul continuă până când un participant completează o linie orizontală, verticală sau diagonală și strigă „Bingo!”

Împărtășire și discuție:

Participantul/a care a completat linia de Bingo împărtășește cu grupul valorile marcate și motivele alegerilor sale.

Se desfășoară o discuție de grup în care toți participanții/ele sunt încurajați să împărtășească reflecțiile și descoperirile lor.

Debriefing:

- Ce valori ai marcat pe cartonașul tău de Bingo și de ce ai ales să le evidențiezi?
- Cum te-ai simțit discutând despre aceste valori cu ceilalți participanți?

- Ai găsit vreo valoare în particular care rezonază puternic cu experiențele tale personale? Poți oferi un exemplu?”
- Cum influențează aceste valori deciziile și acțiunile tale în viața de zi cu zi?
- Ce ai învățat nou despre tine însuși/însăși în timpul acestui joc?
- Există vreo valoare pe care nu ai considerat-o importantă înainte, dar pe care acum o vezi într-o lumină diferită?
- Cum crezi că poți aplica aceste valori în viața ta de acum înainte?
- Ce valoare sau valori îți dorești să cultivi mai mult în viitor?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Într-un spațiu care promovează reflecția personală și discuțiile deschise, unde participanții/ele se simt în siguranță să împărtășească și să exploreze. Este important ca mediul să fie unul inclusiv și susținător, unde toți participanții/ele sunt încurajați să-și exprime gândurile și sentimentele fără teama de judecată. Este nevoie să se asigure un cadru relaxat și pozitiv, unde curiozitatea și explorarea sunt încurajate.

Variante și modificări ale activității:

- Bingo pentru grupuri mici: Pentru grupuri mai mici (5-10 persoane), discutați fiecare valoare ca grup, înainte de a o marca.
- Bingo personalizat: Lăsați participanții/ele să creeze propriile lor cartonașe de Bingo, alegând valori care le sunt importante.
- Reflecții extinse: La finalul jocului, oferiți fiecărui participant șansa de a scrie o scurtă reflecție sau un jurnal despre valorile pe care le-au ales și de ce sunt importante pentru ei.





Fișa de lucru 1 Lista de valori

1. Onestitate
2. Respect
3. Curaj
4. Prietenie
5. Amabilitate
6. Încredere
7. Generozitate
8. Creativitate
9. Curiozitate
10. Entuziasm
11. Bunătate
12. Ascultare
13. Răbdare
14. Fair-play
15. Împărtășire
16. Ajutor
17. Veselie
18. Înțelegere
19. Echipă
20. Suportiv
21. Sinceritate
22. Responsabilitate
23. Loialitate
24. Recunoștință
25. Pasiune
26. Empatie
27. Independență
28. Cooperare
29. Păstrarea promisiunilor
30. Perseverență
31. Motivație
32. Optimism
33. Punctualitate
34. Imaginație
35. Încurajare
36. Respectul față de natură
37. Autoîmbunătățire
38. Autocontrol
39. Conștiinciozitate
40. Aventură
41. Curajul de a întreba
42. Împărtășirea cunoștințelor
43. Flexibilitate
44. Recunoașterea greșelilor
45. Respectul pentru diversitate
46. Învățare continuă
47. Sănătate
48. Siguranță
49. Sprijin pentru alții
50. Lucrul bine făcut
51. Spontaneitate
52. Simțul umorului
53. Libertatea de exprimare
54. Curajul de a fi diferit
55. Inovație
56. Gândire critică
57. Grijă față de animale
58. Păstrarea tradițiilor
59. Păstrarea mediului înconjurător
60. Justiție
61. Calm
62. Diplomatie
63. Respectul pentru părinți
64. Respectul pentru profesori
65. Deschidere spre nou
66. Aprecierea artei
67. Aprecierea muzicii
68. Plăcerea pentru lectură
69. Bucuria de a trăi
70. Fericire
71. Respectul pentru ceilalți
72. Autorespect
73. Independență financiară
74. Conștientizarea socială
75. Conștientizarea globală
76. Respectul pentru alte culturi
77. Apărarea celor care au nevoie de sprijin

78. Egalitate de gen
79. Egalitate socială
80. Combaterea bullying-ului
81. Creativitate artistică
82. Aprecierea frumuseții
83. Apărarea justiției
84. Muncă în echipă
85. Buna dispoziție
86. Combaterea stresului
87. Practicarea sportului

88. Deschidere spre critici
89. Practicarea toleranței
90. Dezvoltarea personală
91. Ospitalitate
92. Sărbătorirea succesului
93. Modestie
94. Respectul pentru reguli
95. Învățarea din greșeli
96. Acceptarea diversității
97. Construirea unei lumi mai bune



Activitatea 2.2.9 Explorarea cunoașterii de sine

Scopul activității: Să încurajeze participanții/ele să își recunoască și să își aprecieze emoțiile, gândurile și comportamentele. Să faciliteze dezvoltarea conștiinței de sine, atât pe plan intern, cât și extern. Să îi ajute să identifice și să înțeleagă punctele tari, slăbiciunile și impactul acțiunilor lor asupra altora.

Materiale și resurse necesare:

- Foi A4 și instrumente de scris.

Vârsta participanților: 10 +

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității: activitatea îi implică pe participanți într-o serie de discuții și exerciții interactive pentru a explora diferite aspecte ale conștiinței de sine.

Invită participanții/ele să răspundă individual la o serie de întrebări despre propriile lor sentimente, gânduri și comportamente. Alocă minim 20 minute pentru această activitate – *Fișa de lucru 1*

În continuare poți începe o discuție de grup pornind de la următoarele întrebări:

Reflectare asupra emoțiilor:

- Ce ai descoperit despre emoțiile pe care le simți cel mai des și cum crezi că acestea te influențează?
- Ai identificat vreo legătură între anumite situații și emoțiile tale? Dacă da, care sunt acestea?

Analiza gândurilor:

- Cum ți-au afectat gândurile pe care le-ai dimineța starea de spirit pe parcursul zilei?
- Ai observat vreun model în deciziile pe care le iei? Care sunt factorii care te influențează cel mai mult?

Evaluarea comportamentelor:

- Care este impactul obiceiului zilnic pe care l-ai identificat asupra vieții tale de zi cu zi?
- Ce te-a motivat să schimbi un comportament recent și cum te-ai simțit după aceea?

Înțelegerea rolului în grup:

- Cum te-ai descris în contextul unui grup și cum se aliniază acest lucru cu percepția ta despre tine însuși/însăși?
- Există diferențe între modul în care te percepi pe tine însuși/însăși și modul în care crezi că te percep ceilalți?

Conștientizarea Punctelor Forte și Slabe:

- Ai identificat vreun punct forte sau slăbiciune nouă despre tine însuși/însăși în timpul acestei activități?

- Cum crezi că punctele tale forte și slabe influențează relațiile tale cu ceilalți?
- Reflectare asupra Conștiinței de Sine:
- Ce ai învățat nou despre tine însuși/însăși în timpul acestei activități?
- Cum ai putea folosi aceste descoperiri pentru a-ți îmbunătăți relațiile sau pentru a face față mai bine provocărilor?

Vezi Fișa de lucru 1 cu o serie de informații teoretice care te pot ajuta

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1

Despre Sentimente:

Ce emoție simți cel mai des și cum crezi că te afectează?

Care a fost ultima dată când te-ai simțit foarte fericit/ă și de ce?

Describe o situație recentă în care ai simțit frică sau anxietate. Ce anume a declanșat aceste sentimente?

Despre Gânduri:

Care sunt primele trei gânduri care îți vin în minte dimineața?

Care este un gând recurent pe care îl ai și cum te influențează?

Când te confrunți cu o decizie dificilă, care sunt factorii pe care îi iei în considerare cel mai mult?

Despre Comportamente:

Ce obicei zilnic consideri că te definește cel mai bine și de ce?

Describe un comportament recent pe care l-ai schimbat. Ce te-a motivat să faci această schimbare?

Când te afli într-un grup, cum te comporți de obicei? Ești liderul, observatorul, sau participi activ?

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 2

Cunoașterea de sine este despre:

- Ce simt?
- Ce gândesc?
- Ce fac?

Cunoașterea de sine este capacitatea de a ne recunoaște emoțiile și de a ne aprecia propriile puncte forte, cât și propriile slăbiciuni. Totodată, este despre a ne identifica și înțelege sentimentele, gândurile și comportamentele.

Există 2 tipuri de cunoaștere de sine:

1. Conștiința de sine internă, predominantă la acei oameni conștienți de sine care își înțeleg valorile, pasiunile, aspirațiile, inclusiv punctele forte și punctele slabe și impactul pe care îl au asupra altora.

2. Conștiința de sine externă, predominantă la acei oameni conștienți de sine din exterior, care știu cum îi văd ceilalți – adică modul în care oamenii din jurul lor îi văd valorile, pasiunile, aspirațiile, inclusiv punctele forte și punctele slabe și impactul asupra altora.

Cunoașterea de sine internă și externă sunt independente = oameni cu diferite tipuri de cunoaștere de sine.

- **Căutătorii** sunt acei oameni cu o conștiință de sine scăzută, atât pe plan intern, cât și pe plan extern
- **Introspecții** sunt acei oameni cu o cunoaștere de sine ridicată la nivel intern, dar scăzută în cunoașterea de sine externă.
- **Oamenii care fac pe plac altora** sunt acei oameni cu o cunoaștere de sine externă bună, dar o cunoaștere de sine internă scăzută..
- **Conștienții** sunt acei oameni care au o bună cunoaștere de sine externă și internă.

Cum îți poți dezvolta cunoașterea de sine?

- Ia decizia de a cunoaște adevărul
- Cere feedback
- Întreabă ce, nu de ce
- Fii receptiv/ă/ la lucruri noi sau diferite
- Fii conștient/ă de punctele tale forte și slabe
- Practică disciplina
- Fii conștient/ă/ de cum îi afectează pe cei din jurul tău acțiunile tale
- Cere-ți scuze când este nevoie să o faci
- Începe să încorporezi mini-obiceiuri în viața ta pentru a-ți dezvolta cunoașterea de sine, cum ar fi scrierea stărilor emoționale într-un jurnal sau acordă-ți 5 minute la finalul zilei pentru a te întreba cum te-ai simțit și ce ai face diferit.

Activitatea 2.2.10 Crearea Manifestului Personal

Scopul activității:

- Să ajute participanții/ele să își clarifice și să își exprime valorile și convingerile fundamentale.
- Să încurajeze reflectarea asupra modului în care doresc să trăiască și să se definească.
- Să creeze un punct de referință personal pentru luarea deciziilor și urmărirea obiectivelor.

Materiale și resurse necesare:

- Foi A4
- Instrumente de scris
- Reviste sau orice alte obiecte care pot fi folosite pentru activități creative
- Flipchart sau tablă pentru exemplificarea ideilor
- Ghid de întrebări pentru crearea manifestului – vezi *Fișa de lucru 1*

Vârsta participanților: 12+

Durata: ideal 60-90 de minute

Descrierea activității:

Activitatea implică ghidarea participanților prin procesul de creare a unui manifest personal, un document scris care descrie valorile, convingerile, obiectivele și/sau principiile de viață ale acestuia. În funcție de nivelul grupului, se poate pregăti activitate prin explicarea diferenței dintre valori, convingeri, obiective și principii.

Exemplificarea unui Manifest pe flipchart sau tablă:

Desenează un exemplu de manifest, folosind titluri pentru fiecare secțiune (ex. "Valori", "Obiective", "Convingeri"). Sub fiecare titlu, scrie câteva fraze sau cuvinte-cheie care exemplifică ce ar putea include un manifest.

Distribuie ghidul de întrebări și invită participanții/ele să reflecteze individual asupra răspunsurilor lor. Fiecare participant își scrie propriul manifest, folosind răspunsurile la întrebările de reflecție.

Încurajează creativitatea – pot folosi desene, colaje sau alte forme artistice pentru a-și exprima ideile. Alocă minim 30 de minute acestei etape și apoi invită-i să prezinte manifestele și discută despre procesul de creare și descoperirile făcute.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit realizând manifestul personal?
- Ce provocări ai întâmpinat în procesul de definire a valorilor și convingerilor tale?
- Ce anume din manifestul tău te reprezintă cel mai bine?
- Cum crezi că te va ajuta manifestul în atingerea obiectivelor tale personale?
- Cum intenționezi să aplici principiile din manifestul tău în viața de zi cu zi?
- Ce schimbări vei face pentru a trăi conform manifestului tău?
- Ce pași concreți vei urma pentru a te asigura că trăiești conform manifestului tău?
- Cum vei ține cont de manifestul tău în luarea deciziilor viitoare?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Într-un spațiu care promovează reflecția personală și discuțiile deschise, unde participanții/ele se simt în siguranță să împărtășească și să exploreze. Este important ca mediul să fie unul inclusiv și susținător, unde toți participanții/ele sunt încurajați să-și exprime gândurile și sentimentele fără teama de judecată. Este nevoie să se asigure un cadru relaxat și pozitiv, unde curiozitatea și explorarea sunt încurajate.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1

- Ce valori fundamentale te ghidează în viața ta?
- Ce principii consideri non-negociabile și de ce?
- Care sunt obiectivele tale pe termen lung și pe termen scurt?
- Cum se aliniază aceste obiective cu valorile tale fundamentale?
- Ce convingeri personale îți influențează deciziile?
- Cum te raportezi la schimbare și incertitudine?
- Cum dorești să trăiești viața de zi cu zi?
- Ce obiceiuri sau rutine îți reflectă cel mai bine valorile și principiile?
- Cum îți definești relațiile cu ceilalți?
- Ce calități prețuiești cel mai mult în relațiile tale?
- Ce pași vrei să iei pentru dezvoltarea ta personală?
- Cum vei gestiona eșecurile și greșelile?
- Ce tip de impact vrei să ai asupra celor din jur și asupra lumii?
- Cum vei contribui la binele comun?
- Ce citate sau expresii te inspiră sau te descriu?
- Ce cuvinte de înțelepciune ți-ar ghida acțiunile?



Activitatea 2.2.11 Construiește-ți lista de dorințe

Scopul activității:

- Să ajute participanții/ele să identifice obiectivele și dorințele personale și profesionale pe termen lung.
- Să încurajeze planificarea și luarea unor măsuri zilnice pentru realizarea acestor obiective.
- Să sporească focalizarea pe aspirațiile pe termen lung și să reducă rutina zilnică.

Materiale și resurse necesare:

- Coli A4 sau caiete de notițe
- Instrumente de scris
- Flipchart sau tablă pentru exemplificări și idei
- Exemple de liste de dorințe pentru inspirație

Vârsta participanților: 12+

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Această activitate încurajează participanții/ele să creeze o listă personală de dorințe (bucket list) care include obiectivele și aspirațiile lor importante.

La începutul activității, alocă un timp (de exemplu, 5-7 de minute) pentru reflecție individuală. Distribuie fiecărui participant o foaie A4 și un instrument de scris.

Pasul 1: Întrebări ghidate pentru reflecție:

- Ce vrei să realizezi în viață? Care sunt visurile și aspirațiile tale majore?
- Ce experiențe te-ar împlini personal și profesional?
- Dacă nu ai avea nicio limită (de timp, bani, resurse), ce ai alege să faci?
- Cum te vezi peste 5, 10 sau 20 de ani? Ce realizări ai vrea să ai?
- Ce activități sau experiențe te fac cu adevărat fericit/ă și împlinit/ă?
- Există vreo abilitate sau hobby pe care ai vrea să-l înveți sau să-l perfecționezi?

Pasul 2: Crearea listei de dorințe

După perioada de reflecție, invită fiecare participant să înceapă să-și scrie propria listă de dorințe. Încurajează participanții/ele să fie cât mai specifici și creativi posibil. Lista poate include obiective legate de carieră, educație, călătorii, hobby-uri, relații, sănătate și dezvoltare personală.

Pasul 3: Împărtășire și discuție

După finalizarea listelor, alocă un moment de împărtășire în grup. Fiecare participant prezintă câteva elemente din lista sa și explică de ce sunt importante pentru el/ea. Discutați despre cum poate fiecare participant să înceapă să lucreze spre realizarea acestor dorințe. Încurajează feedback-ul constructiv și sugestiile între participanți.

Debriefing:

- Ce ai descoperit despre tine însuși/însăși în timpul acestei activități?
- Care sunt pașii următori pe care îi vei face pentru a realiza cel puțin un element de pe lista ta de dorințe?
- Cum te simți acum, având o listă clară a dorințelor și obiectivelor tale? Există vreo dorință sau obiectiv care te-a surprins când ai scris-o?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Într-un spațiu care promovează reflecția personală și discuțiile deschise, unde participanții/ele se simt în siguranță să împărtășească și să exploreze. Este important ca mediul să fie unul inclusiv și susținător, unde toți participanții/ele sunt încurajați să-și exprime gândurile și sentimentele fără teama de judecată. Este nevoie să se asigure un cadru relaxat și pozitiv, unde curiozitatea și explorarea sunt încurajate.

Variante și modificări ale activității:

Se poate continua această activitate prin realizarea unor planuri personale, ulterior, prin care sa dezvolte și să se gândească cum pot atinge ce își doresc.



Activitatea 2.2.12 Descoperirea sinelui prin Chestionarul Proust

Scopul activității:

- Să stimuleze autoexplorarea și conștientizarea de sine prin reflecție personală.
- Să ajute participanții/ele să înțeleagă mai bine perspectiva lor asupra vieții și valorile personale.
- Să faciliteze o discuție deschisă despre aspirații, temeri și convingeri.

Materiale și resurse necesare:

- Copii ale chestionarului Proust – vezi *Fișa de lucru 1*
- Coli A4 și instrumente de scris pentru notițe personale
- Un spațiu confortabil pentru discuții în grup.

Vârsta participanților: 16 +

Durata: 90 – 120 minute

Descrierea activității:

Activitatea implică completarea Chestionarului Proust¹⁷ de către fiecare participant, urmată de discuții de grup și reflecții personale asupra răspunsurilor.

Atenție! Chestionarul este un instrument care să-i ajute să reflecteze la tot felul de aspecte din viața lor, cu scopul de a-i ajuta în procesul de autocunoaștere și să pornească o serie de discuții.

Pașii de aplicare:

1. Introducerea Chestionarului Proust: Explica originea și scopul chestionarului. Distribuie copii ale chestionarului fiecărui participant.
2. Timp pentru completare individuală: alocă timp (ex. 30-40 de minute) pentru ca participanții/ele să completeze chestionarul individual. Încurajează onestitatea și introspecția.
3. Discuții în grupuri mici: Formează grupuri mici (3-4 persoane) și invită participanții/ele să împărtășească și să discute unele dintre răspunsurile lor.
4. Reflecție și discuție în grup mare: Reveniți în grupul mare și discutați despre experiența completării chestionarului. Discutați despre cum răspunsurile reflectă viziunea fiecăruia asupra vieții și valorilor personale.

¹⁷ <https://www.writingclasses.com/toolbox/character-questionnaire/proust>

Debriefing:

- Ce ai aflat nou despre tine însuși/însăși prin completarea Chestionarului Proust?
- Care întrebare te-a provocat cel mai mult la reflecție și de ce?
- Cum s-au aliniat răspunsurile tale cu valorile și aspirațiile tale personale?
- Ce diferențe ai observat între perspectiva ta și a celorlalți participanți?
- Cum vei folosi aceste descoperiri pentru a-ți ghida deciziile și acțiunile viitoare?
- Există aspecte din răspunsurile tale pe care ai dori să le schimbi sau să le dezvolti?

Gânduri și idei...



Chestionarul Proust

1. Care este ideea ta despre fericirea perfectă?

.....

.....

2. Care este cea mai mare frică a ta?

.....

.....

3. Ce trăsătură disprețuiești cel mai mult la tine?

.....

.....

4. Ce trăsătură disprețuiești cel mai mult la alții?

.....

.....

5. Ce persoană în viață admiri cel mai mult?

.....

.....

6. Care este cea mai mare extravaganță a ta?

.....

.....

7. Care este starea ta actuală de spirit?

.....

.....

8. Ce consideri a fi cea mai supraevaluată virtute?

.....

.....

9. Cu ce ocazie minți?

.....

.....

10. Ce îți displace cel mai mult în aspectul tău fizic?

.....

.....

11. Ce persoană în viață disprețuiești cel mai mult?

.....

.....

12. Care este calitatea pe care o prețuiești cel mai mult la un bărbat?

.....

.....

13. Care este calitatea pe care o prețuiești cel mai mult la o femeie?

.....
.....
14. Ce cuvinte sau expresii folosești cel mai des?
.....
.....

15. Ce sau cine este cea mai mare dragoste a vieții tale?
.....
.....

16. Când și unde ai fost cel/cea mai fericit/ă?
.....
.....

17. Ce talent ți-ai dori cel mai mult să ai?
.....
.....

18. Dacă ai putea schimba un lucru la tine, care ar fi acela?
.....
.....

19. Ce consideri a fi cea mai mare realizare a ta?
.....
.....

20. Dacă ai muri și ai reveni ca o persoană sau un lucru, ce ai fi?
.....
.....

21. Unde ți-ar plăcea cel mai mult să trăiești?
.....
.....

22. Care este cea mai prețuită posesie a ta?
.....
.....

23. Ce consideri a fi cel mai de mizerie lucru?
.....
.....

24. Care este ocupația ta preferată?
.....
.....

25. Care este trăsătura ta de personalitate / caracter cea mai pronunțată?
.....
.....

26. Ce prețuiești cel mai mult la prietenii tăi?
.....
.....

27. Cine sunt scriitorii tăi preferați?
.....
.....

.....
.....
28. Cine este eroul tău fictiv?
.....
.....

29. Cu ce figură istorică te identifici cel mai mult?
.....
.....

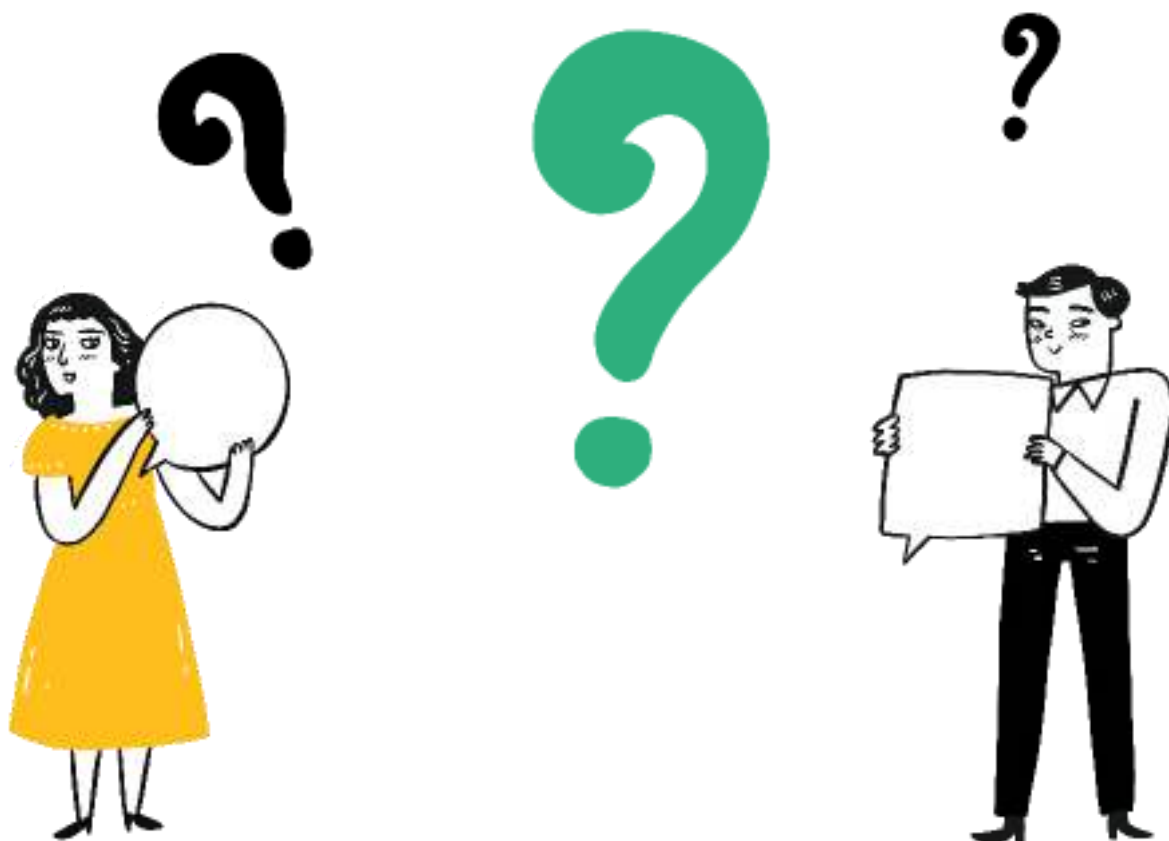
30. Cine sunt eroii tăi în viața reală?
.....
.....

31. Care sunt numele tale preferate?
.....
.....

32. Ce disprețuiești cel mai mult?
.....
.....

33. Care este cel mai mare regret al tău?
.....
.....

34. Care este motto-ul tău?
.....
.....



Activitatea 2.2.13 Modelul Quadrant Ofman

Scopul activității: dezvoltarea autocunoașterii și a înțelegerii relațiilor interpersonale.

Materiale și resurse necesare:

- Foi A4
- Instrumente de scris
- Fișă – vezi *Fișele de lucru 1, 2 și 3*

Vârsta participanților: 12 +

Durata: minim 50 de minute, în funcție de numărul de participanți și de profunzimea discuțiilor.

Descrierea activității:

Participanții/ele sunt introduși/e în conceptul Modelului Quadrant Ofman.

Individual, prin întrebări ajutătoare din partea facilitatorului/moderatorului, participanții/ele își vor identifica calitățile folosind modelul Quadrant Ofman – vezi *Fișele de lucru 1 și 2*

Întrebări care pot fi folosite în acest proces:

1. Întrebări pentru identificarea calităților de bază:
 - Ce calități crezi că te definesc cel mai bine? (Exemplu: Ești recunoscut pentru creativitatea, empatia sau entuziasmul tău?)
 - Ce apreciază cel mai mult alții la tine? (Ce calități ale tale sunt adesea laudate de prieteni, familie sau profesori?)
2. Întrebări pentru identificarea capcanelor:
 - Când crezi că o calitate de-a ta devine un dezavantaj? (De exemplu, când devine creativitatea ta haotică sau empatia ta excesivă?)
 - Ce aspect al personalității tale te face uneori să te simți inconfortabil sau să creezi neînțelegeri?
3. Întrebări pentru identificarea provocărilor:
 - Ce calitate admiri la alții și ți-ar plăcea să dezvolti? (Ce vezi la alții și simți că îți lipsește?)
 - Ce crezi că ar putea echilibra sau îmbunătăți unele dintre calitățile tale de bază?
4. Întrebări pentru identificarea alergiilor (stărilor de frustrare în urma comportamentelor altor persoane):

- Ce comportament sau trăsătură la alții te deranjează cel mai mult? (Ce te face să te simți iritat sau frustrat când vezi la alții?)
- Există ceva ce observi la alții și nu ai vrea să vezi la tine? (Ce trăsătură sau comportament te face să reacționezi negativ?)

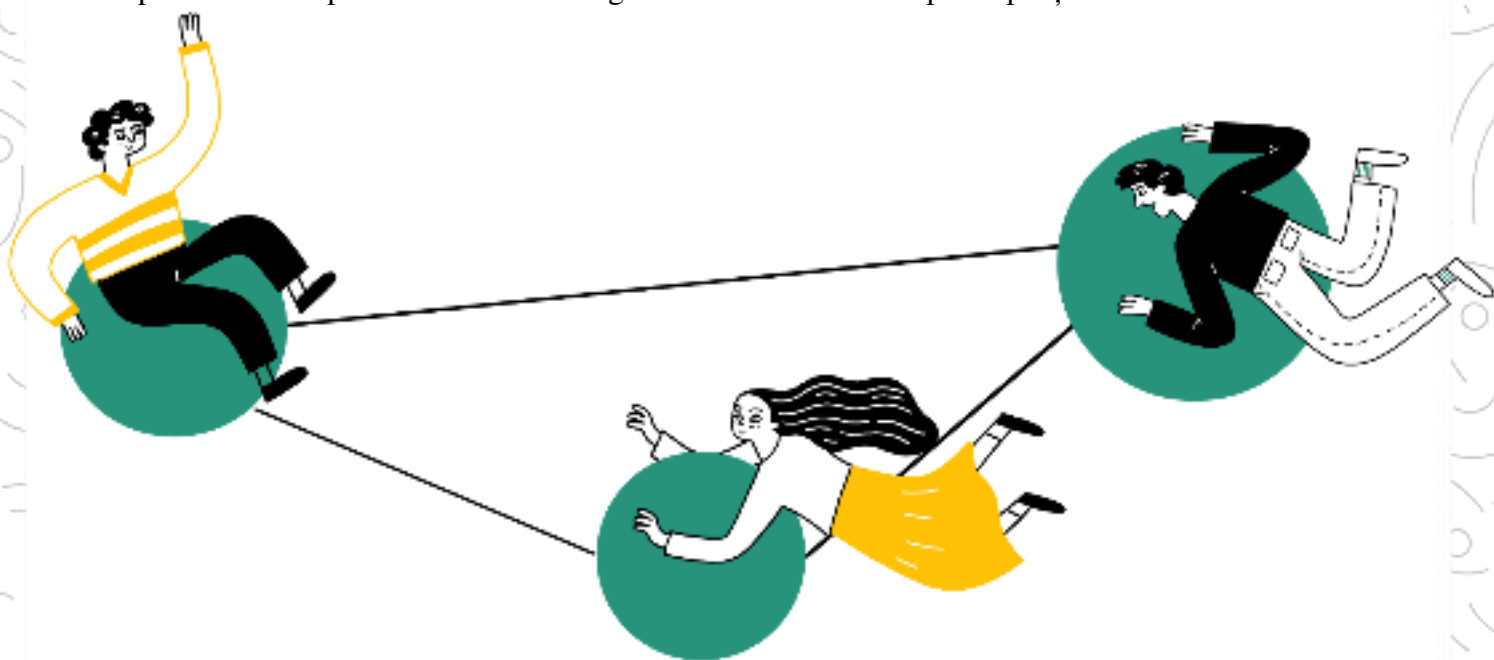
Următorul pas este de a împărți participanții/ele în 4 echipe. Fiecare echipă va primi un scenariu și va alocă minim 15 minute pentru a discuta – vezi *Fișa de lucru 3*

Debriefing:

- Cum influențează calitățile de bază ale Anei relațiile ei cu prietenii?
- Vă puteți identifica propriile calități de bază similare cu ale Anei? Cum vă afectează acestea interacțiunile zilnice?
- În ce moduri credeți că atenția lui Bogdan la detalii poate deveni o capcană?
- Ați experimentat vreodată o situație similară cu a lui Bogdan? Cum ați gestionat-o?
- Ce provocări credeți că ar putea ajuta-o pe Georgiana să echilibreze creativitatea ei?
- Ați avut vreodată nevoie să dezvoltați o provocare similară? Cum ați abordat acest proces?
- Cum credeți că alergiile Alexei afectează modul în care interacționează cu ceilalți?
- V-ați confruntat vreodată cu o alergie similară? Cum ați gestionat această situație?
- Ce ați învățat despre voi înșivă prin aceste scenarii?
- Cum puteți aplica înțelegerile dobândite din aceste scenarii în viața voastră de zi cu zi?
- A existat vreun moment în timpul acestor activități care v-a provocat să vă gândiți diferit despre voi înșivă sau despre ceilalți?
- Cum credeți că calitățile voastre de bază influențează relațiile cu ceilalți?
- Care sunt unele dintre capcanele tale și cum te afectează acestea?

Variante și modificări ale activității:

Exercițiul poate fi adaptat pentru a include mai multe studii de caz sau exemple specifice, sau poate fi extins pentru a include un segment de feedback între participanți.





Fișa de lucru 1

Modelul Quadrant Ofman (Toolshero, 2023), dezvoltat de Daniel Ofman în anii '90, este un instrument eficient pentru dezvoltarea personală și a echipelor, concentrându-se pe identificarea și întărirea calităților pozitive ale fiecărui individ. Modelul este structurat în jurul a patru concepte principale: Calități de bază (Core Qualities), Capcane (Pitfalls), Provocări (Challenges) și Alergii (Allergies). Aceste elemente sunt interconectate și ajută la înțelegerea și echilibrarea comportamentelor personale și interpersonale.

Acest model este folosit pentru a sprijini persoanele și grupurile în a-și recunoaște mai clar calitățile pozitive, zonele de îmbunătățire, obstacolele și oportunitățile de dezvoltare personală. Iată o descriere generală a modelului:

- **Calități de baza (Core Qualities):** Acestea sunt calitățile naturale sau talentele unui individ, aspectele pozitive care definesc o persoană. Exemple pot include creativitatea, empatia, determinarea etc.
- **Capcane (Pitfalls):** Fiecare calitate are un exces sau o distorsiune, cunoscută ca o capcană. Când o calitate este folosită excesiv sau într-un context nepotrivit, ea poate deveni o slăbiciune. De exemplu, determinarea excesivă poate duce la încăpățănare.
- **Provocări (Challenges):** Acestea sunt opusul capcanelor și reprezintă comportamentele sau calitățile pe care o persoană le poate dezvolta pentru a echilibra sau a contracara capcanele. De exemplu, dacă încăpățănarea este o capcană, flexibilitatea poate fi o provocare.
- **Alergii (Allergies):** Acestea sunt reacțiile exagerate la comportamentele sau calitățile opuse calitatilor de baza. De exemplu, o persoană foarte creativă (calitate de baza) poate avea o reacție negativă puternică față de rigiditate (alergie), care este opusul creativității.



01

Calități de bază

Acestea sunt calitățile intrinseci sau talentele unui individ, așezându-se pe baza care construiește o persoană. Exemple pot include creativitatea, curajul, determinarea etc.

Prea mult?



02

Capcane

Fiecare calitate are un aspect sau o dimensiune, cunoscută ca o capcană. Când o calitate este folosită excesiv sau într-un context nepotrivit, ea poate deveni o slăbiciune. De exemplu, determinarea excesivă poate duce la încălțărirea.

Opus pozitiv?



04

Alergii

Acestea sunt reacțiile exagerate la comportamentele sau calitățile opuse calitatilor de bază. De exemplu, o persoană foarte creatoare (calitate de bază) poate avea o reacție negativă puternică față de rânduială și disciplină, care este opusul creativității.

Prea mult?



03

Provocări

Acestea sunt aspectul negativ și nepotrivit al comportamentelor sau calităților pe care o persoană le poate dezvolta până la adevărat sau a crea capcane. De exemplu, dacă încălțărirea este excesivă, devine o provocare, deoarece poate fi o provocare.

Scenariu 1: Calități de bază

Context: Anei este recunoscută în grupul ei de prieteni pentru abilitatea ei de a asculta și de a oferi sfaturi bune.

Activitate: Participanții/ele sunt rugați să identifice calitățile de bază ale Anei și să discute despre cum aceste calități o ajută în relațiile cu prietenii ei.

Scenariu 2: Capcane

Context: Bogdan este foarte organizat și atent la detalii, dar uneori devine atât de concentrat pe detalii încât întârzie finalizarea proiectelor.

Activitate: Participanții/ele analizează cum calitatea lui Bogdan de a fi organizat poate deveni o capcană și discută despre moduri de a evita această capcană.

Scenariu 3: Provocări

Context: Georgiana este foarte creativă și vine mereu cu idei noi, dar uneori are dificultăți în a urma instrucțiuni stricte sau rutine.

Activitate: Participanții/ele explorează ce provocări ar putea Georgiana să adopte pentru a echilibra creativitatea ei, cum ar fi dezvoltarea abilităților de organizare sau concentrarea pe finalizarea sarcinilor.

Scenariu 4: Alergii

Context: Alexa este un lider natural și îi place să preia controlul, dar se simte frustrat când alții încearcă să preia conducerea sau când lucrurile nu merg conform planului său.

Activitate: Participanții/ele discută despre posibilele alergii ale lui Alexa și cum acestea ar putea influența relațiile sale cu ceilalți.

2.3 ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE A INTELIGENȚEI EMOTIIONALE (ASERTIVITATE, COMUNICARE NONVIOLENTĂ, DISCURS INCLUZIV, GESTIONARE A EMOTIILOR)

Activitatea 2.3.1 Colajul emoțiilor

Scopul activității:

- Recunoașterea și asocierea emoțiilor cu situații, interacțiuni, gesturi și cuvinte.
- Încurajarea tranziției de la exprimarea emoției la controlarea acesteia.
- Conectarea copilului sau adolescentului cu posibilitatea de a se opri și a gândi înainte de a acționa.

Materiale necesare:

- Reviste, ziare, foarfeci, lipici, hârtie colorată, markere.
- Foi mari de hârtie sau carton pentru baza colajului.
- Imagini cu emoții sau o listă cu emoții – vezi *Fișa de lucru 1*

Vârsta: 10 +

Durata: minim 50 de minute, ideal între 90 – 120 de minute.

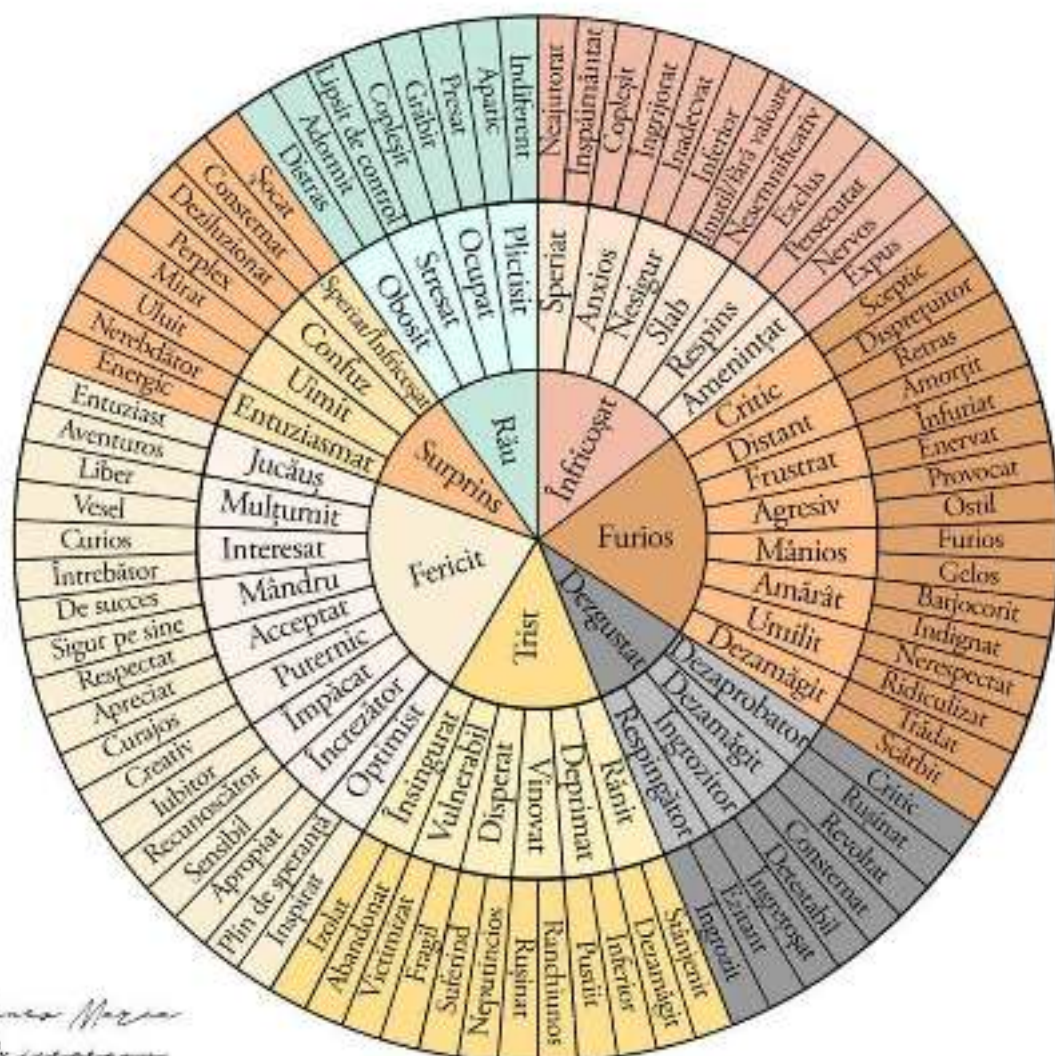
Descrierea activității:

Participanții/ele vor crea individual colaje care reprezintă diferite emoții. Oferă participanților 10 minute pentru a reflecta asupra ultimei zile și a identifica cel puțin 3 emoții experimentate. Fiecare participant va crea un colaj care să reprezinte emoțiile identificate și strategiile folosite pentru a le gestiona. Alocă cel puțin 30 de minute pentru această etapă. La final participanții/ele își prezintă colajele și discută despre emoțiile și strategiile identificate.

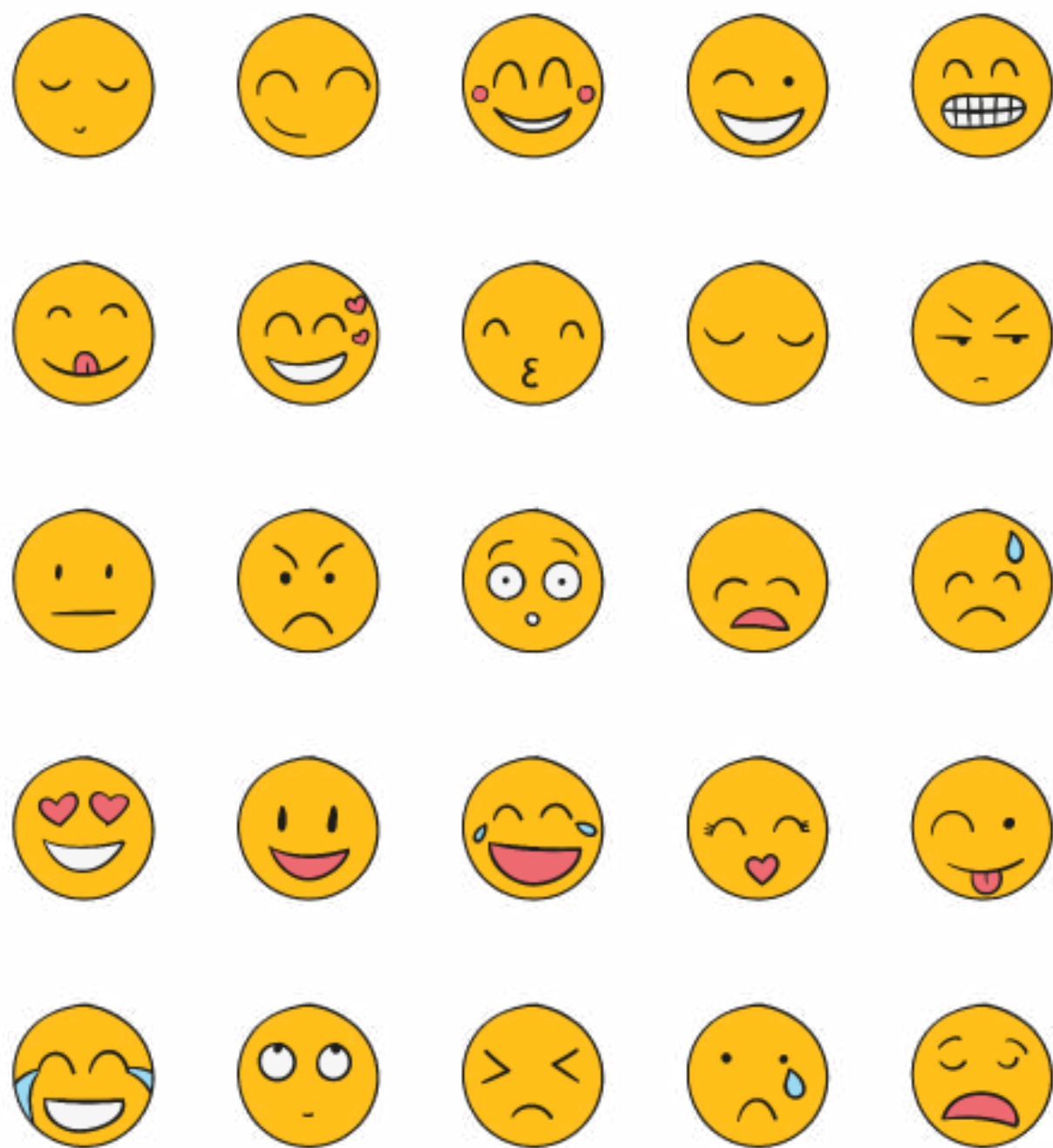
Debriefing:

- Ce emoții ai reprezentat în colajul tău și de ce le-ai ales?
- Ce strategii ai ilustrat în colaj pentru a gestiona aceste emoții?
- Cum te-ai simțit în timp ce lucrai la colaj și reflectai asupra emoțiilor tale?
- Ce ai învățat despre tine însuși și despre modul în care îți gestionezi emoțiile?
- Cum te-ar putea ajuta această activitate să te oprești și să gândești înainte de a acționa în viitor?
- Există o emoție sau o strategie pe care ai vrea să o explorezi mai mult sau să o îmbunătățești?
- Cum crezi că această activitate te poate ajuta în relațiile tale cu ceilalți?

ROATA EMOȚIILOR



Ana Maria
Prisacaru



Activitatea 2.3.2 Sharing is caring

Scopul activității: de a dezvolta abilitățile de empatie și înțelegere între membrii grupului. Participanții/ele sunt încurajați/e să împărtășească experiențe personale și emoționale, învățând astfel să asculte și să aprecieze perspectivele celorlalți.

Materiale și resurse necesare:

- Un spațiu confortabil și liniștit, scaune

Vârsta participanților: 13 +

Durata: Minim 50 de minute

Descrierea activității:

Înainte de a începe activitatea este important să setezi cadrul cât mai bine. Asigură-te că activitatea se desfășoară într-un mediu sigur și suportiv, unde fiecare persoană are șansa să vorbească și să fie ascultată cu respect, păstrându-se confidențialitatea și fără a se face glume pe seama poveștilor.

Așadar, participanții/ele vor fi grupați în perechi de câte 2 și vor fi încurajați să împărtășească povești sau experiențe personale care i-au afectat emoțional. Fiecare participant/ă va avea la dispoziție minim 10 minute să împărtășească pe rând o experiență personală. Rolul persoanei care ascultă este de a asculta activ, fără a întrerupe sau a oferi sfaturi. Când etapa de împărtășire s-a terminat, întoarceți-vă în grupul mare și purtați o discuție despre temele și sentimentele identificate.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit în timpul împărtășirii și ascultării?
- Ce ai învățat despre tine și despre ceilalți în timpul acestui exercițiu?
- Care a fost partea cea mai valoroasă a experienței pentru tine?
- Cum poți aplica ceea ce ai învățat în viața de zi cu zi?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Într-un spațiu care promovează reflecția personală și discuțiile deschise, unde participanții/ele se simt în siguranță să împărtășească și să exploreze. Este important ca mediul să fie unul inclusiv și susținător, unde toți participanții/ele sunt încurajați să-și exprime gândurile și sentimentele fără teama de judecată. Este nevoie să se asigure un cadru relaxat și pozitiv, unde curiozitatea și explorarea sunt încurajate.

Variante și modificări ale activității:

- Schimbarea partenerilor și repetarea procesului de împărtășire pentru a încuraja diversitatea de perspective.
- Utilizarea temelor specifice pentru împărtășire, cum ar fi "momente de succes" sau "provocări personale".

Gânduri și idei...



Activitatea 2.3.3 Sentimentul dominant

Scopul activității:

- Să stimuleze reflecția asupra emoțiilor și modul în care reacționăm și ne comportăm în funcție de acestea.
- Să ajute la identificarea și exprimarea emoțiilor.

Materiale și resurse necesare:

- *Fișele de lucru 1 și 2*: liste cu emoții de bază și situații/scenarii.

Vârsta participanților: 10 +

Durata: 50 de minute

Descrierea activității:

Participanții/ele vor fi împărțiți în perechi. Fiecărei perechi i se atribuie o emoție din cele șase de bază, corespunzătoare unei situații. Formatorul/moderatorul expune o situație care poate reprezenta un conflict sau o decizie de luat. Fiecare cuplu trebuie să gestioneze situația bazându-se pe emoția care le-a fost atribuită. Restul participanților trebuie să ghicească emoția atribuită fiecărui cuplu.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit în timp ce interpretau emoția atribuită?
- Care au fost provocările întâmpinate în exprimarea emoției?
- Ce ai învățat despre modul în care emoțiile influențează comportamentul?
- Cum ai putea folosi această experiență pentru a înțelege și gestiona mai bine emoțiile tale în viața de zi cu zi?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Într-un spațiu care promovează reflecția personală și discuțiile deschise, unde participanții/ele se simt în siguranță să împărtășească și să exploreze.

Variante și modificări ale activității:

- Poți adăuga situații mai complexe sau emoții mixte pentru a spori dificultatea activității.
- Poți utiliza activitatea pentru a discuta despre gestionarea emoțiilor în situații reale de viață.
- Poți organiza o dezbatere pe echipe. O persoană va fi neutră și va expune situația. Fiecărei echipe i se va atribui o emoție și va trebui să convingă persoana neutră care

este sentimentul dominant și de ce. Acest format promovează discuția și analiza emoțiilor în contexte diferite.

- Emoții secundare: Pentru a crește dificultatea activității, se pot introduce emoții secundare, în locul celor șase de bază. Acest lucru poate ajuta participanții/ele să exploreze și să înțeleagă nuanțele mai subtile ale emoțiilor umane.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1

Lista emoțiilor de bază, conform teoriei lui Paul Ekman (Paul Ekman Group, 2023) și altor cercetări, include următoarele:

- Tristețea: Sentimente de dezamăgire, durere sau lipsă de speranță.
- Fericirea: Stare emoțională plăcută care aduce sentimente de bucurie, mulțumire și satisfacție.
- Frica: Emoție primară importantă pentru supraviețuire, declanșând reacția de luptă sau fugă.
- Furia: Stare emoțională care conduce la sentimente de ostilitate și frustrare.
- Surpriza: Stare emoțională scurtă, urmând unui eveniment neașteptat.
- Dezgustul: Emoție puternică care rezultă în sentimentul de repulsie.

Alte emoții de bază identificate de diferiți cercetători includ:

- Roata Emoțiilor de Robert Plutchik (Berkeley Wellbeing Institute, 2023): cuprinde opt emoții de bază grupate în perechi de emoții opuse, cum ar fi bucurie-tristețe și furie-frică.

Patru emoții de bază propuse de Institutul de Neuroștiințe și Psihologie de la Universitatea din Glasgow (University of Glasgow, 2023):

- fericire, tristețe, frică/surpriză și furie/dezgust.





Fișa de lucru 2

Scenariul “Prezentarea la școală”

Situație: Ești pe cale să prezinți un proiect important în fața clasei, dar realizezi că ai uitat materialul acasă.

Emoție: Panica - Începi să transpiri și te simți neliniștit/ă, gândindu-te că vei eșua.

Emoție: Determinare - Hotărăști să improvizezi și să folosești ceea ce îți amintești din proiect.

Scenariul “Meciul Important”

Situație: Ești în echipa de fotbal a școlii și ai ratat penalty-ul decisiv în finala campionatului.

Emoție: Rușine - Simți că toți ochii sunt ațintiți asupra ta și vrei să dispari.

Emoție: Acceptare - Îți asumi greșeala și încurajezi echipa, recunoscând că este doar un joc.

Scenariul “Ziua proastă la școală”

Situație: Primești înapoi lucrările de control și ai cel mai slab rezultat din clasă.

Emoție: Dezamăgire - Te simți descurajat/ă și te întrebi dacă vei reuși vreodată.

Emoție: Motivație - Decizi să ceri ajutor și să te pregătești mai bine data viitoare.

Scenariul “Conflictul cu un prieten”

Situație: Cel mai bun prieten te-a criticat dur în fața altor colegi.

Emoție: Trădare - Simți că ai fost trădat/ă și îți pierzi încrederea în prieten.

Emoție: Empatie - Încerci să înțelegi de ce prietenul tău a reacționat așa și decizi să discuți deschis despre aceasta.

Activitatea 2.3.4 Modelul de inteligență emoțională

Scopul activității: de a dezvolta și îmbunătăți competențele de inteligență emoțională, ajutând participanții/ele să perceapă, să utilizeze, să înțeleagă și să gestioneze emoțiile în mod eficient.

Materiale și resurse necesare:

- Colecție de imagini, desene și picturi care exprimă emoții diverse.
- Coli și pixuri
- Instrumente de scris (creioane, pixuri).
- Un spațiu confortabil pentru discuții în grup.
- Fișă de lucru 1 cu informații teoretice de ajutor pentru facilitator/moderator

Vârsta participanților: 10 +

Durata: ideal între 60-90 minute.

Descrierea activității:

Această activitate implică patru pași principali, fiecare axat pe o ramură a modelului de inteligență emoțională dezvoltat de Mayer și Salovey (Exploring your mind, 2023).

Pașii de aplicare:

- **Perceperea (Perceiving):**

Organizează participanții/ele în grupuri mici sau lucrează cu întregul grup.

Fiecare grup sau participant individual va examina o serie de imagini artistice și va identifica emoțiile reprezentate.

Vor discuta despre cum diferitele elemente ale lucrărilor de artă (culori, forme, context) contribuie la transmiterea acestor emoții.

- **Utilizarea (Using):**

Participanții/ele vor evalua cum emoțiile percepute pot influența gândirea și creativitatea.

Vor compara sentimentele proprii cu emoțiile exprimate în artă, folosind fraze descriptive pentru a articula această relație.

- **Înțelegerea (Understanding):**

Vor identifica emoții complexe sau mixte prezentate în artă și vor discuta despre cum emoțiile pot evolua sau se pot combina.

- **Gestionarea (Managing):**

Vor evalua cum ar putea răspunde acțiunile lor la circumstanțele care afectează emoțiile proprii și ale altora.

Vor discuta strategii pentru gestionarea eficientă a emoțiilor în diferite situații.

Iată o serie de întrebări ajutătoare pentru explorarea imaginilor în cadrul activității:

Observații generale:

- Ce vezi în această imagine?
- Ce culori, forme sau elemente vizuale ți-au atras atenția?

Perceperea emoțiilor:

- Ce emoție crezi că exprimă această imagine?
- Există anumite elemente în imagine care te fac să simți această emoție?

Explorarea contextului:

- Ce crezi că se întâmplă în această imagine?
- Există detalii care ți oferă indicii despre contextul sau povestea din spatele imaginii?

Conexiuni personale:

- Te identifici cu ceva din această imagine?
- Ai avut vreodată o experiență similară cu cea reprezentată aici?

Interpretări și perspective:

- Cum crezi că ar interpreta altcineva această imagine?
- Există diferite moduri în care această imagine poate fi interpretată?

Emoții și reacții:

- Ce emoții te îndeamnă să simți această imagine?
- Cum te influențează aceste emoții în modul în care privești imaginea?

Elemente culturale și contextuale:

- Crezi că această imagine ar putea avea semnificații diferite în alte culturi sau contexte?
- Există simboluri sau elemente culturale în imagine care influențează interpretarea ta?

Debriefing:

- Ce emoții ai identificat în lucrările de artă și cum te-au influențat acestea?
- Care elemente ale lucrărilor de artă te-au ajutat cel mai mult să recunoști emoțiile?
- Cum ai folosit emoțiile percepute pentru a-ți influența gândirea sau creativitatea?
- Există vreo legătură între starea ta emoțională și reacția ta la artă?
- Ce emoții complexe sau mixte ai recunoscut și cum interacționează acestea între ele?
- Ai observat diferențe în modul în care emoțiile sunt exprimate în diferite culturi sau contexte?
- Cum ai gestiona emoțiile identificate într-o situație reală?
- Ce strategii ai putea folosi pentru a regla emoțiile în situații dificile?
- Ce ai învățat despre tine și despre modul în care percepi și reacționezi la emoții?
- Cum crezi că abilitățile de inteligență emoțională te pot ajuta în viața de zi cu zi sau cea profesională?
- Care parte a activității ți s-a părut cea mai utilă sau interesantă?
- Cum ai putea aplica ceea ce ai învățat astăzi în alte aspecte ale vieții tale?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Într-un spațiu care promovează reflecția personală și discuțiile deschise, unde participanții/ele se simt în siguranță să împărtășească și să exploreze. Este important ca mediul să fie unul inclusiv și susținător, unde toți participanții/ele sunt încurajați să-și exprime gândurile și

sentimentele fără teama de judecată. Este nevoie să se asigure un cadru relaxat și pozitiv, unde curiozitatea și explorarea sunt încurajate.

Variante și modificări ale activității:

- Pentru grupuri mai tinere, se pot folosi imagini mai simple sau benzi desenate.
- Exercițiul poate fi adaptat pentru mediul online, folosind galerii de artă virtuale.
- Se pot include activități de jocuri de rol pentru a explora gestionarea emoțiilor în scenarii specifice.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1

Teorie

Emoțiile de bază recunoscute în mod larg, conform teoriei dezvoltate de Paul Ekman, sunt: tristețea, fericirea, frica, furia, surpriza și dezgustul. Aceste emoții sunt considerate fundamentale datorită exprimării universale și a reacțiilor fiziologice asociate cu fiecare dintre ele. De exemplu, tristețea se caracterizează prin sentimente de dezamăgire, durere sau lipsă de speranță și se exprimă adesea prin plâns, în timp ce fericirea este un starea emoțională plăcută care aduce sentimente de bucurie, mulțumire și satisfacție și se manifestă prin zâmbet și râs.

Alte teorii despre emoțiile de bază includ "Roata Emoțiilor" dezvoltată de Robert Plutchik, care grupează opt emoții de bază în perechi de emoții opuse, precum bucurie-tristețe și furie-frică. De asemenea, există o teorie propusă de Institutul de Neuroștiințe și Psihologie de la Universitatea din Glasgow care sugerează că există doar patru emoții de bază: fericire, tristețe, frică/surpriză și furie/dezgust.

Aceste emoții de bază joacă un rol esențial în modul în care trăim viața noastră, influențând sănătatea fizică și relațiile interpersonale. Ele sunt produse automat și sunt pure, nu pot fi deconstruite, spre deosebire de emoțiile complexe care sunt alcătuite din două sau mai multe emoții de bază și necesită procesare cognitivă.

Definirea sau descrierea proceselor emoționale nu poate fi realizată fără a ne referi, de asemenea, la rolul lor în viețile noastre. Emoțiile sunt răspunsuri complexe ale întregului sistem, care susțin supraviețuirea noastră și adaptarea la mediu. Ele apar în relația noastră cu mediul, monitorizând și detectând pericole, amenințări, pierderi sau alte lucruri care sunt relevante/importante pentru noi. Emoțiile folosesc corpul nostru pentru a ne spune cum ne descurcăm în lume. Deoarece sunt atât de importante pentru supraviețuirea noastră, ele se desfășoară foarte rapid și nu necesită un proces cognitiv care consumă timp.

Emoțiile comunică tot timpul, atât cu noi înșine, cât și cu ceilalți. Ele conțin informații extrem de bogate și complexe despre lucruri care sunt relevante pentru bunăstarea noastră. Ele semnalează imediat când ceva de care avem nevoie se întâmplă (emoții plăcute) sau nu, sau când integritatea noastră este afectată, când suntem într-un fel de pericol, fizic sau emoțional (emoții neplăcute). Toate aceste informații ne sunt livrate foarte rapid și economisesc timp, permițându-ne să reacționăm rapid în situații importante. Fiecare răspuns emoțional specific vine cu o funcție adaptativă specifică și oferă tendințe de acțiune care exprimă dorințele sau nevoile asociate.

Este important de menționat că nu vedem relevanța în dihotomiile clasice de bun-rău, emoții pozitive-negative. Toate emoțiile sunt bune, sănătoase, deoarece reprezintă un răspuns adaptativ al corpului nostru. Putem spune că sunt plăcute sau neplăcute, dar aceasta este mai

mult o calitate decât o categorizare, deoarece se poate întâmpla ca bucuria sau euforia să devină neplăcute dacă durează prea mult sau au o intensitate mare.

Emoțiile susțin supraviețuirea noastră fizică, dar promovează și funcționarea socială în contexte sociale complexe. Ele ghidează funcționarea noastră și promovează creșterea noastră ca ființe umane. Putem, de asemenea, să ne gândim la emoții ca la energia sau motorul nostru personal. Deoarece suntem constant prezenți într-un anumit mediu, o anumită activitate emoțională de bază este prezentă tot timpul, chiar dacă nu o observăm. Această energie emoțională este întotdeauna în noi, dar devenim conștienți de ea doar când crește sau scade la un nivel semnificativ. Aceste creșteri și scăderi în energia emoțională sunt ceea ce avem nume pentru (furios, fericit, rușinat, bucuros, resentimentar etc.) și ne pregătesc întregul corp să acționeze către obiectivele noastre. Experimentăm acest lucru ca o creștere sau scădere a motivației.

Abilități emoționale

Este evident cât de relevante devin emoțiile pentru reziliență, având în vedere cum le-am descris deja rolul în viața noastră. Fiind atenți la semnalele noastre emoționale ne oferă informații valoroase despre cum să ne adaptăm cel mai bine la circumstanțele noastre și cum să ne bucurăm de viață. În același timp, în unele cazuri, experiențele emoționale pot deveni copleșitoare și trebuie să le reglăm, adică să le aducem la un nivel gestionabil înainte de a putea învăța din ele.

Emoțiile nu sunt nici bune, nici rele și evaluarea lor în acest mod nu are un beneficiu real. Dimpotrivă, poate duce la și mai multă suferință și încercări de a suprima emoțiile, ceea ce scade capacitatea noastră de a le regla eficient și de a învăța din ele. Este important să înțelegem că scopul nostru nu ar trebui să fie să ne scăpăm de emoțiile noastre, deoarece acest lucru nu ar susține cu adevărat reziliența (nici nu este posibil, de fapt). Cu toate acestea, reglarea emoțiilor noastre ne permite să reducem suferința din emoțiile dureroase și să luăm decizii mai înțelepte atunci când ne simțim copleșiți, astfel încât să nu ne facem mai rău. Lucrul eficient cu și reglarea emoțiilor noastre implică construirea unei colaborări între rațiunea și emoțiile noastre, care ne permite să creăm un mediu interior, promovând care promovează funcționarea și creșterea.

În această secțiune, abilitățile emoționale pe care ne vom concentra pentru a dezvolta reziliența sunt (1) alfabetizarea, (2) expresia și (3) integrarea. Alfabetizarea emoțională, adică identificarea și descrierea corectă a proceselor noastre emoționale, este primul pas pentru restabilirea echilibrului interior. Exprimați-vă emoțiile ne oferă puterea de a deține lumea noastră interioară, de a fi mai vii, prezenți în viața noastră și mai creativi în găsirea de modalități pentru de a face față adversităților. În cele din urmă, integrarea emoțiilor pe care le experimentăm ne permite să învățăm din ele, să folosim înțelepciunea lor și să le apreciem chiar și atunci când sunt dureroase.

Fiecare dintre noi, copii, tineri, adulți, vârstnici avem nevoie să învățăm cum să ne exprimăm emoțiile într-un mod care să onoreze atât experiența noastră interioară, cât și lumea exterioară în care suntem profund încorporați. Petrecem mult timp și resurse pentru a nu ne manifesta emoțiile, căutând modalități de a le gestiona, controla, opri, desconsidera și discreditare. Poate chiar că avem o parte din noi, o voce interioară, responsabilă pentru această amortire emoțională, gestionare emoțională. Și adevărul simplu este că emoțiile sunt menite să fie trăite, exprimate și manifestate pe deplin.

Există numeroase, poate nelimitate moduri de a ne exprima emoțiile, de la comunicarea lor prin cuvinte, scris, vorbire, la lucrări de artă (pictură, desen, schiță, colaj, poezie, cântat, crearea sunetului), mișcare corporală (mișcare liberă, mișcare autentică, dans, postură), angajament fizic (lovituri/țipăt în perne,, îmbrățișări, întrupare emoțională) și multe altele. Și toate acestea încep de la simțirea completă și permiterea unei emoții să lucreze prin tine, fără cenzură și cu o curiozitate jucăușă, deplină.

O persoană care este în armonie cu viața sa emoțională și poate exprima bogăția emoțiilor sale este echilibrată, sănătoasă și puternică. Când suntem capabili să simțim și să exprimăm ceea ce este în noi, ne oferă puterea de a face față adversităților din viață, de a găsi modalități creative și personale de a face față, a face față și a lucra cu ceea ce ne aduce viața (plăcut sau neplăcut) și de a fi mai vii, prezenți și participativi în viața noastră și în viața comunitară.



Activitatea 2.3.5 Inteligența emoțională¹⁸

Scopul activității: de a dezvolta abilitățile participanților în recunoașterea și gestionarea propriilor emoții, dar și a emoțiile celor din jur.

Materiale și resurse necesare:

- Fișele de lucru 1-3, ce conțin informații teoretice care pot fi date și participanților
- Fișă cu scenariul; vezi *Fișa de lucru 4*
- Instrumente de scris

Vârsta participanților: 12+

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Activitatea va implica analiza și discutarea scenariului lui Darius, cu accent pe identificarea problemelor de inteligență emoțională și explorarea modurilor alternative de răspuns la eșec.

Pașii de aplicare:

1. Joc de rol:

Împarte participanții/ele în grupuri mici. Fiecare grup va juca diferite roluri din scenariul lui Darius: Darius, colegii, părinții și noul coordonator. Grupurile vor juca scenariul, concentrându-se pe reacțiile emoționale ale fiecărui personaj.

2. Discuții și reflecții:

După jocul de rol, fiecare grup va discuta despre reacțiile personajelor și va reflecta asupra modului în care fiecare personaj ar fi putut gestiona emoțiile mai eficient.

3. Sesiune educativă:

Introdu și o sesiune scurtă despre teoria inteligenței emoționale, explicând conceptele cheie și abilitățile implicate. Discută despre importanța auto-conștientizării, auto-gestionării, empatiei și abilităților sociale - *Fișa de lucru 3*.

4. Revenire

După sesiunea educativă despre inteligența emoțională, participanții/ele vor reveni la scenariul jocului de rol pentru a-l reevalua prin prisma noilor cunoștințe. Această parte a activității îi va ajuta să înțeleagă cum aplicarea inteligenței emoționale ar putea schimba dinamica și rezultatul scenariului. Participanții/ele pot revedea scenariul lui Darius, de data aceasta cu un accent pe identificarea momentelor în care personajele ar fi putut aplica inteligența emoțională. Pot analiza deciziilor și reacțiilor lui Darius și ale celorlalte personaje, având în vedere abilitățile de auto-conștientizare, auto-gestionare, empatie și abilități sociale.

¹⁸ Adaptat după <https://rocklilly.co.za/blog/author/joilinegorlova/>

Debriefing:

- Cum te-ai simțit jucând rolul lui Darius sau al altor personaje?
- Ce ai învățat despre gestionarea emoțiilor în situații dificile?
- Cum ai putea aplica cunoștințele despre inteligența emoțională în viața ta?
- Ce abilități de inteligență emoțională crezi că sunt cele mai importante în scenariul lui Darius?
- Cum ar putea Darius și celelalte personaje să își îmbunătățească abilitățile de inteligență emoțională?

Variante și modificări ale activității:

Jocul de rol poate fi adaptat pentru a include diferite scenarii și situații, oferind participanților oportunitatea de a explora diverse contexte emoționale.





Fișa de lucru 1

Teorie

Emoțiile de bază recunoscute în mod larg, conform teoriei dezvoltate de Paul Ekman, sunt: tristețea, fericirea, frica, furia, surpriza și dezgustul. Aceste emoții sunt considerate fundamentale datorită exprimării universale și a reacțiilor fiziologice asociate cu fiecare dintre ele. De exemplu, tristețea se caracterizează prin sentimente de dezamăgire, durere sau lipsă de speranță și se exprimă adesea prin plâns, în timp ce fericirea este un starea emoțională plăcută care aduce sentimente de bucurie, mulțumire și satisfacție și se manifestă prin zâmbet și râs.

Alte teorii despre emoțiile de bază includ "Roata Emoțiilor" dezvoltată de Robert Plutchik, care grupează opt emoții de bază în perechi de emoții opuse, precum bucurie-tristețe și furie-frică. De asemenea, există o teorie propusă de Institutul de Neuroștiințe și Psihologie de la Universitatea din Glasgow care sugerează că există doar patru emoții de bază: fericire, tristețe, frică/surpriză și furie/dezgust.

Aceste emoții de bază joacă un rol esențial în modul în care trăim viața noastră, influențând sănătatea fizică și relațiile interpersonale. Ele sunt produse automat și sunt pure, nu pot fi deconstruite, spre deosebire de emoțiile complexe care sunt alcătuite din două sau mai multe emoții de bază și necesită procesare cognitivă.

Definirea sau descrierea proceselor emoționale nu poate fi realizată fără a ne referi, de asemenea, la rolul lor în viețile noastre. Emoțiile sunt răspunsuri complexe ale întregului sistem, care susțin supraviețuirea noastră și adaptarea la mediu. Ele apar în relația noastră cu mediul, monitorizând și detectând pericole, amenințări, pierderi sau alte lucruri care sunt relevante/importante pentru noi. Emoțiile folosesc corpul nostru pentru a ne spune cum ne descurcăm în lume. Deoarece sunt atât de importante pentru supraviețuirea noastră, ele se desfășoară foarte rapid și nu necesită un proces cognitiv care consumă timp.

Emoțiile comunică tot timpul, atât cu noi înșine, cât și cu ceilalți. Ele conțin informații extrem de bogate și complexe despre lucruri care sunt relevante pentru bunăstarea noastră. Ele semnalează imediat când ceva de care avem nevoie se întâmplă (emoții plăcute) sau nu, sau când integritatea noastră este afectată, când suntem într-un fel de pericol, fizic sau emoțional (emoții neplăcute). Toate aceste informații ne sunt livrate foarte rapid și economisesc timp, permițându-ne să reacționăm rapid în situații importante. Fiecare răspuns emoțional specific vine cu o funcție adaptativă specifică și oferă tendințe de acțiune care exprimă dorințele sau nevoile asociate.

Este important de menționat că nu vedem relevanța în dihotomiile clasice de bun-rău, emoții pozitive-negative. Toate emoțiile sunt bune, sănătoase, deoarece reprezintă un răspuns adaptativ al corpului nostru. Putem spune că sunt plăcute sau neplăcute, dar aceasta este mai

mult o calitate decât o categorizare, deoarece se poate întâmpla ca bucuria sau euforia să devină neplăcute dacă durează prea mult sau au o intensitate mare.

Emoțiile susțin supraviețuirea noastră fizică, dar promovează și funcționarea socială în contexte sociale complexe. Ele ghidează funcționarea noastră și promovează creșterea noastră ca ființe umane. Putem, de asemenea, să ne gândim la emoții ca la energia sau motorul nostru personal. Deoarece suntem constant prezenți într-un anumit mediu, o anumită activitate emoțională de bază este prezentă tot timpul, chiar dacă nu o observăm. Această energie emoțională este întotdeauna în noi, dar devenim conștienți de ea doar când crește sau scade la un nivel semnificativ. Aceste creșteri și scăderi în energia emoțională sunt ceea ce avem nume pentru (furios, fericit, rușinat, bucuros, resentimentar etc.) și ne pregătesc întregul corp să acționeze către obiectivele noastre. Experimentăm acest lucru ca o creștere sau scădere a motivației.

Abilități emoționale

Este evident cât de relevante devin emoțiile pentru reziliență, având în vedere cum le-am descris deja rolul în viața noastră. Fiind atenți la semnalele noastre emoționale ne oferă informații valoroase despre cum să ne adaptăm cel mai bine la circumstanțele noastre și cum să ne bucurăm de viață. În același timp, în unele cazuri, experiențele emoționale pot deveni copleșitoare și trebuie să le reglăm, adică să le aducem la un nivel gestionabil înainte de a putea învăța din ele.

Emoțiile nu sunt nici bune, nici rele și evaluarea lor în acest mod nu are un beneficiu real. Dimpotrivă, poate duce la și mai multă suferință și încercări de a suprima emoțiile, ceea ce scade capacitatea noastră de a le regla eficient și de a învăța din ele. Este important să înțelegem că scopul nostru nu ar trebui să fie să ne scăpăm de emoțiile noastre, deoarece acest lucru nu ar susține cu adevărat reziliența (nici nu este posibil, de fapt). Cu toate acestea, reglarea emoțiilor noastre ne permite să reducem suferința din emoțiile dureroase și să luăm decizii mai înțelepte atunci când ne simțim copleșiți, astfel încât să nu ne facem mai rău. Lucrul eficient cu și reglarea emoțiilor noastre implică construirea unei colaborări între rațiunea și emoțiile noastre, care ne permite să creăm un mediu interior, promovând care promovează funcționarea și creșterea.

În această secțiune, abilitățile emoționale pe care ne vom concentra pentru a dezvolta reziliența sunt (1) alfabetizarea, (2) expresia și (3) integrarea. Alfabetizarea emoțională, adică identificarea și descrierea corectă a proceselor noastre emoționale, este primul pas pentru restabilirea echilibrului interior. Exprimați-vă emoțiile ne oferă puterea de a deține lumea noastră interioară, de a fi mai vii, prezenți în viața noastră și mai creativi în găsirea de modalități pentru de a face față adversităților. În cele din urmă, integrarea emoțiilor pe care le experimentăm ne permite să învățăm din ele, să folosim înțelepciunea lor și să le apreciem chiar și atunci când sunt dureroase.

Fiecare dintre noi, copii, tineri, adulți, vârstnici avem nevoie să învățăm cum să ne exprimăm emoțiile într-un mod care să onoreze atât experiența noastră interioară, cât și lumea exterioară în care suntem profund încorporați. Petrecem mult timp și resurse pentru a nu ne manifesta emoțiile, căutând modalități de a le gestiona, controla, opri, desconsidera și discreditare. Poate chiar că avem o parte din noi, o voce interioară, responsabilă pentru această amortire emoțională, gestionare emoțională. Și adevărul simplu este că emoțiile sunt menite să fie trăite, exprimate și manifestate pe deplin.

Există numeroase, poate nelimitate moduri de a ne exprima emoțiile, de la comunicarea lor prin cuvinte, scris, vorbire, la lucrări de artă (pictură, desen, schiță, colaj, poezie, cântat, crearea sunetului), mișcare corporală (mișcare liberă, mișcare autentică, dans, postură), angajament fizic (lovituri/țipăt în perne,, îmbrățișări, întrupare emoțională) și multe altele. Și toate acestea încep de la simțirea completă și permiterea unei emoții să lucreze prin tine, fără cenzură și cu o curiozitate jucăușă, deplină.

O persoană care este în armonie cu viața sa emoțională și poate exprima bogăția emoțiilor sale este echilibrată, sănătoasă și puternică. Când suntem capabili să simțim și să exprimăm ceea ce este în noi, ne oferă puterea de a face față adversităților din viață, de a găsi modalități creative și personale de a face față, a face față și a lucra cu ceea ce ne aduce viața (plăcut sau neplăcut) și de a fi mai vii, prezenți și participativi în viața noastră și în viața comunitară.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 2

➤ Originea teoriei Inteligenței Emoționale

Inteligența Emoțională (IE) se referă la capacitatea de a percepe, controla și evalua emoțiile. S-a sugerat că EQ, “coeficientul emoțional”, sau măsura inteligenței emoționale, este chiar mai important decât ‘coeficientul de inteligență’ sau IQ, care este ceva mai puțin controversat. Termenul de inteligență emoțională nu a devenit popular până în jurul anului 1990 și interesul a crescut enorm în ultimii 30 de ani.

Încă din anii 1930, psihologul Edward Thorndike (Socialigence, 2023) a descris conceptul de “inteligență socială” ca fiind capacitatea de a te înțelege bine cu alte persoane. În anii 1940, psihologul David Wechsler (Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, 2023) a propus că diferitele componente ale inteligenței ar putea juca un rol important în succesul oamenilor în viață. Anii 1950 au văzut apariția psihologiei umaniste, cu figuri precum Abraham Maslow, care s-au concentrat pe diferitele moduri în care oamenii pot construi forță emoțională. La mijlocul anilor 1970, Howard Gardner (Simply Psychology, 2023) a introdus ideea că inteligența era mai mult decât o singură abilitate generală.

Termenul de “inteligență emoțională” a fost folosit pentru prima dată într-o teză de doctorat de Wayne Payne în 1985. În 1987, un articol publicat de Keith Beasley în revista Mensa folosește termenul de “coeficient emoțional”. Reuven Bar-On, un psiholog israelian, a propus o abordare cantitativă pentru a crea “un EQ comparabil cu un scor IQ” în prima copie a tezei sale de doctorat, care a fost depusă în 1985. În 1990, psihologii Peter Salovey și John Mayer au publicat articolul lor de referință, “Inteligența Emoțională”, în jurnalul “Imaginație, Cogniție și Personalitate”. În 1995, conceptul de inteligență emoțională a fost popularizat după publicarea cărții lui Daniel Goleman “Inteligența Emoțională. De ce poate conta mai mult decât IQ”?

➤ Conceptul Bar-On de inteligență emoțională și socială

Modelul Bar-On descrie competențele emoționale și sociale care determină cât de eficienți sunt indivizii în a se înțelege și exprima pe ei înșiși, în a înțelege pe alții și a interacționa cu ei, precum și în a face față cerințelor și provocărilor zilnice. Aceste competențe sunt grupate în următoarele cinci meta-factori – capacitatea de a:

- Fi conștient de emoții, precum și de a înțelege și exprima sentimente
- Înțelege cum se simt alții și a interacționa cu ei
- Gestiona și controla emoțiile
- Gestiona schimbările, a se adapta și a rezolva probleme de natură personală/interpersonală
- Genera un efect pozitiv pentru a spori auto-motivația, în scopul de a facilita comportamentul emoțional și social inteligent.

Acești cinci meta-factori cuprind un total de 15 factori, printre care se numără relațiile interpersonale, empatia, responsabilitatea socială, rezolvarea problemelor, testarea realității,

controlul impulsurilor, expresia emoțională, asertivitatea, independența, auto-respectul, auto-actualizarea, conștientizarea emoțională de sine, flexibilitatea, toleranța la stres și optimismul.

➤ **Modelul dezvoltat de Mayer și Salovey privind inteligența emoțională** cuprinde patru ramuri:

1. *Capacitatea de a percepe emoțiile în sine și în alții în mod precis.*

Aceasta implică recunoașterea emoțiilor proprii și ale altora, înțelegând semnalele și limbajul emoțional.

2. *Capacitatea de a folosi emoțiile pentru a facilita gândirea.*

Acest aspect se referă la utilizarea stărilor emoționale pentru a îmbunătăți procesele cognitive, cum ar fi luarea deciziilor și rezolvarea problemelor.

3. *Capacitatea de a înțelege emoțiile, limbajul emoțional și semnalele transmise de emoții.*

Aceasta include înțelegerea complexității emoțiilor, a modului în care emoțiile se schimbă și interacționează, și a impactului lor asupra comportamentului.

4. *Capacitatea de a gestiona emoțiile pentru a atinge anumite obiective.*

Acesta se concentrează pe reglarea și controlul emoțiilor proprii și ale altora pentru a atinge obiective specifice sau pentru a îmbunătăți relațiile interpersonale.

Mayer și Salovey subliniază că ceea ce diferențiază inteligența emoțională (IE) de inteligențele 'personale' este faptul că IE nu se concentrează pe un simț general al sinelui și pe evaluarea altora – ci mai degrabă se axează pe recunoașterea și utilizarea stărilor emoționale ale sinelui și ale altora pentru a rezolva probleme și a regla comportamentul.

➤ **Modelul revizuit al Inteligenței Emoționale de Mayer, Salovey și Caruso – 2016**

În 2016, a fost lansată o nouă descriere a modelului cu patru ramuri al inteligenței emoționale, care a inclus domenii adăugate de raționament:

Perceperea emoțiilor

- Identificarea expresiilor emoționale înșelătoare sau neonest.
- Discriminarea între expresii emoționale precise și imprecise.
- Înțelegerea modului în care emoțiile sunt afișate în funcție de context și cultură.
- Exprimarea precisă a emoțiilor atunci când este dorit.
- Perceperea conținutului emoțional în mediu, artele vizuale și muzică.
- Perceperea emoțiilor la alte persoane prin indicii vocale, expresii faciale, limbaj și comportament.
- Identificarea emoțiilor în propriile stări fizice, sentimente și gânduri.

Facilitarea gândirii folosind emoții

- Selectarea problemelor pe baza modului în care starea emoțională curentă ar putea facilita cogniția.
- Utilizarea schimbărilor de dispoziție pentru a genera diferite perspective cognitive.
- Prioritizarea gândirii prin direcționarea atenției conform sentimentului prezent.
- Generarea emoțiilor ca mijloc de a relaționa cu experiențele altor persoane.
- Generarea emoțiilor ca ajutor pentru judecată și memorie.

Înțelegerea emoțiilor

- Recunoașterea diferențelor culturale în evaluarea emoțiilor.
- Înțelegerea modului în care o persoană s-ar putea simți în viitor sau în anumite condiții (prognoza afectivă).
- Recunoașterea tranzițiilor probabile între emoții, cum ar fi de la furie la satisfacție.
- Înțelegerea emoțiilor complexe și mixte.
- Diferențierea între stări de spirit și emoții.
- Evaluarea situațiilor care sunt susceptibile de a provoca emoții.
- Determinarea antecedentelor, semnificațiilor și consecințelor emoțiilor.
- Etichetarea emoțiilor și recunoașterea relațiilor dintre ele.

Gestionarea emoțiilor

- Gestionarea eficientă a emoțiilor altora pentru a atinge un rezultat dorit.
- Gestionarea eficientă a propriilor emoții pentru a atinge un rezultat dorit.
- Evaluarea strategiilor de menținere, reducere sau intensificare a unui răspuns emoțional.
- Monitorizarea reacțiilor emoționale pentru a determina raționalitatea lor.
- Angajarea cu emoțiile dacă sunt utile; dezangajarea dacă nu sunt.
- A rămâne deschis/ă la sentimente plăcute și neplăcute, după cum este necesar, și la informațiile pe care le transmit.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 3

Dacă vrei să înțelegi ce simt alte persoane, primul pas este să fii atent/ă. Inteligența emoțională este compusă din trei abilități de bază care se încadrează sub două competențe principale: competența personală și competența socială.

Ascultă

Acordă timp pentru a asculta ce încearcă oamenii să îți transmită, atât verbal, cât și non-verbal. Limbajul corpului poate purta multe semnificații. Când simți că cineva trăiește o anumită emoție, ia în considerare diferenții factori care ar putea contribui la acea emoție.

Empatizează

Este esențial să percepi emoțiile, dar de asemenea trebuie să fii capabil să te pui în locul altei persoane pentru a înțelege cu adevărat punctul lor de vedere. Exersează empatia cu alte persoane. Imaginează-ți cum te-ai simți tu în situația lor. Astfel de activități te pot ajuta să construiești o înțelegere emoțională a unei situații specifice, precum și să dezvolti abilități emoționale mai puternice pe termen lung.

Reflectează

Capacitatea de a raționa cu emoțiile este o parte importantă a inteligenței emoționale. Ia în considerare modul în care propriile tale emoții influențează deciziile și comportamentele tale. Când te gândești la modul în care răspund alte persoane, evaluează rolul pe care emoțiile lor îl joacă.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 4

Scenariu

Darius este un tânăr lider într-un club de tineret. Recent, coordonatorul clubului s-a retras. Fostul coordonator l-a recomandat pe Darius pentru un program de formare în leadership, pregătindu-l pentru a prelua mai multe responsabilități.

Darius nu a reușit să finalizeze cu succes programul de formare și este foarte amărât din cauza oportunității pierdute. El se plânge colegilor săi că nu a reușit din cauza lor, acuzându-i că l-au încărcat cu prea multe sarcini și nu i-au lăsat timp pentru studiu.

De asemenea, se plânge părinților săi că, dacă ar fi avut mai mult sprijin acasă, nu ar fi eșuat. La întâlnirile cu prietenii, se plânge că astfel de lucruri l-au făcut să eșueze și să piardă oportunitatea de a avansa.

Este de asemenea invidios pe noul coordonator care a preluat responsabilitățile în locul lui. Se plânge că, dacă ceilalți nu l-ar fi sabotat, rolul ar fi fost al lui. Darius continuă să se plângă și la un an după incident.

Informații pentru facilitator/moderator:

Întrebări pentru studiul de caz EI (Inteligența Emoțională):

- Identifică problemele de inteligență emoțională din acest caz.
- Reacționează Darius la eșecul său într-un mod emoțional inteligent? Dacă nu, cum ar putea reacționa mai bine?

Răspunsuri pentru studiul de caz EI:

Problemele de EI în acest caz includ:

- A. Distorsiuni cognitive
- B. Eroare de atribuire
- C. Analiză cauzală defectuoasă
- D. Raționament emoțional, de exemplu, luând sentimentele emoționale drept realitate
- E. Locus de control extern (tendința de a blama forțe exterioare pentru rezultatele nesatisfăcătoare)
- F. Personalizare
- G. Transfer de vină
- H. Eșecul de a gestiona și a face față emoțiilor negative
- I. Lipsa autoconștientizării pentru a interpreta corect propriile emoții
- J. Lipsa auto-gestionării în controlul emoțiilor negative proprii
- K. Lipsa abilităților sociale de a interpreta emoțiile în alții și de a răspunde cu empatie, de exemplu, învinovățind pe alții, plângându-se și fiind invidios
- L. Lipsa motivației de a trece de la eșec la alte provocări

Răspunsul emoțional slab al lui Darius:

Darius nu reacționează într-un mod emoțional inteligent. El cultivă amărăciune, invidie și dă vina pe alții din cauza lipsei sale de auto-conștientizare și auto-gestionare pentru a-și controla propriile emoții și a răspunde la acestea într-un mod productiv.

Răspuns emoțional alternativ:

Darius ar fi putut accepta și asuma eșecul său. Asumarea greșelilor împuternicește și motivează să încerci din nou, transformând eșecul într-o curbă de învățare și un motivator. Atribuirea cauzei eșecului în afara sinelui este dezamăgitoare, nefiind o experiență care împuternicește individul. O atribuire causală care împuternicește este să o plasezi în sfera proprie de control, nu în afara, așa cum a făcut Darius. Darius ar fi putut accepta eșecul său și să se motiveze să încerce din nou studiile și să aplice pentru alte oportunități în cadrul clubului sau în afara acestuia.

Darius a eșuat și în gestionarea emoțiilor negative, rămânând amărât la un an după eveniment. Acest lucru i-a limitat capacitățile productive din cauza rumațiilor (ruminația este asociată cu o framantare constantă a unor probleme sau situații stresante și nu are o finalitate) în emoții negative. Darius ar fi putut accepta că eșecul provoacă sentimente negative, dar ar fi trebuit să caute ceva pozitiv pentru a-și distrage atenția de la eșec. Ar fi putut relua studiile și să se concentreze pe acestea, distrăgându-și atenția mintea de la emoțiile negative spre motivație pentru schimbarea situației sale.



Activitatea 2.3.6 Comunicare non-violentă

Scopul activității: de a ajuta participanții/ele să învețe să facă distincția între observații și judecăți și să-și exprime sentimentele într-un mod nonviolent, conform principiilor Comunicării Nonviolente (CNV).

Materiale și resurse necesare:

- *Fișa de lucru 1* cu informații teoretice pentru facilitator
- Fișă cu exemple de situații pentru practicarea observațiilor și exprimarea sentimentelor – vezi *Fișa de lucru 2*
- Creioane colorate sau markere pentru a colora personajele care reprezintă sentimentele

Vârsta participanților: 12 +

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Activitatea constă în două etape principale: una pentru practicarea distincției între observații și judecăți și cealaltă pentru identificarea și exprimarea sentimentelor.

- **Etapa 1 - practicarea observațiilor:**

Distribuie fișele de lucru 2 cu exemple de situații. Poți lua 2, 3 sau toate cele 6 exemple pentru a le pune în practică dacă timpul îți permite. Pentru fiecare situație, propune-le să se ofere voluntari pentru a transforma judecățile din fiecare situație în observații nonviolente.

De exemplu, în loc de "Colegul meu de cameră este un nesimțit", participanții/ele ar putea spune "Observ că colegul meu de cameră a mâncat mâncarea mea fără să mă întrebe și nu a curățat chiuveta."

- **Etapa 2 - identificarea sentimentelor:**

Folosind creioane colorate, vor colora pentru a exprima vizual sentimentele asociate cu fiecare situație. De exemplu, roșu pentru furie, albastru pentru tristețe, galben pentru bucurie, etc. Vor discuta despre sentimentele pe care le experimentează în acele situații și cum le pot exprima în mod constructiv.

Componenta teoretică:

Introdu și o sesiune scurtă despre principiile de bază ale CNV, inclusiv importanța distincției între observații și judecăți și exprimarea autentică a sentimentelor. Explicați cum CNV poate îmbunătăți comunicarea și relațiile (*fișa de lucru 1*).

Debriefing:

- Cum te-ai simțit transformând judecățile în observații?
- Ce ai învățat despre exprimarea sentimentelor într-un mod nonviolent?
- Cum crezi că aplicarea principiilor CNV te poate ajuta în viața de zi cu zi?

- Ai găsit dificil să faci distincția între observații și judecăți? De ce?
- Cum ai putea folosi CNV pentru a îmbunătăți comunicarea în relațiile tale?
- Ce sentimente ai reprezentat în fiecare dintre situațiile colorate și de ce ai ales acele culori pentru a le exprima?
- În care dintre aceste situații te-ai regăsit cel mai mult și de ce? Cum te-ai simțit în acea situație în realitate?
- Ai găsit dificil să exprimi anumite sentimente prin culori? Dacă da, de ce crezi că a fost așa?
- Care dintre sentimentele exprimate te-au surprins cel mai mult la ceilalți participanți și de ce?
- Ce ai învățat despre modul în care diferite situații pot provoca diverse emoții la oameni?
- Cum crezi că poți folosi ceea ce ai învățat astăzi pentru a-ți îmbunătăți modul de a comunica sentimentele în viitor?
- Cum te-a ajutat această activitate să empatizezi cu sentimentele altora?
- Există vreun sentiment pe care l-ai reprezentat și pe care ai vrea să-l gestionezi diferit în viitor? Cum ai putea face asta?

Variante și modificări ale activității:

- Exercițiul poate fi adaptat pentru grupuri mai mari sau mai mici.
- Se pot adăuga scenarii suplimentare bazate pe experiențele reale ale participanților.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1

Comunicarea Nonviolentă (Baynvc, 2023) este descrisă ca un limbaj al compasiunii, un instrument pentru schimbare socială pozitivă și o practică spirituală. Aceasta oferă uneltele și conștientizarea necesară pentru a înțelege ce te declanșează, pentru a-ți asuma responsabilitatea reacțiilor tale și pentru a-ți aprofunda conexiunea cu tine însuși și cu ceilalți. CNV presupune o schimbare radicală în modul în care gândești despre viață și semnificație.

Pașii practicării comunicării nonviolente:

Observații: În primul pas, distinge observațiile/faptele de interpretări și judecăți. Descrie ce s-a întâmplat sau ce îți spui tu despre ce s-a întâmplat, concentrându-te pe fapte, nu pe semnificațiile pe care le dai.

Exemplu 1:

Observație obiectivă: „Am sugerat să petrecem weekendul la Praga și ai spus că preferi să stai acasă.”

Interpretare subiectivă: „De fiecare dată când am o idee, o critici și nu vrei să fii de acord cu ea.”

Sentimente: Numește sentimentele care îți apar în legătură cu situația descrisă. Este important să nu confunzi sentimentele cu gândurile sau judecățile despre tine sau despre alții.

Exemplu 2:

Gânduri și așa-numitele „sentimente false”: „Simt că nu îți pasă deloc de mine”, „Simt umilință.”

Sentimente reale: „Simt frustrare și singurătate”, „Sunt iritat.”

Nevoi: Nevoile sunt în centrul interesului tău și pot fi descrise ca o forță vitală sau o energie interioară. Distinge nevoile de strategiile pe care le alegi pentru a satisface o anumită nevoie.

Exemplu 3:

Cerere vagă: „Poți să mă respecti mai mult?”

Cerere clară și specifică: „Ai putea, te rog, să te uiți la mine când vorbim despre problema pe care o avem?”

Practicarea CNV implică folosirea cuvintelor cu conștientă pentru a exprima clar ceea ce vrei, crescând astfel șansa ca nevoile tale să fie satisfăcute. Este important să te exprimi într-un mod realizabil și să spui ceea ce vrei, nu ceea ce nu vrei. În CNV, cuvintele care exprimă sentimente sunt distinse de cuvinte și propoziții care conțin interpretarea comportamentului altcuiva și o descriere a gândurilor noastre. Înțelegerea crește atunci când ne întrebăm despre motivele unei activități și ce nevoi sunt în spatele acestei activități.

Situația “La școală”:

Judecată: "Profesorul meu este nedrept."

Observație: "Profesorul meu a dat o notă mai mică decât mă așteptam la ultimul test."

Situația “Acasă”:

Judecată: "Fratele meu este leneș."

Observație: "Fratele meu nu și-a făcut temele pentru a doua zi la rând."

Situația “Cu prietenii”:

Judecată: "Prietenii mei sunt plictisitori."

Observație: "Prietenii mei au ales să joace același joc video pe care l-am jucat ultimele trei întâlniri."

Situația “În public”:

Judecată: "Oamenii din autobuz sunt nepoliticoși."

Observație: "Trei persoane din autobuz nu au oferit locul persoanelor în vârstă."

Situația “La cumpărături”:

Judecată: "Vânzătorul este neprofesionist."

Observație: "Vânzătorul nu mi-a răspuns la salut când am intrat în magazin."

Situația “În echipă”:

Judecată: "Colegii mei sunt neorganizați."

Observație: "În ultima întâlnire de echipă, colegii mei nu au avut la ei materialele necesare pentru proiect."

Activitatea 2.3.7 No hate speech

Scopul activității: Această activitate încurajează pe tineri și copii să învețe cum să elimine limbajul care instigă la ură și să înțeleagă mai bine efectul acesteia și cum apare în conversațiile de zi cu zi. Participanții/ele vor analiza impactul pe care discursul instigator la ură îl are și vor găsi modalități de a renunța la folosirea acestuia.

Materiale și resurse necesare:

- Carton
- Bandă adezivă / lipici
- Instrumente de scris – markere și pixuri
- Hârtie, foarfeca
- Pixuri și un șablon de dreptunghi; vezi *Fișa de lucru 1*
- Un spațiu adecvat pentru construirea unui "zid al urii".

Vârsta participanților: 12 +

Durata: 70 de minute

Descrierea activității:

Pasul 1: Începe cu o discuție deschisă despre cuvintele sau comportamentele instigatoare la ură îndreptate către alții din cauza identității lor. Oferiți exemple de discurs instigator la ură sau comportamente, dacă este necesar. Fiecare participant/ă primește un carton A4 împărțit în patru părți egale. Pe fiecare parte va scrie câte un cuvânt jignitor pe care l-au auzit și care vizează identitatea cuiva.

Pasul 2: Participanții/ele transformă cartonul într-un dreptunghi 3D și îl lipesc. Construiesc un "zid al urii" folosind toate blocurile – vezi *Fișa de lucru 1*

Pasul 3: încurajează participanții/ele să discute următoarele întrebări:

- Ce observați?
- Cine este vizat de aceste cuvinte?
- Cum s-ar simți o persoană din grupul vizat auzind aceste cuvinte?
- Există o diferență între cuvintele menite să rănească și cele considerate glume? Care este impactul lor?
- Cum vă simțiți văzând toate aceste cuvinte împreună?

Pasul 4: Invită grupul să vină cu idei despre cum să abordeze utilizarea cuvintelor, glumelor și comportamentelor pline de ură în spațiul lor.

Întreabă grupul cum se pot sprijini reciproc dacă cineva folosește un cuvânt fără să se gândească. Pot gândi un cuvânt de folosit pentru a reaminti oamenilor dacă folosesc un cuvânt interzis sau să-i spună persoanei respectiv în mod delicat. Este important să nu provoace conflict prin proces, ci să sprijine schimbarea.

Poți întreba dacă poți tu face ceva pentru a sprijini grupul în proces, cum ar fi să le reamintesti dacă folosesc un cuvânt pe care ați decis să nu-l folosiți.

Poți organiza un cerc reflectiv cu grupul la fiecare câteva săptămâni

Poți organiza un check-in pentru „spațiu mai sigur” la sfârșitul sesiunii etc.

Când grupul a decis asupra răspunsurilor lor, ei fizic demolează împreună zidul.

Debriefing:

- Ce sentimente ai experimentat scriind acele cuvinte și văzându-le pe "zid"?
- Ce impact credeți că au aceste cuvinte asupra persoanelor vizate?
- Cum ați putea interveni sau răspunde când auziți astfel de cuvinte în viitor?
- Ce ați descoperit despre puterea cuvintelor și efectul lor asupra celorlalți?
- Cum credeți că puteți contribui la crearea unui mediu mai respectuos și incluziv?
- Cum te-ai simțit participând la activitatea de demolare a zidului urii? Ce simbolizează acest gest pentru tine?
- Ce impact crezi că au cuvintele și comportamentele pline de ură asupra celor vizați și asupra comunității în general?
- Ce schimbări crezi că sunt necesare în spațiul tău de tineret pentru a reduce limbajul și comportamentele pline de ură?
- Cum crezi că membrii grupului se pot sprijini reciproc pentru a evita utilizarea cuvintelor și comportamentelor pline de ură?
- Ce rol crezi că ar trebui să aibă adultul în sprijinirea acestui proces de schimbare?
- Cum crezi că acordul grupului te va ajuta să menții un mediu respectuos și incluziv?
- Ce ai învățat despre tine însuși și despre propriile tale reacții la cuvintele și comportamentele pline de ură?
- Cum vei aplica ceea ce ai învățat astăzi în viața ta de zi cu zi sau în alte situații?

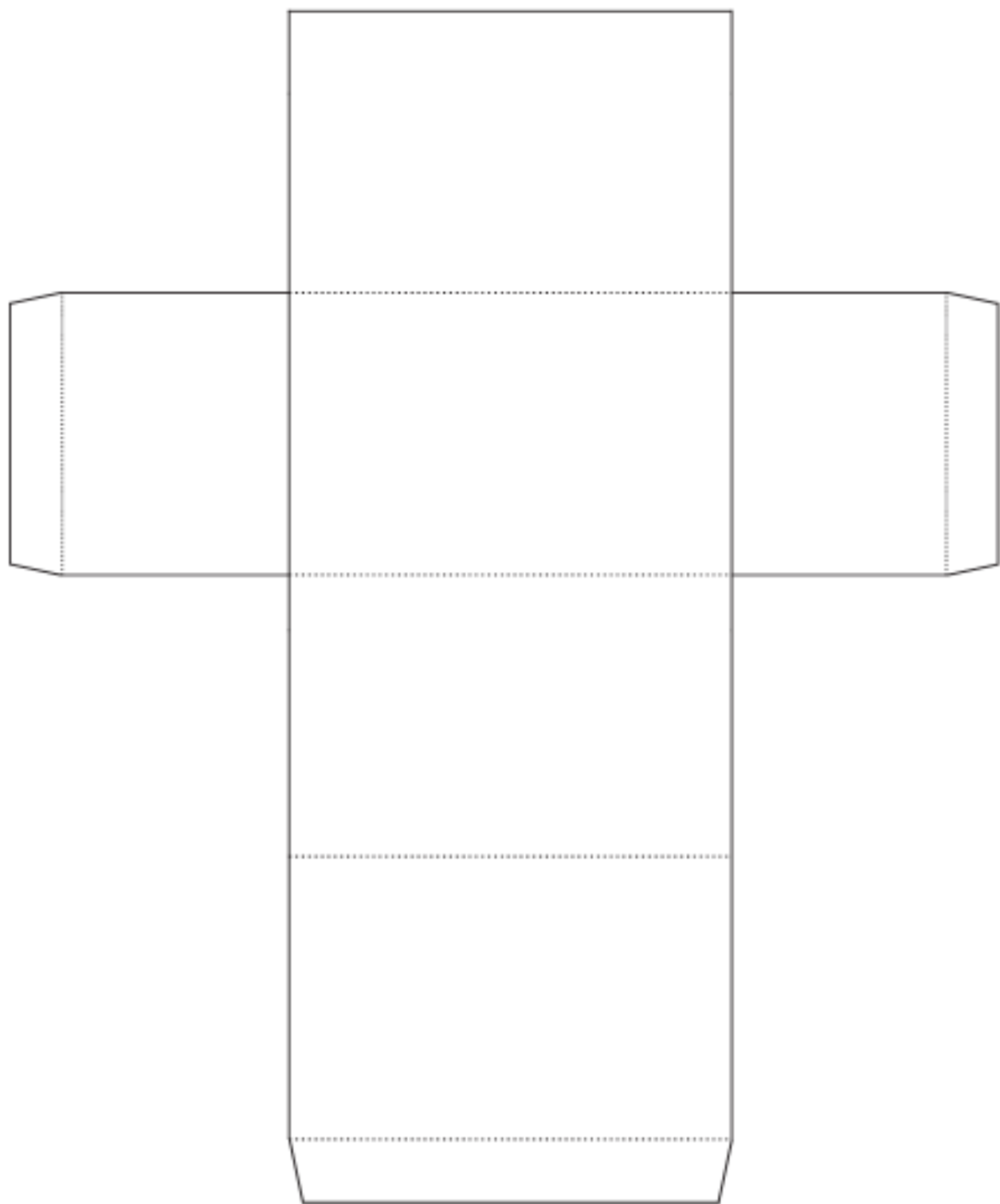
Variante și modificări ale activității:

- Activitatea poate fi focalizată pe un anumit grup de identitate, în funcție de contextul specific comunității.
- Se pot adăuga elemente creative, cum ar fi scrierea unui poem sau realizarea unei lucrări de artă, ca răspuns la cuvintele scrise.





Fişa de lucru 1



Activitatea 2.3.8 Comunicare asertivă

Scopul activității: să dezvolte înțelegerea diferențelor dintre comportamentele asertive și cele agresive, pasive sau pasiv-agresive, și să ajute participanții/ele să recunoască și să aplice aceste stiluri de comunicare în diferite contexte.

Materiale și resurse necesare:

- Spațiu deschis pentru formarea unui cerc
- Coli A4
- Instrumente de scris
- Hârtie flipchart
- Fișa de lucru 1 cu teorie pentru facilitator
- Fișa de lucru 2 cu exerciții pentru participanți

Vârsta participanților: 12 +

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Pasul 1: Două moduri de a intra în cerc

Scopul acestui pas este de a ilustra modul în care comportamentul nostru se schimbă în funcție de context și de a evidenția diferențele dintre interacțiunile rezervate și cele deschise.

- Intrarea în cerc ca într-un lift:

Grupul formează un cerc.

Cere fiecărei persoane să intre în centrul cercului, unul câte unul, ca și cum ar intra într-un lift. Observă cum participanții/ele sunt probabil mai rezervați, evită contactul vizual, se scuză când trec pe lângă ceilalți și încearcă să ocupe cât mai puțin spațiu posibil.

Exemplu: Participanții/ele ar putea intra în cerc privind în jos, spunând „scuze” dacă se apropie prea mult de altcineva, stând cu brațele încrucișate sau ținute aproape de corp.

- Intrarea în cerc ca la o petrecere:

După discuția scurtă despre prima experiență, cere grupului să intre din nou în cerc, de data aceasta ca și cum ar ajunge la o reuniune sau o petrecere unde sunt bucuroși să vadă persoane pe care nu le-au văzut de mult timp.

Observă cum comportamentul se schimbă: participanții/ele pot face contact vizual, zâmbesc, se salută cu entuziasm, se îmbrățișează sau dau mâna.

Exemplu: participanții/ele ar putea intra în cerc zâmbind, întinzând mâna pentru a saluta, făcând glume sau punând întrebări prietenoase celorlalți.

Pasul 2: Exercițiu de asertivitate pentru discuții în grupuri mici

Formarea grupurilor mici: împarte grupul mare în grupuri mai mici, de preferință de 3-4 persoane.

Fiecare grup primește sarcina de a identifica și demonstra comportamente comune pentru diferite tipuri de persoane: agresive, asertive, pasive etc – vezi *Fisa de lucru 2*.

Fiecare echipă primește câte un scenariu fără ca celelalte echipe să cunoască ce comportament este.

Exemplu - Un grup poate alege să demonstreze comportamentul unei persoane agresive. Ei pot discuta și apoi juca un scenariu în care persoana respectivă folosește un ton ridicat, invadează spațiul personal al altora sau face gesturi dominante.

Exemplu: Un grup care demonstrează comportamentul asertiv ar putea arăta cum o persoană asertivă menține un contact vizual echilibrat, stă drept, dar relaxat, și folosește un ton calm și clar.

Grupurile discută și apoi demonstrează caracteristicile fiecărui stil de comunicare, cum ar fi contactul vizual, spațiul fizic ocupat, postura corpului – celelalte echipe vor ghici despre ce comportament este.

Debriefing:

- Ce diferențe ai observat în modul tău de a intra în cerc în cele două scenarii? Cum te-ai simțit în fiecare dintre ele?
- După ce ai văzut demonstrațiile din grupurile mici, ce caracteristici ale fiecărui stil de comunicare (agresiv, asertiv, pasiv) ai reținut cel mai mult?
- Cum crezi că diferitele stiluri de comunicare observate pot influența relațiile și interacțiunile în viața reală?
- Te-ai recunoscut în vreunul dintre stilurile de comunicare prezentate? Există aspecte pe care ai dori să le schimbi sau să le îmbunătățești în stilul tău de comunicare?
- Cum vei folosi ceea ce ai învățat astăzi pentru a-ți îmbunătăți comunicarea în diferite situații, fie la școală, acasă sau în alte medii sociale?
- Cum te-ai simțit în cele două moduri diferite de a intra în cerc? Ai observat vreo diferență în comportamentul tău?
- În discuțiile de grup, ce ai observat despre diferitele stiluri de comunicare (asertiv, agresiv, pasiv)?
- Cum crezi că stilul tău de comunicare influențează interacțiunile tale cu ceilalți?
- Ce ai învățat despre importanța asertivității în comunicare?
- Ai identificat vreun stil de comunicare pe care ai dori să-l dezvolti sau să-l schimbi? Dacă da, care și de ce?
- Cum crezi că poți aplica ceea ce ai învățat astăzi în viața ta de zi cu zi sau în alte situații?



Fișa de lucru 1

Asertivitatea în comunicare este capacitatea de a-ți exprima direct sentimentele și nevoile într-un mod respectuos. Un stil de comunicare asertiv (Coursera, 2023) nu se retrage din a vorbi, nici nu impune agresiv o perspectivă altcuiva. Comunicarea asertivă este ghidată de cele trei C-uri ale comunicării eficiente:

1. Fii clar/ă: comunică într-un mod direct care îți exprimă gândurile și sentimentele fără să împodobești limbajul.
2. Fii consecvent/ă: ceea ce spui astăzi reflectă ceea ce ai spus ieri, în loc să se schimbe zilnic fără explicații.
3. Fii politicoș/ă: respectă ascultătorul și comunică într-un mod care nu judecă sau presupune intenții rele.

Prin menținerea unei comunicări clare, consecvente și politicoase, comunicatorii asertivi pot vorbi și își pot exprima perspectivele fără a lipsi de respect pe ceilalți.

➤ Comunicare asertivă vs. agresivă vs. pasivă

Pe spectrul stilurilor de comunicare, asertivitatea se află între comunicarea pasivă și cea agresivă, fără a cădea în pasiv-agresivitate.

Comunicarea agresivă are loc atunci când un vorbitor este preocupat doar de propria perspectivă și obiective personale, fără a lua în considerare pe cele ale ascultătorului său. Indivizii care manifestă un comportament agresiv sunt adesea concentrați pe atingerea imediată a obiectivelor lor, fără a lua în considerare posibilele consecințe negative pe termen lung. Deși comunicatorii agresivi pot reuși să-și facă auzite vocile, ei alienează și pe cei din jurul lor și afectează negativ propriul succes pe termen lung.

Comunicarea pasivă are loc atunci când un individ nu-și exprimă propria perspectivă, sentimente sau nevoi și se conformează în mod obișnuit preferințelor celorlalți. Spre deosebire de comunicatorii agresivi, comunicatorii pasivi iau în considerare consecințele potențiale ale stilului lor de comunicare, dar ajung să se marginalizeze pentru ceilalți. Cercetările sugerează că comunicatorii pasivi ar putea ajunge să se simtă deprimați, neajutorați și tensionați ca urmare a stilului lor de comunicare.

➤ Diferența dintre Asertivitate și Agresivitate:

Asertivitatea se bazează pe respect reciproc și deschidere, în timp ce agresivitatea implică impunerea propriilor viziuni fără a ține cont de ceilalți.

➤ **Beneficiile asertivității:**

Asertivitatea ajută la construirea unor relații sănătoase, la reducerea conflictelor și la creșterea încrederii în sine și în ceilalți.

Folosește declarații de tipul „Eu”

Declarațiile „Eu” sunt o formă de comunicare în care vorbitorul descrie propriile credințe și sentimente, în loc să atribuie motive unui ascultător. Opusul declarațiilor „Eu” sunt declarațiile „Tu”, care transferă vina de la vorbitor la ascultător prin limbaj acuzator.

O formulă comună pentru declarațiile de tipul „Eu” este:

„Mă simt ____ când ____ pentru că ____ . Ceea ce am nevoie/ vreau este ____.”

De exemplu, „Mă simt trist când nu mă suni înapoi pentru că mi-ar plăcea să te aud.. Ai putea să-mi spui care este cel mai bun moment pentru a vorbi?”

Folosind declarații de tipul „Eu”, poți difuza tensiunea cu un ascultător oferindu-i o perspectivă asupra sentimentelor tale interioare. Acest lucru poate ajuta ascultătorul să vadă cum acțiunile lor te-au făcut să te simți și să-și redirecționeze atenția asupra soluțiilor, în loc să proiecteze motive acuzatoare pentru acțiunile lor care doar intensifică tensiunile.

➤ **Concentrează-te pe fapte!**

Când apar dezacorduri, conversațiile pot ocazional deveni încinse și pot devia de la subiect. Pentru a menține lucrurile civilizate atunci când îți exprimi perspectiva unei alte persoane, concentrează-te pe faptele de la îndemână, în loc să lași sentimentele tale să te facă să speculezi despre motivele celeilalte persoane. Concentrându-te pe fapte, focalizezi conversația pe lucruri care pot fi gestionate în acel moment și lucrezi către soluții care avantajează pe toată lumea. În același timp, menținându-ți atenția asupra a ceea ce știi că este adevărat ajută la minimizarea emoțiilor negative care pot apărea din speculațiile despre motivele celeilalte persoane.

➤ **Fii conștient/ă de limbajul tău corporal**

Un alt aspect al modului în care ceilalți primesc comunicarea ta este prin limbajul tău corporal. Te închizi și te întorci când cineva îți vorbește sau te deschizi și îi acorzi toată atenția ta?

Alegerile pe care le facem cu limbajul nostru corporal au un impact mare asupra modului în care ceilalți primesc ceea ce spunem. Potrivit cercetărilor efectuate de psihologul comportamental Dr. Albert Mehrabian, 55 la sută din modul în care este primit un mesaj depinde de limbajul corporal. Modul în care ne ținem în timpul comunicării vorbește adesea mai tare decât cuvintele.

Pentru a prelua un limbaj corporal asertiv, stai drept, dar relaxat, menține contactul vizual și păstrează corpul deschis cu brațele libere. Arătând interes cu o atitudine deschisă va sublinia atât respectul tău pentru ei, cât și pentru tine însuși.

➤ **Învăță să spui „Nu”**

Adesea poate părea mult mai ușor să spui „da” la mai multe responsabilități decât să refuzi cererea cuiva de ajutor - chiar și atunci când știi că ai alte preocupări care necesită atenția ta.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 2

Comportament agresiv:

Scenariu: Într-o discuție de grup, o persoană insistă să-și impună punctul de vedere, ridicând vocea și întrerupând pe ceilalți.

Rol: Un participant joacă rolul persoanei agresive, folosind un ton ridicat, gesturi dominante și întrerupându-i pe ceilalți.

Obiectiv: Grupul observă și discută despre impactul acestui comportament asupra celorlalți și a dinamicii grupului.

Comportament asertiv:

Scenariu: Într-o ședință, o persoană își exprimă opinia clar și respectuos, chiar și atunci când este în dezacord cu majoritatea.

Rol: Un participant joacă rolul persoanei asertive, menținând contactul vizual, având o postură relaxată și folosind un ton calm.

Obiectiv: Grupul discută despre cum acest stil de comunicare influențează percepția și reacția celorlalți.

Comportament pasiv:

Scenariu: Într-o discuție de grup, o persoană evită să-și exprime opinia și acceptă deciziile celorlalți fără obiecții.

Rol: Un participant joacă rolul persoanei pasive, evitând contactul vizual, având o postură închisă și vorbind rar sau deloc.

Obiectiv: Grupul analizează cum acest comportament poate afecta participarea și contribuția persoanei în grup.

Comportament pasiv-agresiv:

Scenariu: Într-o discuție, o persoană face comentarii sarcastice sau subtile, exprimând nemulțumirea într-un mod indirect.

Rol: Un participant joacă rolul persoanei pasiv-agresive, folosind sarcasmul sau remarcile subtile pentru a-și exprima nemulțumirea.

Obiectiv: Grupul discută despre impactul acestui stil de comunicare asupra relațiilor și a încrederii în grup.

Activitatea 2.3.9 Construiește turnul visurilor tale

Scopul activității: dezvoltarea abilităților de comunicare non-verbală și verbală într-un mediu de grup, îmbunătățind înțelegerea rolurilor și colaborarea, precum și stimularea creativității și încrederii între participanți.

Materiale și resurse necesare:

- Eșarfă sau orice altceva pentru a acoperi ochii
- Aproximativ 30 de piese de lego/cuburi/zaruri pentru fiecare grup.
- Hârtii colorate: verde, albastru și portocaliu, câte 9 din fiecare culoare.

Vârsta participanților: 10+

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Activitatea implică construirea unui turn din piese de lego sau orice alt obiect într-un cadru de grup, cu participanții/ele împărțiți în roluri specifice care necesită diferite forme de comunicare. Așadar, participanții/ele vor fi împărțiți în echipe de câte 3 persoane, fiecare echipă primind o hârtie colorată, un set de lego și ceva pentru legat la ochi.

Rolurile sunt împărțite astfel: constructor (legat la ochi), persoana care ajută (oferă instrucțiuni verbale, dar nu atinge piesele sau constructorul) și comentator (care poate spune doar „Îmi place.” / „Nu îmi place.” / „Aș face-o diferit.”). Fiecare rundă durează 3 minute, după care rolurile se schimbă. După fiecare rundă, constructorii evaluează turnul construit.

Desfășurarea activității:

- În prima rundă: Verde este constructorul. Albastru este ajutorul. Portocaliu este comentatorul. Aveți 3 minute pentru acest exercițiu.

După 3 minute, constructorii își dau jos bandajul de la ochi, privesc turnul și îl arată celorlalți.

- Schimbați rolurile: Verde devine comentatorul. Albastru devine constructorul. Portocaliu devine ajutorul. Exercițiul durează alte 3 minute.
- Repetați procesul, schimbând rolurile: Verde devine ajutorul. Albastru devine comentatorul. Portocaliu devine constructorul. Exercițiul durează încă 3 minute.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit în rolul de constructor, ajutor și comentator? Care a fost cel mai provocator rol pentru tine și de ce?
- În ce moduri ai comunicat eficient în fiecare rol? Ce strategii ai folosit pentru a-ți îndeplini sarcinile?

- Cum a influențat comunicarea non-verbală și verbală procesul de construcție a turnului?
- Ce ai observat despre importanța ascultării și interpretării corecte a instrucțiunilor?
- Cum ai perceput feedback-ul primit de la comentator? A fost util sau provocator?
- Ce impact a avut feedback-ul asupra deciziilor tale în timpul construcției?
- În ce situații din viața reală crezi că poți aplica abilitățile de comunicare și colaborare dobândite în acest exercițiu?
- Cum ai putea folosi experiența acestui exercițiu pentru a îmbunătăți modul în care lucrezi în echipă sau comunică cu ceilalți?
- Cum te-ai adaptat la limitările impuse de fiecare rol? Ce ai învățat despre gândirea creativă și adaptabilitate?
- Care au fost cele mai creative soluții pe care le-ai observat sau le-ai implementat în timpul activității?
- Cum ai simțit nivelul de încredere și sprijin în echipa ta? Cum a afectat acest lucru procesul de construcție?
- Ce ai învățat despre importanța încrederii și sprijinului reciproc într-o echipă?

Gânduri și idei...



Activitatea 2.3.10 Exprimarea emoțiilor

Scopul activității: dezvoltarea inteligenței emoționale și a conștientizării de sine prin jurnalizarea emoțiilor, meditația scanării corporale și întrebări reflexive.

Materiale și resurse necesare:

- Un jurnal sau un document digital pentru jurnalizarea emoțiilor
- Un loc liniștit și confortabil pentru meditație și reflecție
- Cronometru sau ceas pentru a ține timpul

Vârsta participanților: 15 +

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Activitatea combină trei tehnici de auto-reflecție și conștientizare emoțională: jurnalizarea emoțiilor, meditația scanării corporale și întrebări reflexive.

Pașii de aplicare:

Pasul 1 - Jurnalizarea emoțiilor:

Individual, participanții/ele vor alocă minim 15 minute pentru a reflecta asupra emoțiilor lor într-un spațiu liniștit în care vor scrie emoțiile pe care le simt în acel moment, descriind intensitatea și senzațiile fizice asociate. Pot reflecta asupra evenimentelor care au declanșat aceste emoții și asupra credințelor sau valorilor care contribuie la reacțiile emoționale.

Pasul 2 - Meditația scanării corporale- minim 15 minute

Închide ochii și respiră adânc pentru relaxare.

Scanează-ți corpul de la cap la degetele de la picioare, observând orice senzație sau tensiune. Poți simți, de exemplu, o tensiune în zona gâtului, a umerilor, a abdomenului. Dacă găsești zone de tensiune, respiră în acele zone și imaginează-ți că tensiunea se topește.

Pasul 3 - Debriefing / Întrebări reflexive:

- Ce emoții principale ai identificat în timpul jurnalizării și ce evenimente sau gânduri le-au declanșat?
- Ai descoperit vreo legătură între emoțiile tale și valorile sau credințele personale?
- Ce zone de tensiune sau disconfort ai observat în timpul scanării corporale?
- Cum te-ai simțit după meditație? Ai observat vreo schimbare în starea ta emoțională sau fizică?
- Cum te-ai simțit în timp ce îți exprimai emoțiile în jurnal? A fost ușor sau dificil să fii sincer cu tine însuți?

- Ce ai învățat despre tine și despre modul în care îți gestionezi emoțiile?
- Cum crezi că te poate ajuta această practică în viața de zi cu zi?
- Există situații specifice în care crezi că aceste tehnici te-ar putea ajuta să gestionezi mai bine emoțiile sau stresul?
- Ce pași crezi că poți face pentru a-ți îmbunătăți în continuare inteligența emoțională pe baza a ceea ce ai învățat astăzi?
- Cum ai putea folosi aceste tehnici pentru a îmbunătăți relațiile tale cu ceilalți?
- Care a fost cea mai valoroasă descoperire pe care ai făcut-o despre tine în timpul acestui exercițiu?
- Există aspecte ale experienței tale emoționale pe care dorești să le explorezi mai profund în viitor?

Varianțe și modificări ale activității:

- Jurnalizarea poate include și desene sau colaje pentru a exprima emoțiile.
- Meditația scanării corporale poate fi însoțită de muzică relaxantă sau ghidată prin înregistrări audio.
- Întrebările reflexive pot fi adaptate pentru a se concentra pe teme specifice.



2.4 ACTIVITĂȚI DE RELAXARE ȘI REDUCERE A STRESULUI

Activitatea 2.4.1 Dansul dezmoștirii

Scopul activității: dezmoștirea corpului, stimularea energiei și îmbunătățirea coordonării și a stării de bine prin mișcare și muzică.

Materiale și resurse necesare:

- Laptop
- Boxe
- Conexiune la internet
- Fișa de lucru 1 cu instrucțiuni pentru facilitator

Vârsta participanților: 10 +

Durata: 20-30 minute

Descrierea activității:

Facilitatorul/moderatorul pregătește spațiul astfel încât participanții/ele să poată sta confortabil în cerc. Se asigură că laptopul și boxe sunt setate pentru a reda melodia "Dancing For The Answers" de Nick Mulvey, accesibilă pe YouTube.

- https://www.youtube.com/watch?v=jwxrGGZ9R00&list=RDjwxrGGZ9R00&start_radio=1

Participanții/ele sunt invitați să se așeze în cerc și să urmeze o serie de mișcări ghidate de formator, pe ritmul melodiei - mișcă încet degetele de la picioare de 5 ori, continuă cu degetele de la mâini, genunchii, șoldurile, gâtul, corpul etc. Mai mult, îi poți pune să facă asta în perechi, ca și când ar dansa. Se începe cu mișcări lente ale degetelor de la picioare, urmate de degetele de la mâini, genunchi, șolduri, gât și corp. Mișcările sunt progresive și cresc în intensitate, ajutând la dezmoștire corpului. După câteva minute, participanții/ele sunt încurajați să formeze perechi și să continue mișcările conform ritmului muzicii, menținându-se în sincron cu partenerul/a.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit în timpul și după activitate?
- Ce parte a activității ți-a plăcut cel mai mult?
- Cum crezi că mișcarea și muzica influențează starea ta de spirit?
- Ce ai învățat despre lucrul în perechi și coordonare?
- Cum ai putea folosi această experiență pentru a te energiza în viitor?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Ideal într-un spațiu deschis, cum ar fi o sală de clasă mare, un atelier sau în aer liber.

Variante și modificări ale activității:

- Pentru grupuri mai mari, se pot forma mai multe cercuri concentrice.
- Se pot introduce mișcări specifice sau tematice, în funcție de grup și de context.
- Se poate schimba muzica pentru a se potrivi diferitelor gusturi sau teme.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1

Alege un parc sau un teren cu repere naturale, cum ar fi copaci mari, statui, bănci, stânci sau un lac mic. Identifică puncte de interes în parc care pot servi drept locații pentru "comori".

Plasarea comorilor:

"Comorile" pot fi mici jucării, dulciuri, sau chiar bilete simbolice care pot fi schimbate la final pentru o recompensă mai mare. Ascunde comorile în locuri sigure, dar provocatoare, cum ar fi sub o bancă, lângă un copac distinctiv sau în spatele unei statui.

Crearea hărților și a indiciilor:

Desenează hărți simple ale parcului sau terenului, marcând locațiile unde sunt ascunse comorile. Scrie indicii sau ghicitori pentru fiecare locație a comorii. De exemplu:

- Ghicitoare pentru comori lângă un copac: "Sub frunzele verzi, unde păsările își fac cuib, vei găsi ceva dulce."
- Ghicitoare pentru comori lângă o statuie: "Lângă gardianul tăcut de piatră, vei descoperi un secret ascuns."
- Ghicitoare pentru comori lângă un lac: "Acolo unde apa se întâlnește cu pământul, un tezaur te așteaptă să-l găsești."



Activitatea 2.4.2 Dansul emoțiilor cu muzică și auto-reflecție

Scopul activității: Relaxarea și reducerea stresului prin auto-reflecție și exprimarea emoțiilor prin dans și muzică.

Materiale și resurse necesare:

- Boxe
- Laptop
- Conexiune la internet
- Post-it-uri
- Instrumente de scris
- Spațiu pentru dans

Vârsta participanților: 10+

Durata: aproximativ 40 minute



Descrierea activității:

Partea 1 - Auto-reflecție: Prezinta-le participanților / participantelor patru stări diferite, fiecare asociată cu o melodie. Înainte de a începe dansul, fiecare participant/a își notează starea actuală pe un post-it și îl predă facilitatorului/moderatorului.

LIN:

- Adventure of a Lifetime - pentru sentimente de fericire și relaxare - <https://www.youtube.com/watch?v=QtXby3twMmI>

STACCATO/NERĂBDARE:

- Higher Power - pentru energie și entuziasm - <https://www.youtube.com/watch?v=gXgf5smLEgQ>

VORTEX:

- Fix You - pentru a procesa emoții intense sau gânduri profunde și ai nevoie să procesezi <https://www.youtube.com/watch?v=AEp08vVYreg>

REPAUS:

- Let Somebody Go - pentru calm și reflecție, ai nevoie să te odihnești și să o iei de la capăt mâine <https://www.youtube.com/watch?v=CWCMGIG1Y54>

Partea 2 - Dansul: Facilitatorul/moderatorul citește stările notate pe post-it-uri și dă play la melodiile corespunzătoare, rând pe rând, alocând câte 2 minute pentru fiecare stare. Participanții/ele sunt încurajați să se exprime liber prin dans, în funcție de starea pe care au ales-o.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit exprimându-te prin dans pe melodia aleasă?
- Ce stare ai ales și de ce?
- Cum te-a ajutat această activitate să te relaxezi și să te deconectezi?
- Ce ai descoperit despre tine prin această activitate?
- Cum crezi că muzica și dansul pot fi folosite pentru a gestiona stresul în alte situații?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Ideal într-un spațiu deschis, cum ar fi o sală de clasă, un atelier sau în aer liber.

Variante și modificări ale activității:

- Introducerea altor genuri muzicale sau artiști.
- Crearea unui spațiu de dans tematic sau decorat.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.4.3 Aici și acum!

Scopul activității: Promovarea relaxării și a conștientizării de sine prin mișcare, respirație și interacțiune non-verbală.

Materiale și resurse necesare: Laptop, boxe, conexiune la internet.

Vârsta participanților: 10 +

Durata: aproximativ 50 de minute

Descrierea activității:

Pregătire: Participanții/ele sunt informați că urmează o activitate intensă de conștientizare a corpului și emoțiilor, bazată pe respect reciproc.

- Etapa 1: Fiecare participant/a își găsește un loc confortabil în sala liberă, stând în picioare.
- Etapa 2: Cu ochii închiși, participanții/ele sunt ghidați să respire adânc și să se miște liber prin încăpere, ascultându-și corpul și emoțiile.
- Etapa 3: Pe muzică de fundal, participanții/ele își deschid ochii și se plimbă prin sală, stabilind contact vizual și alegând un partener în mod natural.
- Etapa 4: Participanții/ele interacționează cu partenerii lor prin mișcare și contact vizual, explorând diferite emoții și reacții.
- Etapa 5: Schimbarea rolurilor de conducere și urmărire în pereche, apoi schimbarea partenerilor și reluarea procesului.
- Etapa 6: Participanții/ele se retrag pentru reflecție individuală, concentrându-se pe respirație și emoții.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit în timpul activității și cum te simți acum?
- Ce emoții și gânduri ai experimentat în timpul interacțiunii cu partenerii?
- Cum a fost experiența de a conduce și de a fi condus/ă?
- Ce ai observat despre tine și despre ceilalți în timpul activității?
- Cum te-a influențat schimbarea partenerilor și a rolurilor?
- Ce ai învățat despre tine și cum poți aplica aceste învățături în viața de zi cu zi?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Într-o sală spațioasă, ideală pentru mișcare liberă, cum ar fi o sală de dans, un atelier sau un spațiu deschis în aer liber.

Variante și modificări ale activității:

Introducerea diferitelor genuri de muzică pentru a explora diverse stări emoționale; Crearea unui spațiu tematic sau decorat pentru a stimula creativitatea și expresia.

Activitatea 2.4.4 Atelier de pictură cu baloane

Scopul activității: Relaxarea și reducerea stresului prin activități creative și distractive, stimulând expresia artistică și eliberarea emoțiilor prin pictura cu baloane.

Materiale și resurse necesare:

- Baloane
- Vopsele colorate
- Foi mari de hârtie
- Echipament de protecție (șorțuri, mănuși)

Vârsta participanților: 10 +

Durata: aproximativ 50 minute

Descrierea activității:

Participanții/ele umflă baloanele și le pictează cu vopsele colorate. Fiecare așează balonul pe o foaie mare de hârtie și îl sparge, creând un model artistic unic. Activitatea este menită să fie o experiență senzorială și vizuală plăcută, încurajând participanții/ele să se exprime liber și să exploreze culorile și formele.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit când ai spart balonul și ai văzut rezultatul?
- Ce te-a surprins despre modelul creat?
- Ce emoții sau gânduri ai avut în timp ce lucrai la pictura ta?
- Cum te-a ajutat această activitate să te relaxezi sau să te distragi de la gândurile cotidiene?
- Ce ai învățat despre tine însuți/e prin această activitate artistică?
- Cum ai descrie experiența ta artistică de astăzi în comparație cu alte activități pe care le-ai făcut?
- Ce ai face diferit data viitoare sau ce ai adăuga la această activitate pentru a o face și mai plăcută?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- În aer liber sau într-un spațiu bine ventilat.

Variante și modificări ale activității:

- Folosirea baloanelor de diferite mărimi sau vopsele fluorescente pentru efecte speciale.

Activitatea 2.4.5 Yoga râsului pentru eliberarea stresului

Scopul activității: Reducerea stresului și îmbunătățirea stării de bine prin combinarea yoga cu exerciții de râs, stimulând eliberarea endorfinelor și relaxarea.

Materiale și resurse necesare:

- Saltele de yoga,
- Spațiu deschis.

Vârsta participanților: 12 +

Durata: 30 minute.

Descrierea activității:

- Încălzirea cu Yoga: Activitatea începe cu posturi ușoare de yoga, cum ar fi “Poziția Copilului” (Balasana) și “Poziția Muntelui” (Tadasana), pentru a relaxa corpul și a pregăti mintea.
- Introducerea râsului forțat:

Tehnica “He-He-Ho-Ho-Ha-Ha”: Participanții/ele repetă aceste silabe în timp ce imită mișcările de râs, de exemplu, ridicându-și mâinile în aer sau bătându-și ușor pieptul. Această activitate poate începe cu un râs forțat, dar obiectivul este de a stimula un râs natural și spontan.

Râsul Salutului: Participanții/ele se plimbă prin spațiu, întâlnindu-se cu alți participanți și râzând în timp ce fac un gest de salut, cum ar fi strângerea mâinii sau o reverență amuzantă.

Râsul Telefonului: Participanții/ele mimează că vorbesc la telefon și râd ca reacție la o "conversație amuzantă" imaginară.

- Transformarea în râs natural: Pe măsură ce grupul se relaxează, râsul forțat devine treptat mai natural. Instructorul poate introduce scenarii amuzante sau jocuri de rol pentru a stimula râsul.
- Exerciții de respirație: Între sesiunile de râs, se practică exerciții de respirație profundă, cum ar fi respirația abdominală, pentru a ajuta la relaxare și oxigenarea corpului.

Exemple de respirație:

- Respirația abdominală: Participanții/ele sunt îndrumați să respire profund, concentrându-se pe umflarea abdomenului la inspirație și retragerea lui la expirație. Aceasta ajută la relaxarea diafragmei și la îmbunătățirea oxigenării.
- Respirația 4-7-8: Această tehnică implică inspirația timp de 4 secunde, menținerea respirației timp de 7 secunde și expirația lentă timp de 8 secunde. Este utilă pentru calmarea minții și reducerea tensiunii.
- Respirația alternativă a nărilor: Cunoscută și ca Nadi Shodhana, această tehnică implică alternarea respirației între cele două nări, ajutând la echilibrarea emisferelor cerebrale și la relaxare.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit înainte și după sesiunea de yoga râsului?
- Ce a fost cel mai distractiv în timpul activității?
- Ce impact a avut asupra ta combinarea yoga cu râsul?
- Ce ai învățat despre importanța râsului și mișcării în gestionarea stresului?
- Cum ai putea folosi tehnici din yoga râsului în viața ta de zi cu zi?
- Ai prefera să repeti această activitate? De ce?
- Ce emoții și gânduri ai avut în timpul interacțiunii cu grupul?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Ideal într-un parc sau într-o sală spațioasă, unde participanții/ele se pot mișca liber și se pot simți confortabil să râdă.

Variante și modificări ale activității:

- Introducerea diferitelor stiluri de yoga pentru a varia sesiunea, precum:

Yoga Hatha: Se concentrează pe posturi fizice și respirație, ideală pentru începători.

Yoga Vinyasa: Un stil mai dinamic, cu mișcări fluide între posturi, potrivit pentru un nivel intermediar.

Yoga Restorativă: Folosește accesorii pentru a susține corpul în posturi relaxante, ideală pentru relaxare profundă.

- Muzică relaxantă: se pot folosi melodii liniștitoare sau instrumentale pentru a crea o atmosferă calmă.
- Sunetele unei păduri, valurile mării sau cântecul păsărilor pot fi redade în fundal pentru a aduce un element de natură în sala de yoga.



Activitatea 2.4.6 Grădinărit Zen pentru relaxare și conștientizare

Scopul activității: Promovarea relaxării și a conștientizării prin activitatea de grădinărit Zen, încurajând participanții/ele să se conecteze cu natura și să-și cultive răbdarea și atenția la detalii.

Materiale și resurse necesare: Plante, flori, pământ, ghivece, unelte de grădinărit

Vârsta participanților: 10 +

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Participanții/ele sunt îndrumați să creeze propriile mini-grădini Zen, plantând și aranjând plantele în ghivece. Activitatea include selectarea plantelor, pregătirea pământului, plantarea și aranjarea estetică în ghivece. Se pune accent pe procesul de grădinărit ca o formă de meditație și relaxare, încurajând participanții/ele să se concentreze pe momentul prezent și să se bucure de liniștea activității.

Debriefing:

- Ce te-a inspirat în designul grădinii tale Zen?
- Cum te simți când ai grijă de plante?
- Ce ai învățat despre natură și despre tine însuși/e/x în timpul acestei activități?
- Cum te-a ajutat grădinăritul să te relaxezi și să te deconectezi de la stresul cotidian?
- Ce aspect al grădinăritului Zen ți-a plăcut cel mai mult și de ce?
- Cum crezi că activitatea de grădinărit Zen te poate ajuta în alte aspecte ale vieții tale?
- Ai observat vreo schimbare în starea ta de spirit înainte și după activitate?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Ideal într-un spațiu exterior, cum ar fi o grădină sau o seră, dar poate fi adaptat și pentru interior.

Variante și modificări ale activității:

- Crearea de terarii pentru a explora ecosistemele închise.
- Experimentarea cu grădini verticale sau suspendate pentru a adăuga un element de design spațial.

Activitatea 2.4.7 Construirea unui labirint din sfoară

Scopul activității: Reducerea stresului și îmbunătățirea concentrării prin activitatea de construire și navigare într-un labirint din sfoară, stimulând creativitatea și gândirea strategică.

Materiale și resurse necesare:

- Sfoară, bandă adezivă, obstacole (conuri, cutii).

Vârsta participanților: 10 +

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Alege un spațiu deschis, fie în interior (sala de sport, sală de clasă mare) sau în exterior (curte, parc). Asigură-te că spațiul este suficient de mare pentru a construi un labirint din sfoară. Împărțiți participanții/ele în echipe mici (3-5 persoane). Fiecare echipă va primi materialele necesare: sfoară, bandă adezivă și obstacole. Fiecare echipă își va proiecta și construi propriul labirint pe sol, folosind sfoara și banda adezivă pentru a delimita traseul. Obstacolele pot fi plasate în puncte strategice pentru a adăuga complexitate. Încurajează creativitatea și planificarea strategică în designul labirintului. După finalizarea construcției, fiecare participant/a va încerca să navigheze prin labirintul creat de o altă echipă. Scopul este de a ajunge la finalul labirintului folosind abilități de rezolvare a problemelor și gândire strategică.

Debriefing:

- Ce strategii ai folosit pentru a naviga prin labirint?
- Cum te-ai simțit când ai ajuns la final?
- Ce ai învățat despre lucrul în echipă și comunicare în timpul construirii labirintului?
- Cum te-a ajutat această activitate să te relaxezi și să te concentrezi?
- Ce provocări ai întâmpinat și cum le-ai depășit?
- Cum ai putea aplica abilitățile dobândite în această activitate în alte situații din viața ta?
- Ce ai schimba sau adăuga la labirint dacă ai avea ocazia să îl construiești din nou?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Ideal într-un spațiu deschis, fie în interior (sala de sport, sală de clasă mare) sau în exterior (curte, parc).

Variante și modificări ale activității:

- Introducerea de provocări suplimentare în labirint, cum ar fi puzzle-uri sau ghicitori care trebuie rezolvate pentru a avansa.
- Crearea de labirinte cu tematici diferite sau cu niveluri variate de dificultate.

Activitatea 2.4.8 Atelier de confecționare a măștilor

Scopul activității: Promovarea relaxării și auto-exprimării prin activitatea creativă de confecționare a măștilor, permițând participanților/e să exploreze și să exprime emoții sau personaje într-un mod artistic și terapeutic.

Materiale și resurse necesare: Carton, foarfeci, vopsele, pene, elastic, sclipici etc.

Vârsta participanților: 10 +

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Prezintă participanților/participantelor diferite stiluri și teme de măști, inclusiv culturale sau istorice, pentru a le inspira creațiile. Încurajează-i/le să se gândească la emoții sau personaje pe care ar dori să le reprezinte prin măștile lor.

Procesul de creare: Participanții/ele încep să-și creeze măștile, folosind cartonul pentru forma de bază și adăugând apoi culori, pene și sclipici pentru decorare. La finalul atelierului, fiecare participant/a poate prezenta masca creată și să vorbească despre inspirația din spatele designului.

Debriefing:

- Ce emoție sau personaj ai încercat să reprezinți prin masca ta?
- Cum te-ai simțit în timp ce lucrai la masca ta?
- Ce ai descoperit despre tine însuși/însăși în timpul acestei activități creative?
- Cum te-a ajutat procesul de confecționare a măștii să te relaxezi sau să te distragi de la gândurile cotidiene?
- Ce a fost cel mai provocator sau cel mai plăcut în crearea măștii tale?
- Cum crezi că arta și creativitatea pot influența starea ta de bine?
- Dacă ai putea adăuga ceva la masca ta acum, ce ar fi și de ce?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Ideal într-un spațiu de lucru artistic, cum ar fi o sală de clasă, un atelier de artă sau un centru comunitar.

Variante și modificări ale activității:

- Introducerea unor teme specifice, cum ar fi natura, supereroi sau personaje din povești.
- Organizarea unei parade sau a unei expoziții de măști la finalul atelierului.

Activitatea 2.4.9 Cursa de orientare cu harta comorii

Scopul activității: Promovarea relaxării, explorării și dezvoltării abilităților de rezolvare a problemelor prin participarea la o cursă de orientare cu harta comorii, încurajând colaborarea și gândirea strategică.

Materiale și resurse necesare:

- Hărți
- Indicii
- Premii (mici jucării sau dulciuri).

Vârsta participanților: 10 +

Durata: 1-2 ore.



Descrierea activității

Organizează un traseu de orientare într-un parc sau pe un teren cu repere naturale. Plasează "comori" ascunse (premii) în diferite locații, marcate pe hărți. Crează indicii sau ghicitori care să ghideze participanții/ele spre locațiile comorilor. Împarte participanții/ele în echipe mici. Fiecare echipă primește o hartă și un set de indicii. Explică regulile: fiecare echipă trebuie să urmeze harta și să rezolve ghicitorile pentru a găsi comorile. Stabilește un timp limită pentru a adăuga un element de provocare. Echipele pornesc în căutarea comorilor, folosind hărțile și rezolvând indiciile. Scopul este de a găsi toate comorile în cel mai scurt timp posibil.

Debriefing:

- Ce abilități ai folosit în căutarea comorii?
- Cum te-ai simțit când ai găsit comorile?
- Cum ați colaborat ca echipă în timpul cursei?
- Ce provocări ai întâmpinat și cum le-ai depășit?
- Cum te-a ajutat această activitate să te relaxezi și să te distragi de la gândurile cotidiene?
- Ce ai învățat despre tine și despre ceilalți în timpul acestei aventuri?
- Cum ai putea folosi abilitățile dobândite în această activitate în alte situații din viața ta?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Ideal într-un parc sau pe un teren cu repere naturale, oferind un mediu propice pentru explorare și aventură.

Variante și modificări ale activității:

- Introducerea unor teme specifice pentru cursă, cum ar fi pirați sau exploratori.
- Poate fi realizată și în interiorul școlii.



Fișa de lucru 1

Alege un parc sau un teren cu repere naturale, cum ar fi copaci mari, statui, bănci, stânci sau un lac mic. Identifică puncte de interes în parc care pot servi drept locații pentru "comori".

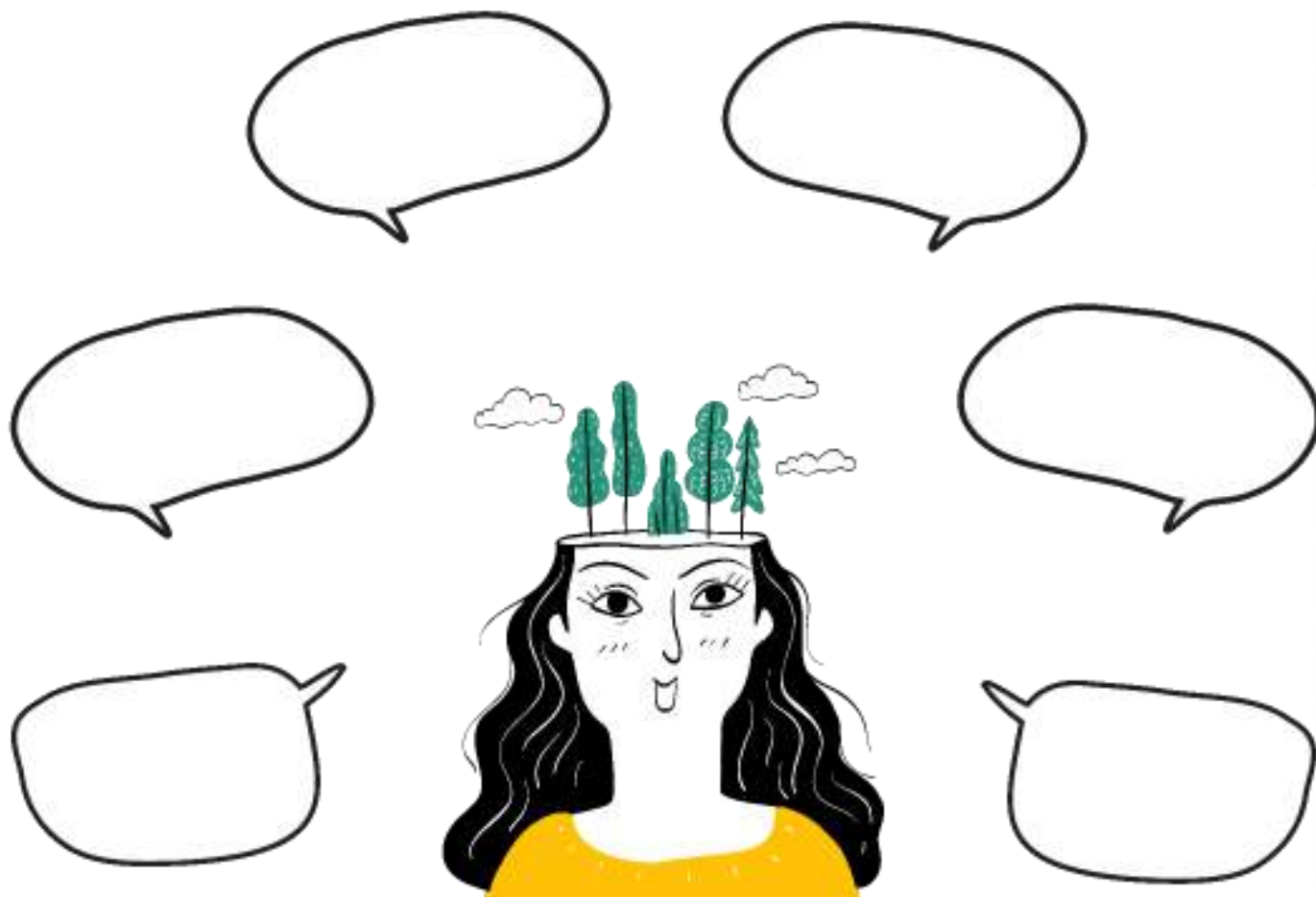
Plasarea comorilor:

"Comorile" pot fi mici jucării, dulciuri, sau chiar bilete simbolice care pot fi schimbate la final pentru o recompensă mai mare. Ascunde comorile în locuri sigure, dar provocatoare, cum ar fi sub o bancă, lângă un copac distinctiv sau în spatele unei statui.

Crearea hărților și a indiciilor:

Desenează hărți simple ale parcului sau terenului, marcând locațiile unde sunt ascunse comorile. Scrie indicii sau ghicitori pentru fiecare locație a comorii. De exemplu:

- Ghicitoare pentru comori lângă un copac: "Sub frunzele verzi, unde păsările își fac cuib, vei găsi ceva dulce."
- Ghicitoare pentru comori lângă o statuie: "Lângă gardianul tăcut de piatră, vei descoperi un secret ascuns."
- Ghicitoare pentru comori lângă un lac: "Acolo unde apa se întâlnește cu pământul, un tezaur te așteaptă să-l găsești."



Activitatea 2.4.10 Teatru de umbre

Scopul activității: Utilizarea teatrului de umbre ca metodă de relaxare și reducere a stresului, încurajând autoexprimarea și creativitatea prin arta vizuală și povestirea.

Materiale și resurse necesare:

- Pânză albă
- Lampă,
- Bețe, markere, sclipici, sabloane, lipici
- Foarfece
- Carton pentru decupat siluete.

Vârsta participanților: 12+

Durata: minim 50 de min

Descrierea activității:

Spațiul de lucru ar trebui să fie o cameră întunecată sau care se poate întuneca, pentru a facilita vizibilitatea umbrelor (exemple la nota de subsol).¹⁹

Asigură-te că fiecare participant are acces la carton, foarfeci, bețe și alte materiale decorative, cum ar fi markere sau sclipici.

Explică participanților că vor decupa din carton forme care reprezintă personaje, animale sau obiecte pentru povestea lor. Oferă exemple sau șabloane pentru a-i inspira, dar încurajează creativitatea și exprimarea liberă. Arată cum să lipească sau să atașeze siluetele de bețe pentru a le putea manipula ușor. Asigură-te că fiecare siluetă este suficient de solidă pentru a rezista mânăuirii.

Încurajează participanții/ele să gândească o poveste scurtă sau o scenetă pe care să o prezinte. Poți sugera teme sau le poți lăsa să aleagă liber. Ajută-i să structureze povestea – început, mijloc și sfârșit. Discută despre cum pot folosi siluetele pentru a spune povestea și pentru a exprima emoții sau acțiuni.

Așează o pânză albă într-un loc unde toată lumea poate vedea. Plasează o lampă în spatele pânzei pentru a crea umbre când siluetele sunt ținute între lampă și pânză. Fiecare participant sau grup își prezintă povestea, mânuind siluetele pentru a crea scene pe pânza albă. Asigură-te

¹⁹ Teatrul de umbre - Povestea lui Apolodor: <https://www.youtube.com/watch?v=HHUALE39hFw>

că fiecare participant are suficient timp pentru a-și prezenta povestea. Ajută și încurajează participanții/ele pe parcursul prezentărilor lor. Fii atent/ă la nevoile lor și oferă asistență tehnică dacă este necesar.

Debriefing:

- Ce poveste ai ales să spui și de ce?
- Cum te-ai simțit în timp ce îți exprimai creativitatea?
- Ce ai învățat despre tine și despre ceilalți prin această activitate?
- Cum crezi că teatrul de umbre te poate ajuta să te relaxezi?
- Ce provocări ai întâmpinat în crearea și prezentarea poveștii tale?

Variante și modificări ale activității:

- Folosirea muzicii de fundal pentru a adăuga un element auditiv și a intensifica atmosfera poveștii.
- Crearea de povești tematice, cum ar fi povești tradiționale, mituri sau legende.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.4.11 Construirea unui oraș din carton

Scopul activității: de relaxare și reducere a stresului, încurajând creativitatea, planificarea spațială și lucrul în echipă.²⁰

Materiale și resurse necesare: cutii de carton, coli de hârtie colorată, foarfeci, markere, lipici

Vârsta participanților: 10+

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Explică participanților că vor construi un oraș miniatural folosind materialele disponibile. Încurajează-i să gândească diferite structuri, cum ar fi clădiri, parcuri, drumuri și poduri. Participanții/ele pot lucra individual sau în grupuri mici pentru a planifica și construi diferite părți ale orașului. Încurajează colaborarea și schimbul de idei între participanți. Participanții/ele încep să construiască orașul, folosind cutiile de carton pentru a crea clădiri și alte structuri. Pot folosi markerele și lipiciul pentru a adăuga detalii și a personaliza construcțiile. La finalul activității, fiecare participant sau grup prezintă partea orașului pe care a construit-o. Discutați despre inspirația din spatele designului și despre procesul creativ.

Debriefing:

- Ce te-a inspirat în proiectarea orașului tău?
- Cum te-ai simțit colaborând cu ceilalți pentru a construi orașul?
- Ce ai învățat despre planificare și creativitate?
- Cum ai putea folosi această experiență pentru a te relaxa în viitor?
- Ce parte a construirii orașului ți-a plăcut cel mai mult și de ce?
- Cum te-a ajutat această activitate să te deconectezi de la gândurile cotidiene?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Ideal într-un mediu calm și liniștit, fie în interior, fie în aer liber.

Variante și modificări ale activității:

- Crearea unui oraș tematic, cum ar fi un oraș ecologic sau un oraș din viitor.
- Adăugarea de elemente naturale, cum ar fi plante sau pietre, pentru a crea parcuri sau alte zone verzi.

²⁰ Recycled craft: Paper roll mini city: <https://www.youtube.com/watch?v=aewv4wHNmXs>

Activitatea 2.4.12 Grădina secretă a sunetelor

Scopul activității: Relaxarea și stimularea atenției prin ascultarea conștientă a sunetelor naturii.

Materiale și resurse necesare:

- Dispozitive audio (telefoane, tablete)
- Căști
- Înregistrări cu sunete ale naturii (pădure, valuri, ploaie etc.).

Vârsta participanților: 10+

Durata: 30 minute.

Descrierea activității:

Alege un spațiu liniștit, fie în interiorul unei camere, fie în aer liber, într-un parc sau grădină. Asigură-te că fiecare participant/ă are un dispozitiv audio și căști. Oferă o varietate de înregistrări cu sunete ale naturii, cum ar fi pădurea, valurile mării, ploaia, cântecul păsărilor sau sunetul unui râu. Lasă participanții/ele să aleagă sunetul care îi atrage cel mai mult. Invită participanții/ele să se așeze confortabil și să închidă ochii. Ghidează-i să asculte înregistrările, concentrându-se pe diferitele sunete și pe modul în care acestea îi fac să se simtă. Încurajează participanții/ele să respire profund și să se lase absorbiți de sunetele naturii, să observe orice gânduri sau emoții care apar.

Debriefing:

- Ce sunete te-au relaxat cel mai mult?
- Cum te-ai simțit în timpul și după activitate?
- Ce ai observat despre reacțiile tale la diferite sunete?
- Cum ai putea folosi această tehnică în viitor pentru a te relaxa?
- Ce gânduri sau emoții au apărut în timp ce ascultai sunetele naturii?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Ideal într-un mediu calm și liniștit, fie în interior, fie în aer liber, unde participanții/ele pot asculta fără întreruperi.

Variante și modificări ale activității:

- Introducerea ghidurilor de meditație pentru a acompania sunetele naturii.
- Schimbarea tipurilor de sunete naturale pentru a explora diferite medii și efectele lor asupra relaxării.

Activitatea 2.4.13 Dansul liber în natură

Scopul activității: Reducerea stresului și exprimarea liberă prin dans într-un mediu natural.

Materiale și resurse necesare:

- Muzică variată
- Boxe

Vârsta participanților: 10 +

Durata: 30 minute.

Descrierea activității:

Alege un spațiu deschis în natură, cum ar fi o pajiște, o plajă sau un parc. Asigură-te că spațiul este sigur și oferă suficientă libertate de mișcare.

Pregătește o selecție variată de muzică, care să includă diferite genuri și ritmuri. Muzica ar trebui să fie suficient de diversă pentru a inspira diferite stiluri de dans și mișcări.

Încurajează participanții/ele să se miște liber pe muzică, fără coregrafie sau instrucțiuni specifice. Scopul este de a se lăsa purtați de muzică și de a se exprima liber prin dans. Participanții/ele sunt încurajați/e să experimenteze cu diferite mișcări și să exploreze cum se simt în timp ce dansează în natură. Pot dansa individual, în perechi sau în grupuri mici, în funcție de preferințe.

Debrief:

- Cum te-ai simțit dansând în natură?
- Ce diferențe ai simțit față de dansul într-un spațiu închis?
- Ce emoții sau gânduri ți-au venit în timpul dansului?
- Cum ai putea integra dansul în rutina ta zilnică pentru a reduce stresul?
- Cum a influențat muzica felul în care te-ai mișcat și te-ai exprimat?
- Ce ai descoperit despre tine prin această experiență de dans liber?
- Cum te-a ajutat această activitate să te conectezi cu ceilalți și cu mediul înconjurător?

Variante și modificări ale activității:

- Schimbarea genurilor muzicale pentru a explora diferite stări de spirit și stiluri de dans.
- Introducerea unor momente de dans în perechi sau grup pentru a încuraja interacțiunea și conectarea cu ceilalți.

Activitatea 2.4.14 Meditația ghidată

Scopul activității: Utilizarea meditației ghidate pentru a promova relaxarea, conștientizarea de sine și explorarea creativă a minții, ajutând participanții/ele să se conecteze cu aspirațiile și sentimentele lor interioare.

Materiale și resurse necesare:

- Spațiu liniștit
- Dispozitive audio
- Scaune sau perne.

Vârsta participanților: 12 +

Durata: minim 30 de minute

Descrierea activității:

1. Pregătirea pentru meditație (2 minute)

Așezare și relaxare - instrucțiuni pentru participanți/e:

- Așază-te într-o poziție confortabilă care să permită coloanei tale vertebrale să fie lungă, dar cu o curbă naturală în partea inferioară a spatelui.
- Poți închide ochii sau să-i păstrezi deschiși, cu o privire moale îndreptată în jos, câțiva metri în fața ta.
- Lasă-ți abdomenul și umerii să se relaxeze.

2. Introducere și respirație (4 minute)

Focalizare pe respirație și introducere în concept - instrucțiuni pentru participanți/e:

- Începe prin a lua o respirație profundă și apoi expiră încet.
- Permite respirației tale să-și găsească ritmul natural, inspirând și expirând, lăsându-te complet prezent, odihnindu-te pe respirație.
- Te voi ghida printr-o practică pentru a vizualiza cubul tău mental, o ocazie de a te conecta cu acel loc din interiorul tău care dorește să lucreze pentru o viață plină de sens și împlinire.

3. Explorarea cubului mental (10 minute)

Ghidare prin întrebări:

- Imaginează-ți cum creierul tău este un cub. Observă gândurile, sentimentele și imaginile care îți vin în minte.
- În timp ce vizualizezi acest cub în mintea ta, ce sentimente sunt prezente?
- Cât de mare este cubul tău? Ce culori sunt în cubul tău?
- Vezi vreo formă sau obiect în interior? Este gol sau plin?

- Acum imaginează-ți că intri în acest cub. Ce te atrage atenția? Cum te simți? Ce vezi? Există sunete, mirosuri, texturi, gusturi pe care le experimentezi? Sunt alte persoane sau animale prezente?
- Nu îți face griji dacă nu reușești să vizualizezi în detaliu și nici nu te preocupa dacă apar alte gânduri, e un proces normal, respiră și revino la cub.

4. Imersiunea în cub (5 minute)

Explorarea detaliată:

- Vizualizează-te în acest moment în cubul din creierul tău. Ce lucruri vezi că faci?
- Poate că petreci timp cu familia, poate că te angajezi într-o practică zilnică care susține claritatea și concentrarea, poate că îți pui energia în învățarea unor noi abilități, sau poate că este modul în care te permiți să te conectezi cu alții.
- Vezi aceste lucruri în ochiul minții tale și observă ce simți în timp ce îți imaginezi că le faci.

5. Încheierea meditației (2 minute)

Revenirea la starea de conștiență normală:

- Toți avem capacitatea de a ne îmbunătăți viața și viața celor din jurul nostru.
- Poți lua acest sentiment cu tine în timp ce începi să ieși din această meditație?
- Permite acestui sentiment să te ghideze în modul în care vizualizezi cubul tău mental.
- Să încheiem această practică acum, luând o respirație profundă și apoi expirând încet.
- ding (marcaj sonor pentru finalul meditației)

Debriefing:

- Cum te-ai simțit în timpul și după meditația ghidată?
- Ce ai descoperit despre tine în timpul explorării 'Cubului Mental'?
- Au apărut gânduri sau sentimente surprinzătoare în timpul meditației?
- Cum crezi că această practică te poate ajuta în viața de zi cu zi?
- Ce ai învățat despre modul în care îți gestionezi gândurile și emoțiile?
- Cum ai putea folosi această tehnică pentru a te relaxa în situații stresante?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Ideal într-un spațiu liniștit și confortabil, cum ar fi o sală de clasă, o bibliotecă sau un spațiu de relaxare.

Variante și modificări ale activității:

- Folosirea diferitelor ghiduri de meditație pentru a explora diverse teme sau tehnici de relaxare.
- Adaptarea duratei meditației în funcție de grup și de context.



2.5 ACTIVITĂȚI DE COMBATERE A DISCRIMINĂRII / BULLYING-ULUI

Activitatea 2.5.1 Piramida urii

Scopul activității: Acest exercițiu îi ajută pe participanți/e să reflecteze asupra rolului lor în cauzarea, răspândirea, prevenirea și combaterea urii, înțelegând diferitele niveluri ale urii, locurile unde aceasta se manifestă și modul în care poate escalada.

Materiale și resurse necesare:

- Hârtie flipchart
- Instrumente de scris
- Copii mai mici ale triunghiului urii
- Post-it-uri
- Laptop
- Videoproiector
- Fișe situații – vezi *Fișa de lucru 1*

Vârsta participanților: 12+

Durata: minim 50 de minute, ideal între 90 – 120 de minute

Descrierea activității:

Pasul 1 - Explică piramida – vezi *Fișa de lucru 2*, oferind exemple de ură la fiecare nivel și descriind cum fiecare nivel depinde de cel anterior. Concentrează-te pe primele două niveluri, unde participanții/ele pot avea cel mai mare impact în aducerea schimbării.

Pasul 2: Împarte participanții/ele în 3 echipe mai mici (aprox. egale), fiecare primind câte un cadru: comunitate, media, mediul școlar. Fiecare grup primește câte o situație și sarcina lor este să găsească exemple de cuvinte și comportamente pline de ură pe care le văd sau aud în aceste medii, concentrându-se pe exemple de ură din nivelurile inferioare ale piramidei – alocă minim 15 minute

Pasul 3: Grupurile își vor prezenta exemplele în plen.

Adresează o serie de întrebări de debrief înainte de a continua cu următorul pas:

- Ai întâmpinat sau observat vreodată exemple de ură similare cu cele discutate în grupurile tale? Cum te-ai simțit și cum ai reacționat?
- Cum crezi că exemplele de ură prezentate în grupul tău afectează persoanele implicate și comunitatea în general?

- Cum te-a făcut această activitate să gândești diferit despre ură și impactul ei asupra diferitelor grupuri?

Pasul 4: În continuare discută despre ce acțiuni concrete pot fi făcute pentru a combate ura și discriminarea, ce strategii sau acțiuni că ar fi eficiente în prevenirea sau reducerea urii în mediile discutate, ce schimbări ar fi necesare în școală, comunitate sau pe rețelele sociale pentru a crea un mediu mai sigur și mai incluziv, cum pot colabora împreună cu colegi, profesori, membri ai comunității etc pentru a combate ura și a promova un mediu respectuos și incluziv?

Alocă minim 10 -15 minute ca fiecare să-și poată nota ideile și apoi citește fiecare idee și fă un plan de acțiune împreună cu ei.

Variante și modificări ale activității:

Activitatea poate fi extinsă pentru a include discuții despre contribuția societății la nivelurile superioare ale urii.

Gânduri și idei...



Grupul “Comunitate”:

- Copii care sunt excluși din jocuri sau activități de grup în parc sau în cartier pe baza aspectului lor fizic sau a originii etnice.
- Răspândirea de zvonuri false sau etichetarea negativă a unor copii din comunitate, cum ar fi "tocilarul" sau "străinul".
- Scrierea de mesaje denigratoare sau desene ofensatoare pe zidurile școlii sau în alte locuri publice, vizând anumite grupuri de copii.

Grupul “Media”:

- Postări pe rețelele sociale care batjocoresc sau se bazează pe stereotipuri negative despre colegii de școală cu dizabilități sau cu diferite orientări sexuale.
- Crearea și distribuirea de meme-uri sau videoclipuri care ridiculizează sau umilesc colegii pe baza aspectului lor fizic sau a abilităților lor.
- Grupuri de chat online unde se fac glume răutăcioase sau se răspândesc zvonuri despre anumiți elevi sau profesori.

Grupul “Mediul școlar”:

- Elevi care sunt ignorați sau marginalizați în activitățile școlare sau în pauze pe baza statutului social, a hainelor pe care le poartă sau a intereselor lor.
- Elevi care fac comentarii negative sau jignitoare legate de abilitățile academice sau sportive ale unor elevi.
- Formarea de "clique-uri" sau grupuri exclusive în școală care exclud pe baza popularității, rasei, genului sau altor caracteristici.



Piramida urii

Piramida Urii ilustrează prevalența prejudecăților, urii și opresiunii în societatea noastră. Este organizată în niveluri crescătoare de atitudini și comportamente care devin tot mai complexe de la baza către vârf. Asemenea unei piramide, nivelurile superioare sunt susținute de cele inferioare. Prejudecățile la fiecare nivel afectează negativ indivizii, instituțiile și societatea și devine tot mai dificil să le contestăm și să le demontăm pe măsură ce comportamentele se intensifică. Atunci când prejudecățile rămân necontrolate, ele devin "normalizate" și contribuie la un model de acceptare a discriminării, urii și in justiției în societate. Deși fiecare atitudine sau act biasat nu duce neapărat la genocid, fiecare genocid a fost construit pe acceptarea atitudinilor și acțiunilor descrise la nivelurile inferioare ale piramidei. Atunci când contestăm acele atitudini și comportamente biasate în noi înșine, în alții și în instituții, putem întrerupe escaladarea prejudecăților și facem mai dificilă prosperarea discriminării și a urii.



Activitatea 2.5.2 Diversitatea din noi

Scopul activității: încurajează participanții/ele să exploreze și să aprecieze diversitatea și unicitatea fiecărei persoane, în timp ce recunosc și valorizează asemănările dintre ei, integrând concepte teoretice despre discriminare și diversitate.

Materiale și resurse necesare:

- Hârtie colorată sau carton
- Markere sau creioane colorate (roz, roșu, galben, maro, albastru, verde)
- Foarfeci
- Lipici sau bandă adezivă
- Fișa de lucru 1 cu informații pentru facilitator

Vârsta participanților: 10 +

Durata: minim 50 de minute, ideal între 60 - 90 de minute

Descrierea activității:

Fiecare participant/ă primește o foaie de hârtie/carton și instrucțiuni pentru a crea un cub.

Pe fiecare latură a cubului, participanții/ele scriu informații diferite - facilitatorul alege opțiunea:

- Latura Roz - pot scrie despre originea lor culturală sau etnică, limbile pe care le vorbesc, un loc care le este drag sau care are o semnificație specială pentru ei, cum ar fi un oraș natal, un loc de vacanță favorit sau un loc care le inspiră pace și fericire, un tip de mâncare sau bucătărie care le place în mod deosebit, un gen muzical sau un artist preferat
- Latura Roșie - valori personale sau principii de viață, religie/credințe, provocările personale sau obiectivele de dezvoltare pe care doresc să le atingă
- Latura Galbenă - talente sau abilități speciale, experiențe memorabile sau aventuri pe care le-au trăit, interese/hobby-uri
- Latura Maro - roluri în comunitate sau în familie, locuri speciale sau semnificative pentru ei
- Latura Albastră - speranțe și visuri pentru viitor
- Latura Verde - experiențe de învățare sau dezvoltare personală, experiențele culturale sau de călătorie, care i-au influențat.

Alocă minim 20 de minute pentru acest proces. Imparte-i apoi în echipe de câte 2 pentru a le da prilejul să împărtășească unii cu ceilalți.

După discuțiile în perechi, toate cuburile sunt adunate împreună pentru a forma o reprezentare a întregului grup.

Se pun întrebări reflective cum ar fi: „Putem găsi cuburi exact identice?” și „Ce se va întâmpla dacă am scoate un cub din grup?”

Aici poți introduce și o scurtă componentă de introducere a conceptelor – vezi *Fișa de lucru 1* care conține mai multe informații:

- **Diversitate:** Explica cum fiecare cub reprezintă diversitatea individuală și cum fiecare latură a cubului reflectă diferite aspecte ale identității unei persoane.
- **Egalitate și echitate:** Discuta despre cum egalitatea înseamnă tratarea tuturor în mod egal, în timp ce echitatea recunoaște nevoile individuale și oferă resurse și oportunități în funcție de aceste nevoi.
- **Incluziune:** Subliniază importanța creării unui mediu în care toate persoanele se simt valorizate și respectate, indiferent de diferențele lor.
- **Stereotipuri și prejudecăți:** Discuta despre cum stereotipurile sunt credințe generalizate despre un grup și cum prejudecățile sunt atitudini preconcepute, adesea negative, bazate pe aceste stereotipuri.

Debriefing:

- Ce ai descoperit despre tine și despre ceilalți participanți prin completarea cubului tău?
- Cum te-ai simțit discutând despre informațiile de pe cubul tău cu un alt participant? Ai găsit asemănări sau diferențe surprinzătoare?
- Ce înseamnă pentru tine să fii unic, dar în același timp să aparții mai multor grupuri? Cum reflectă cubul tău această idee?
- Cum poți aplica conceptele de egalitate și echitate în relațiile tale cu ceilalți, bazându-te pe ceea ce ai învățat din această activitate?
- Cum crezi că această activitate te ajută să promovezi incluziunea și acceptarea diversității în comunitatea ta?
- Ce pași concreți crezi că poți face pentru a combate stereotipurile și prejudecățile, bazându-te pe experiența ta cu această activitate?
- Cum te simți văzând diversitatea reprezentată prin toate cuburile adunate împreună? Ce înseamnă acest lucru pentru tine?
- Ce crezi că reprezintă scoaterea unui cub din grupul format? Cum ar afecta acest lucru imaginea de ansamblu a diversității grupului?



Fișa de lucru 1 ABC-ul Discriminării

Stereotipuri vs. Diversitate

Stereotipul: Termenul provine din limba greacă și este format prin unirea cuvintelor „stereos” (solid) și „typos” (impresie, formă), însemnând „impresie solidă”. Este o imagine sau idee larg răspândită, dar fixă și simplificată despre cum este cineva sau ceva anume. Adesea, este fără o bază teoretică și este susținută de preconcepții și „etichete” create într-un mod generalizat și simplificat de simțul comun.

Definiții:

Egalitate: înseamnă asigurarea că fiecare individ are oportunitatea egală de a-și valorifica la maximum viața și talentele, și credința că nimeni nu ar trebui să aibă șanse mai slabe în viață din cauza locului sau a familiei în care s-a născut, a ceea ce crede sau dacă are o dizabilitate. Egalitatea recunoaște că istoric, anumite grupuri de persoane cu caracteristici particulare, de exemplu rasă, dizabilitate, sex și sexualitate, au experimentat discriminare.

Identitate: În psihologie, identitatea este reprezentată de calitățile, convingerile, personalitatea, aspectul și/sau expresiile care definesc o persoană (auto-identitate) sau un grup (categorie socială particulară sau grup social). Procesul de identitate poate fi creativ sau distructiv.

Discursul instigator la ură: Acoperă toate formele de expresie care răspândesc, incită, promovează sau justifică ura rasială, xenofobia, antisemitismul sau alte forme de ură bazate pe intoleranță, inclusiv: intoleranța exprimată prin naționalism agresiv și etnocentrism, discriminarea și ostilitatea împotriva minorităților, migranților și persoanelor de origine imigrantă.

Discriminare: Conform Organizației Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură, este selecția pentru tratament nefavorabil a unui individ sau indivizi pe baza: genului, rasei, culorii sau originii etnice sau naționale, religiei, dizabilității, orientării sexuale, clasei sociale, vârstei (în conformitate cu convențiile obișnuite privind pensionarea), statutului marital sau responsabilităților familiale, sau ca rezultat al oricăror condiții sau cerințe care nu corespund principiilor echității și justiției naturale.

Stereotip: Orice gând larg adoptat despre tipuri specifice de indivizi sau anumite moduri de comportament menite să reprezinte întregul grup al acelor indivizi sau comportamente ca un întreg. Aceste gânduri sau convingeri pot sau nu pot reflecta în mod precis realitatea.

Rasism: Prejudicata, discriminarea sau antagonismul îndreptat împotriva cuiva de o altă rasă, bazat pe credința că propria rasă este superioară.

Homofobie: Frica, furia nerezonabilă, intoleranța sau ura față de homosexualitate.

Xenofobie: Frica și neîncrederea față de ceea ce este perceput ca fiind străin sau ciudat.

Prejudecată (acțiune-atitudine): Este o atitudine, de obicei de respingere, față de membrii unui grup. Este o reacție nedreaptă față de o persoană determinată de apartenența persoanei la un anumit grup social.

Victimizare: Tratarea cuiva rău pentru că a făcut un „act intenționat” (sau pentru că credeți că o persoană a făcut sau va face un act intenționat).

Hărțuire Sexuală: Hărțuirea (de obicei a unei femei) într-un loc de muncă sau în altă situație profesională sau socială, implicând avansuri sexuale nedorite sau remarci obscene.

Bullying: este un comportament agresiv nedorit între copiii de vârstă școlară care implică un dezechilibru real sau perceput de putere. Comportamentul este repetat sau are potențialul de a fi repetat în timp. Atât copiii care sunt hărțuiți, cât și cei care hărțuiesc pot avea probleme serioase și de durată.



Activitatea 2.5.3 Explorarea discriminării

Scopul activității: Acest exercițiu își propune să exploreze conceptul de “discriminare” pentru a înțelege diferitele perspective și impactul discriminării în societate.

Materiale și resurse necesare:

- Hârtie, carton colorat
- Markere, creioane, lipici, foarfeci
- Reviste, ziare, imagini etc
- Spațiu deschis pentru joc de rol

Vârsta participanților: 12 +

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Începe cu un brainstorming în grup mare pe tema "Ce înseamnă discriminarea pentru tine?" – nu mai mult de 10 minute.

Colectează toate ideile și creați o definiție comună a discriminării.

În continuare, individual, vor crea un zine care să ilustrează diferite aspecte ale discriminării, folosind ideile din brainstorming. Zine-ul poate include desene, colaje, poezii, scurte povești sau articole – minim 30 de minute pentru realizarea lui. (Vezi *Fișa de lucru 1* pentru mai multe informații)

Pașii de aplicare:

1. Facilitatorul, cu câteva zile înainte de derularea activității, se asigură de existența revistelor și a materialelor. Pentru aceasta, revistele pot fi aduse de către facilitator sau pot fi rugați participanții/ele să caute și să le aducă în ziua activității.
2. Prezintă conceptul de zine și exemplifică cu modele diferite (vezi anexa 1 despre ce este un zine). Poți folosi exemple de zine existente pentru a ilustra diversitatea formatelor, stilurilor și temelor. Acest lucru poate include zine cu tematică artistică, politică, personală sau educativă. Această etapă ar putea dura între 15-30 de minute, în funcție de profunzimea detaliilor.
3. Ajută participanții/ele să-și clarifice ideile și să planifice structura zinelor lor. Această etapă poate fi realizată printr-un brainstorming de grup sau individual.
4. Încurajează participanții/ele să își noteze ideile odată ce le au. Discutați despre elemente care vor fi incluse în zine, stilul vizual, formatul și structura de bază a zinelui.

5. Fiecare participant/ă folosește materialele disponibile (hârtie, markere, lipici, reviste pentru colaje etc.) pentru a scrie, desena și asambla propriul zine. Acest proces poate fi individual sau în grupuri mici, în funcție de natura zinelor. Această etapă poate dura câteva minute, ore sau chiar mai multe sesiuni, în funcție de complexitatea zinelor.
6. La finalizarea zinelui, oferă spațiu și timp pentru schimbul de idei, impresii și feedback. Discutați despre provocările întâmpinate, momentele de inspirație și semnificația din spatele lucrărilor.

Debriefing

- Ce gânduri și sentimente ți-au apărut în timpul brainstormingului pe tema discriminării? Ai avut vreo revelație sau surpriză?
- Cum te-ai simțit în timp ce lucrai la zine-ul tău? Ce a fost cel mai provocator sau cel mai satisfăcător în acest proces creativ?
- Ce mesaj sau idee principală ai încercat să transmiți prin zine-ul tău? Cum crezi că acesta contribuie la înțelegerea discriminării?
- Bazându-te pe ceea ce ai creat și discutat, cum crezi că discriminarea afectează indivizii și comunitățile?
- Ce acțiuni concrete crezi că poți întreprinde pentru a combate discriminarea în viața ta de zi cu zi sau în comunitatea ta?
- Ce ai învățat nou despre discriminare prin această activitate? Ai dobândit vreo perspectivă nouă sau ai reconsiderat vreo idee preexistentă?
- Cum crezi că activitățile creative, cum ar fi crearea unui zine, pot contribui la sensibilizarea și combaterea discriminării?
- Cum te-ai simțit împărtășind și discutând despre zine-ul tău cu ceilalți participanți? Ai descoperit vreo asemănare sau diferență interesantă?

Variante și modificări ale activității:

Poți include și o componentă de joc de rol adaptat pentru a include scenarii relevante pentru grup. Jocul de rol poate fi adaptat pentru a include scenarii specifice relevante pentru grup. Scenariile vor ilustra situații de discriminare și vor permite participanților să exploreze sentimentele și reacțiile personajelor.





Fișa de lucru 1

Ce este un zine?

Un zine (derivat din cuvântul din limba engleză "magazine" - revistă) este o mică publicație creată manual. Gândiți-vă la el ca la un mini-jurnal sau revistă, creat de obicei de o singură persoană sau un mic grup de oameni. Zine-urile sunt unice, personale și foarte diverse în conținut și design.

Caracteristici ale zinelor:

Zine-urile sunt create de persoane care doresc să-și exprime ideile, sentimentele sau poveștile.

Un zine poate conține aproape orice - de la poezii, povestiri scurte, eseuri, desene, colaje, până la gânduri personale și comentarii sociale. Subiectul este alegerea creatorului, reflectând interesele, pasiunile sau opinia acestuia. De obicei, zine-urile sunt făcute din foi de hârtie pliate și tăiate, adesea alb-negru, dar pot include și elemente color. Cel mai important, zinele reprezintă o formă de exprimare liberă. Ele permit creatorului să exploreze și să împărtășească idei într-un mod foarte personal și direct, fără restricțiile sau influențele editoriale externe.

Crearea unui zine poate fi o experiență profund personală și satisfăcătoare. Este o modalitate excelentă de a explora și de a împărtăși părți ale sinelui tău într-un mod creativ. Prin crearea unui zine, poți:

- Reflecta asupra sentimentelor și gândurilor tale;
- Explora idei sau subiecte care te pasionează;
- Exprima-te artistic fără limite sau reguli stricte;
- Împărtăși experiențe și povești cu alții.

Dacă te întrebi, iată care este istoria acestui instrument:

Istoria zinelor datează din prima jumătate a secolului al XX-lea și este strâns legată de cultura DIY (do-it-yourself) și de mișcări subculturale. Iată câteva puncte cheie în evoluția zinelor:

Origini:

Anii 1920-1930: Zinele au început ca „fanzine” sau „fan magazines” în comunitățile de science-fiction, unde fanii scriau și distribuiau propriile lor povestiri, recenzii și comentarii. Aceste fanzine erau adesea realizate manual și distribuite prin poștă.

Evoluția postbelică:

Anii 1940-1950: După Al Doilea Război Mondial, popularitatea fanzinelor a crescut, împreună cu răspândirea fotocopiatoarelor, ceea ce a făcut crearea și distribuția lor mai accesibilă.

Mișcarea punk:

Anii 1970: În anii 1970, zinele au devenit populare în mișcarea punk. Ele serveau drept mijloace de exprimare a ideilor și valorilor punk, precum și de promovare a muzicii, concertelor și scenelor locale. Stilul lor era adesea brut, direct și provocator.

Mișcări sociale și culturale:

Anii 1980-1990: În această perioadă, zinele au început să fie folosite de diverse mișcări sociale și culturale, inclusiv feministe, Queercore și Riot Grrrl. Aceste zine erau folosite pentru a contesta normele sociale, a exprima voci marginale și a construi comunități.

Diversificare: Zinele au început să acopere o gamă largă de subiecte, de la muzică și artă la politică, drepturi sociale și probleme personale.

Renașterea digitală:

Secolul 21: Deși era digitală a adus noi modalități de publicare și partajare online, zinele tradiționale continuă să fie populare în anumite cercuri. Ele sunt apreciate pentru autenticitatea și contactul personal pe care îl oferă.

Zinele rămân un instrument relevant pentru activiști, artiști și scriitori, oferind un spațiu de exprimare neîngrădit de regulile și restricțiile editoriale tradiționale.



Activitatea 2.5.4 Cum ajungem să credem ceea ce credem?

Scopul activității: încurajează înțelegerea modului în care cei considerați în afara normelor sociale sunt excluși și reflectarea asupra propriilor credințe și modul în care acestea sunt influențate de experiențele de viață.

Materiale și resurse necesare:

- Flipchart
- Hârtie A4
- Pixuri colorate.
- *Fișa de lucru 1* cu informații suplimentare pentru facilitator
- *Fișa de lucru 2* - exercițiu

Vârsta participanților: 10+

Durata: minim 50 de minute, ideal 90 de minute

Descrierea activității:

Începe prin a explica grupului cum fiecare cerc din model reprezintă un nivel diferit de influență asupra credințelor noastre: cercul interior pentru influențe personale (familie, prieteni), cercul mediu pentru comunitate (școală, loc de muncă), și cercul exterior pentru societatea largă (media, cultură) – vezi *Fișa de lucru 2*

Desenează un cerc mic în mijlocul unei pagini de flipchart și scrie cuvântul „eu” în interior.

Desenează un cerc în jurul acestuia și explică faptul că între aceste două cercuri sunt cei mai apropiați de ei (de exemplu prieteni/familie etc.).

Desenează un cerc mai mare în afara acestuia pentru a reprezenta comunitatea lor.

Roagă participanții/ele să dea exemple personale despre cum aceste diferite niveluri de influență i-au format credințele. De exemplu, cum valorile familiei au influențat atitudinile lor față de muncă sau educație, sau cum media a influențat percepțiile lor despre anumite subiecte sociale.

În continuare, permite-le participanților/participantelor să exploreze și să vizualizeze propriile lor sisteme de influență. Distribuieți hârtie și pixuri colorate fiecărui participant pentru a-și crea propriul model cu cercuri, completând în fiecare cerc persoanele, grupurile sau instituțiile care i-au influențat credințele. De exemplu, în cercul interior pot scrie numele membrilor familiei,

În cercul mediu pot include profesori sau colegi, iar în cercul exterior pot menționa figuri publice sau organizații media. Alocă minim 15 de minute pentru această etapă, iar apoi împarte participanții/ele în grupuri mici de 3-4 persoane. În fiecare grup mic își vor prezenta modelele și vor discuta despre cum diferitele influențe le-au format credințele. Încurajează participanții/ele să discute despre similaritățile și diferențele dintre modelele lor, precum și despre surprizele sau descoperirile pe care le-au avut în timpul acestui proces. Minim 20 de minute.

Reunește grupul și discutați.

Debriefing:

- Care dintre cercuri are cea mai mare influență asupra noastră și cum ne modelează credințele?
- Aceste influențe/credințe reprezintă ceea ce este considerat „norma” în societate și, dacă da, poate acest lucru să excludă pe alții care pot fi văzuți ca fiind în afara „normei”?
- Cum devenim mai conștienți și învățăm despre cei care au influențe/credințe diferite de ale noastre?
- Ai fost conștient de modul în care viața poate fi diferită pentru alte persoane?
- Ce ai învățat? Schimbă acest lucru modul în care vezi pe ceilalți în societate?
- Cum crezi că poți contesta normele sociale și credințele predominante?
- Ce impact au avut diferitele cercuri de influență asupra formării propriilor tale credințe?
- Cum te-ai simțit împărtășind experiențele și credințele tale cu grupul?
- Ce pași crezi că poți face pentru a deveni mai conștient de diversitatea și complexitatea experiențelor altor persoane?

Variante și modificări ale activității:

Poți integra și explora mai departe cum se pot contesta normele.



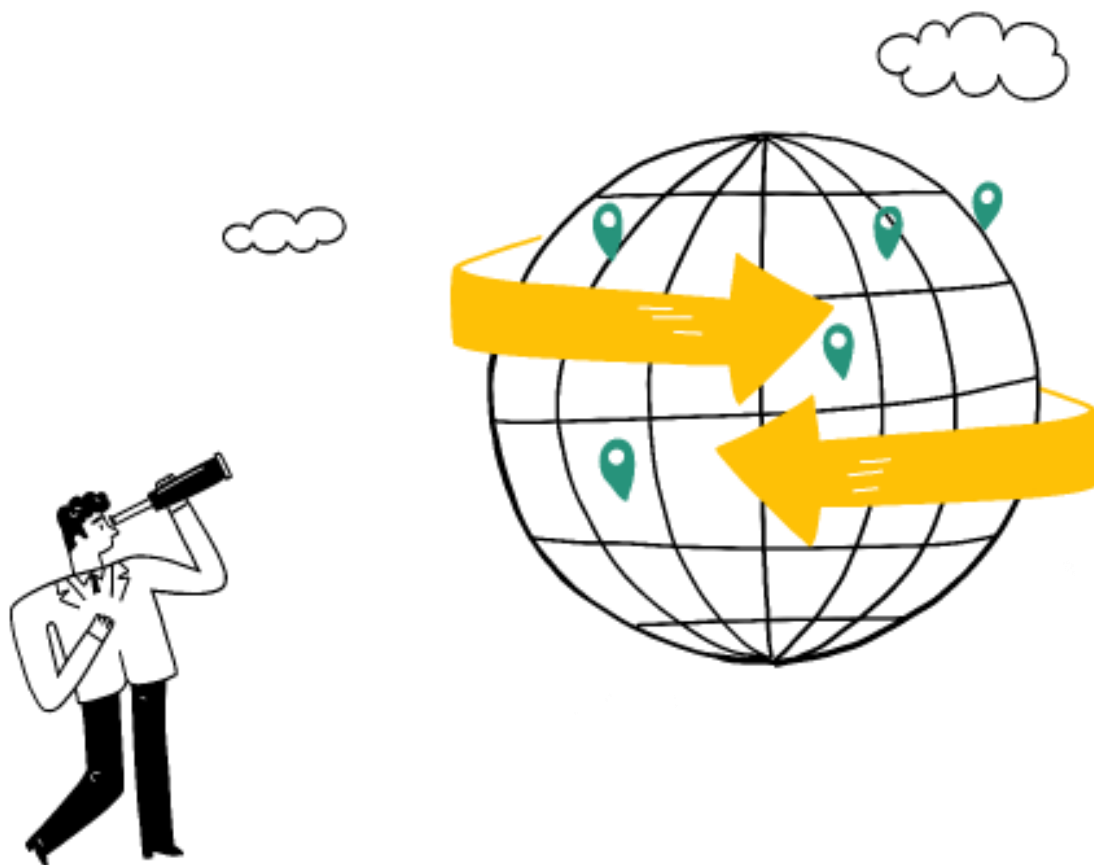


Fișa de lucru 1

Constructele sociale (Oxford Reference, 2023) sunt acele idei sau percepții pe care le împărtășim și care capătă sens doar pentru că noi, ca membri ai unei societăți sau grupuri, le acceptăm ca fiind semnificative. Acestea nu sunt bazate pe realități obiective, ci mai degrabă pe acordul colectiv. Un exemplu clar este asocierea culorii roz cu fetele și a albastrului cu băieții. Această asociere nu este o realitate obiectivă, ci mai degrabă o convenție socială acceptată în societatea noastră. Construcțiile sociale pot include o varietate de practici și comportamente care sunt general acceptate într-un grup sau societate, dar acestea pot evolua sau se pot schimba în timp.

Reflectând asupra acestui subiect, putem să ne întrebăm cum influențează aceste construcții sociale modul în care ne percepem genul, rolurile de gen și comportamentele. De asemenea, putem explora modurile în care aceste construcții pot modela sau limita înțelegerea noastră despre diferite aspecte ale vieții, cum ar fi structura familiei, guvernarea sau chiar modul în care ne salutăm. Este important să devenim conștienți de aceste construcții sociale din jurul nostru și să le contestăm atunci când perpetuează stereotipuri sau exclud anumite grupuri.

În esență, construcțiile sociale sunt create și menținute prin interacțiuni sociale și culturale și sunt profund influențate de contextul cultural și istoric. Ele influențează percepțiile și comportamentele noastre și, deși pot părea fixe, sunt de fapt fluide și pot fi schimbate. Unele dintre aceste construcții pot contribui la inegalitate și discriminare, de aceea este esențial să le distingem de realitatea obiectivă. Ele sunt reale în sensul că au efecte concrete asupra vieții noastre, dar nu sunt bazate pe adevăruri obiective sau biologice inerente.

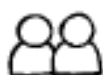




Societatea



Organizații



Apropiatii mei



Eu



Organizații

Activitatea 2.5.5 Povestea pantofilor

Scopul activității:

- Creșterea conștientizării despre diferitele forme de bullying.
- Dezvoltarea empatiei și înțelegerii impactului bullying-ului asupra altora.
- Încurajarea gândirii critice și a discuțiilor deschise despre bullying.

Materiale și resurse necesare:

- Imagini ale diferitelor tipuri de pantofi
- Foi A4
- Instrumente de scris/culori etc

Vârsta participanților: 10 +

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Începe activitatea prin a adresa întrebări despre bullying și în ce fel înțeleg ei bullying-ul - vezi *Fișa de lucru 1*. În continuare, fiecare participant/ă își alege perechea de pantofi. Imaginile pot reprezenta diferite stiluri, sugerând diverse personalități și contexte sociale. Participanții/ele vor scrie individual o scurtă poveste despre o persoană imaginară care ar purta acei pantofi și cum ar putea fi afectată de bullying. Poveștile ar trebui să includă elemente de bullying direct, indirect, relațional, social sau cyberbullying. Alocă minim 15 minute pentru această etapă. Când au terminat, se vor grupa în echipe și vor citi poveștile create. Participanții/ele schimbă poveștile între ei și citesc povestea primită.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit scriind povestea personajului tău? Ai resimțit vreo emoție puternică în timp ce te puneai în locul lor?
- Ce ai simțit când ai citit povestea scrisă de altcineva? Ai descoperit ceva nou sau surprinzător despre cum poate fi experimentat bullying-ul?
- Ce tipuri de bullying ai identificat în poveștile scrise de tine și de colegii tăi?
- Cum crezi că diferă experiențele victimelor de bullying în funcție de tipul de agresiune (direct, indirect, relațional, etc.)?
- Cum crezi că bullying-ul afectează viața de zi cu zi și relațiile sociale ale victimelor?
- Ce pași concreți crezi că ar putea fi luați în școala sau de către elevi pentru a preveni sau a reduce bullying-ul?
- Cum ai putea interveni în mod eficient dacă vezi pe cineva că este victima bullying-ului?

- Cum ai putea folosi ceea ce ai învățat astăzi pentru a-ți îmbunătăți propriile relații și interacțiuni cu ceilalți?

Variante și modificări ale activității:

- Pentru grupuri mai mici (7-10), se pot folosi povești reale ale participanților (dacă sunt confortabili să le împărtășească).
- Adaugă o componentă artistică, unde participanții/ele pot desena sau decora imaginile pantofilor.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1 - Ce este și ce nu este bullying-ul

Definiție:

Nu există o definiție universală a bullying-ului, dar în general se consideră că este o formă de agresiune intenționată și neprovocată, repetată în timp.

De obicei, implică un dezechilibru de putere, fie fizic, fie psihologic, între agresor și victimă.

Abuz de putere: Dezechilibrul de putere este puternic asociat cu bullying-ul. Acest dezechilibru poate fi bazat pe vârstă, forță fizică și mentală, abilități sociale (de exemplu, acuitate verbală) sau în grupuri sociale (de exemplu bande/găști).

Incidente izolate: Deși se pune accent pe comportamentul negativ repetat, actele unice bine gândite (de exemplu, amenințările cu repercusiuni viitoare) care au efecte psihologice și emoționale pe termen lung asupra victimei pot fi, de asemenea, considerate bullying.

Ce nu este bullying:

Elemente distinctive:

- Comportament negativ aleatoriu
- Comportament asertiv
- Tachinare în contextul jocurilor
- Dezacord
- Conflicte de personalitate

Elemente distinctive - dezechilibru de putere:

- Intenție
- Comportament amenințător
- Repetare

Tipuri de bullying:

Există multe tipuri de bullying, care sunt clasificate în forme distincte:

- **Bullying direct:** Cele mai comune forme de bullying direct la copii și adolescenți includ atacuri verbale, agresiune fizică, gesturi și extorcare (formă de șantaj), și cyberbullying.
- **Bullying indirect:** Mai ascuns și anonim, mai greu pentru victimă să identifice agresorul; formele de bullying indirect includ transmiterea de bilețele răutăcioase, graffiti ofensiv, deteriorarea proprietății personale.
- **Bullying relațional și social:** Bullying-ul relațional, care poate fi indirect, poate fi dăunător relațiilor cu colegii. Se manifestă prin manipularea conexiunilor sociale sau

relațiilor prin ignorare, excludere, izolare sau răspândirea de informații false și zvonuri răutăcioase. Această formă este mai comună printre fete decât băieți.

- Cyberbullying: Datorită naturii sale îndepărtate și totuși metodelor concentrate de aplicare, are aspecte atât de bullying direct, cât și indirect.

Tipuri Comune de Bullying:

- Bullying Verbal
- Bullying Fizic
- Bullying prin Gesturi
- Bullying prin Excludere
- Extorcare (șantaj)
- Cyberbullying

Bullying verbal:

- Această formă de bullying-ul verbal este cea mai comună formă de bullying. Atacurile verbale pot fi de natură foarte personală și sexuală, îndreptate împotriva familiei, culturii, rasei sau religiei victimei. Zvonurile răutăcioase sunt forme deosebit de insidioase de bullying verbal.

Bullying fizic:

- Agresiunea fizică directă este cea mai evidentă formă de bullying, dar este adesea considerată "joacă" sau "doar un joc" când este contestată. În cazul bullying-ului, aceste 'jocuri' pot fi un precursor al agresiunilor fizice violente.

Bullying prin gesturi:

- Această formă constă în multe forme de gesturi agresive și amenințătoare non-verbale, care pot transmite mesaje foarte intimidante și înfricoșătoare.

Bullying prin excludere:

- Excluderea este deosebit de prevalentă printre fete și este extrem de dureroasă, deoarece izolează victima de grupul său de colegi.

Extorcare:

- Copiii și tinerii sunt deosebit de vulnerabili la bullying prin extorcare. Se pot face cereri de bani, bunuri sau echipamente, adesea însoțite de amenințări.

Efectele bullying-ului:

Unele dintre efectele comune ale bullying-ului (Psychiatry and Behavioral Sciences, 2023) asupra victimei includ stres, capacitate redusă de concentrare, lipsa de motivație sau energie, rezultate școlare slabe sau în deteriorare, anxietate legată de mersul la școală, pierderea încrederii și stimei de sine, lipsa poftei de mâncare sau mâncatul excesiv, abuzul de alcool, droguri sau substanțe, comportament agresiv, depresie, probleme cu somnul, tulburări de stomac și intestinale, atacuri de panică, prăbușire nervoasă, tentativă de sinucidere.

Activitatea 2.5.6 Arborele empatiei

Scopul activității:

- Dezvoltarea empatiei și conștientizarea impactului bullying-ului.
- Încurajarea exprimării creative și a gândirii critice.
- Promovarea unui mediu de susținere și înțelegere în rândul participanților.

Materiale și resurse necesare:

- Un panou mare sau un spațiu pe perete pentru a crea "Arborele empatiei".
- Hârtie colorată și creponată, foarfece, markere, lipici.
- Imagini și exemple de situații de bullying (adaptate la vârsta grupului).

Vârsta participanților: 10 +

Durata: minim 50 de minute

Descrierea activității:

Începe activitatea cu o discuție deschisă despre bullying. Explica diferitele forme de bullying (verbal, fizic, social, cyberbullying etc.) și discuta despre impactul pe care acestea îl pot avea asupra victimelor. Această discuție va ajuta la stabilirea contextului și la sensibilizarea participanților/participantelor.

Crearea "Arborelui empatiei":

Pe un panou mare sau pe un spațiu liber de perete, desenați sau lipiți conturul unui arbore mare. Acest arbore va fi punctul central al activității. Fiecare ramură a arborelui va reprezenta un tip diferit de bullying. De exemplu, o ramură pentru bullying verbal, alta pentru bullying fizic, și așa mai departe.

Crearea frunzelor:

Împarte participanților hârtie colorată/creponată, foarfece, markere și lipici.

Ei vor crea frunzele pentru arbore. Aceste frunze vor reprezenta gândurile, sentimentele sau mesajele lor către victimele bullying-ului, sau pot ilustra moduri prin care bullying-ul poate fi oprit sau prevenit. Participanții/ele pot, de asemenea, să scrie sau să deseneze pe frunze experiențele personale legate de bullying, dacă se simt confortabil să le împărtășească.

Împodobirea arborelui:

Odată ce participanții/ele și-au terminat frunzele, le vor lipi pe ramurile corespunzătoare ale arborelui. Aceasta va transforma arborele într-un "Arbore al empatiei", plin de mesaje de susținere, înțelegere și idei pentru combaterea bullying-ului.

Discuție de grup și reflecție:

După ce toate frunzele sunt lipite, discutați despre mesajele și desenele de pe frunze. Încurajează participanții/ele să împărtășească gândurile și sentimentele pe care le au.

Explorați idei despre cum fiecare persoană poate contribui la crearea unui mediu mai sigur și mai empatic în școli, familii și în comunitățile din care fac parte.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit creând frunza ta pentru Arborele Empatiei?
- Ce ai învățat despre bullying și impactul său prin această activitate?
- Ce mesaj ai scris sau desenat pe frunza ta și de ce?
- Cum crezi că acest Arbore al Empatiei poate ajuta la conștientizarea și prevenirea bullying-ului?

Gânduri și idei...



Activitatea 2.5.7 Cyber Roleplay (Jocuri de rol)

Scopul activității:

- Să exploreze impactul emoțional și consecințele cyberbullying-ului
- Să dezvolte empatie și înțelegere prin experimentarea diferitelor perspective

Materiale și resurse necesare:

- Handout-uri (fișe) cu roluri: fiecare cartonaș va avea un personaj diferit implicat într-un scenariu de cyberbullying (de exemplu agresorul, victima, un observator pasiv, un aliat etc.) – vezi *Fișa de lucru 1*
- Opțional accesorii simple pentru a ajuta la definirea personajelor (pălării, eșarfe, etc.).

Vârsta participanților: 13 +

Durata: minim 60 de minute, ideal 90 – 120 de minute

Descrierea activității:

Explicați Scopul activității și împărțiți participanții/ele în grupuri mici. Fiecare grup primește un set de cartonașe de rol. Echipele primesc minim 15 minute să creeze piesele de teatru.

Role-Play (Jocuri de rol) - Grupurile își prezintă scenetele, fie live, fie prin intermediul unei înregistrări video.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit jucând rolul tău? A existat o conexiune emoțională cu personajul?
- Dacă ai jucat rolul victimei/agresorului, ce gânduri și sentimente ai avut în timpul scenei?
- Cum crezi că se simte o persoană reală în rolul pe care l-ai jucat?
- Ce ai învățat despre experiențele și provocările cu care se confruntă diferitele personaje într-o situație de cyberbullying?
- Ce impact crezi că are cyberbullying-ul asupra sănătății mentale și emoționale a victimei?
- Cum crezi că comportamentul agresorului este influențat de mediul online?
- Ce rol pot juca observatorii pasivi sau activi într-o situație de cyberbullying?
- Cum poate interveni un aliat pentru a ajuta sau a schimba situația?
- Ce ai face diferit dacă te-ai afla într-o situație similară în viața reală?
- Care sunt câteva strategii eficiente pe care le-ai putea folosi pentru a răspunde sau a preveni cyberbullying-ul?
- Ce lecții importante ai învățat din această activitate?
- Cum poți aplica aceste lecții în viața ta de zi cu zi, online și offline?



Fișa de lucru 1

Scenariul 1: Zvonul online

- Agresorul: Acest personaj începe un zvon fals despre un coleg pe o platformă de social media.
- Victima: Este persoana despre care se răspândește zvonul. Se simte umilită și izolată.
- Observator pasiv: Vede zvonul și comentariile, dar alege să nu intervină sau să reacționeze.
- Aliat: Un prieten al victimei care vede postarea și decide să ia atitudine.

Scenariul 2: Fotografia compromițătoare

- Agresorul: Acest personaj distribuie o fotografie compromițătoare a unei persoane fără consimțământul acesteia.
- Victima: Persoana căreia îi aparține fotografia, se simte trădată și expusă.
- Observator activ: Un coleg care vede fotografia și raportează postarea platformei de social media.
- Consilier școlar: Un adult de încredere care intervine pentru a oferi sprijin victimei.

Scenariul 3: Mesajele hărțuitoare

- Agresorul: Trimite mesaje hărțuitoare și amenințări unei alte persoane prin intermediul rețelelor sociale.
- Victima: Primește mesajele și se simte amenințată și speriată.
- Părinte/Observator: Un părinte care observă schimbarea comportamentului copilului și descoperă mesajele.
- Profesor: Un adult de încredere care ajută la gestionarea situației și oferă sprijin.

Scenariul 4: Excluderea Online

- Agresorul: Creează un grup de chat și intenționat nu îl include pe un coleg, răspândind zvonuri despre acea persoană.
- Victima: Află despre grup și se simte exclusă și rănită.
- Observator empatic: Un membru al grupului care se simte inconfortabil cu situația și vorbește despre aceasta.
- Mediator: Un coleg care încearcă să rezolve conflictul și să promoveze incluziunea.

Activitatea 2.5.8 Rața specială

Scopul activității:

- Să accentueze și să omagieze diversitatea ca un factor crucial și valoros în cadrul oricărui grup sau comunitate.
- Să promoveze gândirea inovatoare și lucrul în echipă, demonstrând cum diferite perspective și abordări pot genera rezultate originale și creative.
- Să motiveze participanții/ele să se autoanalizeze, recunoscând unicitatea proprie și cum contribuțiile personale pot amplifica succesul unui proiect comun.

Materiale și resurse necesare:

- Lego pentru construirea rațelor.

Vârsta participanților: 10 +

Durata: 50 de minute

Descrierea activității:

Participanții/ele vor fi împărțiți/e în 2 tabere, juriul și competitorii. Pentru juriu este nevoie de minim 2 persoane, maxim 5. Cei care aleg să participe la concurs vor primi un set identic de piese de Lego.

participanții/ele au 2 minute pentru a construi o rață din piesele primite. Construcția se face în tăcere, pentru a încuraja concentrarea și creativitatea individuală.

După construcție, toate rațele sunt plasate într-un cerc în centrul spațiului, astfel încât juriul să le poată vedea.

Jurizarea rațelor – vezi *Fișa de lucru 1* - Fiecare membru/ă din juriu votează rața preferată conform criteriilor stabilite.

Debriefing:

- Cum crezi că diversitatea ideilor și abordărilor a îmbogățit activitatea de astăzi?
- Ce ai învățat despre valoarea diversității din experiența construirii raței?
- În ce moduri crezi că diversitatea contribuie la inovație și creativitate într-un grup?
- Cum ai putea aplica înțelegerea diversității dobândită astăzi în alte situații sau medii?
- Ce diferențe ai observat în modul în care participanții/ele au abordat sarcina și cum crezi că aceste diferențe reflectă diversitatea?

- Cum crezi că prejudecățile sau presupunerile despre 'normalitate' pot limita diversitatea și creativitatea?
- Ce rol crezi că joacă empatia în aprecierea și încurajarea diversității?
- Cum poate fi promovată și susținută diversitatea într-un mediu de lucru sau într-o comunitate?
- Ce provocări crezi că pot apărea atunci când lucrăm într-un mediu divers și cum le-am putea aborda?
- Cum crezi că diversitatea experiențelor și perspectivelor personale influențează modul în care oamenii abordează problemele și găsesc soluții?

Variante și modificări ale activității:

Construirea rațelor se poate face în echipe, iar jurizarea se poate face de către toți participanții/ele.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1

Barem de Punctaj

Fiecare criteriu va avea un punctaj maxim de 10 puncte, iar punctajul total maxim posibil va fi acum de 50 de puncte.

Inovație în design (maxim 10 puncte):

- Foarte original și unic: 8-10 puncte
- Moderat original: 5-7 puncte
- Puțin original: 2-4 puncte
- Fără originalitate: 0-1 punct

Estetica și armonia culorilor (maxim 10 puncte):

- Armonie și echilibru excelent: 8-10 puncte
- Bună armonie și echilibru: 5-7 puncte
- Armonie și echilibru medii: 2-4 puncte
- Lipsa armoniei și echilibrului: 0-1 punct

Funcționalitate imaginată (maxim 10 puncte):

- Funcționalitate clară și bine integrată: 8-10 puncte
- Funcționalitate moderată: 5-7 puncte
- Funcționalitate slabă: 2-4 puncte
- Fără funcționalitate: 0-1 punct

Economisirea resurselor (maxim 10 puncte):

- Utilizare excelentă și eficientă a resurselor: 8-10 puncte
- Utilizare bună a resurselor: 5-7 puncte
- Utilizare medie a resurselor: 2-4 puncte
- Utilizare ineficientă a resurselor: 0-1 punct

Povestea din spatele construcției (maxim 10 puncte):

- Poveste foarte creativă și originală: 8-10 puncte
- Poveste creativă: 5-7 puncte
- Poveste simplă: 2-4 puncte
- Fără poveste: 0-1 punct



2.6 ACTIVITĂȚI DE PROMOVARE A UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Activitatea 2.6.1 Jurnalul emoțional

Scopul activității: Facilitarea unui spațiu personal și sigur în care participanții/ele să își exprime liber gândurile și emoțiile, contribuind astfel la dezvoltarea conștientizării și gestionării emoționale.

Materiale și resurse necesare:

- Jurnale pentru fiecare participant.
- Creioane colorate.
- Materiale opționale de artă, cum ar fi markere sau coli de hârtie colorate.

Vârsta participanților: 13+

Durata: 20-30 de minute pe zi, timp de o săptămână.

Descrierea activității: Participanții/ele vor fi încurajați să țină un jurnal zilnic în care să își exprime liber gândurile și emoțiile. Jurnalele pot fi personalizate prin utilizarea culorilor, desenelor sau colajelor pentru a spori exprimarea emoțională. Aceasta este o oportunitate pentru adolescenți să se conecteze cu propriile lor sentimente și să își dezvolte abilitățile de autocunoaștere.

Această metodă nu numai că încurajează expresia emoțională, dar și promovează auto-reflecția și dezvoltarea unui dialog intern sănătos în rândul participanților/elor.

Pașii de aplicare

Distribuirea materialelor:

Fiecare participant primește un jurnal și setul de materiale (creioane colorate, markere, etc.).

Încurajarea scrierii:

participanții/ele sunt încurajați să noteze gândurile, emoțiile sau evenimentele importante din ziua lor în jurnalul lor personal.

Pot fi oferite sugestii de pornire a scrierii, cum ar fi "Ce m-a făcut fericit azi?" sau "Cum m-am simțit în fața unei provocări?".

Adăugarea elementelor de artă (opțional):

Participanții/ele pot alege să adauge elemente de artă pentru a exprima emoțiile, fie prin desen, culori sau colaje.

Această etapă este opțională și încurajează creativitatea.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Potrivit în școli, în timpul orelor de consiliere, de dirigenție sau în cadrul unor activități extracurriculare.

Potrivit pentru utilizarea individuală acasă.

Variante și modificări ale activității:

Adaugă sesiuni regulate de discuție în grup pentru a împărtăși experiențele și a oferi suport reciproc.

Oferă opțiunea de a păstra jurnalele private sau de a le împărtăși într-un mediu de încredere.

Introdu teme specifice pentru fiecare zi pentru a ghida scrierea, cum ar fi "Pentru ce sunt recunoscător azi" sau "Un obstacol depășit".

Gânduri și idei...



Activitatea 2.6.2 Mindfulness prin respirație

Scopul activității: Dezvoltarea abilității participanților/elor de a practica mindfulness prin concentrarea asupra respirației, pentru a reduce stresul și a îmbunătăți concentrarea.

Materiale și resurse necesare:

- Pături sau perne pentru șezut, asigurând o poziție confortabilă.
- Spațiu liniștit pentru a desfășura exercițiul.

Vârsta participanților: 14-18 ani.

Durata: 10-15 minute.

Descrierea activității:

Participanții/ele vor fi ghidați printr-o practică de mindfulness concentrându-se pe respirație, învățând să aducă atenția înapoi la prezent și să gestioneze mai eficient stresul.

Pașii de aplicare:

1. Pregătirea spațiului:

Asigura un mediu liniștit și confortabil, ideal cu perne sau paturi pentru a sta așezați.

Discuta cu participanții/ele despre importanța unui spațiu liniștit pentru practica mindfulness.

2. Instrucțiuni pentru așezare:

Instruiește participanții/ele să se așeze confortabil, cu spatele drept și picioarele pe podea sau pe o pernă.

3. Ghidarea sesiunii de respirație conștientă:

Folosește o voce calmă și lină pentru a ghida participanții/ele prin tehnicile de respirație conștientă.

Poți începe prin a-i încuraja să își îndrepte atenția asupra respirației lor naturale.

4. Concentrarea pe respirație:

participanții/ele vor fi ghidați să își concentreze atenția asupra respirației, observând inspirația și expirația.

Pot fi introduse elemente de conștientizare a senzațiilor și ritmului respirației.

5. Aducerea atenției înapoi la prezent:

În momentul în care mintea începe să divagheze, participanții/ele vor fi îndrumați să-și aducă atenția înapoi la respirație și prezent, fără a se judeca pentru gândurile care apar.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Ideal înainte de examene sau în perioade stresante din viața școlară.

Potrivit în activitățile școlare, în cadrul orelor de consiliere sau în cluburile de gestionare a stresului.

Variante și modificări ale activității:

Adauga elemente de vizualizare ghidată, cum ar fi imagini mentale liniștitoare sau scenarii relaxante.

Introdu sunete relaxante, cum ar fi sunetul apei sau păsări cântând pentru a diversifica experiența de mindfulness.

După exercițiu, organizează o scurtă sesiune de discuție pentru a permite participanților să împărtășească experiențele și să discute impactul asupra stării lor de bine.

Exercițiul de mai sus poate să fie înlocuit de alte tipuri de exerciții de mindfulness precum cele de mai jos:

1. **Mindfulness prin observarea respirației:** Așezați-vă într-un loc confortabil și concentrați-vă asupra respirației voastre. Observați inspirația și expirația, senzațiile în timp ce aerul intră și iese din corp. Dacă gândurile apar, aduceți atenția înapoi la respirație.
2. **Mindfulness prin observarea senzațiilor:** Așezați-vă confortabil și îndreptați atenția către senzațiile corpului. Începeți de la vârful capului și mergeți în jos, observând senzațiile sau tensiunile din diferite părți ale corpului.
3. **Mindfulness prin ascultarea sunetelor:** Găsiți un loc liniștit și ascultați sunetele din jur. Concentrați-vă pe sunetele îndepărtate și apoi aduceți atenția la sunetele apropiate. Nu judecați, doar observați.
4. **Mindfulness prin observarea naturii:** Mergi într-un loc natural și petreceți timp observând natura. Fiți conștienți de sunetele, mirosurile, culorile și senzațiile. Stați în prezent, lăsând grijile deoparte.
5. **Mindfulness prin mâncat conștient:** Selectați un aliment și acordați-i atenție deplină în timp ce îl mâncați. Observați textura, gustul, mirosul și senzațiile în timp ce mestecați încet. Fiți prezenți cu fiecare mușcătură.
6. **Mindfulness prin mișcare conștientă:** Participați la o activitate fizică (mersul pe jos, yoga, stretching) și concentrați-vă cu atenție asupra mișcărilor corpului. Observați senzațiile musculare și respirația pe măsură ce vă mișcați.
7. **Mindfulness prin desen sau pictură:** Luați hârtie și creioane sau culori și începeți să desenați sau să pictați fără un scop clar. Focalizați atenția asupra actului creativ, senzațiilor și detaliilor.
8. **Mindfulness prin practica grădinăritului:** Implicați-vă în activități de grădinărit, fie că este vorba de plante de apartament sau de grădinărit în aer liber. Observați procesele, simțiți texturile și mirosurile în timp ce lucrați cu plantele.

Aceste exerciții de mindfulness pot fi integrate în rutina zilnică pentru a sprijini starea de bine și pentru a dezvolta abilități de conștientizare.



Activitatea 2.6.3 Cercul de încredere

Scopul activității: Dezvoltarea încrederii și sprijinului social în rândul participanților/elor prin facilitarea discuțiilor deschise și lipsite de judecată într-un mediu sigur.

Materiale și resurse necesare:

- Un cerc de scaune amplasate în mod corespunzător.
- Tablă sau flipchart pentru notițe, dacă este necesar.

Vârsta participanților: 13+

Durata: 30-45 de minute.

Descrierea activității:

Participanții/ele vor forma un cerc și vor fi încurajați să discute liber despre experiențele și provocările lor într-un cadru de încredere și sprijin reciproc.

Pașii de aplicare:

1. Crearea unui mediu deschis:

Explica scopul cercului: dezvoltarea încrederii și sprijinului prin discuții sincere.

Asigura participanții/ele că tot ceea ce se discută în cadrul cercului rămâne confidențial și în siguranță.

2. Discuții ghidate:

Folosește întrebări ghidate pentru a porni discuții profunde.

Exemple de întrebări pot include: "Care a fost o experiență recentă care v-a afectat emoțional?" sau "Cum vă gestionați stresul sau provocările în viața de zi cu zi?".

3. Ascultare activă și empatie:

Încurajează participanții/ele să asculte cu atenție și să ofere sprijin reciproc.

Moderează discuțiile pentru a evita judecățile sau criticile.

4. Notarea observațiilor:

Dacă este necesar, poți nota pe tablă sau flipchart observații și gânduri generale, fără a specifica persoanele implicate.

5. Feedback pozitiv:

Încurajează participanții/ele să ofere feedback pozitiv și încurajări reciproc.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Potrivit în cadrul școlilor sau într-un cadru de consiliere.

Se pot organiza în cadrul cluburilor școlare sau în programele de dezvoltare personală.

Variante și modificări ale activității:

Introdu exerciții de team-building înainte sau după cercul de încredere pentru a consolida relațiile în grup.

Adauga elemente artistice, cum ar fi desenul sau scrierea creativă, pentru a oferi participanților modalități multiple de exprimare și conectare.

Rotește periodic rolul de moderator, oferind participanților șansa de a facilita discuțiile și de a-și dezvolta abilitățile de ascultare activă și empatie.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1

Exemple de întrebări pentru activitatea "Cercul de încredere", pe mai multe teme:

Despre emoții:

"Când v-ați simțit cu adevărat fericiți ultima oară și de ce?"

"Cum vă descurcați cu emoțiile negative sau stresul?"

"Există anumite emoții pe care v-ați dori să le discutați și să le înțelegeți mai bine în cadrul cercului?"

Experiențe de viață:

"Puteți împărtăși o experiență recentă care v-a adus bucurie sau v-a provocat?"

"Cum ați gestionat o situație dificilă sau o schimbare majoră în viața voastră?"

Auto-descoperire:

"Care credeți că sunt punctele voastre forte și cum vă ajută acestea în viața de zi cu zi?"

"Există aspecte ale vieții voastre pe care ați vrea să le explorați sau să le dezvoltați mai mult?"

Relații și comunicare:

"Cum vă simțiți în legătură cu relațiile voastre cu ceilalți?"

"Cum comunicați eficient cu prietenii sau familia în momente de dificultate?"

Gestionarea stresului:

"Care sunt strategiile voastre preferate pentru gestionarea stresului?"

"Există momente când vă simțiți copleșiți și aveți nevoie de sprijin suplimentar?"

Realizări și obiective:

"Ce realizări v-ați propus și ați atins recent?"

"Care sunt obiectivele voastre pe termen scurt sau lung și cum vă îndreptați spre ele?"

Gratitudine și recunoștință:

"Există ceva pentru care sunteți recunoscători astăzi sau în ultima perioadă?"

"Cum vă influențează atitudinea de recunoștință în viața de zi cu zi?"

Aceste întrebări pot servi ca punct de plecare pentru discuțiile din cadrul cercului de încredere și pot fi adaptate în funcție de specificul grupului și a temelor relevante pentru adolescenți.



Activitatea 2.6.4 Yoga pentru relaxare

Scopul activității: Îmbunătățirea sănătății mintale prin practicarea yoga, concentrându-se pe reducerea stresului și creșterea flexibilității mentale.

Materiale și resurse necesare:

- Saltele de yoga sau covorașe pentru fiecare participant.
- Îmbrăcăminte confortabilă și adecvată pentru practica yoga.

Vârsta participanților: 13+

Durata: 20-30 de minute.

Descrierea activității:

Participanții/ele vor fi ghidați printr-o sesiune de yoga pentru începători, concentrându-se pe mișcări simple și tehnici de respirație pentru stimularea relaxării și îmbunătățirea conexiunii minte-corp.

Pași de aplicare:

- Asigura un mediu liniștit, ideal cu lumina redusă și o atmosferă relaxantă.
- Pregătește saltelele de yoga sau covorașele pentru participanți.
- Instruiește participanții/ele să se așeze într-o poziție confortabilă pe saltelele de yoga.
- Ghidează o încălzire ușoară pentru pregătirea corpului.
- Explica tehnici de respirație conștientă și importanța lor în gestionarea stresului.
- Încurajează participanții/ele să își focalizeze atenția pe respirație în timpul mișcărilor.
- Prezintă mișcări simple de yoga, precum poziții de întindere, posturi de yoga pentru echilibru și poziții de relaxare.
- Ghidează participanții/ele să-și adapteze mișcărilor la nivelul lor de confort.
- Condu participanții/ele într-o perioadă de relaxare finală și meditație, folosind cuvinte încurajatoare și calmante.

Pentru inspirație, iată câteva mișcări simple de yoga²¹, inclusiv poziții de întindere, posturi pentru echilibru și poziții de relaxare, potrivite pentru adolescenți:

Poziții de întindere:

- Pasul Păianjenului (Anjaneyasana): Cu o picior înainte și celălalt în spate, coboară șoldurile către podea, lăsând genunchiul din spate să se apropie de podea. Ridică brațele deasupra capului și întinde-te.

²¹ <https://sfaturi.decathlon.ro/exercitii-si-pozitii-de-yoga-usoare-ideale-pentru-incepatori>

- Câinele cu fața în jos (Adho Mukha Svanasana): Începe în genunchi și în mâini, apoi împinge șoldurile în sus, îndreptându-ti picioarele și lăsând capul să se relaxeze între brațe.
- Copacul (Vrksasana): Stai în picioare, apoi ridică un picior și plasează talpa pe interiorul coapsei sau pe pulpa piciorului opus. Adună-ți palmele în fața pieptului sau ridică-le deasupra capului.

Posturi pentru echilibru:

- Puntea (Setu Bandhasana): Culcă-te pe spate, îndoaie genunchii și adu călcâiele cât mai aproape de șolduri. Ridica șoldurile în sus, strângând mușchii fesieri.
- Stânca (Tadasana): Stai în picioare, cu picioarele apropiate unul de celălalt și brațele pe lângă corp. Ridică mâinile deasupra capului, palmele unite.

Poziții de relaxare:

- Pătratul (Balasana): Genuflexiune, aseaza-te pe călcâie, întinde brațele în față și apleaca-te înainte, așezând fruntea pe podea.
- Lotus Simplu (Sukhasana): Stai într-o poziție comodă, cu picioarele încrucișate și mâinile pe genunchi, realizând respirații profunde.
- Poziția Cadavrului (Savasana): Culcă-te pe spate, lăsând picioarele să se distanteze și brațele să stea pe lângă corp. Închide ochii și concentrează-te pe respirație pentru a te relaxa complet.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Ideal înainte sau după o zi de școală, în săli de clasă sau în spații dedicate pentru activități relaxante.
- Potrivit pentru a fi inclus în programele de dezvoltare personală sau activități extracurriculare.

Variante și modificări ale activității:

- Adaugă elemente de meditație ghidată la finalul sesiunii de yoga.
- Încurajează participanții/ele să își creeze propriile serii de mișcări yoga, încurajând astfel creativitatea și adaptabilitatea.
- Introdu elemente de muzică liniștitoare sau sunete naturale pentru a spori experiența de relaxare.



Activitatea 2.6.5 Galeria de emoții

Scopul activității: Dezvoltarea conștientizării emoționale prin exprimarea creativă a sentimentelor, oferind participanților/elor o modalitate artistică de a explora și împărtăși experiențele lor emoționale.

Materiale și resurse necesare:

- Hârtie de dimensiuni variate.
- Creioane colorate, markere, pasteluri, acuarele și alte materiale artistice.
- Materiale suplimentare, cum ar fi bucăți de țesut, reviste pentru colaj, sclipici etc.

Vârsta participanților: 12+.

Durata: 45-60 de minute.

Descrierea activității:

Participanții/ele vor fi încurajați/e să creeze o galerie de artă personală, ilustrând diferite emoții și, ulterior, să împărtășească semnificațiile acestora într-un mediu deschis și suportiv.

Pașii de aplicare:

1. Pregătește o varietate de materiale artistice, asigurându-te că sunt disponibile opțiuni diverse pentru exprimare creativă.
2. Explica participanților/elor că vor crea o "Galerie de emoții" personală, unde vor ilustra diverse emoții prin intermediul artei.
3. Încurajează participanții/ele să înceapă să creeze imagini care reprezintă diferite emoții. Pot să folosească culori, forme, și orice alte elemente artistice pentru a-și exprima gândurile și sentimentele.
4. Acordă-le suficient timp pentru a explora și a crea. Asigură-te că atmosfera este relaxată și că nu există presiuni.
5. După ce au terminat, invită participanții/ele să împărtășească operele lor cu restul grupului.
6. Încurajează-i să explice ce emoții au ales să reprezinte și să discute motivele din spatele alegerilor lor artistice.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Potrivit în școli, în cadrul orelor de arte plastice sau în activități extracurriculare.

Variante și modificări ale activității:

- După crearea galeriei, adaugă o componentă de discuție despre emoții, unde participanții/ele își pot împărtăși gândurile și pot oferi feedback.

- Organizează o expoziție a galeriilor create, oferind oportunitatea de a împărtăși creațiile cu o audiență mai largă.
- Adaugă o componentă de reflexie individuală, unde participanții/ele să noteze pe hârtie gândurile și sentimentele care au apărut în timpul și după activitate.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.6.6 Ștafeta de încurajare

Scopul activității: Promovarea unui mediu pozitiv prin încurajarea reciprocă în cadrul unei activități de echipă, contribuind la consolidarea relațiilor și la sprijinul emoțional în grup.

Materiale și resurse necesare::

- Cartonaje colorate sau decorative.
- Materiale de scris (creioane colorate, markere etc.).

Vârsta participanților: 14-18 ani.

Durata: 30-45 de minute.

Descrierea activității:

Participanții/ele vor fi implicați/e într-o ștafetă de încurajare, unde vor scrie și împărtăși mesaje pozitive, sprijinind astfel un mediu propice încurajării reciproce în cadrul grupului.

Pașii de aplicare:

1. Pregătește cartonaje colorate sau decorative pentru fiecare participant, asigura materiale de scris, inclusiv creioane colorate și markere.
2. Comunică participanților/elor că vor participa la o ștafetă specială de încurajare, în care fiecare va contribui la crearea unui mediu pozitiv în cadrul grupului.
3. Scrierea mesajelor de încurajare: participanții/ele își vor lua fiecare un cartonaș și vor scrie un mesaj încurajator sau un gând pozitiv.

Poți oferi sugestii, cum ar fi "O calitate admirabilă la tine este..." sau "Un moment când te-am văzut strălucind a fost..."

4. Organizează un traseu pentru ștafetă, unde fiecare participant va parcurge un traseu și va împărtăși un mesaj într-un mod ritmat și organizat.
5. După ce toți participanții/ele au scris și au parcurs traseul, organizează o sesiune de împărtășire a mesajelor.

Fiecare participant/ă va citi mesajul primit, contribuind astfel la un moment de sprijin emoțional și încurajare reciprocă.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Ideal în cadrul activităților sportive, la clasă, în aer liber.

Poate fi aplicat în cadrul programelor de dezvoltare personală sau în sesiuni de team-building.

Variante și modificări ale activității:

- Aduagă un element de competiție sănătoasă, acordând puncte sau premii pentru cele mai inspiraționale mesaje.

- Organizează ștafeta în jurul unui subiect specific, cum ar fi rezolvarea problemelor sau planificarea viitorului, pentru a adăuga o dimensiune suplimentară de învățare și dezvoltare personală.

Pentru inspirație, mai jos sunt și alte exemple de mesaje:

1. "Zâmbetul tău face ziua mea mai bună! 😊"
2. "Ești un prieten grozav și apreciez asta!"
3. "Îmi place cum faci mereu lucrurile cu entuziasm!"
4. "Ești unic(ă) și asta e cea mai tare parte despre tine!"
5. "Mulțumesc pentru că mă faci să râd atât de des!"
6. "Chiar și în momente dificile, ești puternic/ă și minunat/ă."
7. "Prietenia ta înseamnă totul pentru mine!"
8. "Modul în care asculți arată ca ești special/ă."
9. "Fii mereu așa cum ești, pentru că ești minunat/ă!"
10. "Îți urez o zi plină de râsete și bucurii!"
11. "Ești ca o rază de soare în viața mea. ☀"
12. "Mulțumesc pentru că îmi ești mereu alături!"
13. "Ești un exemplu de bunătate și respect."
14. "Când e greu, știu că mă pot baza pe tine."
15. "Fiecare zi este mai bună cu prieteni minunați ca tine!"



Activitatea 2.6.7 Ghidul relaxării

Scopul activității: Învățarea tehnicilor de relaxare și gestionare a stresului prin ghidarea participanților într-o călătorie imaginară, utilizând muzică liniștitoare și o voce calmă.

Materiale și resurse necesare:

- Muzică liniștitoare, de relaxare
- Spațiu confortabil pentru a permite participanților să se așeze sau să se întindă.
- Scenarii pentru poveștile ghidate - *fișa de lucru 1*

Vârsta participanților: 13+ ani.

Durata: 20-30 de minute.

Descrierea activității:

Participanții/ele vor fi ghidați printr-o meditație, concentrându-se pe relaxare și reducerea stresului, folosind muzică liniștitoare și o voce calmă.

Pași de aplicare:

- Pregătește un spațiu liniștit și confortabil, ideal cu lumina redusă și o atmosferă relaxantă.
- Încurajează participanții/ele să se așeze sau să se întindă în mod confortabil.
- Explica scopul meditației ghidate: să învețe tehnici de relaxare pentru a gestiona stresul și a îmbunătăți starea de bine.
- Începe cu o introducere calmă, vorbind cu o voce lină și relaxantă.
- Asigură-te că tonul vocii este reconfortant și încurajator.
- Alege o melodie sau un fundal sonor liniștitor care să sprijine atmosfera relaxantă.
- Poți utiliza sunete naturale sau muzică instrumentală.

Ghidarea participanților prin călătoria imaginară:

- Începe ghidarea prin a-i încuraja pe participanți/e să închidă ochii și să se concentreze pe respirația lor.
- Ghidează participanții/ele printr-o călătorie imaginară, încurajându-i să vizualizeze un loc calm și liniștit.
- Introdu tehnici simple de relaxare, cum ar fi respirația conștientă sau relaxarea progresivă a mușchilor.
- Adaptează tehnicile în funcție de preferințele grupului.
- Încheie ghidarea prin a-i aduce treptat pe participanți înapoi în prezent.
- Deschide un moment de discuție sau de reflecție pentru a împărtăși experiențele.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Potrivit înainte de examene sau în pauzele scurte dintre ore.
- Se poate utiliza în cadrul orelor de consiliere sau în activități extracurriculare.

Variante și modificări ale activității:

Adauga elemente de vizualizare ghidată, precum imaginarea unui loc special sau a unui simbol personal.

Roaga participanții/ele să contribuie cu idei la călătoria lor imaginară, oferindu-le opțiuni și libertate de creativitate.

După meditație, oferă posibilitatea de a crea un jurnal de reflecție în care participanții/ele să noteze gândurile și senzațiile lor.

Gânduri și idei...



Scenarii pentru poveștile ghidate:

1. "Călătoria pe plaja lină". Încep prin a-i ghida pe participanți să se imagineze că se află pe o plajă lină, cu nisip fin sub picioare. Îndrumă-i să simtă adierea ușoară a vântului și să audă sunetul lin al valurilor care lovesc țărmul. Pe măsură ce se relaxează, încurajează-i să-și vizualizeze gândurile ca niște nori care se îndepărtează treptat.
2. "Pădurea magică a vindecării": Ghidează-i într-o pădure magică, cu copaci înalți și o lumină caldă filtrată prin frunzele lor. Le poți spune să-și imagineze că fiecare respirație aduce cu ea o senzație de vindecare, umplându-i cu energie pozitivă. Încurajează-i să simtă cum picioarele lor ating pământul moale și să se conecteze cu energia naturală a mediului înconjurător.
3. "Balonul de aer ușor". Ghidează-i să se vizualizeze într-un câmp deschis, ținând un balon de aer ușor în mâini. Învăță-i să respire adânc și să elibereze treptat balonul în aer. Fiecare suflare devine o eliberare de grijă și tensiune. Urcați împreună în aer, simțind cum greutatea este ridicată și lăsând totul în urmă.
4. "Călătoria pe râu lin". Îndrumă-i să se imagineze că se află într-o barcă mică pe un râu lin. Sunetul liniștitor al apei și imaginea naturii înconjurătoare îi ajută să se relaxeze. Le poți spune să lase în derivă pe apă gândurile tensionate și să se desprindă de ele, concentrându-se asupra fluxului liniștit al râului.
5. "Grădina de flori". Încurajează-i să-și imagineze că sunt în mijlocul unei grădini pline de flori încântătoare. Fiecare floare reprezintă o stare de bine, iar participanții/ele sunt încurajați să exploreze grădina și să se oprească la fiecare floare, adăugând propriile gânduri pozitive și emoții.



Activitatea 2.6.8 Proiectul grădinii interioare

Scopul activității: Dezvoltarea rezilienței și a auto-descoperirii prin crearea unei metafore a grădinii interioare. Participanții/ele identifică și îngrijesc "plantele" reprezentând aspecte ale stării lor de bine.

Materiale și resurse necesare:

- Hârtie albă sau caiet de desen.
- Creioane colorate, markere.
- Set de post-it-uri colorate.
- Afișe pentru flipchart sau hârtie de dimensiuni mari.

Vârsta participanților: 14+

Durata: 60-90 de minute.

Descrierea activității:

Participanții/ele vor crea o grădină interioară, folosind o metaforă pentru a explora și îngriji diferite aspecte ale vieții lor, promovând astfel dezvoltarea rezilienței și a auto-descoperirii.

Pașii de aplicare:

- Pregătește materialele artistice și asigura un spațiu adecvat pentru desen.
- Distribuie foi de hârtie, creioane, markere și post-it-uri colorate participanților/elor.
- Explica participanților/elor că vor crea o "Grădină interioară" pentru a reprezenta diferite aspecte ale vieții lor și pentru a explora modul în care își pot îngriji starea de bine.
- Participanții/ele vor începe să deseneze o grădină pe hârtie, folosind creioane și markere, reprezentând aspecte precum relații, succes școlar, sănătate, hobby-uri etc
- Identificarea și scrierea pe post-it-uri:

Pentru fiecare aspect reprezentat în grădină, participanții/ele vor folosi post-it-uri pentru a nota modalitățile de îngrijire și susținere a aceluia aspect. De exemplu, pentru "relații", pot scrie "comunicare deschisă" sau "timp de calitate".

- Discuție și împărtășire:

După ce grădinile sunt create, organizează o discuție în grup, încurajând participanții/ele să împărtășească aspectele pe care le-au ales și strategiile de îngrijire pe care le-au identificat.

- Afișarea grădinilor pe flipchart:

Invită participanții/ele să își expună grădinile interioare pe flipchart sau pe pereți pentru a vedea diversitatea abordărilor și pentru a crea un sentiment de comunitate.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Se potrivește în cadrul școlilor, la ședințe de consiliere sau în activități de grup.
- Potrivit pentru programe de dezvoltare personală sau în cadrul programelor de consiliere școlară.

Variante și modificări ale activității:

- Încurajează participanții/ele să împărtășească gândurile și strategiile lor de îngrijire cu restul grupului, promovând discuții deschise și sprijin reciproc.
- Organizează o expoziție a grădinilor create pentru a le împărtăși cu alți elevi, profesori sau părinți, contribuind astfel la construirea unui mediu de învățare și susținere.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.6.9 Teatru forum²² emoțional

Scopul activității: Dezvoltarea abilităților de comunicare și rezolvare a problemelor prin intermediul teatrului forum, unde participanții/ele pot explora și rezolva situații dificile.

Materiale și resurse necesare:

- Spațiu adecvat pentru activitatea teatrală (suficient pentru a crea și juca scene).
- Accesorii simple pentru costume (opțional, pentru a spori implicarea).

Vârsta participanților: 13+

Durata: 60-90 de minute.

Descrierea activității:

Participanții/ele vor juca scurte scene teatrale care prezintă situații stresante, urmate de dezbateri și găsirea soluțiilor în cadrul teatrului forum.

Pașii de aplicare:

1. Stabilirea scenariilor:
 - Decide dacă vei stabili scenariile în avans sau vei permite participanților/elor să le propună.
 - Asigură-te că scenariile reflectă situații stresante relevante pentru grupul de participanți/e.
 - Asigură un spațiu adecvat, în care participanții/ele să se poată mișca și juca liber.
 - Adaugă accesorii simple pentru costume pentru a spori implicarea, dacă este cazul.
 - Comunică scopul teatrului forum: de a explora și rezolva situații dificile prin intermediul jocului de rol și a discuțiilor.
2. Jucarea scenelor teatrale:
 - Participanții/ele vor fi împărțiți/e în grupuri mici (3-5 participanți), iar fiecare grup va juca o scurtă scenă teatrală care prezintă o situație stresantă.
 - Scenele pot fi pregătite în avans sau pot fi improvizații, în funcție de preferințe.
3. Dezbateri și soluțiile:
 - După fiecare scenă, deschide un spațiu de dezbateri în care participanții/ele să discute despre situație și să ofere soluții alternative.
 - Alții pot contribui cu idei sau pot juca aceeași scenă cu soluții diferite.
 - Rotește scenele și asigură-te că toți participanții/ele au oportunitatea să participe.
 - Încurajează creativitatea și gândirea critică în propunerea de soluții.
4. Reflectarea și împărtășirea experiențelor:

²² https://www.anpedefp.ro/library/Rapoarte%20și%20analize/Ghiduri_CONNECTOR_2017/Ghid%20Teatru%20Forum_RO.pdf

- La sfârșit, facilitează o sesiune de reflecție, în care participanții/ele să împărtășească ce au învățat și cum se pot aplica soluțiile în viața reală.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit interpretând scenariile teatrale și abordând situații stresante?
- Ce strategii sau soluții ai descoperit în timpul discuțiilor și dezbaterii scenelor?
- Ai simțit că teatrul forum te-a ajutat să privești diferite perspective asupra problemelor?
- Cum crezi că abordarea creativă a teatrului forum poate contribui la dezvoltarea abilităților tale de comunicare?
- Există vreo scenă sau situație care ți-a amintit de propria ta experiență? Cum ai gestiona-o diferit acum?
- Ce ai învățat despre tine și despre ceilalți în timpul activității?
- Cum poți aplica strategiile și soluțiile găsite în cadrul teatrului forum în situații reale de viață?
- Ce a fost mai dificil în abordarea și rezolvarea situațiilor prin intermediul jocului de rol?
- Crezi că această experiență te va ajuta să fii mai pregătit să gestionezi situații dificile în viața de zi cu zi?
- Ce aspecte ale teatrului forum consideri că au fost cele mai benefice pentru dezvoltarea ta personală?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- La clasă, la orele de dirigenție, în alte contexte.
- Se poate integra în programele școlare pentru dezvoltarea abilităților sociale și emoționale.

Variante și modificări ale activității:

Adaugă un element de improvizație pentru a stimula creativitatea participanților/elor, permițându-le să își dezvolte propria variantă a scenelor.

Organizează o reprezentație mai amplă a teatrului forum în fața unui public, consolidând astfel abilitățile de comunicare și colaborare ale participanților/elor.



Metoda Teatrului Forum (Theatre of the Oppressed) este o tehnică de teatru participativ și interactiv, dezvoltată de dramaturgul brazilian Augusto Boal în anii 1960. Această metodă oferă participanților/elor oportunitatea de a explora probleme sociale, de a înțelege diferite perspective și de a identifica soluții la problemele cu care se confruntă. Metoda Teatrului Forum se bazează pe ideea că teatrul poate fi o formă puternică de activism și schimbare socială. Iată o descriere detaliată a metodei de Teatru Forum:



1. Forumul inițial:

O scenă este jucată în fața publicului, prezentând o situație socială problematică sau un conflict. Această scenă, numită "forumul inițial" sau "teatrul opresiunii", se termină fără a oferi o rezolvare clară sau un sfârșit fericit.

2. Discuția și analiza:

După ce forumul inițial se încheie, se deschide o discuție cu publicul. Aceasta implică discutarea problemelor prezentate și explorarea posibilelor soluții.

Publicul este încurajat să analizeze cauzele profunde ale conflictului și să identifice opțiuni pentru rezolvare.

3. Jocul reprezentativ (Forumul imaginat):

Scena este reluată, dar de această dată, publicul are posibilitatea să întrerupă și să preia roluri pentru a propune soluții diferite.

Această parte a procesului este numită "forumul imaginat" și oferă spațiu pentru participanți să exploreze alternative la situația prezentată inițial.

4. Intervenția spectatorilor:

Spectatorii (membrii publicului care devin participanți activi) pot opri acțiunea pe scenă și pot interveni, schimbând direcția poveștii pentru a explora soluții diferite.

Aceasta stimulează dialogul și implicarea directă a publicului în procesul de creare a teatrului.

5. Dezbatere și reflecție:

La sfârșitul fiecărui forum imaginat, se deschide o dezbatere pentru a analiza schimbările aduse și a evalua impactul soluțiilor propuse.

Participanții/ele sunt încurajați/e să reflecteze asupra experienței și să împărtășească gândurile lor cu ceilalți.

6. Continuitate și acțiune:

Metoda Teatrului Forum încurajează nu doar discuția, ci și acțiunea. Participanții/ele sunt îndemnați/e să-și aducă experiențele și învățăturile în comunitățile lor pentru a încerca să schimbe situațiile de opresiune sau conflict.

Prin utilizarea metodei de Teatru Forum, participanții/ele devin actori și spectatori simultan, transformând teatrul într-un mijloc de conștientizare, dezbateră și acțiune socială.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.6.10 Circuitul de recunoștință

Scopul activității: Îmbunătățirea stării de bine prin practica recunoștinței și evidențierea aspectelor pozitive din viața participanților/elor.

Materiale și resurse necesare:

- Hârtie (preferabilă de dimensiuni mai mari, cum ar fi A3).
- Creioane colorate, markere.

Vârsta participanților: 13+

Durată: 30-45 de minute.

Descrierea activității:

Participanții/ele vor crea un "circuit" al recunoștinței, notând lucrurile pentru care sunt recunoscători și modalitățile în care pot împărtăși această recunoștință.

Pașii de aplicare:

- Pregătește materialele necesare și distribuie-le participanților/elor.
- Comunică scopul activității: de a dezvolta un circuit grafic al recunoștinței, evidențiind sursele de bucurie și apreciere în viața lor.
- Participanții/ele vor începe prin a identifica și scrie lucrurile pentru care sunt recunoscători în centrul hârtiei.
- Crearea circuitului grafic: Plecând de la centrul hârtiei, vor desena "căi" către elementele specifice pentru care sunt recunoscători.

Fiecare "călătorie" reprezintă o sursă de recunoștință, iar culorile pot fi folosite pentru a accentua pozitivitatea.

Pe marginea hârtiei, participanții/ele vor nota modalitățile în care pot împărtăși recunoștința cu ceilalți sau pot contribui la o atmosferă pozitivă.

- Discuție și împărtășire:

După crearea circuitelor, facilitează o discuție deschisă despre experiențele lor și despre modalitățile concrete în care pot aplica recunoștința în viața de zi cu zi.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Potrivit în școli, în cadrul orelor de consiliere sau în activități extracurriculare.
- Poate fi inclus în programele de dezvoltare personală sau în cadrul evenimentelor de promovare a bunăstării.

Variente și modificări ale activității:

- Încurajează participanții/ele să își împărtășească recunoștința cu ceilalți, fie printr-o discuție deschisă, fie prin prezentarea circuitelor lor colegilor.
- Adaugă un element artistic prin încurajarea utilizării imaginilor, colajelor sau desenelor detaliate în circuit.
- Organizează o expoziție a circuitelor pentru a consolida comunitatea și pentru a promova un mediu pozitiv.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.6.11 Bucuria schimbării

Scopul activității: Încurajarea unei perspective pozitive asupra schimbării prin explorarea beneficiilor și oportunităților pe care le aduce.

Materiale și resurse necesare:

- Flipchart și markere.
- Foi de hârtie pentru participanți.

Vârsta participanților: 14-18 ani.

Durata: 40-60 de minute.

Descrierea activității:

Participanții/ele vor explora schimbările pe care le-au experimentat și vor identifica aspectele pozitive și oportunitățile aduse de acestea.

Pașii de aplicare:

- Începe cu o discuție deschisă despre schimbare și emoțiile asociate acestui proces. Încurajează participanții/ele să împărtășească experiențele lor cu schimbarea și cum se simt în legătură cu ea.
- Folosește flipchart-ul pentru a crea împreună cu participanții/ele o listă a beneficiilor schimbării. Discutați despre modul în care schimbarea poate aduce noi oportunități, creștere personală și dezvoltare.
- Distribuie foi de hârtie participanților și îndeamnă-i să scrie sau să deseneze propriile experiențe legate de schimbare. Ei pot evidenția aspectele pozitive, lecțiile învățate sau oportunitățile descoperite.
- Participanții/ele vor avea apoi ocazia să împărtășească voluntar cu ceilalți participanți experiențele lor și să discute despre modul în care au gestionat și au beneficiat de schimbare.

Discuții de grup:

- Introdu discuții de grup pentru a împărtăși și a înțelege mai bine experiențele celorlalți. Încurajează întrebări, comentarii și oferirea de sfaturi între participanți.
- Facilitează o discuție de grup pentru a reflecta asupra descoperirilor făcute și pentru a evidenția aspectele pozitive ale schimbării în viața fiecărui participant.
- Încheie exercițiul evidențiind că schimbarea poate aduce cu sine oportunități de creștere personală și dezvoltare, și încurajează participanții/ele să abordeze schimbarea cu o perspectivă pozitivă în viitor.

Debriefing

- Cum a fost să realizezi exercițiul?
- Ce ai descoperit despre tine în timpul exercițiului?
- Ce schimbare ai vrea să realizezi?
- Cum poți implementa schimbarea?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Potrivit în cadrul școlilor, în activități de dezvoltare personală sau în cadrul centrelor de tineret.
- Poate fi inclus în programele școlare pentru dezvoltarea abilităților sociale și emoționale.

Variante și modificări ale activității:

- Introdu discuții în perechi sau grupuri mici pentru a încuraja interacțiunea și împărtășirea mai detaliată a experiențelor.
- Organizează o prezentare sau expoziție a descoperirilor făcute pentru a încuraja un mediu de sprijin și împărtășire în rândul participanților/elor.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.6.12 Comunicare empatică prin artă

Scopul activității: Îmbunătățirea abilităților de comunicare și empatie prin intermediul expresiei artistice.

Materiale și resurse necesare:

- Hârtie mare (preferabilă de dimensiuni mari, cum ar fi A2 sau A1).
- Creioane colorate, markere, pensule, acuarele, materiale artistice variate (pânză, cretă, colaje, etc.).

Vârsta participanților: 13+

Durata: 60-90 de minute.

Descrierea activității :

Participanții/ele vor crea opere artistice care exprimă sentimente și vor împărtăși semnificațiile lor cu ceilalți.

Pașii de aplicare:

- Începe sesiunea cu o discuție deschisă despre importanța comunicării empatică și a exprimării emoțiilor. Subliniază legătura dintre artă și expresia personală.
- Asigură o varietate de materiale artistice, inclusiv hârtie mare, creioane colorate, markere, pensule, acuarele și orice altceva care ar putea inspira creativitatea participanților/elor.
- Încurajează participanții/ele să se exprime liber și să creeze opere artistice care reflectă stări emoționale. Ei pot alege să deseneze, să picteze sau să folosească tehnici mixte.
- Lasă participanții/ele să își înceapă lucrările lor artistice. Poți să le oferiți o temă generală (cum ar fi "Sentimentele mele" sau "Călătoria emoțională").
- După finalizare, invită participanții/ele să împărtășească semnificațiile și sentimentele lor legate de opera lor artistică. Aceasta poate fi o discuție în grup sau o prezentare individuală.
- Facilitează o dezbatere deschisă despre modul în care arta poate facilita comunicarea și empatia. Încurajează întrebări și împărtășirea de experiențe între adolescenți.
- Încheiați activitatea subliniind că arta poate fi un mod puternic de a transmite și a înțelege emoțiile celorlalți, îmbunătățind în același timp abilitățile de comunicare și empatie.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Potrivit în școli, la dirigenție sau în cadrul orelor de consiliere.

Poate fi integrat în programele școlare care vizează dezvoltarea abilităților sociale și emoționale.

Variante și modificări ale activității:

- Introdu elemente de discuție despre cum ar putea aceste lucrări să faciliteze comunicarea și empatia în diferite contexte de viață (școală, familie, prieteni).
- Organizează o expoziție artistică pentru a evidenția creațiile participanților/elor și pentru a încuraja interacțiunea și împărtășirea de experiențe într-un cadru mai larg.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.6.13 Zona de confort în artă

Scopul activității: Încurajarea explorării și extinderii zonei de confort prin intermediul activităților artistice.

Materiale și resurse necesare:

- Materiale variate (creioane, markere, acuarele, pensule, hârtie specială, colaje, etc.).
- Hârtie de dimensiuni variate sau panouri pentru afișarea lucrărilor.

Vârsta participanților: 13+

Durata: 45-60 de minute.

Descrierea activității:

Participanții/ele vor crea opere artistice în afara zonei lor de confort și vor discuta despre această experiență.

Pași de aplicare:

- Începe sesiunea cu o discuție deschisă despre importanța explorării și a depășirii limitelor personale, în special în contextul artei.
- Împărtășește exemple de artiști care au explorat tehnici neobișnuite sau subiecte provocatoare. Încurajează participanții/ele să-și exprime propriile interese și curiozități artistice.
- Furnizează o varietate de materiale de artă și introdu participanții/ele în tehnici sau stiluri artistice noi. Ei pot experimenta cu culori, texturi sau moduri neobișnuite de a utiliza materialele.
- Încurajează participanții/ele să abordeze subiecte neobișnuite sau să exploreze emoții și experiențe personale prin artă. Poate fi vorba despre expresii abstracte, interpretări non-tradiționale ale unui subiect sau abordarea unui subiect sensibil.
- Lasă participanții/ele să își înceapă lucrările lor artistice în afara zonei de confort. Asigură-te că există suficient spațiu și resurse pentru a încuraja creativitatea liberă.
- Organizează o sesiune de reflectare în care participanții/ele să împărtășească cum au simțit această experiență. Ce au învățat despre ei înșiși? Cum s-au simțit în timpul procesului creativ?
- După finalizare, așează lucrările într-un loc vizibil, fie pe un perete dedicat, fie pe panouri. Acest lucru va crea un spațiu de inspirație și împărtășire a creativității.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Potrivit în cadrul orelor educație plastică (desen) sau în activități creative.
- Se poate integra în programele școlare care promovează dezvoltarea creativității și a spiritului explorator.

Variante și modificări ale activității:

- Introdu o sesiune de reflectare structurată pentru a discuta despre experiențele individuale în depășirea zonei de confort.
- Organizează o expoziție artistică în școală pentru a împărtăși experiențele și pentru a încuraja colegii să își depășească propriile limite în artă.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.6.14 Jocul rolurilor empatic

Scopul activității: Dezvoltarea empatiei prin intermediul jocului de rol și explorarea diverselor perspective.

Materiale și resurse necesare:

- Foi de hârtie.
- Creioane.
- Spațiu deschis pentru jocul de rol.

Vârsta participanților: 14+

Durata: 45-60 de minute.

Descrierea activității:

- Participanții/ele vor juca diferite roluri pentru a înțelege mai bine perspectivele altora și pentru a practica empatia.
- Alege scenarii sau situații relevante pentru participanți, care să abordeze teme precum prietenie, relații, conflict sau decizii dificile.
- Împarte participanții/ele în grupuri mici și distribuie fiecărui grup un scenariu specific. Fiecare scenariu ar trebui să conțină informații despre personajele implicate, contextul și obiectivele lor.
- Fiecare membru al grupului își alege sau i se atribuie un personaj din scenariu. Participanții/ele sunt încurajați să gândească și să simtă precum personajul lor.
- Jocul de rol: Grupurile își interpretează scenariile prin intermediul jocului de rol. Ei ar trebui să încerce să-și vadă situația din perspectiva personajului lor și să reacționeze în consecință.
- După fiecare scenariu, organizează o discuție în grup mare sau în grupuri mici despre experiențele lor. Cum s-au simțit în rolul lor? Cum au perceput situația din perspectiva personajului?
- Reflecția personală: Solicită participanților/elor să reflecteze individual asupra a ceea ce au învățat despre ei înșiși și despre alții prin intermediul jocului de rol. Incurajează-i să-și noteze gândurile pe foi de hârtie.
- Partajarea reflecțiilor: Crează un spațiu sigur în care participanții/ele să împărtășească opțiunile lor și să discute cum pot aplica aceste învățăminte în viața lor de zi cu zi.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

- Potrivit în cadrul orelor de consiliere sau dirigiență.
- Se poate adapta pentru a aborda situații specifice sau teme relevante pentru grup.

Variante și modificări ale activității:

- Introdu scenarii specifice, cum ar fi situații de conflict, momente cheie din viața participanților/elor sau provocări specifice legate de relații.
- Adaugă elemente de improvizație pentru a stimula creativitatea și pentru a face jocul de rol mai dinamic.

Gânduri și idei...



Scenariu 1: Prietenie la distanță

Context: Doi adolescenți au fost cei mai buni prieteni încă din copilărie, dar unul dintre ei s-a mutat recent într-un alt oraș sau țară. Cum gestionează aceștia distanța, comunicarea online și schimbările în relația lor?

Obiective personaje:

- Păstrarea relației de prietenie.
- Adaptarea la comunicarea online.
- Gestionarea sentimentelor de tristețe și dor.

Scenariu 2: Alegerea prietenilor vs. presiunile grupului

Context: O adolescentă se află într-o situație în care trebuie să aleagă între a rămâne loială unui prieten vechi sau a se alătura unui grup popular care impune presiuni neplăcute. Cum navighează prin această dilemă și ce alegeri fac?

Obiective personaje:

- Menținerea integrității personale.
- Gestionarea presiunilor sociale.
- Înțelegerea consecințelor alegerilor.

Scenariu 3: Relația cu părinții despărțiți

Context: Un adolescent se confruntă cu provocarea de a-și împărți timpul între părinții divorțați și cu ajustarea la noile dinamici familiale. Cum se simte în legătură cu această schimbare și cum afectează relațiile sale?

Obiective personaje:

- Adaptarea la viața cu părinții divorțați.
- Gestionarea sentimentelor de vinovăție și pierdere.
- Comunicarea eficientă cu ambii părinți.

Scenariu 4: Discriminare și empatie

Context: Un grup de adolescenți se confruntă cu situații de discriminare sau excludere bazate pe diferențe de rasă, gen sau orientare sexuală. Cum își exprimă emoțiile și cum pot dezvolta empatie și înțelegere în ciuda diversității?

Obiective personaje:

- Conștientizarea și gestionarea discriminării.

- Dezvoltarea empatiei față de cei diferiți.
- Promovarea unei culturi de acceptare și înțelegere.



Activitatea 2.6.15 Gestionarea emoțiilor

Scopul activității: Reflecția asupra mecanismelor care ajută participanții/ele să facă față emoțiilor negative; împărtășirea de idei pentru a face față emoțiilor negative; folosirea creativității.

Materiale și resurse necesare: reviste, foarfeca, carton, bandă dublu adezivă /lipici.

Vârsta participanților: 14-19 ani

Durata: 90 de minute

Descrierea activității

1. *Introducere:* În prima parte a activității, facilitatorii fac o scurtă introducere în subiectul gestionării emoțiilor.

„Emoțiile fac parte din viața noastră. Cu toții experimentăm o gamă largă de emoții cu care trebuie să ne confruntăm. Cele mai multe dificultăți pe care le întâlnim sunt atunci când avem de-a face cu emoții negative. Experiența ne ajută să dezvoltăm diferite tipuri de mecanisme de coping/gestionare a emoțiilor. Unele dintre ele ne ajută să depășim dificultățile, altele pot deveni disfuncționale. Câteva exemple de mecanisme de gestionare sunt: o discuție cu un/o prieten/ă, o plimbare în natură, vizionarea unui film bun, practicarea unui sport sau evitarea situațiilor stresante, izolării, conflictelor etc. Când ne confruntăm cu probleme, avem tendința de a crede că problemele noastre sunt cele mai grave, că nimeni nu poate înțelege sau nu s-a confruntat vreodată cu ceva asemănător, așa că este util să ieșim din gândurile noastre și să vedem cum se descurcă alții cu emoțiile negative. Împărtășirea acestora ne poate aduce o nouă perspectivă, putem descoperi că avem mai multe în comun unul cu altul decât am crezut, sau putem găsi în alții strategii noi și folositoare de a face față emoțiilor negative.”

2. *Activitatea 1:* Prin utilizarea tehnicii colajului cu imagini decupate din reviste, participanții/ele sunt rugați să ilustreze modul în care fac față dificultăților.

Participanții/ele primesc următoarea instrucțiune: „Gândește-te la ceea ce te ajută să faci față emoțiilor negative și realizează un colaj cu imagini decupate din reviste”.

3. *Activitatea 2:* După finalizarea colajelor, participanții/ele discută în grup despre colajele lor și despre mecanismele de coping funcționale versus cele disfuncționale.

Participanții/ele sunt încurajați să interacționeze unii cu ceilalți și să vorbească despre tablourile lor, numind cel puțin un mecanism de coping disfuncțional pe care îl folosesc. Pe parcursul acestei activități trebuie să fie încurajați să încerce să afle următoarele: Cât de asemănătoare sunt mecanismele lor cu cele ale celorlalți participanți? Ce au în comun? Ce le diferențiază? Ce idei i-au inspirat la ceilalți pe care să le poată folosi la rândul lor? Ce funcționează și ce nu funcționează pentru ei?

Debriefing:

La sfârșitul activității, participanții/ele au fost încurajați să discute despre utilitatea acestei tehnici:

- Ce ai aflat în timpul discuțiilor?
- Cum te-ai simțit discutând cu ceilalți?
- Ce te-a provocat cel mai mult?
- Cum putem să vorbim despre vulnerabilitate?
- Cum te-ai simțit?
- Cum te-ai simțit când ai aflat punctele vulnerabile ale celorlalți?
- Ai aflat idei noi?
- Ce poți folosi din această activitate în viitor?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În contexte care tratează subiectul gestionării emoțiilor și vulnerabilității.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.6.16 Exprimarea recunoștinței

Scopul activității: Concentrarea asupra oamenilor valoroși, a momentelor, experiențelor pozitive din viață; experimentarea emoțiilor pozitive; învățarea unui instrument pentru a dezvolta emoții pozitive.

Materiale și resurse necesare: hârtie, pixuri, plicuri

Vârsta participanților: 14-19 ani

Durata: 105 minute

Descrierea activității

1. Participanții/ele sunt rugați să noteze cel puțin 3 lucruri care au mers bine și pentru care sunt recunoscători în ultima săptămână.

Ulterior aceștia trebuie să împărtășească cu întreg grupul ce au notat. La fiecare eveniment pozitiv, trebuie să răspundă la întrebarea: „De ce crezi că s-a întâmplat asta?” Această întrebare poate ajuta participanții/ele să înțeleagă aspectele negative și pozitive, precum și modalitățile prin care au gestionat situațiile respective. La final, participanții/ele trebuie să aleagă unul dintre cele 3 lucruri.

2. Participanții/ele sunt rugați să scrie o scrisoare de mulțumire unei persoane semnificative din viața lor.

Prin acest exercițiu, participanții/ele au ocazia să experimenteze cum este să-și exprime recunoștința într-un mod atent și plin de sens. Facilitatorii transmit următorul mesaj: "Închide ochii. Gândește-te la cineva care este încă în viață și care, în urmă cu câțiva ani, a făcut sau a spus ceva care ți-a schimbat viața în bine. Cineva căruia nu i-ai mulțumit niciodată în mod corespunzător; cineva pe care l-ai putea întâlni față în față săptămâna viitoare. Scrisoarea ar trebui să fie concretă și să aibă aproximativ trei sute de cuvinte: fii specific legat de ce a făcut ea/el pentru tine și cum ți-a afectat viața. Spune-i ce faci acum și cum ți-ai amintit de ea/el. La final poți alege dacă vrei să trimiți scrisoarea sau nu. Recomandăm cu tărie să o citești cu voce tare în fața acestei persoane. Va avea cel mai mare impact asupra amândurora”.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit la începutul activității?
- Cum te-ai simțit după activitate?
- Cât de greu a fost să găsești lucruri pentru care ești recunoscător? De ce?
- Cât de greu a fost să scrii scrisoarea? De ce?
- Cum vei folosi această activitate în viitor?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În orice context potrivit de dezvoltare personală.

Activitatea 2.6.17 Mandala

Scopul activității: Concentrarea și reflecția asupra emoțiilor, exprimarea emoțiilor într-un mod creativ, înțelegerea faptului că emoțiile reprezintă o parte din ceea ce suntem.

Materiale și resurse necesare: acuarele, pensule, markere, creioane colorate, hârtie.

Vârsta participanților: 14-19 ani

Durata: 60 de minute

Descrierea activității

La începutul activității sunt prezentate participanților conceptul și istoria mandalelor.

Mandala (sanskrită pentru „cerc”) are o istorie lungă și este recunoscută pentru semnificația sa spirituală profundă. Modelul cercului cu un centru în interior este structura de bază a creației care poate reflecta lumea de la un nivel micro la unul macro.

Participanții/ele sunt rugați să folosească materialele pe care le au în fața lor și să își lase emoțiile să îi ghideze pentru a crea o mandală. Crearea mandalei este terapeutică și simbolică. Nu este important produsul final, ci călătoria creării mandalei.

Când ajung la final, participanții/ele vor avea o reprezentare a ceva semnificativ și personal, un instantaneu exprimat prin mandalelor lor. Aceștia trebuie să fie ghidați de instinctele și sentimentele lor în procesul de creație. Nu există reguli sau constrângeri în ceea ce privește modelele de mandale. Nu trebuie să folosească doar cercuri, deși desenul ar trebui să aibă un aspect circular. Participanții/ele sunt încurajați să lase sentimentele să îi inspire în desenarea mandalei.

După ce toată lumea și-a terminat mandalele, participanții/ele sunt încurajați să analizeze produsul final, culorile pe care le-au folosit cel mai mult/mai puțin, imaginile, formele, să observe liniile mai dure, marginile zimțate sau netede, zonele de contrast ridicat. Ulterior, sunt rugați să-și noteze, în detaliu, sentimentele și/sau amintirile pe care le-au avut când s-au gândit la culorile, formele, imaginile și desenele de pe mandala lor. Sunt acestea legate de sentimentele și emoțiile pe care le-au experimentat în timp ce au desenat mandala? La final, sunt rugați să se gândească cum reflectă mandala personalitatea lor și să îi dea un titlu.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În orice context potrivit de dezvoltare personală

Activitatea 2.6.18 Gestionarea stresului

Scopul activității: Înțelegerea stresului și a cauzelor sale; crearea unui spațiu de împărtășire și experimentare a metodelor de reducere a stresului; crearea unei diagrame cu conținutul sesiunii.

Materiale și resurse necesare:: flipchart, hârtie, pixuri

Vârsta participanților: 14-19 ani

Durata: 90 de minute

Descrierea activității

1. Invită participanții/ele să împărtășească idei despre ce este stresul și care sunt cauzele sale. Ideile participanților/elor sunt notate pe flipchart
2. Roaga participanții/ele să se gândească la metode de relaxare. Fiecare participant/a trebuie să pregătească punerea în practică a metodelor de relaxare.
3. În grupuri de 6 persoane, fiecare participant/a trebuie să pună în aplicare metoda personală de eliberare a stresului pentru ceilalți participanți din grup. Fiecare participant/a are 10 minute la dispoziție. Exemplu: faceți o ceașcă de ceai și purtați o discuție, ascultați o melodie etc.
4. La sfârșitul sesiunii, fiecare participant/a notează pe un post-it activitatea/metoda pe care alege să o ofere grupului mic de participanți. Post-it-urile sunt ulterior adăugate pe flipchart, alături de celelalte ideile expuse.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În orice context potrivit de dezvoltare personală

Gânduri și idei...



Activitatea 2.6.19 Contact improvisation²³

Scopul activității: Dezvoltarea capacității de a asculta și de a răspunde la ceea ce se întâmplă în momentul prezent; conștientizarea altor persoane; crearea de conexiuni între participanți.

Materiale și resurse necesare: nu sunt necesare.

Vârsta participanților: 14-19 ani

Durata: 90 de minute

Descrierea activității

1. Introducere: Facilitatorii întâmpină participanții/ele și le prezintă sesiunea. Aceștia pot realiza un scurt exercițiu de vizualizare și relaxare pentru a face participanții/ele să se simtă confortabil și dornici să se implice în următoarele activități.
2. Încălzirea corpului cu muzică ritmică: pe muzică, participanții/ele fac încălzirea diferitelor părți ale corpului lor.
3. Mergi-Stop-Sari și Roșu-Verde-Galben: participanții/ele trebuie să se miște conform comenzilor date de facilitator. În prima parte, comenzile sunt Mergi-Stop-Sari, apoi facilitatorul include comenzi noi: Verde (participanții/ele trebuie să meargă la această comandă), Roșu (trebuie să se oprească), Galben (trebuie să sară). Trecerea de la comenzi la culori necesită de la participanți/e o atenție sporită. La final, participanții/ele trebuie să-și sincronizeze mișcările (oprire și mers) în funcție de grup. Trebuie să se oprească și să plece toți în același timp, fără să folosească indicii verbale. Trebuie să „simtă” mișcarea grupului.
4. Puncte de vedere: participanții/ele trebuie să se oprească și să meargă în același timp cu altă persoană.
5. Mergi ca: participanții/ele trebuie să imite mersul unei persoane cunoscute sau a unei categorii de persoane (exemplu, un om de afaceri, un cântăreț, Napoleon, Maica Tereza etc).
6. Muzică și emoție: participanții/ele trebuie meargă/danseze după diferite stiluri muzicale.
7. Plimbare în pădure: Unii participanți reprezintă copacii unei păduri. Una sau două persoane merg prin pădure cu ochii închiși. Copacii ating oamenii care merg pe lângă ei și îi încurajează să meargă în direcții diferite.
8. Triunghiuri în perechi: o activitate care se joacă în perechi. O persoană formează un triunghi cu corpul său în diferite părți ale încăperii. Cealaltă persoană trebuie să treacă prin acel triunghi.

²³ Contact Improvisation - A couple of basic exercises - <https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo>

9. Aikido: participanții/ele dansează ținând palmele unite.
10. Contact improvisation: două persoane dansează împreună, la început față în față, apoi se ating cu degetul, apoi cu palma, ulterior cu o parte mai mare a corpului, apoi sunt uniți cu alte perechi, iar în final cu restul participanților ca un grup unitar.
11. Stol de păsări: participanții/ele sunt împărțiți în grupuri. Membrii fiecărui grup urmăresc mișcările liderului desemnat. Conducătorul grupului se schimbă din când în când, până când toți membrii grupului au fost în poziția de lider.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În orice context potrivit de dezvoltare personală

Variante și modificări ale activității:

Mișcările pot fi adaptate în funcție de subiectul cursului.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.6.20 Obiceiuri sănătoase

Scopul activității: participanții/ele vor învăța o serie de acțiuni care să îi ajute să aibă o viață mai sănătoasă. Participanții/ele vor conștientiza că sănătatea psihică și socială trebuie avute în vedere, alături de sănătatea fizică.

Materiale și resurse necesare: Minge, materiale de făcut colaje

Vârsta participanților: 10-14

Durata: 50 de minute

Descrierea activității

Activitatea este formată din 2 exerciții, unul de mișcare și unul de prioritizare și creativitate în echipe.

Pașii de aplicare

1. Introducere: Sesiunea începe cu o întrebare: Ce înseamnă să fii sănătos? Ce înțelegem prin sănătate fizică? Se continuă cu întrebările: Ce înseamnă sănătate psihică? Dar socială?
2. Etapa 1: pentru acest exercițiu este necesar un spațiu liber (sala de sport, hol, sală de clasă cu băncile mutate pe margine). Se creează un triunghi echilateral suficient de mare încât participanții/ele să formeze câte o linie pe fiecare latură a sa. Se plasează 3 coli pe care scrie “SĂNĂTATE FIZICĂ”, “SĂNĂTATE PSIHICĂ”, “SĂNĂTATE SOCIALĂ” pe cele 3 laturi. Facilitatorul informează participanții/ele că fiecare dintre cele 3 echipe reprezintă un tip de sănătate. Participanții/ele pasează o minge de la unul/una la altul/alta. Participantul/a care primește mingea trebuie să spună o acțiune care sprijină sănătatea sa, a colegilor săi, sau a familiei sale, din aria pe care o reprezintă (de exemplu, în zona de sănătate mintală un participant poate să zică “O să practic modalități de relaxare înainte de teste”). Jocul se termină atunci când mingea a trecut pe la toți participanții/ele. Aceasta poate fi și o regulă – mingea nu trebuie să treacă de 2 ori pe la aceeași persoană.
3. Concluzionare: după exercițiu, participanții/ele sunt întrebați care ar fi acțiunea pe care au reținut-o și o vor încerca ulterior.
4. Etapa 2: în echipe de câte 2-3 participanți/e, aceștia sunt invitați să scrie 10 acțiuni care sprijină o viață sănătoasă, pe care le (sau le vor) implementa. Ei/ele vor dezvolta un afiș, colaj, videoclip care reprezintă o imagine vizuală a acțiunilor pe care le-au selectat. Varianta: se face o listă comună cu toată clasa. Participanții/ele prioritizează și creează un “Top 5” al clasei, pe care îl transformă într-un poster de promovare. Pot crea și un

material informativ (care sa includă ilustrații, poezii, informații) pe care să îl prezinte altor persoane.

5. Concluzionare: participanții/ele prezintă creațiile proprii colegilor. Se poate vota cel mai frumos produs, însă ideal este ca toți să fie felicitați pentru munca lor originală.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În cadrul cursurilor de educație pentru o viață sănătoasă.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.6.21 Obiceiurile mele alimentare

Scopul activității: Participanții/ele conștientizează că o alimentație sănătoasă este cheia unui viitor sănătos. Ei înțeleg că își pot influența sănătatea făcând alegeri înțelepte.

Materiale și resurse necesare: creioane colorate, o foaie A4/agendă, pix

Vârsta participanților: 14-16 ani

Durata: 45 de minute partea 1 și 45 de minute partea 2

Descrierea activității: Este un joc de promovare a unei alimentații sănătoase.

Pașii de aplicare:

- Partea 1

Explică, într-o scurtă introducere, faptul că obiceiurile alimentare din fiecare familie și fiecare grup pot fi foarte diferite. Chiar și o singură persoană poate mânca în moduri diferite. Un jurnal alimentar ne poate oferi mai multe informații despre obiceiurile alimentare ale unei persoane. Prezintă participanților/elor pe flipchart, într-o prezentare PowerPoint sau pe tablă, un exemplu de jurnal alimentar.

În mod individual, participanții/ele își completează propriul jurnal alimentar pe durata a cel puțin două zile. Ei își împărtășesc obiceiurile alimentare și își pun reciproc întrebări.

- Partea 2

Participanții/ele revin în plen și își prezintă rezultatele.

Facilitatorul desenează pe tablă un tabel mare. Doi participanți/e colectează informațiile de la ceilalți și completează tabelul, care este analizat ulterior de întreaga clasă.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În activitățile privind viața sănătoasă.



Activitatea 2.6.22 Apă curată - viață curată

Scopul activității: Participanții/ele conștientizează că apa este esențială pentru viață. Ei înțeleg consecințele lipsei apei curate și recunosc modul în care aceasta poate fi contaminată. Ei află ce acțiuni specifice pot întreprinde indivizii, guvernele și comunitățile pentru a contribui la protecția apei.

Materiale și resurse necesare: pahare, apă de la diferite surse (robinet, sticlă de plastic, dintr-un râu/lac etc), coli A3, carioci/creioane colorate, pixuri.

Vârsta participanților: 14-16 ani

Durata: 45 de minute partea 1 și 45-50 de minute partea 2

Descriere activității: Este un joc de promovare a unei alimentații sănătoase.

Pași de aplicare:

Partea 1

1. Pregătește pahare cu apă din diferite surse: de la robinet, dintr-un râu sau lac, dintr-un șanț, apă de ploaie etc. Există o diferență vizibilă între apa din pahare? Din ce pahar ar prefera să bea participanții/ele și de ce?
2. Dacă un/o participant/ă a fost în situația de a nu avea acces la apă curată, poate fi organizată o discuție suplimentară cu întreaga clasă sau în grupuri. Care sunt consecințele lipsei apei curate?
3. Prezentare scurtă a discuțiilor din grup.

Partea 2

1. Participanții/ele au sarcina de a revedea circuitul apei în natură. Facilitatorul subliniază că în natură nu există apă „nouă” pe care să ne bazăm, de aceea suntem datori față de noi înșine să reciclăm apa existentă. De unde provine apa de la robinet?

Participanții/ele caută informații pe internet despre:

- circuitul apei în natură;
 - sistemele de purificare a apei administrate de industrii sau comunități.
2. Participanții/ele, organizați în echipe mici, pregătesc o campanie de educare cu tema apei potabile (sub forma unui videoclip, poster, prezentare PowerPoint sau broșură), subliniind importanța apei potabile pentru viață, amenințările la adresa acesteia și ce putem face pentru a o proteja.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?
în activitățile privind viața sănătoasă.

Activitatea 2.6.23 A spune nu

Scopul activității: Participanții/ele vor învăța cum să refuze invitații sau situații nesănătoase. Participanții/ele vor analiza studii de caz, găsind soluții pentru situații provocatoare în care s-ar putea afla la un moment dat.

Materiale și resurse necesare:

- *Fișa de lucru 1* – A spune NU va folosi cadrul didactic pentru explicații și pentru a dezvolta cu Participanții/ele modalități de a refuza.
- *Fișa de lucru 2* – Studii de caz poate fi completată, adaptată cu studii de caz diferite, în funcție de nevoile clasei.

Vârsta participanților: 12-14 ani

Durata: 60 de minute

Descrierea activității: Activitatea este formată din o parte de teorie și o parte de practică. Se oferă diverse instrumente prin care ei pot face față presiunilor prietenilor și pot refuza anumite invitații, și se analizează o serie de studii de caz.

Pașii de aplicare:

1. Activitatea începe cu o introducere scurtă cu privire la alegeri nesănătoase – ce înseamnă alegeri nesănătoase, care ar putea fi repercusiunile, de ce alcoolul, țigările și drogurile sunt periculoase și ar trebui evitate.

În funcție de grup, poți introduce și conceptul de “presiune a anturajului” – de ce se lasă convinși anumiți adolescenți de către prietenii lor.

2. Introdu elementele teoretice: *Fișa de lucru 1* – A spune NU, invitând participanții/ele să treceți împreună prin felurile în care se poate refuza o situație.

Pentru ca sesiunea să fie interactivă, poți invita participanții/ele să contribuie cu exemple sau să spună ei înșiși anumite expresii pe care le-ar folosi.

3. Studii de caz în cadrul cărora, pe baza unor scenarii (*Fișa de lucru 2* – Studii de caz), Participanții/ele pot dezbate situații sensibile în care se pot afla. Acestea pot fi dezbătute în mai multe feluri: cu toată lumea sau în grupuri mici.

De asemenea, o variantă este să inviți participanții/ele să facă mici scenete cu personaje și dialoguri prin care să arate soluția situațiilor. În funcție de particularitățile grupului, poți adapta studiile de caz.

Este important ca discuțiile să fie oneste și să fie ghidate pe baza unor întrebări pe care să le ai pregătite dinainte, de genul: Care este soluția ușoară? Dar cea mai puțin ușoară? De ce ai spune DA / de ce ai spune NU? Când dai dovadă de verticalitate și curaj?

4. La final se concluzionează cu privire la presiunea anturajului și alegerile pe care le facem.

Se subliniază comportamentele nesănătoase, și faptul ca suntem tentați să acceptăm anumite comportamente de dragul prietenilor, și nu pentru că ne dorim cu adevărat. Tehnicile de a spune NU trebuie exersate și practicate constant, mai ales pentru a ne poziționa corect atunci când trebuie să luăm decizii care ne vor afecta pe termen lung.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În activitățile privind viața sănătoasă.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1 – A spune NU

Există multe modalități eficiente de a rezista presiunii anturajului. Dezvoltarea și practicarea unor modalități de a spune NU sunt, de fapt, cel mai important prim pas pentru a gestiona aceste presiuni fără a vă lăsa influențați.

“NU” înseamnă “NU”

1. Ofer un motiv sau o scuză

- Nu mă simt bine.
- Am o alergie.
- O sa mă îmbolnăvesc.
- Am alte planuri.

2. Nu, mulțumesc!

- La asta zic “pas”.
- Nicidecum!
- Poate mai târziu.
- Mă simt bine fără.

3. Sunt absolut convins.

- Am zis “nu” și sunt hotărât.
- Chiar am vorbit serios cand am zis “nu”.
- Care parte a lui “nu” nu o înțelegi?
- Ai auzit ce am spus?

4. Plec

- Părăsesc încăperea.
- Mă duc acasă.
- Mă duc pana la baie.
- Mă duc să vorbesc cu alți prieteni.

5. Evit situația

- Ne vedem mai încolo.
- Mă duc să-mi vizitez alți prieteni.
- Plec, mă așteaptă ai mei la cină.
- Am alte planuri în seara asta.

6. Ignor

- Nu zic nimic.
- Ma indepartez.
- Îi ignor.
- Mă-ndrept spre altcineva.

7. Schimb subiectul

- Ce avem pentru mâine la mate?
- Jucăm un baschet?
- Mă duc pana la magazin, vrei să vii?
- Să îți arăt ce mă joc mai nou pe telefon.

8. Pun presiune

- Încearcă tu primul.
- Nu vreau, păstrează-o tu.
- Nu vreau și nu îmi vine să cred că vrei să faci așa ceva.
- Ai înnebunit?

9. Puterea celorlalți sau a exemplului

- Uite cum arată betivii.
- Vreau să fiu sănătos ca ceilalți prieteni ai mei.
- Toată lumea zice că e nociv / nesănătos.
- Părinții și bunicii mei zic că nu e ok deloc.
- M-ar omori ai mei dacă ar afla.

10. Umor

- Serios?
- Nu poți fără mine?
- Asta e cea mai amuzantă chestie pe care am auzit-o.
- Chiar sunt fericit și fără.
- Aș vrea să mor de bătrânețe, sincer.
- Vreau să îmi păstrez plămânii (inima, ficatul, creierul etc) pentru alte chestii.





Fișa de lucru 2 – Studii de caz

Scenariul 1 – Alcool

Ai ajuns la o petrecere – e ziua unui coleg. E un eveniment important pentru tine, pentru că vrei să fii acceptat în grup. Părinții tai, pentru prima dată, te lasă să stai până la sfârșitul petrecerii. Toata lumea e prietenoasă și te simți din ce în ce mai bine. Părinții sărbătoritului anunță că se duc la vecini. Sărbătoritul scoate o ladă de bere, și cineva îți dă și ție o bere. Ce faci?

Scenariul 2 – Țigări

E sâmbătă și ești cu 2 prieteni. În timp ce vă plimbați, vă întâlniți cu un grup de colegi de la școală, dintre cei mai populari, care fumează. Vorbiți o vreme și apoi prietenii tăi acceptă câte o țigară. Apoi te întreabă și pe tine dacă vrei una. Ce faci?

Scenariul 3 – Droguri

Ești pe terenul de sport într-un weekend, cu prietenii. Jucati baschet. Un membru al echipei ajunge mai târziu și le șoptește ceva altor 2 prieteni. Toți 3 vă fac semn să mergeți la marginea terenului de joc. Acolo, ei aprind o țigară cu marijuana, pe care o dau de la unul la altul. Ajunge și la tine. Ce faci?

Scenariul 4 – Alcool

Ești la o prietenă acasă. Urmează să te aducă părinții ei acasă la tine, la finalul serii. Când e momentul să pleci, fratele prietenei la care ești zice că te duce el împreună cu un alt prieten acasă cu mașina. Observi că amândoi băieții au băut și că este o sticlă cu alcool deschisă în mașină. Casa ta nu e prea departe. Ce faci?

Scenariul 5 – Țigări

În fiecare zi în care trebuie să stai peste program la școală împreună cu alți 2 colegi, tatăl unuia dintre ei va duce acasă cu mașina. El fumează mereu în mașină. Ești conștient de consecințele inhalării de fum. În mașină este mereu foarte mult fum. Ce faci?

Scenariul 6 – Droguri

Un prieten bun se comportă ciudat în ultimul timp. Nu mai e interesat de școală, și nici de a petrece timp cu prietenii. Pare preocupat și absent, chiar și când e lângă tine. Bănuiești că a început să consume droguri. Ce faci?



2.7 ACTIVITĂȚI PENTRU CREȘTEREA STIMEI DE SINE

Activitatea 2.7.1 Stiluri de gândire

Scopul activității: Ajută participanții/ele să înțeleagă că privim viața prin lentile diferite; înțelegerea rolului gândurilor, emoțiilor și comportamentelor prin raportarea la diferite experiențe personale și factori exteriori; dezvoltarea empatiei.

Materiale și resurse necesare: cartoline care descriu diferite personaje.

Vârsta participanților: 14-19 ani.

Durata: 60 de minute.

Descrierea activității:

Participanții/ele sunt împărțiți/e în grupuri mici și fiecare participant/a primește o cartolină cu istoria vieții unui personaj. Fiecare cartolină conține personaje diferite. Fiecare grup are sarcina de a crea o situație în care toate aceste personaje se întâlnesc și interacționează în fața întregului grup.

După ce termină de reprezentat diferitele roluri în grup, participanții/ele discută împreună despre modul în care factorii personali determină reacții diferite în rândul unor oameni puși în aceeași situație și despre cât de dificil a fost pentru ei să empatizeze cu personajul lor.

Debriefing (Reflecție):

- A fost ușor sau dificil să interpretezi personajul tău?
- Cum te-ai simțit în acel rol?
- Cum crezi că s-a simțit personajul tău în această situație?
- Ce diferențe ai observat între personaje?
- De ce crezi că au reacționat diferit?
- Ce crezi că ne determină reacțiile în diferite situații?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În orice context potrivit de dezvoltare personală

Activitatea 2.7.2 Camera valorilor

Scopul activității: de a construi încrederea, stima de sine și pentru a ajuta tinerii să înțeleagă importanța autocunoașterii.

Materiale și resurse necesare: foi mari de hârtie, hârtii colorate, creioane colorate, pixuri, markere, lipici, reviste, fotografii, caiete.

Vârsta participanților: 14-19 ani

Durata: 90 de minute

Descrierea activității

1. Pregătește camera înainte de începerea activității. Vei crea o cameră dinamică cu panouri, mesaje și sfaturi, oglinzi imagine cu desene uriașe și diferite întrebări, sarcini mici etc. Această cameră specială va fi împărțită în 4 părți în care participanții/ele vor găsi diferite elemente de recuzită care să îi ajute să reflecteze asupra următoarelor aspecte:

- Imaginea de sine.

Pentru a-i ajuta pe participanți/e să-și exploreze imaginea de sine, vei pregăti în această parte a sălii un set de oglinzi imagine cu desene uriașe și întrebări care îi/le pot ajuta pe participanți/e să se relaxeze și să se gândească la ei/ele înșiși/însele. Rama oglinzii imagine poate fi făcută din bandă colorată, cu rame reale sau cu orice material pe care îl poți folosi. Poate fi orice, eșarfe, foi de hârtie etc. Poți desena imagini diferite sau poți folosi imagini decupate din reviste care reprezintă lucruri precum un ocean, un copac, o ușă, o fereastră, un pat etc. Include în oglinzile imagine diferite întrebări pentru a contribui la autocunoașterea participanților/elor. Întrebările ar trebui să-i ajute pe participanți/e să reflecteze asupra imaginii lor de sine și să se gândească la ei înșiși / ele însele: Cine sunt eu? Care sunt valorile mele? Care sunt punctele mele forte și punctele slabe? Care sunt rolurile mele zilnice? Ce îmi place să fac? La ce sunt bun? Cum mă văd alții? Cine vreau să devin?

- Standarde personale.

Pentru această secțiune, desenează un corp uman mare pe o hârtie de flipchart (nu trebuie să fie perfect). Lipește desenul pe perete sau lasa-l pe podea. Scrie în interiorul și în afara corpului uman următoarele întrebări și cuvinte: Cine vreau să devin? Care sunt nevoile mele? Care sunt obiectivele mele? Care sunt convingerile mele? Cum mă văd în următorii 5 ani? Ce vreau să obțin în cariera mea?

- Standardele societății.

Pentru această secțiune, desenează 3 nori pe o hârtie de flipchart. Această parte îi va ajuta pe participanți/e să identifice normele societale (norme externe) cărora ei cred că se pot conforma sau nu. Scrie pe nori următoarele întrebări: Ce așteaptă alții de la mine? Care sunt normele

societale (normele externe) cărora cred că mă pot conforma? Care sunt normele societale pe care cred că nu le pot atinge?

- **Încurajare**

Poți include câteva sfaturi de viață aici. Această parte va conține diferite mesaje pentru a-i motiva pe participanți/e să creadă în propriile forțe, pentru a-i ajuta să se concentreze asupra aspectelor pozitive ale identității lor, să-și accepte imperfecțiunile, să se considere normali/e (toată lumea are defecte) și să îmbrățișeze bucuria. Poți scrie mesaje și citate precum: „Da, poți”, „Este în regulă să nu te plăci tot timpul”, „Fă ceea ce este potrivit pentru tine și pentru scopurile vieții tale”, „Fii bun/a cu tine însuși”, „Ești suficient/a”, „Iubește-te”, „Acceptă-te pe tine însuși/însăși”, „Ești minunat/a”, „Fii în contact cu sentimentele tale și fă ceea ce este potrivit pentru tine”, „Respectă-te pe tine însuși/însăși”.

2. exercițiu individual: invită participanții/ele să meargă liber prin cameră, să privească fiecare parte a camerei și să se oprească atunci când se simt gata să reflecteze.

Spune-le că în timpul activității vor trece prin fiecare parte a camerei și vor reflecta asupra imaginii de sine, asupra standardelor personale, normelor și standardelor societății.

Da-le un caiet pentru a-și scrie răspunsurile, sentimentele, gândurile și procesul personal de autoevaluare/explorare (pot folosi și foi de hârtie). Lasa participanții/ele să aleagă organic la ce doresc să reflecteze mai întâi. Încurajează-i să scrie orice le trece prin minte, pot fi sentimente, gânduri, idei sau planuri de viitor. Evidențiază faptul că acestea sunt note personale și nimeni nu le va citi. Pune niște muzică relaxantă și lasa participanții/ele să exploreze camera singuri, în ritmul lor.

3. După ce au terminat, cere participanților/elor să găsească un partener cu care să facă o echipă. Participanții/ele vor discuta despre experiența lor personală. Dacă doresc, pot împărtăși și răspunsurile la întrebări. Fa-i să se simtă confortabil și în siguranță și subliniază faptul că ar trebui să împărtășească doar ceea ce doresc.

4. Invitați participanții/ele în grupul mare și, folosind întrebările de reflecție și evaluare, îndrumă-i să-și prezinte experiența.

Debriefing

- Ce parte a camerei a fost dificil sau ușor de explorat? De ce?
- Ai întâmpinat provocări în timpul acestei metode? Ne poți da câteva exemple?
- Ai primit răspunsurile la toate întrebările?
- Ne poți spune câteva sentimente pe care le-ai simțit în timpul acestei metode?
- Cum crezi că eul ideal îți influențează sinele actual?
- Cum îți influențează normele societății stima de sine?
- Cum te ajută această metodă să îți înțelegi mai bine standardele personale? De ce?
- Pe baza a ceea ce ai descoperit despre tine poți identifica câteva acțiuni pe care le poți face în viața de zi cu zi pentru a-ți îmbunătăți stima de sine?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În orice context potrivit de dezvoltare personală, cu condiția ca facilitatorii să se asigure că au creat un spațiu sigur pentru participanți/e deoarece această metodă este una puternică, iar participanții/e pot simți sentimente intense.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.7.3 Labirintul încrederii și stimei de sine

Scopul activității: de a construi încrederea, stima de sine și de a crește capacitatea de autoanaliză.

Materiale și resurse necesare: foi de hârtie pentru flipchart, creioane/creioane colorate, pixuri

Vârsta participanților: 14-19 ani

Durata: 90 de minute

Descrierea activității

- Înainte de începerea activității, scrie/tipărește sarcinile pe diferite coli de hârtie, astfel încât să poți oferi câte una fiecărei echipe.
- Împarte grupul în echipe de câte 6 participanți/e. Transmite participanților/elor că trebuie să creeze un labirint al încrederii și stimei de sine.
- Oferă participanților/elor informații scrise despre cum să creeze un labirint și despre definiția labirintului.
- Spune participanților/elor că vor desena un labirint alcătuit dintr-o rețea de poteci și gard viu, conceput ca un puzzle, prin care trebuie găsită calea către destinația finală: creșterea stimei de sine. Stima de sine crescută va fi reprezentată printr-un simbol.
- Participanții/ele vor crea o scurtă poveste despre o persoană care a încercat de mai multe ori să traverseze labirintul și a ajuns în cele din urmă la destinația finală. Va trebui astfel să se gândească la diverse căi pentru a-și construi stima și încrederea în sine.
- Pentru a le ușura munca, spune-le că ar trebui să folosească următoarele cuvinte pentru a crea labirintul: stima de sine, calități, autenticitate, competențe/deprinderi, autocunoaștere, încredere, limite, vinovăție, inadecvare, realizări, idealuri, obiective, neajunsuri, succes, mers mai departe, împlinire, încredere, vis, pasiune, bine. Labirintul și povestea trebuie să conțină toate aceste cuvinte.
- Oferă participanților timp să creeze labirintul. Încurajează-i să fie creativi.
- După ce își termină labirinturile, fiecare echipă va găsi un lider care va prezenta labirintul și povestea grupului mare.
- După prezentări, grupul va reflecta și va evalua întregul proces.

Debriefing:

- Cum ai lucrat în grup? Ai avut un lider?
- Unde duce fiecare labirint?
- Ce vei descoperi despre tine la sfârșitul labirintului?
- Cum îți poți crește stima de sine și încrederea în sine trecând prin labirint?

- Cum te-a inspirat viața reală în crearea labirintului?
- Care este legătura dintre încredere și stima de sine?
- Ce putem face în viața de zi cu zi pentru a fi mai încrezători și pentru a ne crește stima de sine?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În orice context potrivit de dezvoltare personală.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.7.4 Stima de sine

Scopul activității - Creșterea stimei de sine și a încrederii participanților/elor, pentru a crea oportunități de a se cunoaște mai bine și de a se evalua.

Materiale și resurse necesare: foi de flipchart, creioane/creioane colorate, pixuri, hartie A4

Vârsta participanților: 14-19 ani

Durata: 60 minute

Descrierea activității:

- Solicită participanților să deseneze o linie dreaptă în mijlocul unei foi A4 sau a unei foi de flipchart. Explică-le că această linie va servi drept instrument pentru a clasifica și evalua competențele lor, începând de la cele pe care nu le cunosc sau sunt mai puțin dezvoltate, până la cele binecunoscute și perfecționate. În același timp, cere-le să evalueze diferite aspecte ale identității lor, cum ar fi stima de sine și încrederea în sine, pe aceeași linie continuă, de la pozitiv la negativ.
- După aceea, solicită-le să deseneze o inimă în mijlocul liniei, simbolizând iubirea de sine. Pe partea stângă a liniei, să identifice competențele mai puțin dezvoltate și aspectele negative ale identității lor, iar pe partea dreaptă, competențele (foarte) dezvoltate și aspectele pozitive ale identității lor.
- Continuă, cerându-le să identifice competențele (abilitățile, competențele, aptitudinile și cunoștințele lor) și să le ierarhizeze pe o linie continuă de la cele mai puțin dezvoltate sau nedobândite la cele mai avansate. Dacă nu au anumite competențe, dar doresc să le dobândească, spune-le să adauge acele competențe înaintea celor mai puțin dezvoltate.
- În plus, cere-le să claseze elementele identității lor pe o linie continuă de la pozitiv la negativ, acoperind aspecte precum sex, etnie, rasă, religie, statut socio-economic, limbă, stare civilă/ relații, prieteni, dimensiunea și componența familiei, orientare sexuală, educație, carieră, aspect, valori/ credințe, obiceiuri, hobby-uri, interese, obiecte/ posesiuni și grupuri de apartenență.
- Finalizează, cerându-le să clasifice și stima de sine, precum și încrederea în sine, pe aceeași linie continuă. Această abordare holistică îi ajută pe participanți să-și evalueze și să-și înțeleagă mai bine atât competențele, cât și identitatea lor, promovând o reflectare profundă și autentică.
- După ce termină introspecția, cere participanților să reflecteze asupra competențelor și elementelor de identitate pe care le-au clasificat. Aceștia vor analiza mai întâi partea dreaptă a liniei, competențele (foarte) dezvoltate și aspectele pozitive ale identității lor. Transmite-le să se gândească de ce au ales să le pună în acea poziție.

- Cere participanților/elor să găsească poziția stimei lor de sine și încrederea în sine în linia continuă și să se gândească de ce au ales să le pună în acea poziție.
- Apoi participanții/ele vor analiza partea stângă a liniei, competențele pe care nu le au sau sunt puțin dezvoltate și aspectele negative ale identității lor. Ofera-le următoarele îndrumări pentru a-i ajuta să analizeze într-un mod constructiv:
 - Identificați cum vă puteți schimba percepția cu privire la aceste aspecte.
 - Descrieți aspectul negativ într-un mod pozitiv.
 - Acceptați faptul că nu puteți fi bun în fiecare domeniu și încercați să înțelegeți de ce.
- Creați un plan de acțiune. Stabiliți măsuri și acțiuni pe care le puteți face pentru a îmbunătăți competențele mai puțin dezvoltate sau pentru a îmbunătăți o anumită caracteristică de identitate. Aveți încredere că veți reuși. Întrebați-vă: ce fac în general? Ce mi-ar plăcea să fac? Ce am făcut până acum? Ce mă împiedică să fac ceea ce vreau? Ce pot face ca să mă pot îmbunătăți și să mă simt bine cu mine? Ce trebuie să fac în continuare? De cât timp am nevoie?
- După ce au terminat, împarte grupul în perechi. Spune participanților să discute măsurile și acțiunile pe care le vor întreprinde pentru a îmbunătăți competențele mai puțin cunoscute sau pentru a îmbunătăți o anumită caracteristică de identitate. De asemenea, vor discuta despre un element pozitiv al identității lor și despre o competență de care sunt mândri.
- Roaga participanții/ele să se întoarcă în grupul mare și să-și prezinte experiența folosind întrebările de reflecție și evaluare.

Debriefing:

- Cum v-ați simțit în timpul acestei experiențe?
- A fost dificil să ierarhizezi și să-ți evaluezi competențele?
- A fost dificil să clasifici și să evaluezi caracteristicile identității tale de la pozitiv la negativ?
- A fost dificil să găsești poziția stimei de sine și a încrederii în tine?
- Care a fost rolul dragostei de sine și a încrederii în sine pe linia ta personală? Îmi poți da câteva exemple din viața ta de zi cu zi?
- Cum a fost pentru tine să faci planul de acțiune? Ce ai învățat din această experiență?
- Crezi că poziția stimei de sine și a încrederii în sine se va schimba după ce vei implementa planul de acțiune? Cum?
- Cum v-ați simțit când ați împărtășit planul de acțiune? Ce ați învățat?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În orice context potrivit de dezvoltare personală.



Activitatea 2.7.5 Carpe Diem

Scopul activității: să creeze o conexiune între azi și mâine. Le oferă participanților/elor posibilitatea de a înțelege cine sunt și cine vor să devină. Participanții/ele trebuie să-și exprime visurile și să-și perceapă viața ca pe un proiect în dezvoltare. Ce gândim și facem astăzi conturează ziua de mâine.

Materiale și resurse necesare: foi mici de hârtie, hârtie de flipchart, pixuri, markere

Vârsta participanților: 14-18 ani

Durata: 90 de minute

Descrierea activității

- Împarte participanții/ele în grupuri de câte 3-4 persoane
- Oferă fiecărui grup foi mici de hârtie, pixuri și markere
- Invită fiecare grup să-și creeze o „identitate”. Membrii fiecărui grup trebuie să se reprezinte ca orice gen, să menționeze numele, vârsta, care sunt hobby-urile lui/ei, care sunt subiectele lui/ei preferate, din cine este compusă familia sa.
- Dă fiecărui grup două foi și un afiș și pune-le două întrebări: Ce vreau să fac mâine? Ce vreau să fac în 3 ani? În funcție de vârsta participanților, intervalul poate fi mărit.
- Cere grupurilor să împartă hârtiile de flipchart în două coloane. Într-o coloană trebuie să scrie răspunsurile la prima întrebare, iar în cealaltă, răspunsurile la a doua întrebare
- Grupul scrie 4-5 răspunsuri la ambele întrebări în funcție de identitatea ficțională aleasă, de exemplu, “vreau să merg la o plimbare în parc” (prima întrebare); “vreau să-mi cunosc logodnicul” (a doua întrebare).
- Cere participanților să grupeze tematic răspunsurile.
- Cere grupurilor să-și prezinte identitatea în fața celorlalți și să spună ce vor să facă mâine și ce vor să facă în 3 ani.
- Participanții/ele trebuie să analizeze dacă există o relație între ceea ce vor să facă mâine și ce vor să facă în 3 ani.

Debriefing:

- Există vreo legătură între experiența de astăzi și ceea ce vrei să fii în 3, 5, 7 ani?
- Ce acțiuni ai lua pentru atingerea obiectivelor pe termen scurt și lung?
- Ce poți face pentru a-ți atinge obiectivele? E fiecare zi importantă în această privință? Crezi că ai o nouă șansă în fiecare zi?
- Te gândești des la viitor? Ai un vis sau un proiect? Cum poți conecta ceea ce vrei să faci azi cu ceea ce ți-ar plăcea să faci mâine?

În ce situații sau medii este cea mai potrivită această metodă?

În orice context potrivit de dezvoltare personală.

Activitatea 2.7.6 Fotografii din viața mea

Scopul activității: Ajută participanții/ele să înțeleagă că privim viața prin lentile diferite; înțelegerea rolului gândurilor, emoțiilor și comportamentelor prin raportarea la experiențe personale.

Materiale și resurse necesare: foi de hârtie, pixuri, markere, creioane.

Vârsta participanților: 14-19 ani.

Durata: 30-45 de minute

Descrierea activității

Participanții/ele sunt rugați/e să deseneze un aparat de fotografiat. După ce au finalizat desenele, arată celorlalți ce au desenat și discută despre diferențele dintre desene și de ce au ales să includă diverse elemente. Ulterior li se cere să presupună că ei sunt desenul pe care l-au realizat și să indice pe desen ce elemente ale aparatului de fotografiat corespund căror caracteristici ale lor. Împărtășesc cu grupul și discută despre diferitele semnificații. La final, aleg un element al aparatului de fotografiat pe care îl consideră cel mai important și explică de ce.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În orice context potrivit de dezvoltare personală

Gânduri și idei...



Activitatea 2.7.7 Harta emoțiilor

Scopul activității: de a facilita exprimarea emoțiilor.

Materiale și resurse necesare: foi A4, creioane colorate/carioci.

Vârsta participanților: 12-14 ani

Durata: 15-20 de minute

Descrierea activității: Este un joc de autocunoaștere și dezvoltare personală prin care participanții/ele identifică emoții precum bucuria, tristețea, furia, surprinderea, în baza unor desene realizate de ei.

- Fiecare participant/ă este rugat/ă să-și aleagă emoția predominantă în ultima perioadă și, pe baza ei, să realizeze un desen reprezentativ.
- După ce fiecare participant/ă a finalizat sarcina, împarte-i în grupuri mici de discuție, 4-5 într-o echipă, pentru a discuta despre desenele realizate. E important ca fiecare membru al echipei să împărtășească cu ceilalți.

Debriefing

- Ce ați observat/aflat din discuțiile în echipă?
- Ce ați simțit când vă explicați desenul?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În orice context potrivit exercițiilor de dezvoltare personală.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.7.8 Brățara aprecierilor

Scopul activității: Stimularea procesului de introspecție și analiză a propriilor emoții în relaționarea cu cei din jur. Exprimarea gândurilor, emoțiilor în raport cu o altă persoană.

Materiale necesare: un ghem de sfoară.

Vârsta: 10-14 ani

Durata: 20-25 de minute

Descrierea activității:

- Este un joc de exprimare a aprecierii, pentru a crește stima de sine.
- Fiecare participant/ă va fi provocat/a să se gândească la unul sau mai mulți colegi (ex. ce apreciază la acel coleg, cum îl vede, ce emoții/ sentimente (pozitive) îi trezește relaționarea cu acesta, care sunt lucrurile pe care își dorește să i le comunice și nu a avut curajul să le spună etc.).
- După un timp de reflecție, fiecare dintre participanți/e va tăia din ghemul de sfoară tot atâtea bucăți câte cuvinte vrea să îi adreseze colegului. Apoi va merge la acesta și îi va spune fiecare gând/apreciere, după care îi va lega sfoara de mâna sa, realizând astfel "Brățara aprecierilor".
- Asigură-te că fiecare participant/ă își exprima măcar un gând/ apreciere în raport cu un alt coleg și că gândurile împărtășite nu sunt ofensatoare sau jignitoare.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?
în orice context potrivit de dezvoltare personală

Gânduri și idei...



Activitatea 2.7.9 Eu în "oglindă"

Scopul activității: Dezvoltarea atitudinii pozitive față de sine și față de alții

Materiale și resurse necesare: hartie A4, pixuri, fișa de lucru 1

Vârsta participanților: 13-15 ani

Durata: 50-60 de minute

Descrierea activității:

Dezvoltarea atitudinii pozitive față de sine și față de alții, prin:

- completarea responsabilă a unei analize SWOT, cu referire la propria persoană;
- respectarea opiniilor/preferințelor altor persoane;
- acceptarea ideii de schimbare/depășire a propriilor probleme.

Activitatea este structurată în două părți.

1. cere fiecărui/fiecărei participant/e să nominalizeze, pe o foaie de hârtie, 2-3 prieteni/e sau colegi/e cu care are cele mai apropiate relații și 2-3 prieteni/e sau colegi/e cu care are cele mai "proaste relații" (lipsă de comunicare, conflicte etc.). Aceste informații iti sunt necesare pentru alcătuirea grupelor.
2. împarte participanții/ele în grupuri de trei participanți/e: fiecare dintre ei/ele va fi în grup cu un coleg/o colegă din prima categorie și unul/una din cea de-a doua.
3. Fiecare participant/a completează tabelul din *fișa de lucru 1*, cu referire la propria persoană
4. După terminarea analizei, aceasta trece pe la fiecare coleg din grup, care are dreptul să intervină prin adăugare sau eliminare.
5. Foaia se întoarce la participantul/a care a completat-o inițial, care o va analiza; el/ea are dreptul de a solicita motivații și de a nu fie de acord, argumentând punctul său de vedere.
6. Fiecare participant/a a jucat rolul de "oglindă" pentru alți doi colegi; rămâne la latitudinea fiecăruia să evalueze "oglinda" ca fiind fidelă sau nu.
7. Explica-le că punctele slabe ca și amenințările pot fi depășite; importantă este cunoașterea acestora pentru a interveni eficient.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În orice context potrivit de dezvoltare personală.



Fișa de lucru 1

<i>Puncte tari</i> sau calități care te recomandă, atuuri	<i>Puncte slabe</i> sau aspecte care te dezavantajează
<i>Oportunități</i> sau ceea ce te ajută, ce te susține	<i>Amenințări</i> sau ceea ce te-ar împiedica

Nu se folosesc termeni generali : sunt generos, nu sunt bun de nimic etc.

Exemple:

- puncte tari: nu fumez, sunt vesel, știu să-mi fac prieteni, mă acomodez repede la situații noi.
- puncte slabe: sunt timid, sunt dezordonat, nu știu să-mi organizez timpul.
- oportunități am camera mea, părinții mă ajută, am o familie care mă iubește.
- amenințări: renunț ușor, sunt foarte bolnav, am frecvente conflicte cu colegii.

Activitatea 2.7.10 Tronul regelui

Scopul activității: creșterea stimei de sine la preadolescenți și adolescenți.

Materiale și resurse necesare: hârtie, creioane sau carioci, scaune, pixuri

Vârsta participanților: 10-14 ani

Durata: 20-25 de minute

Descrierea activității:

Este un joc de exprimare a aprecierii, pentru a crește stima de sine.

- Participanții/ele pot fi grupați/e câte 4 sau câte 10. Fiecare primește o foaie de hârtie și un creion sau pix și trebuie să noteze un comentariu pozitiv despre fiecare membru/a al grupului.
- După ce au notat complimentele despre colegi, este selectat un membru din fiecare grup să stea pe scaun (Tronul regelui), scaun plasat astfel încât fiecare participant/a să-l vadă pe Rege.
- Ceilalți/celelalte participanți/e vin pe rând în fața Regelui și citesc lucrurile pozitive pe care le-au scris despre Rege.
- Acordă timp fiecărui/fiecărei participant/a să stea pe tron și să fie Rege și pentru fiecare să citească comentariile pozitive pe care le-a scris despre ceilalți.

Debriefing:

- Cum v-ați simțit când stăteați pe Tronul Regelui?
- Cum v-ați simțit când ați ascultat comentarii pozitive despre voi?
- De ce este important să ascultăm comentarii pozitive despre noi de la ceilalți?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Este recomandat în special copiilor care, având o stimă de sine scăzută, au dificultăți în a asculta și a accepta complimente din partea celorlalți.



Activitatea 2.7.11 Trifoiul prieteniei

Scopul activității: să își exprime obiectiv calitățile și să recunoască anumite calități prin prisma aprecierii colegilor.

Materiale și resurse necesare: coli, instrumente de scris.

Vârsta participanților: 10-14 ani

Durata: 20-25 de minute

Descrierea activității:

Este un exercițiu de exprimare a aprecierii, pentru a crește stima de sine.

- La începutul activității fiecare participant/a primește o fișă de lucru reprezentând „trifoiul prieteniei”.
- Acesta își va scrie numele pe foaie și va enumera câteva calități pe care consideră că le posedă, scriindu-le în una din foile trifoiului.
- După ce a terminat, se va grupa cu încă 3 participanți/e.
- Fișele de lucru vor circula între aceștia/acestea, fiecare dintre ei/ele având sarcina să scrie celorlalți/celorlalte câteva calități.
- După ce fiecare și-a primit înapoi fișa de lucru, va citi cele scrise de el/ea și de colegi/e. Va trebui să identifice calitățile pe care colegii/le i le-au atribuit și de care nu au fost conștienți/e până în acel moment.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Este recomandat grupurilor de participanți/e care deja se cunosc între ei/ele.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.7.12 Valorile mele

Scopul activității: Formarea și dezvoltarea capacității de autocunoaștere

Materiale și resurse necesare: foi A4, instrumente de scris.

Vârsta participanților: 10-14 ani

Durata: 20-25 de minute

Descrierea activității:

Este o activitate de identificare a propriilor valori și de împărtășire a lor în cadrul grupului.

- Solicită participanților/elor să caute în dicționar sensul cuvântului "valoare".

Definiție: Însușire a unor lucruri, fapte, idei, fenomene de a corespunde necesităților sociale și idealurilor generate de acestea; suma calităților care dau preț unui obiect, unei ființe, unui fenomen; importanță, însemnătate, preț, merit.

- Solicită participanților/elor să enunțe, oral, definiția conceptului "valoare". Se exemplifică cu valori din viața lor.
- Împarte grupul mare în echipe de 3-4 participanți/e și roaga-i/le să identifice, prima dată, individual, valorile proprii, notate pe o foaie de hârtie, urmând ca, în a doua parte a activității, să împărtășească cu restul care sunt valorile și de ce le-au ales pe acelea.
- La final, preia de la toate echipele concluziile discuțiilor și conturează ideea principală.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Este recomandat grupurilor de participanți care, deja, se simt în siguranță să exprime în grup lucruri despre propria persoană.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.7.13 Broșura

Scopul activității: să faciliteze participanților împărtășirea feedback-ului pozitiv cu colegii.

Materiale și resurse necesare: creioane colorate, o foaie de hârtie și o agrafă de birou pentru fiecare persoană.

Vârsta participanților: 12-14 ani

Durata: 30-40 de minute

Descrierea activității:

- Este o activitate de exprimare a aprecierii, pentru a crește stima de sine.
- Foaia de hârtie va fi colorată și împăturită în trei.
- Participanții/ele decorează prima pagină cu numele lor scris în maniera în care doresc ei. Sunt listate categorii care vor fi abordate în interiorul broșurii (aproximativ 10). De exemplu, calitatea mea principală, cel mai grozav moment, activitatea mea preferată, ceva la ce sunt bun, etc.
- listarea categoriilor participanții/ele vor furniza un răspuns pentru fiecare. Ei/ele sunt asigurați/e că nimeni nu va citi ceea ce au scris, deci se pot simți liberi să scrie orice, indiferent cât este de pozitiv.
- Participanții/ele împăturesc broșura și o închid cu agrafa de birou. Fiecare pasează broșura persoanei din dreapta. Când o persoană primește o broșură de la altcineva, o întoarce (nu o deschide) și scrie un comentariu despre aceasta pe spate.
- Însemnările pot fi lucruri simple (pentru persoanele mai puțin cunoscute), ca "Îmi place freza ta" sau pot fi foarte personale pentru persoanele mai bine cunoscute. Pot fi anonime sau pot fi semnate.
- Broșurile vor fi date în cerc de la o persoana la alta până când fiecare va semna pentru fiecare, și fiecare își va primi broșura înapoi.
- Participanții/ele petrec 5 minute în liniște și citesc ceea ce ceilalți au spus despre ei/ele.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Exercițiul este recomandat grupurilor de participanți care deja se cunosc între ei.



Activitatea 2.7.14 Sunt special

Scopul activității: să arate participanților că, înainte să-i respecte pe alții, ei trebuie să se respecte pe sine.

Materiale și resurse necesare: ecusoane roșii și albastre, pixuri, hartie A4

Vârsta participanților: 10-12 ani

Durata: 15-20 de minute

Descrierea activității:

Este o activitate de exprimare a aprecierii, pentru a crește stima de sine.

1. Fiecare participant/a primește un ecuson roșu și își scrie numele pe linia aflată deasupra a două cuvinte: "este special(ă)". (de exemplu, Ana scrie "Ana este specială").

Fiecare participant/a face apoi o listă de trăsături pozitive care-l fac special/a.

Participanții/ele poartă ecusoanele cel puțin o zi.

2. Participanții/ele își scriu numele pe o bucată de hârtie care este așezată cu fața în jos pe masă.

Ei/ele trebuie să extragă câte un nume. Dacă extrage propriul nume pune biletul jos și extrage altul. Fiecare participant/a primește un ecuson albastru și scrie numele extras pe rândul de deasupra cuvintelor "este special/a" (de exemplu, dacă Ana extrage numele lui Ion, ea scrie pe ecusonul albastru "Ion este special"). Fiecare participant/a face o listă cu trăsăturile care o fac pe persoană a cărui nume l-au extras specială. Ei poartă ecusonul cu numele colegilor cel puțin o săptămână. Fiecare participant/a se ridică în picioare și spune o trăsătură care-l face pe colegul lor special.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Oricând, în contextele de dezvoltare personală.



Activitatea 2.7.15 Sunt puternic

Scopul activității: Participanții/ele își vor crește încrederea în sine, prin intermediul unor texte și exerciții motivaționale, și se vor cunoaște pe ei înșiși mai bine, și îi vor cunoaște mai bine și pe colegii lor.

Materiale necesare:

- *Fișa de lucru 1* – EU sunt EU,
- *Fișa de lucru 2* – Identitatea mea. Ceea ce sunt mă face să mă simt puternic

Vârsta participanților: 13-15 ani

Durata: 60 de minute

Descrierea activității:

Activitatea este formată din 2 parti principale, precedate de clarificarea termenilor principali: încredere în sine și identitate. Prima parte este alcatuita de lectura individuala a unui text. A doua parte se poate face cu toată clasa, în grupuri mici sau individual, în funcție de metoda considerată ca fiind potrivită.

- Invită participanții/ele să spună ce cred ca înseamnă încrederea în sine - treceți împreună prin fiecare categorie, invitând participanții/ele să se “înscrie” acolo unde consideră că este ceva ce le place să facă / ce reușesc să facă / la ce sunt buni
- Împarte-i în grupe mici și ofera-le pe rând câte o categorie pe care să o discute: ce le place / la ce a bun/a fiecare în parte, apoi extrageți împreună câteva concluzii - oferă câte un exemplar din *Fișa de lucru 2* participanților/elor și roaga-i-i să bifeze ce le place / la ce sunt buni și apoi discutați concluziile cu toată clasa ce considerați util de discutat cu participanții/ele. Poți adaugă categorii noi.
- Există mai multe variante: alege din *Fișa de lucru 2 - Identitatea mea. Ceea ce sunt mă face să mă simt puternic*. Explica participanților/elor că veți vorbi despre o serie de lucruri care le plac sau la care sunt buni, pe care trebuie să le aleagă dintr-o lista, și că este important să (re)cunoască la ce sunt buni/e – asta îi va ajuta să aibă încredere în ei/ele și să se simtă puternici/e. Exercițiul se poate aplica în mai multe feluri
- Explica participanților/elor că în continuare vor analiza anumite elemente care țin de identitatea lor. Intreaba-i dacă știu ce înseamnă identitate și condu discuția în sensul aflării definiției.

IDENTITATE = Ansamblu de date prin care se identifică o persoană. Identitatea înseamnă ansamblul caracteristicilor noastre, iar în anumite perioade ale vieții putem să ne schimbăm viziunea, comportamentul, pasiunile, muncă, astfel făcând schimbări și la nivel de cum suntem percepuți de ceilalți. Cu cât ne cunoaștem mai bine și identificăm mai bine cum suntem, ce ne

place, cum ne comportăm, cu atât suntem indivizi mai puternici, mai echilibrați și mai ușor de cunoscut de către ceilalți.

- În momentul în care au terminat, invită-i la o discuție despre ce au înțeles din text, și ce li se pare frumos / util. În cazul în care există neclarități în înțelegerea textului și participanții/ele pun întrebări, întreabă ceilalți elevi dacă pot ei să răspundă – dacă nu pot, explica aspectele neclare.
- Împarte câte un exemplar din *Fișa de lucru 1* – EU sunt EU, pe care fiecare participant/a îl va citi individual, cu voce tare, fiecare în ritmul propriu. Invita-i să nu fie atenți la ceilalți ci doar să citească textul încercând în același timp să îl și înțeleagă. Dacă ti se pare util, îi poți invita să se ridice cu toții în picioare, și pe măsură ce termină de citit să se așeze înapoi. Ofera-le câteva minute să citească.
- Discută despre exemple concrete: o situație în care au dat dovadă de încredere în sine. (5 minute)
- Concluzionare și încheiere: întreaba participanții/ele ce au aflat despre ei/ele înșiși/însele. Întreabă-i/le dacă se simt mai puternici/e și mai încrezători/e după această activitate.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Activitatea poate fi folosită ca prilej de a atrage atenția că participanții/ele sunt unici/e și asta îi face speciali/e. Dacă există persoane care au particularități față de majoritatea participanților, este un moment bun pentru a sublinia frumusețea acelor particularități. Este important ca participanții/ele să nu se simtă marginalizați/e, ci speciali/unici.

Variante și modificări ale activității:

Pentru *Fișa de lucru 2* poți alege și alte categorii, în funcție de nivelul grupului și de nivelul la care dorești să ridici discuția. De exemplu:

ÎNVĂȚ LUCRURI NOI: încerc lucruri noi / învăț din greșeli / încerc lucruri la care s-ar putea sa eșuez / dacă ceva e greu, nu renunț / finalizez proiecte și teme / altele: ...

SUNT CETĂȚEAN, PARTE A COMUNITĂȚII MELE: sunt responsabil / sunt respectuos / sar în ajutor / mă străduiesc / particip / sunt grijuliu / am grija de curățenie / nu arunc niciodată hârtii pe jos / altele: ...

MĂ MENȚIN SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT: sunt curat / sunt rareori furios / sunt activ fizic / mă joc frumos cu ceilalți / nu fac pe deșteptul / mă gandesc cum sa mă păstrez sănătos / știu ce am nevoie și cer / pot sa iau decizii / pot sa spun NU si spun cand nu sunt de acord cu ceva / am timp sa mă relaxez / nu aștept lucruri imposibile de la mine / îmi organizez bine timpul / am multe sentimente sau emoții, cum ar fi: ...

AM RELAȚII BUNE CU CEI DIN JUR: îmi fac prieteni / împart cu alții / sunt prietenos / îmi place să ascult ce povestesc colegii / oamenii se pot baza pe mine / pot să fiu serios / sunt politicos / țin la cei din jur / sunt un om bun / comunic bine / îmi place să învăț de la alții / am simțul umorului / am idei amuzante / sunt interesat de multe lucruri / pot să rezolv conflicte / pot să fiu un lider, să preiau inițiativa / îmi pasa cum se simt alții / pot să râd de mine și de greșelile mele / includ în jocuri și colegi care nu sunt printre favoriții mei / sunt un om de echipă / uneori fac ce trebuie ca să câștige toată lumea / altele: ...

AM ȘI ALTE INTERESE: am colecții: _____ / am un animal de companie: _____ / mă joc: _____ / gătesc / am un prieten la distanță căruia îi scriu / îmi place să citesc / construiesc (LEGO, puzzle, altceva).

AM VALORI ȘI CREDINȚE DESPRE VIAȚĂ:

Credința / cultura / valorile mele sunt: _____ (dacă există)

Cel mai important în viața cred că este: _____

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1 – EU sunt EU

Citește cu voce tare textul următor. Chiar dacă și colegii/ele citesc și este gălăgie din cauza asta, citește mai departe cu voce tare, pentru tine, și încearcă să fii serios/a și atent/a când citești:

EU sunt EU. Sunt singurul EU pe care îl am. Sunt unic.

Există două părți în mine: EUL de ”pe dinăuntru” și EUL de ”pe dinafară”.

Pe dinafară este ceea ce vezi: cum mă port, imaginea pe care o vezi, cum arătă și ce fac.

EUL pe care îl vezi este foarte important. Este mesagerul meu în lume și este cel care comunica cu tine. Îmi place ce am făcut, felul cum arăt, și îți povestesc și ție despre asta.

EUL din interior știe tot ce simt, toate ideile mele secrete, și numeroasele mele speranțe și visuri.

Câteodată îți dau voie să vezi un pic din cum sunt eu pe interior, și câteodată mi se pare că vreau să țin secret ce gândesc și simt.

Deși sunt atât de mulți oameni în lumea asta mare, nimeni nu este exact la fel ca mine. Eu îmi asum toată responsabilitatea de a fi EU, și cu cât învăț mai mult despre mine, cu atât o să fiu un om mai responsabil.

EUL meu este responsabilitatea mea. Cu cât aflu mai multe, cu atât îmi dau seama că sunt o persoană OK.

Câteodată se întâmplă lucruri care nu sunt vină mea. Cred că sunt în continuare minunat și special și plin de potențial.

Mi se întâmplă și multe lucruri bune. Sunt o persoană bună. Uneori am reușite. Sunt o persoană care știe câte ceva. Am câțiva colegi minunați în jur. Și eu sunt o persoană care merită să fie apreciată. Mă bucur de lucrurile care îmi aduc bucurie. Mă bucur când mă joc. Și când învăț lucruri noi.

Am mai făcut și greșeli. Învăț din ele. Știu și oameni care nu m-au apreciat. Dacă s-ar apropia de mine ar vedea că sunt un om minunat.

Am irosit uneori timp prețios. Pot să încep de acum să fac alegeri bune. Atâta timp cât pot să gândesc, să simt, să cresc, să vorbesc, să mă manifest, am atât de multe posibilități.

O să mă gândesc la acele posibilități și o să acționez, o să cresc și o să mă iubesc pe mine și o să fiu recunoscător pentru toate lucrurile bune care mi se întâmplă.
EU MERIT!

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 2 – Identitatea mea. Ceea ce sunt mă face sa mă simt puternic

PREFERINȚELE MELE:

Culoarea? _____
Mâncarea? _____
Băutura? _____
Persoana? _____
Profesorul? _____
Activitate liniștită? _____
Activitate energică? _____
Animalul? _____
Fructul? _____
Leguma? _____
Amintirea? _____
Jocul? _____
Serialul? _____
Materia? _____
Filmul? _____
Cartea? _____
Cântecul? _____
Sportul? _____

SUNT INTELIGENT/Ă. POT SĂ:

_____ scriu
_____ citesc cărți
_____ rezolv probleme
_____ vorbesc despre istorie și geografie
_____ vorbesc în engleză
_____ folosesc un calculator (computer)
Altceva legat de inteligență:

ÎMI PLACE SĂ ARĂT BINE:

_____ am grijă de sănătatea mea
_____ mananc sanatos
_____ îmi place ca parul meu sa arate frumos
_____ îmi pastrez fața și mâinile curate
_____ îmi place să port haine în culorile favorite
_____ îmi place să port accesorii (bijuterii, sapca etc)

Culoarea părului: _____
Părul meu este: __ drept __ ondulat
Culoarea ochilor: _____
Culoarea pielii: _____
Altceva despre cum arăt: _____

SUNT CREATIV/Ă, ARTISTIC/Ă:

_____ dansez
_____ scriu povești sau poezii
_____ joc în piese de teatru
_____ construiesc lucruri sau fac obiecte:
.....
.....
_____ pictez sau desenez
_____ inventez:
.....
_____ cânt:
.....
Altceva legat de abilități artistice sau creative:

SUNT ACTIV/Ă FIZIC:

_____ alerg
_____ sar
_____ mă cațăr
_____ prind mingea
_____ ridic greutate
_____ am energie și sunt activ mult timp
_____ merg pe jos mult
_____ dansez
_____ mă plimb cu bicicleta
_____ fac gimnastică
_____ joc baschet / fotbal / volei
_____ călăresc
Alte activități fizice:



2.8 ACTIVITĂȚI DE CREȘTEREA A COEZIUNII GRUPULUI

Activitatea 2.8.1 Cutia hobby-urilor

Scopul activității: Participanții/ele se pot cunoaște mai bine, pot împărtăși informații personale; crearea unei atmosfere de încredere și deschidere.

Materiale și resurse necesare: nu sunt necesare materiale.

Vârsta participanților: 14-19

Durata: 20-25 de minute

Descrierea activității

Participanții/ele stau în cerc, iar o persoană se ridică, vine în mijloc și spune ceva despre hobby-ul lui/ei. Apoi alte persoane care au hobby-uri similare cu cele ale primei persoane, se ridică și se poziționează la distanța la care evaluează că se simt apropiați de hobby-ul acelei persoane. Se pot poziționa mai departe dacă cred că hobby-ul nu este foarte similar, mai aproape dacă cred că este oarecum asemănător sau foarte aproape de persoana din mijloc dacă au același hobby sau foarte similar. La final, discută despre pozițiile pe care le-au ales, apoi se așează la locurile lor și un alt voluntar vine la mijloc.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În orice context potrivit exercițiilor de dezvoltare personală.

Variante și modificări ale activității:

Se poate adapta la pasiuni sau activități de voluntariat.



Activitatea 2.8.2 Cărarea vieții

Scopul activității: Cunoașterea celorlalți participanți, împărtășirea de informații personale; crearea unei atmosfere de încredere și deschidere

Materiale și resurse necesare: hârtie, pixuri/markere

Vârsta participanților: 14-19

Durata: 25-35 de minute

Descrierea activității

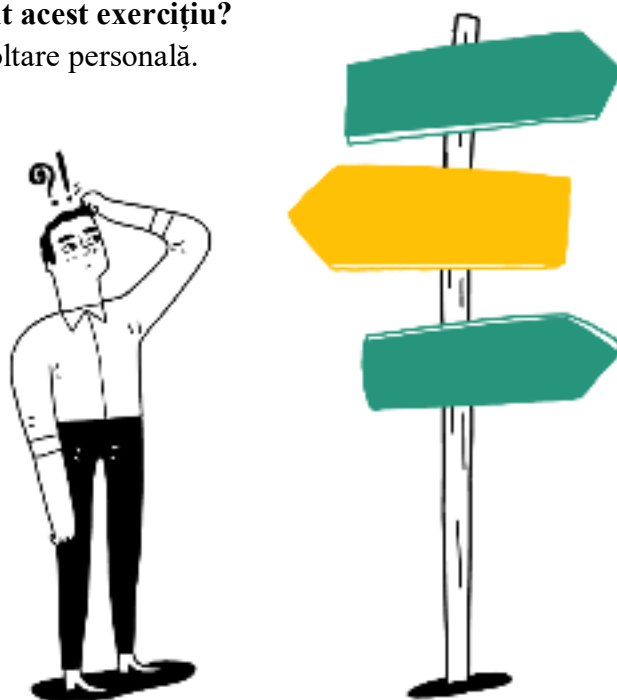
Fiecare participant/a primește o foaie de hârtie și începe să se gândească la viața lui/ei din ultimii 10 ani, despre momente grele, succese, realizări, decizii importante sau alte evenimente semnificative.

Apoi desenează pe hârtie o linie temporală pe care reprezintă grafic toate aceste evenimente, încercând să-și reconstituie drumul prin viață până la momentul prezent și încercând să răspundă la întrebarea „Ce te-a adus aici astăzi?”.

Participanții/ele formează grupuri de trei, în care împărtășesc și discută despre cronologia lor.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În orice context potrivit exercițiilor de dezvoltare personală.



Activitatea 2.8.3 Rețeaua valorilor

Scopul activității: Să dezvolte relații de grup, să crească încrederea din cadrul grupului, să creeze dorința de a lucra împreună, împărtășirea valorilor comune

Materiale și resurse necesare: sfoară, foi de hârtie

Vârsta participanților: 14-19

Durata: 20-25 de minute

Descrierea activității

- Fiecare participant/a primește o foaie de hârtie pe care are scris un cuvânt reprezentând un subiect despre care va trebui să-și spună părerea. Participanții/ele care simt la fel vor ridica mâna, iar cel/cea care a vorbit va alege o singură persoană.
- Acea persoană va trebui să dea un exemplu despre cum se manifestă acea credință/valoare în viața lui/ei.
- Trecerea de la un participant la altul se va face cu un fir de sfoară, astfel încât la final, se formează o rețea care conectează oameni cu valori și opinii similare.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În orice context potrivit exercițiilor de dezvoltare personală.



Activitatea 2.8.4 Cutia poștală

Scopul activității: Să dezvolte relații de grup și o mai bună cunoaștere, să crească încrederea din cadrul grupului

Materiale și resurse necesare: plicuri, hârtie/post-it-uri, pixuri, markere, creioane

Vârsta participanților: 14-19 ani

Durata: 40-50 minute

Descrierea activității

Fiecare participant/a primește un plic pe care trebuie să-l decoreze și să-l lipească pe perete. Participanții/ele vor scrie mesaje celorlalți, prin care să își exprime gândurile pe care le-au avut pe durata activităților, ceva ce au apreciat la o altă persoană, un bilet de „mulțumire” etc.

Variante și modificări ale activității:

Mesajele trimise în plic pot fi adaptate la un anumit subiect, dacă este cazul.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.8.5 Drumul non-formal către metafora sănătății mintale

Scopul activității: Identificarea cunoștințelor, așteptărilor și temerilor participanților cu privire la educația non-formală și subiectul sănătății mintale

Materiale și resurse necesare: flipchart, post-it-uri, pixuri, markere

Vârsta participanților: 14-19 ani

Durata: 30-40 de minute

Descrierea activității

- prezintă participanților activitatea ca pe un drum non-formal către sănătatea mintală.
- desenează un drum adevărat pe o foaie mare de hârtie și roagă participanții/ele să plaseze post-it-uri pe acesta după cum urmează: pe secțiunea non-formală trebuie să-și scrie așteptările cu privire la ceea ce vor învăța despre educația non-formală; pe tronsonul de drum trebuie să-și scrie așteptările cu privire la ce vor primi din cursul de formare în general, nu neapărat în timpul sesiunilor (de exemplu, prieteni, abilități lingvistice etc.); la secțiunea de sănătate mintală, participanții/ele scriu despre ceea ce se așteaptă să învețe cu privire la acest subiect; iar pe margini, își scriu temerile cu privire la obstacolele pe care le-ar putea întâlni în timpul călătoriei lor (cursul de formare).

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În cadrul unui curs de educație non-formală dedicat subiectului sănătății mintale.



Activitatea 2.8.6 Înțelegerea furiei

Scopul activității:

- Participanții/ele vor recunoaște cele 4 emoții principale (furie, frică, tristețe, bucurie) și vor identifica elemente care le determină.
- Participanții/ele vor recunoaște ca oamenii pot avea influență pozitivă și negativă asupra emoțiilor altor oameni.
- Participanții/ele vor identifica și folosi strategii pe termen scurt pentru a-și gestiona propria furie.

Materiale și resurse necesare:

- *Fișa de lucru 1* – Strategii de gestionare a furiei
- *Fișa de lucru 2* – Studii de caz pentru gestionarea furiei
- *Fișa de lucru 3* – Strategii de gestionare a furiei atunci când un adult este furios pe tine.
- Foi de flipchart

Vârsta participanților: 10-16 ani

Durata: 50 de minute

Descrierea activității

Începe cu o sesiune generală despre emoții. Apoi, invită participanții/ele să intre în lumea furiei, printr-o discuție comună, inclusiv cu elemente teoretice. Participanții/ele vor experimenta apoi practic, printr-un joc de rol, strategii concrete ce pot fi aplicate pe termen scurt pentru gestionarea furiei.

Pașii de aplicare

1. Introducere în lumea emoțiilor: scrie pe flipchart / tablă cele 4 emoții principale – furie, frică, tristețe, bucurie – și întreaba participanții/ele în ce momente au simțit astfel de emoții. Scrie în dreptul fiecărei emoții, pe rând, răspunsurile participanților/elor. De exemplu: Am simțit frică atunci când... am rămas singur acasă noaptea. Explica apoi ca astăzi va veti vom ocupa de “studierea” furiei.
2. Discuție în grup despre furie: reia cu participanții/ele motivele listate pe flipchart / tabla care determină furia. Invita-i să detalieze cum răspund ei/ele la furie, ce fac când sunt furioși/furioase. Apoi, categorisiți împreună răspunsurile ca fiind potrivite (de exemplu – retragerea) sau nepotrivite (de exemplu – lovirea cuiva).

Recomandare: este important sa conduci discuția etapizat, în etapa de introducere în lumea emoțiilor să conduci discuția către motive care determină furia, iar în etapa de discuție despre furie sa conduci discuția către comportamente efective; categorisirea ca potrivite sau nepotrivite a comportamentelor se face abia la sfârșit – în prima faza participanții/ele sunt încurajați/e sa spună tot ce le trece prin minte.

3. Oferă participanților/elor *Fișa de lucru 1* – Strategii de gestionare a furiei, și discutați informațiile împreună.
4. Imparte-i în grupuri mici și oferă fiecărui grup un studiu de caz din *Fișa de lucru 2* – Studii de caz pentru gestionarea furiei. Dacă ți se par relevante, folosește și alte exemple de studii de caz. Explica-le că au 10 minute la dispoziție ca să conceapă un joc de rol scurt, în care, folosind informațiile primite/discutate în cadrul activității, să folosească strategii pe termen scurt de gestionare a furiei în situația dată.
5. Pe rând, se trece prin cele 4 situații și se subliniază modul cel mai constructiv de abordare a situației. În cazul în care participanții/ele descriu dialoguri care țin de alte emoții (de exemplu, tristețe) se face diferențierea și condu dialogul spre situația în care ar fi furioși.
6. Încheiere: invită participanții/ele să își scrie pe o foaie 3 soluții pe care le pot aplica atunci când sunt furioși, pentru a se simți mai bine și pentru a reacționa potrivit.
7. La final, ofera-le *Fișa de lucru 3* – Strategii de gestionare a furiei atunci când un adult este furios pe tine. Invita-i să discute în perechi și să folosească strategiile din fișa respectivă.
8. Participanții/ele vor fi invitați să identifice 3 soluții pentru a aplica ulterior ce au discutat în cadrul activității.

Debriefing

- Ce v-a plăcut cel mai mult în cadrul acestei activități?
- Cum v-ați simțit?
- Ce luați cu voi din această activitate?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Pentru activități destinate participanților/elor cu scopul gestionării emoțiilor, în special a furiei.

Variante și modificări ale activității:

În funcție de nivelul grupului, în caz ca împărțirea pe grupe nu este cea mai bună metodă, poți invita câte 1-3 participanți/e în față, dintre cei care se oferă, ca să conceapă jocul de rol în fața celorlalți, ghidați de ceilalți.





Fișa de lucru 1 – Strategii de gestionare a furiei

ÎNȚELEGEREA FURIEI

Semne ale furiei:

- o senzație de “fierbințeala” undeva în corpul tău (poate în urechi, poate în stomac sau în alte părți)
- accelerarea respirației
- accelerarea bătăilor inimii
- uneori simți cum îți înțepenesc gâtul, sau mâinile, sau fața
- vocea devine mai puternică (îți vine să țipi, să urli)
- simți o nerăbdare
- (alte semnale pe care le dă corpul tău)
- (alte semnale pe care le dă corpul tău)

Ce poți să faci în loc de a reacționa violent:

- strange o mingeuță de cauciuc în mână
- mergi să te plimbi sau să alergi câteva minute
- fa altceva liniștitor (cântă la un instrument, fă o baie)
- mâzgălește cu un creion un ziar vechi, cât poți tu de mult, apoi mototolește-l în forma de minge și aruncă-l la perete
- țipă într-o pernă
- părăsește conflictul fără să răspunzi pe moment și fă altceva

STRATEGII DE GESTIONARE A FURIEI

Nu deveni mai furios gândindu-te că persoana din cauza căreia ești furios face intenționat ceva împotriva ta. Ar putea să aibă motive care nu au nicio legătură cu tine.

Nu exagera cu ce se întâmplă. Spune-ți că poți să te descurci cu ce se întâmplă și că este o situație temporară.

Descoperă de ce ești furios. Întreabă-te: Sunt furios pe cineva sau pe mine? Mă simt rănit, speriat, trist, dezamăgit sau jenat? Sunt doar obosit?

Exprimă-ți emoțiile în cuvinte:

- Descrie cum te simți folosind propoziții care încep cu: “Eu...”
- Nu folosi cuvinte care rănesc, chiar dacă cineva le-a folosit cu tine.
- Nu învinovăți persoana cealaltă cu privire la felul în care te simți tu.

Vorbește cu persoana:

- Spune de ce ești supărat, fără să țipi.
- Spune ce ai nevoie sau ce îți dorești.
- Vorbește despre situație cu cineva în care ai încredere.

Găsește o modalitate să te simți bine din nou:

- Fă ceva activ.
- Fă ceva ce îți place mult.
- Fă ceva relaxant.
- Încearcă să ierți persoana respectivă.
- Lasă furia să plece.



Fișa de lucru 2 – Studii de caz pentru gestionarea furiei

Situația 1:

Ai întârziat la școală și clasa a plecat într-o excursie de o zi. Regula școlii este să rămâi în școală și să lucrezi de unul/una singur/ă în clasă. Ce îți spui?

Situația 2:

Te jucai un joc cu o colegă nouă pe care o cheamă Alina și mingea a ajuns pe acoperiș. Toate mingile care ajung pe acoperiș sunt culese de paznicul școlii vinerea și returnate copiilor, însă azi este abia luni. Este un joc cu o minge specială, iar Alina este foarte supărată, pentru că abia a primit acest joc de ziua ei. Ce vorbești tu și Alina?

Situația 3:

Jocul de fotbal s-a terminat și ați pierdut. Un băiat din altă echipă strigă la voi: “Fraierilor, am câștigat iar așa cum o să câștigăm mereu când jucăm cu voi.” Ce faci?

Situația 4:

O colegă a vărsat vopsea pe banca ta din greșeală la ora de desen. Un profesor vede că este mizerie și îți spune să stai în pauză în clasă și să cureți. Cum îți gestionezi furia?





Fișa de lucru 3 – Strategii de gestionare a furiei atunci când un adult este furios pe tine

Oprește-te și calmează-te. Vorbește cu tine însuși / însăți, pentru a-ți da seama cum e mai bine să acționezi. Nu acționa impulsiv. Spune-ți lucruri care te pot calma, precum:

- “Asta nu este un moment bun, dacă vorbesc acum o să răspund obraznic.”
- “Cel mai inteligent lucru este să tac și să ascult.”
- “Scuzele nu o să mă ajute.”
- “Pot să spun ce simt, dar atunci când ei nu vor mai fi așa supărați.”
- “Pot să îmi exprim furia mai târziu, într-un mod pozitiv.”
- “Toată lumea face greșeli.”

Gândește-te bine la ce spune adultul. Apoi întreabă-te:

- “Oare trebuie să fac niște schimbări?”
- “Am nevoie de mai multe informații în situația asta?”

Vorbește cu adultul pe un ton calm, cu o voce blândă:

- Spune că înțelegi că el/ea se simte furios/supărat.
- Recunoaște că ai greșit, în caz că ai greșit.
- Spune ce vei face ca să nu se mai ajungă în situația asta.
- Sugerează o soluție pentru a rezolva problema.

Găsește modalități să te simți bine din nou:

- Bate-te pe umăr și fectează-te pentru că ți-ai controlat emoțiile.
- Iartă-te și pe tine, și iartă-l și pe adult.
- Încearcă să treci peste ce s-a întâmplat.
- Fă ceva ce îți place și care te relaxează.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.8.7 Gânduri negative

Scopul activității: Participanții/ele vor învăța să deosebească gândurile pozitive de gândurile negative și să le gestioneze pe acestea din urmă.

Materiale și resurse necesare: Fișa de lucru 1 – Studii de caz, pixuri, flipchart/tabla

Vârsta participanților: 10-15 ani

Durata: 40 minute

Descrierea activității:

Se bazează pe o serie de situații (*Fișa de lucru 1 – Studii de caz*), care pot fi completate sau particularizate.

1. Situațiile sunt citite participanților/elor, invitându-i/le să identifice emoțiile și comportamentele asociate cu gândurile negative.

Răspunsurile sunt scrise în două coloane: Ce simt / Cum mă comport. Oferă și un exemplu.

2. Citește din nou situațiile. Roaga participanții/ele să se gândească ce și-ar putea spune pozitiv personajele, pentru a reacționa la fiecare situație în parte. Invita-i să identifice ce simt și ce fac personajele, conform gândurilor lor. Notați pe flipchart/tablă ce simt și ce fac personajele, și comparați cu răspunsurile anterioare.

Gânduri și idei...



Fișa de lucru 1 – Studii de caz

Situația 1: Simona îl invită pe Mario la joacă. El se gândește: “Vrea doar să râdă de mine, nu vrea să ne jucăm.”

Cum se simte: jenat, îngrijorat.

Cum se poartă / ce face: face un comentariu jignitor, o repede, o ignoră.

Situația 2: Ionuț a luat o nota foarte mica. Se gândește: “Părinții vor fi foarte supărați pe mine.”

Cum se simte: ...

Cum se poartă / ce face: ...

Situația 3: Alina trebuie să facă o temă foarte complicată la matematică. Se gândește: “Nu înțeleg nimic. Nu o să fiu în stare să o fac.”

Cum se simte: ...

Cum se poartă / ce face: ...



Activitatea 2.8.8 Ghici cine este?

Scopul activității: stimularea interacțiunii dintre membrii colectivului de adolescenți și a procesului de cunoaștere a acestora. Identificarea unor elemente specifice fiecărui membru al colectivului.

Materiale și resurse necesare: coli A3, creioane colorate

Vârsta participanților: 8-14 ani

Durata: 45-60 de minute (în funcție de dimensiunea grupului)

Descrierea activității: cunoașterea membrilor grupului prin identificarea desenelor participanților și argumentarea alegerii făcute.

Pași de aplicare:

- Fiecare dintre participanți/e va realiza un desen liber care să îl/o reprezinte, apoi îl va așeza cu fața în jos, într-un loc stabilit.
- După ce toate desenele au fost puse în locul stabilit de facilitator, acesta va amesteca desenele și va chema aleatoriu câte un/o participant/a.
- Participantul/a trebuie să se uite la desenul pe care îl ia și dacă acesta îi aparține atunci ia un alt desen. Fiecare participant/a va analiza desenul și va încerca să ghicească cui îi aparține acest desen.
- Roaga pe rând pe fiecare dintre participanți/e să identifice persoana căreia îi aparține desenul și să motiveze de ce consideră că îi aparține acesteia.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

La începutul unui proces de învățare sau de lucru/când participanții/ele nu se cunosc de mult timp între ei.



Activitatea 2.8.9 Identitatea noastră

Scopul activității: Stimularea muncii în echipă și respectarea regulilor de grup.

Materiale și resurse necesare: 2-3 coli A5, creioane colorate/carioci, hârtie creponată, lipici

Vârsta participanților: 10-14 ani

Durata: 30 de minute

Descrierea activității: această activitate implică cunoașterea, mai în profunzime, a membrilor grupului, comunicând despre aspectele pe care le au în comun, și favorizează lucrul în echipă.

Pașii de aplicare:

- împarte grupa în 2-3 echipe egale.
- Fiecare echipă primește materialele de lucru și trebuie să-și creeze un steag care să reprezinte identitatea echipei.
- Prima dată, echipele trebuie să discute și să stabilească lucrurile în comun pe care le au împreună.
- Al doilea pas este crearea steagului, pe baza discuției, cu materialele date.
- După ce toate echipele au finalizat sarcina, fiecare dintre acestea își stabilește un/o reprezentant/ă care să împărtășească cu celelalte echipe, în fața lor, steagul creat și să comunice despre ce reprezintă acesta.



În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

La începutul unui proces de învățare sau de lucru/când participanții/ele nu se cunosc de mult timp între ei.

Activitatea poate fi aplicată și atunci când facilitatorul dorește să promoveze lucrul în echipă – colaborarea.

Activitatea 2.8.10 Un semn – un nume!

Scopul activității: Creșterea complianței față de regulile jocului. Identificarea partenerilor de joc.

Materiale necesare: nu sunt necesare materiale.

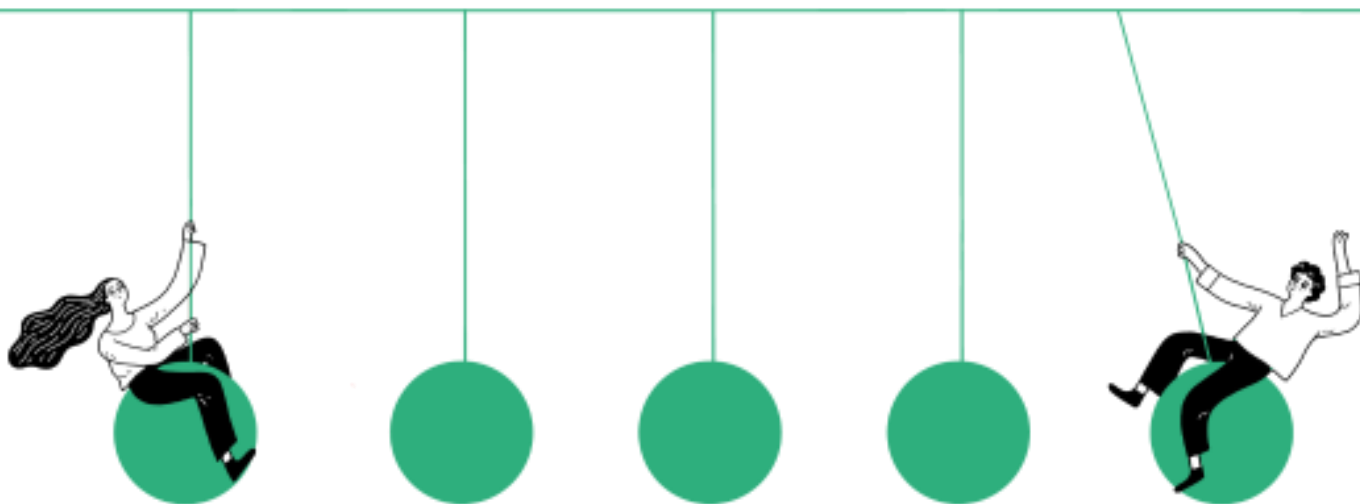
Vârsta participanților: 12-14 ani

Durata: 30-45 de minute

Descrierea activității: această activitate implică exersarea atenției și creșterea gradului de încredere între participanți

Pașii de aplicare:

- Alege un/o participant/a care se va așeza în picioare cu spatele la restul grupului, va fi legat la ochi și va reprezenta ghicitorul/ghicitoarea.
- Pe rând fiecare participant/a va realiza un simbol cu degetul pe spatele ghicitorului/ghicitoarei și își va rosti numele în timp ce realizează semnul.
- După ce toți/toate participantii/ele au realizat simbolul și și-au spus numele, aleatoriu aceștia vor realiza doar simbolul pe spatele ghicitorului/ghicitoarei, urmând ca după fiecare simbol acesta/aceasta să recunoască persoana care a făcut semnul.
- Dacă ghicitorul/ghicitoarea identifică corect persoana care a făcut semnul, atunci aceasta îi va lua locul și fiecare dintre participanți/e va alege un alt semn pentru noul ghicitor/ghicitoare.
- În caz contrar jocul se continuă până când ghicitorul/ghicitoarea identifică o persoană.



Activitatea 2.8.11 Nu te supăra!

Scopul activității: Promovarea armoniei de grup, a menținerii unei atitudini pozitive față de coechipier.

Materiale și resurse necesare: nu sunt necesare materiale

Vârsta participanților: 10-12 ani

Durata: 20 de minute

Descrierea activității: această activitate implică cunoașterea, mai în profunzime, a membrilor grupului, comunicând despre aspectele pe care le au în comun și favorizează lucrul în echipă.

Pașii de aplicare:

Așezați în cerc pe scaune sau pe podea, fiecare participant/a va poziționa mâna sa dreaptă peste mâna stângă a colegului/colegei din dreapta sa, ținând-o cu palma în sus și mâna stângă sub mâna dreaptă a colegului din stânga sa. Pe rând fiecare participant/a va lovi ușor cu mâna stângă mâna coechipierului din dreapta sa fredonând versurile:

Nu te supăra,
Că nu e bine,
Nici pentru cei din jur,
Nici pentru tine,
Numără în gând până la zece,
Și poate, poate că
Timpul va trece:
1, 2, 3, 4, ..., 10!

În timp ce se realizează numărătoarea, fiecare participant/a trebuie să fie foarte atent/a când îi vine rândul și să își retragă repede mâna când urmează cifra 10. Activitatea se continuă până când rămâne doar un singur jucător.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Atunci când facilitatorul dorește să coaguleze grupul.



Activitatea 2.8.12 Trenul numelor

Scopul activității: A însuși numele participanților în grup într-o formă dinamică și integrantă.

Materiale și resurse necesare: nu sunt necesare materiale.

Vârsta participanților: 10-14 ani

Durata: 15-20 de minute

Descrierea activității: această activitate implică cunoașterea numelui între membrii grupului.

Pași de aplicare:

- Toți participanții/ele stau într-un cerc. Un/o participant/a este "locomotiva", simulând sunete și mișcări respective, mergând în cerc până se oprește în fața unei persoane și dacă îi cunoaște numele, îl pronunță tare, făcând simultan gesturile unui semafor cu bariere de la trecerea căii ferate.
- Apoi se întoarce cu spatele spre participant și îl prinde de mâini, ca un nou vagon. Pornind împreună, se deplasează în cerc până la un alt participant. Tot "echipajul" strigă numele persoanei ce se integrează și își continuă drumul.
- Activitatea se termină odată cu epuizarea numărului de participanți/e.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Atunci când facilitatorul dorește să coaguleze grupul. În cazul unui grup mai numeros, se poate introduce un număr limită de "vagoane", de fiecare data persoana de la capăt desprinzându-se de ceilalți.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.8.13 Numele scrise

Scopul activității: de a facilita cunoașterea reciprocă și a crea o atmosferă prietenească.

Materiale și resurse necesare: foi de hârtie, carioci, scotch

Vârsta participanților: 10-14 ani

Durata: 15-20 de minute

Descrierea activității: această activitate implică cunoașterea numelui între membrii grupului.

Pași de aplicare:

- Fiecare participant/a va scrie numele său cu litere mari pe foaie și o va lipi pe haină pe un loc vizibil.
- Participanții/ele creează un cerc și trebuie să memoreze numele celorlalți.
- După 5-10 minute, fiecare participant/a va scoate foaia sa și o va transmite în cerc, în direcția acelor ceasornicului, până când îi rogi să se oprească.
- Participanții/ele trebuie să rămână cu numele care aparține altor persoane.
- Li se dau 10 secunde pentru ca ei să găsească purtătorii adevărați ai numelor.
- După 10 secunde, cei/cele care au rămas cu numele străine trebuie să fugă, iar restul trebuie să-i prindă și să-i adune în centrul cercului.
- Exercițiul se repetă până când fiecare participant va ști numele celorlalți participanți.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Atunci când facilitatorul dorește să coaguleze grupul.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.8.14 Însotitorul

Scopul activității: A cultiva sentimentul încrederii pentru colaborare.

Materiale și resurse necesare: eșarfe sau orice material care poate fi folosit pentru legarea la ochi.

Vârsta participanților: 12-15 ani

Durata: 20-25 de minute

Descrierea activității: această metodă implică creșterea gradului de încredere, prin colaborare.

Pași de aplicare:

Pentru desfășurarea activității este necesar:

- să se mențină liniștea pe tot parcursul activității.
- parcurgerea traseului nu constă în depășirea unor obstacole, ci este o ocazie de a trece prin experiențele unui nevazator.
- se încurajează imaginația (expune jucătorii care au ochii legați unor sunete, lasa-i pentru o vreme, roaga-i să recunoască anumite obiecte pe parcursul drumului).
- fiecare participant/a trebuie să fie atent/a la emoțiile sale și ale colegului său.

O jumătate din grup are ochii legați. Se formează perechi (un “nevăzător” și un ghid). Ghizii își aleg “nevăzătorul”, fără ca aceștia să știe de cine sunt conduși. Timp de 10 minute “nevăzătorii” îi urmează, după care rolurile se schimbă.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Atunci când facilitatorul dorește să crească coeziunea grupului.



Activitatea 2.8.15 Vântul și copacul

Scopul activității: de a favoriza încrederea în interiorul grupului și în sine, de a depăși temerile.

Materiale și resurse necesare: fără materiale necesare.

Vârsta participanților: 10-15 ani

Durata: 20-25 de minute

Descrierea activității: aceasta implică multă atenție și instrucțiuni clare pentru implementarea sa. Activitatea ajută la sporirea încrederii printre participanți și la depășirea fricilor cu ajutorul celor din jur.

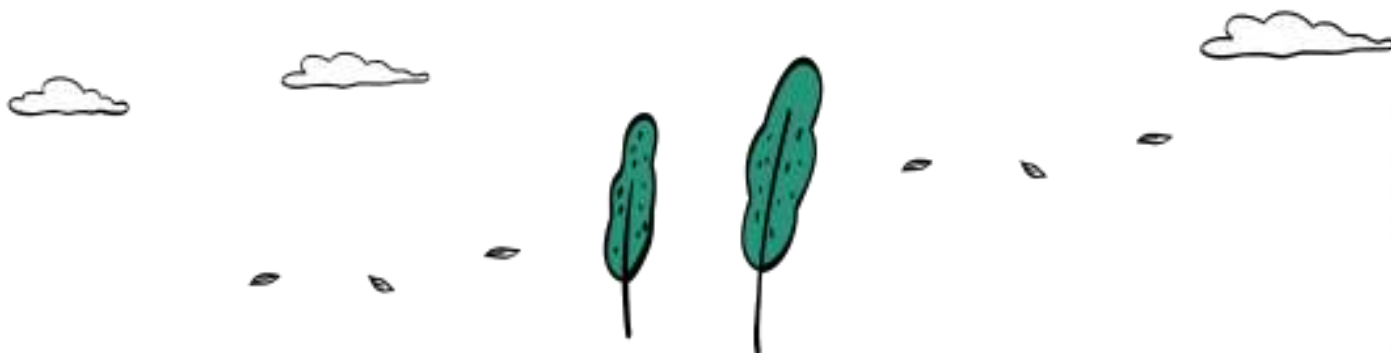
Pașii de aplicare:

- Se formează echipe mici, așezate sub forma de cerc
- Persoana din centru rămâne în poziție de "drepti". Ceilalți / celelalte membri/e din grup o vor împinge ușurel atunci când ea se lasă peste mâinile lor.
- Activitatea trebuie să decurgă într-o liniște absolută.
- Câte unul dintre membrii fiecărui grup vine în centrul cercului și închide ochii. Brațele îi cad de-a lungul corpului, care trebuie să fie drept, fără a îndoi picioarele (pentru a nu cădea). Restul echipei formează un cerc strâns în jurul său și-l/o "transmit" atent de la unul la altul. La sfârșitul activității e important sa-l/o readuca în poziție verticală, înainte ca el/ea să deschidă ochii.

Variante și modificări ale activității:

Pentru a se pune la încercare încrederea, persoanele care formează cercul pot să se depărteze, să se apropie, sau chiar să se așeze, cu mâinile și picioarele în interior.

Persoana din centru se va legăna mai puternic atunci când cercul este mai larg (experiența aceasta necesită multă atenție).



Activitatea 2.8.16 Inundația

Scopul activității: de a contribui la examinarea procesului de luare a deciziilor prin consens, în grupuri mici și de a observa în ce mod ne decidem prioritățile și valorile personale, precum și înțelegerea (acceptarea) valorilor altora.

Materiale și resurse necesare: fișa de lucru 1 și câte un creion pentru participant.

Vârsta participanților: 14-15 ani

Durata: 75 de minute

Descrierea activității: această activitate implică creșterea gradului de colaborare.

Pașii de aplicare:

- Participanții/ele trebuie să ia o decizie serioasă referitoare la obiectele care sunt importante într-o situație de criză. Orice obiect care nu va fi salvat va fi distrus. *NU SE POATE VOTA. SE ACCEPTĂ DOAR HOTĂRĂRILE LUATE DE TOT GRUPUL.*
- Participanților li se citește următoarea situație:

"Când vii acasă din vacanță, afli că acolo unde trăiești plouă de trei zile. Exact când ajungi în preajma casei tale, te întâlnești cu mașina poliției ce anunță evacuarea zonei, înainte ca râul să rupă digul. Discuți cu polițistul, pentru ca acesta să-ți permită să intri în casă pentru a-ți putea lua câteva lucruri dragi ție. Stai înăuntru, și-ți dai seama că ai doar 5 minute pentru a decide care 4 lucruri să le iei. Dacă ai timp, scrie câteva și alege 4 priorități".

- Distribuie *fișa de lucru 1* fiecărui/fiecărei participant/e și acorda-le 5 min. pentru a decide care 4 lucruri vor fi luate (se anunță când a mai rămas doar un minut).
- Odată ce toata lumea a ales, se formează grupuri de 4-5 persoane unde se aleg, colectiv cele 4 lucruri. Pentru aceasta sunt rezervate 15 minute.
- Fiecare grup își alege purtătorul de cuvânt care prezintă lista. Apoi, aceștia formează un grup aparte, care timp de 20 minute, decide ce vor lua în final.

Debriefing

- Ce obiecte trebuia salvate de fapt, și de ce?
- Ce roluri ați observat pe parcursul jocului (lideri, pasivi etc.)?
- Cum s-a ajuns la consens?





Fișa de lucru 1

Lista obiectelor e următoarea (se poate adapta în funcție de context):

1. O poezie asupra căreia ai lucrat mai bine de 2 luni, și care e aproape gata pentru a fi prezentată cercului poetic din școală.
2. Un album cu fotografii a primilor tăi 3 ani de viață.
3. Un aparat de radio.
4. Rochia de mireasă a bunicii tale, ce ai păstrat-o pentru nunta ta (pentru soție).
5. Jurnalul intim al ultimului an.
6. Un vaporăș în sticlă, pe care l-ai făcut la 9 ani, când ai stat 6 săptămâni la pat.
7. O chitară foarte scumpă ce îți face cântecele de 50 de ori mai frumoase decât în realitate.
8. Arhiva și documentele grupului social din care faci parte și la care ții mult.
9. Perechea preferată de adidași.
10. Notele, alte documente școlare, diplomele examenelor, de când ai început școala.
11. Agenda cu adrese.
12. Un atlas foarte prețios, din 1887, împrumutat de la un prieten.
13. Un covor foarte scump și frumos, dăruit ție în Asia, ce se găsește întotdeauna în antreul tău.
14. Vaze cu plante foarte dificil de crescut, dar care își arată deja primul mugur de floare.
15. Colecția de timbre a bunicului tău, apreciată la câteva mii de lei.
16. Primele scrisori de dragoste.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.8.17 Linia oarbă

Scopul activității: de a observa importanța comunicării în lucrul în echipă.

Materiale și resurse necesare: bucăți mici de hârtie

Vârsta participanților: 12-15 ani

Durata: 30-40 de minute

Descrierea activității: această metodă ajută la conștientizarea comunicării în cadrul echipelor.

Pași de aplicare:

- La începutul activității, scrie cate un număr pe bucăți mici de hârtie. Numărul bucatelilor de hartie trebuie să fie egal cu cel al participanților. Doi voluntari/e trebuie să fie observatori. La sfârșit ei vor trebui să facă evaluarea activității.
- Împăturește hârtiuțele și pune-le într-o cutie. Fiecare participant/a trebuie să aleagă o hârtiuță și să memoreze numărul scris. Aminteste-le că nu pot să facă schimb de informații.
- Participanții/ele nu pot discuta între ei și trebuie să închidă ochii. Având ochii închiși se apucă de mâini și trebuie să-i conducă prin încăpere.
- După aceasta, roagă participanții/ele să dea drumul la mâini. Scopul participanților este ca ei să se aranjeze în ordinea numerelor.
- Indica participanților/elor unde trebuie să se plaseze primul și ultimul număr din linie.
- Activitatea trebuie desfășurată în tăcere. Participanții/ele pot comunica prin intermediul altor mijloace decât vorbirea. Pentru crearea liniei se pot da 10 minute și înainte ca participanții/ele să-și deschidă ochii, verifica dacă persoanele din dreapta și stânga au numere corecte.

Debriefing

- ce s-a întâmplat pe parcursul activității? (Introdu evaluarea observatorilor)
- la ce vă gândeați și ce simțeați când încercați să vă găsiți locul?
- ce metode alternative de comunicare au apărut pe parcursul activității?
- ce am aflat din aceasta activitate?
- cum este legată aceasta activitate de mediul vostru de studiu?



2.9 ACTIVITĂȚI DE GESTIONARE A ANXIETĂȚII

Activitatea 2.9.1 Selfie-ul corpului²⁴

Scopul activității: de a explora cum te simți în corpul tău astăzi, aici și acum.

Materiale și resurse necesare: Nu sunt necesare materiale

Vârsta participanților: 12+ ani

Durata: 10-15 minute.

Descrierea activității:

Are rolul de a pune participanții/ele în contact cu propriul corp, și de a recalibra dispoziția în prezent și în acord cu propriul corp. Este firesc să apară dificultăți în timpul activității, prin sentimente de vulnerabilitate, mai ales dacă au experimentat o zi nu tocmai plăcută. Ca oameni, viața noastră e un proces continuu, e important să rămânem curioși și deschiși cu privire la propriile trăiri interioare și impactul pe care acestea le au asupra propriului corp.

Pașii de aplicare:

La începutul orei, invită participanții/ele să se așeze cât mai confortabil în bancă/pe scaune.

Apoi, când s-a făcut liniște, începe următorul discurs:

“Acum, că v-ați așezat cât mai confortabil...vă rog să închideți ochii (pauză de 30-40 secunde). În timp ce sunteți cu ochii închiși, o să vă adresez câteva întrebări...întrebări pentru care nu există răspunsuri bune sau greșite, aici nu oferim note. Răspunsurile le oferiți în minte și nu cu voce tare” (pauză în discurs 15 secunde). *E important ca după fiecare întrebare să fie lăsat timp 15-20 secunde de reflecție.*

- Cum se simte corpul tău acum? Unde simt această senzație în corp?
- Dacă această parte a corpului ar putea să vorbească acum...ce ți-ar spune?

“Păstrând mesajul transmis de corpul vostru în minte, vă rog să deschideți ochii și să reveniți în sală.”

- Cine dorește să împărtășească experiența?

Debriefing:

- Cum a fost exercițiul? A fost dificil? A fost ușor?

²⁴ Adaptare din Mischke-Reeds, M. (2018). Somatic Psychotherapy Toolbox. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media

- Ce vă transmite corpul?
- Cum puteți pune în practică mesajul corpului?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Exercițiul experiențial poate fi realizat oricând, atât în situații de tensiune, cât și în situații obișnuite, în orice context(sală de clasă, sala de sport, biroul de consiliere șamd)

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza indiferent de numărul de elevi, în lucrul individual cu un elev care se confruntă cu anxietate sau cu o clasă de elevi al cărui nivel de stres este crescut. În funcție de timpul disponibil se poate explora mai mult experiența activității cu participanții/ele.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.9.2 Repaus relaxant²⁵

Scopul activității:

Prezentul exercițiu facilitează deschiderea corpului către un nivel de relaxare profundă.

Materiale și resurse necesare:

- O sală care să nu aibă mese și scaune, eventual sala de sport.
- Haine comode pentru elevi,
- Un mediu curat în care se pot așeza pe jos, saltelute de yoga

Vârsta participanților: 12+

Durata: 15-20 minute

Descrierea activității:

De multe ori ni se transmite mesajul direct sau indirect că trebuie “să facem ceva” ori ”să fim productivi” - ceea ce uneori ne deconectează de corpul nostru și ne face să nu mai recunoaștem semnalele pe care corpul ni le transmite. Corpul nostru are nevoie de spațiu și timp în care să ne comunice lucruri. Prin acest exercițiu ne conectăm la propriul corp și facem pauză la partea rațională a noastră, solicitată constant în mediul școlar.

Pașii de aplicare:

Folosind un ton cald, calm și liniștit, invită participanții/ele să se așeze pe podea, în timp ce te așezi la randul tău. Fa pauze între cuvinte și propoziții de 5 secunde (când apar în text punctele de suspensie). Toate telefoanele mobile trebuie date pe mod avion/silențios fără vibrare și puse într-un colț al sălii. Oferă un scurt instructaj participantilor, prin care îi inviti să asculte în liniște și să facă ce urmează să spui:

- Întinde-te pe spate. Așează-te cât mai confortabil...
- Îndoie genunchii și pune tălpile pe podea...
- Întinde brațele pe lângă corp sau pe burtă...
- Fii atent/ă la respirația ta, încearcă să inspiri și expiri aer cât mai încet și cât mai lung.
- Simte-te ca și cum te topești pe podea, ca și cum ești una cu podeaua. Dă atenție la ce se întâmplă în corpul tău. Cum se simte corpul? E mai greu? E mai ușor? E tensionat? E relaxat? Dă voie tensiunilor să se elibereze și să dispară...
- Relaxează gura și maxilarul...umerii...burta...pieptul...și picioarele.
- Imaginează-ți animalul preferat. Cum arată acest animal? ...
- Vezi pe ecranul interior poziția în care animalul preferat se relaxează. Ușor, dar sigur, pune-te și tu în aceeași poziție...

²⁵ Adaptare din Mischke-Reeds, M. (2018). Somatic Psychotherapy Toolbox. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media

- Fii atent la corpul tău în timp ce se relaxează...în același timp fii propriul tău observator...ce senzație ai în corp acum? Ce mesaj îți transmite corpul?
- Acum...păstrează acel mesaj cu tine...și întoarce-te în sală și deschide ochii...

Debriefing:

După ce toți participanții/ele au deschis ochii, poți adresa următoarelor întrebări:

- Cum a fost exercițiul?
- Cum e să nu faci nimic? E greu? E ușor?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Exercițiul este bun în a reduce nivelul de anxietate și stres pe care un/o participant/a sau un grup îl poate simți în mediul școlar. Perioada tezelor/examenelor e o oportunitate bună. E important să fie liniște în timpul activității, și să nu existe zgomote în afara locului unde se desfășoară exercițiul.

Variante și modificări ale activității:

Poate fi realizat cu un singur elev, sau poate fi realizat cu întreaga clasă.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.9.3 Scanare corporală în mișcare

Scopul activității: Conectarea la propriul corp prin mici mișcări ghidate

Materiale și resurse necesare: Coli de hârtie, pixuri.

Vârsta participanților: 14+

Durata: 15-20 minute

Descrierea activității:

Scanarea corporală în mișcare este un instrument necesar în dezvoltarea atenției și conștientizării față de propriul corp. În acest exercițiu vor exista mișcări încete ale corpului, uneori greu vizibile din exterior. Se poate face atât în picioare cât și așezat. Mișcările trebuie să fie încete, greoaie și ușor grațioase.

Pașii de aplicare:

Invită participanții/ele să se așeze comod sau să se ridice în picioare și cere-le să închidă ochii. Apoi folosește următorul discurs:

‘Imaginează-ți că ești un copac, ce își are propriile rădăcini prin tălpile tale, și ramurile prin mâinile, umerii și capul tău. Simte cum îți înfinge rădăcinile prin tălpi...cum trunchiul e pieptul tău, cum ramurile sunt mâinile, umerii și capul tău...Acum mișcă cât mai ușor umerii...gâtul...capul...ca și cum spre copac adie un vânt ușor...Acordă atenție respirației tale în timp ce îți miști ușor umerii...gâtul...capul...în același timp. Inspiră aerul puternic în piept în timp ce ridici umerii...expiră aerul din piept în timp ce îți lași umerii în jos, relaxați, ca și cum îți lași în jos crengile...Continuă să inspiri și să expiri, la fel ca mai devreme...stai un pic cu starea de relaxare ce ar putea să apară. Călătorește cu atenția spre coloana ta, care acum este trunchiul unui copac...Mișcă ușor coloana și acordă atenție mișcării...mișcă încet în continuare și observă mișcarea. Mută atenția spre picioare, apoi spre tălpi...simte cum prinzi rădăcini prin tălpi și mișcă-te ușor, ca și cum ai explora cu rădăcinile pământul de sub tine... Continuă mișcările ușor, dar sigur în același timp... capul... umerii... coloana... picioarele... tălpile... acordă atenție copacului ce ai devenit...ce senzații simte copacul? Respiră și acceptă senzațiile copacului. Acum, revino în sală și deschide ochii.”

Debriefing:

Vă invit să luați o fișă în care să notați:

- Înainte de exercițiu, eu am simțit corpul meu ca fiind _____
- După exercițiu, eu am simțit corpul meu ca fiind _____

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Acest exercițiu se poate realiza în orice situație, este recomandat să fie făcut de mai multe ori în timpul activităților școlare. Crește și dezvoltă contactul, grija și atenția față de propriul corp - abilități necesare în perioade supraaglomerate și momente de anxietate/stres.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual cu un/o participant/a, sau în grup.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.9.4 Privirea blândă/Hai să ne jucăm cu ochii

Scopul activității: Conectarea la aici și acum - dezvoltarea contactului cu propria privire prin concentrare și relaxare.

Materiale și resurse necesare: Nu sunt necesare materiale

Vârsta participanților: 12+

Durata: 10-15 minute

Descrierea activității:

De multe ori privim din inerție, fără a fi conștienți că ne folosim acest simț. Ochii devin solicitați în timpul studiului, în timp ce folosim tehnologia, dar și în timp ce experimentăm anxietatea și stresul. Prin punerea în contact cu acest simț, ne putem deconecta de la lumea interioară și putem să fim mai prezenți aici și acum.

Pașii de aplicare:

Participanții/ele pot sta așezați/e în bancă/pe scaun, în timp ce le este explicat instructajul privind exercițiul experiențial ce poate ajuta mai mult la conectarea cu mediul înconjurător, dar și la punctul prezent, din acest moment. Sunt rugați să nu vorbească în timpul activității, apoi să asculte și să răspundă în gând, și să facă ce urmează să le transmit:

- Concentrează-te pe respirația ta...apoi pe ochii și viziunea ta. Ce observi cu ochii tăi?
- Prin ochii tăi, concentrează-te pe un obiect din cameră. În timp ce te uiți la acel obiect, ca și cum folosești camera telefonului, dă zoom-in și zoom-out pe obiect. Încearcă de câteva ori. Ia focusul de pe obiect, în timp ce te uiți la el. Relaxează ochii și fă imaginea un pic ștersă.
- Închide ochii și încearcă să-i relaxezi. Cu ochii închiși, trage aer în piept și expiră. Fii atent/a la respirația ta în timp ce respiri (pauză de 5-10 secunde).
- Acum deschide ochii și uită-te prin cameră, privind ușor lucrurile din jur, fără a-ți concentra privirea pe nimic.

Debriefing

- Ce e diferit acum?
- Ce vezi acum?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Exercițiul se poate face în situații de anxietate, stres sau suprastimulare.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual, dar și în grup

Activitatea 2.9.5 În contact cu propriul creier

Scopul activității: Punerea în contact cu propriul corp în vederea decontării de la stimuli de stres.

Materiale și resurse necesare: Coli A4/caiete, creioane colorate/carioci

Vârsta participanților: 14+

Durata: 15-20 minute.

Descrierea activității:

Activitatea se concentrează pe creier și craniu, nu imaginar, ci fizic. Are rolul de a deconecta participanții/ele de stimuli stresori, prin întoarcerea la propriul corp.

Pașii de aplicare:

Spune-le participanților/elor:

- “Nu dăm note pe desene, nu există desen urât sau frumos.”
- “Desenați pe o foaie de hârtie sau caiet, folosind creioane colorate/carioci, capul și creierul vostru. În timpul desenului pastrați în minte întrebarea “cum se simte capul și creierul meu, aici și acum?”

Timp de 5 minute participanții/ele vor desena în liniște, se poate pune și muzică relaxantă, dar nu e obligatoriu.

- După 5 minute: “acum lăsați creioanele/cariocile jos, și așezați-vă cât mai confortabil și în liniște bancă/pe scaun. Ridicați palmele și puneți-le pe tâmpile. Reveniți la respirația voastră, mutați atenția pe inspiratul și expiratul aerului din piept, în timp ce aveți mâinile pe tâmpile”. (pauză din discurs 5-10 secunde.)
- “Mângâiați și apăsați ușor tâmpile, circular, în timp ce expirați aerul din piept. Repetați acțiunea de cel puțin 5-6 ori, apoi coborâți mâinile de pe tâmpile. Mutați toată atenția pe craniile voastre. În timp ce atenția este pusă pe craniu, mișcați-le ușor, cu viteza unui melc. Mișcați-le de 4-5 ori așa. Stați un pic cu voi și observați craniul și creierul. Cum se simt acum? Ce senzații aveți în corp?”
- “Desenați din nou craniul și creierul, în timp ce păstrați în minte următoarea întrebare: Ce e diferit acum la craniul și creierul meu?”

Debriefing (Reflecție):

Se poate împărtăși în grupul mare despre experiență, diferențe între desene și transformări experimentate în urma activității.

1. Cum a fost pentru voi să faceți exercițiul?
2. Ce a fost cel mai ușor de realizat? dar cel mai dificil?
3. Ce ați aflat despre voi în timpul exercițiului?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

În situații de stres, anxietate și suprasolicitare.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual, dar și în grup.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.9.6 Sprijină-te pe tine!

Scopul activității: de a lucra cu impulsurile umane, în momentul în care există situații tensionate, astfel încât să ai un control mai mare asupra lor.

Materiale și resurse necesare: Nu sunt necesare materiale.

Vârsta participanților: 14+

Durata: 10-15 minute

Descrierea activității:

Această activitate e o bună practică în lucrul cu persoane ce experimentează nerăbdare, agitație emoțională, anxietate și agitație psihomotorie. Rezultatul îl reprezintă un model mai calm și mai rațional de interacțiune. E necesar ca acest exercițiu să fie repetat de mai multe ori, până participanții/ele să îl poată exersa singuri.

Pașii de aplicare:

Oferă un scurt instructaj despre scopul activității pe care urmează să o faceți împreună, apoi spune următoarele:

- Observă sentimentul de iritare, nerăbdare, sau tensiune în corpul tău. Observă postura propriului corp...te apleci în față? Mușchii stomacului sunt încordați? Observă fața ta...e tensiune în ea? E încordată? Observă ochii tăi...sunt tensionați? Îi faci mici? Îi faci mari? Observă vocea pe care ai folosit-o până la începerea activității...avea o tonalitate joasă? Avea o tonalitate ridicată? Observă dinții tăi...sunt încleștați? Sunt relaxați? Observă capul tău...E înclinat în jos? E înclinat în sus?
- Întoarce atenția către poziția corpului tău și modifică poziția după cum urmează să îți spun: Ridică-te în picioare și îndreaptă spatele...ridică puțin capul...relaxează umerii...Simte greutatea ta în tălpi, în călcâie. Lasă privirea ta să fie relaxată, iar în timp ce te uiți relaxat, imaginează-ți că privești din spatele ochilor. Scanează cu privirea, ușor și calm, mediul înconjurător. În timpul scanării cu ochii, îți poți mișca capul încet. Fă asta pentru două minute, începând de acum... Observă la tine ce s-a modificat acum..A existat o ușoară schimbare a dispoziției? Ai observat poate...un detaliu nou? Cum te simți acum?

Debriefing:

- Ce sentimente aveai înainte de exercițiu?
- Ce a declanșat impulsivitatea voastră?
- Ce aveai nevoie de fapt în acel moment?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Se poate realiza în situații de tensiune, anxietate, frică, furie, iritabilitate șamd.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza atât individual, cât și în grup.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.9.7 Fotografie emoțională²⁶

Scopul activității: de a dezvolta un instrument de gestionare a emoțiilor copleșitoare

Materiale și resurse necesare: nu sunt necesare materiale.

Vârsta participanților: 14+

Durata: 15-20 minute

Descrierea activității:

Activitatea are rolul de a învăța participanții/ele să gestioneze o situație copleșitoare, care poate avea un impact asupra corpului. Prin mutarea atenției către bucați mici dintr-o situație copleșitoare, participanții/ele vor învăța să se conecteze la prezent și să se conecteze treptat la situație. Acest instrument creează o experiență care are rolul să ofere o nouă perspectivă prin care să gestioneze emoțiile.

Pașii de aplicare:

1. Partea I - da participanților/elor următoarele instrucțiuni:

- Așează-te în bancă/pe scaun cât mai confortabil. Închide ochii. Mută atenția către corpul tău și respirația ta. Observă cum inspiri și expiri aerul în piept. Acum...ca și cum ai face o fotografie a mediului în care ești acum, deschide ochii rapid și nu muta privirea. Trăiește momentul de acum în care privești. Observă experiența pe care o ai. Ce detalii observi vizual? Ce iese în evidență?
- Închide ochii rapid și apoi îi deschizi, ca și cum ai face din nou o fotografie. Pe ce s-a așezat privirea ta acum? Pe același loc? Pe loc diferit? Aceleași detalii observi? Poate detalii diferite? E ceva care îți provoacă curiozitate?
- Fă din nou o fotografie cu ochii. Cum se simte corpul tău? Ce senzații corporale ai? Acum corpul tău e mai conștient? Simți mai multă viață în tine? Observă schimbările care s-au întâmplat. Te simți copleșit/a? Sau te gândești că poți gestiona situația?

2. Partea II - Continua cu:

- Ridică-te în picioare...acordă atenție corpului tău în timp ce stai în picioare. Mișcă-te încet câțiva pași. Fă din nou o fotografie cu ochii în timp ce te-ai mișcat. Oprește-te după ce ai făcut-o. Observă noi detalii din jurul tău, poate neobservate până acum. E ceva care îți provoacă curiozitate? Ce observi? Ce îți atrage atenția?
- Întoarce capul și fă din nou o fotografie cu ochii. Observă din nou detaliile din jurul tău. Acordă atenție corpului tău și vezi ce simte. Păstrează cu tine ce simte corpul tău

²⁶ Adaptare din Mischke-Reeds, M. (2018). Somatic Psychotherapy Toolbox. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media

și începi să te miști câțiva din nou. Întoarce capul și fă din nou o fotografie...ce observi acum? Dar la tine, ce observi?

- Acum mută atenția spre corpul tău. Cum e corpul tău acum?

Debriefing:

Discuție despre cum a fost experiența pentru fiecare care dorește să împărtășească.

Cum a fost pentru voi să faceți exercițiul?

Ce a fost cel mai ușor de realizat? dar cel mai dificil?

Ce senzații fizice au apărut?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Fotografia din timpul activității are rolul de a conecta participanții/ele la mediul înconjurător.

Este un instrument bun în gestionarea stresului, anxietății dar și a emoțiilor intense.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.9.8 Spațiul meu sigur

Scopul activității: de a conecta participanții/ele la un spațiu sigur, personal, ce poate fi folosit ca și resursă în gestionarea anxietății.

Materiale și resurse necesare: Coli de hârtie

Vârsta participanților: 14+

Durata: 20-30 minute

Descrierea activității:

Vizualizarea și conștientizarea spațiului sigur e o tehnică puternică de gestionare a stresului și anxietății. De multe ori corpul nu poate face diferența între ce se întâmplă real și imaginar, iar uneori acest lucru poate fi în folosul nostru. E necesar să fie liniște în timpul activității și să nu existe stimuli externi (persoane în afara sălii care fac gălăgie). Înainte de începerea activității, e necesar ca participanții/ele să se gândească câteva minute la un spațiu sigur, unde se simt iubiți și calmi.

Spațiul meu sigur este.....

Spațiul meu mă face să simt

După ce identifică acel spațiu, e necesar să asculte în timp ce citești pe un ton calm textul de mai jos.

“Pentru a putea începe, am rugămintea să vă așezați confortabil în bancă/pe scaun și să închideți ochii. Ușor dar sigur, inspiră aer în piept. Simte burta cum se umflă ca un balon în timp ce inspiri și cum se dezumflă în timp ce expiri. Trage aer în piept și nu expira timp de 5 secunde. 1, 2, 3, 4, 5. Expiră aerul acum din piept. Din nou, trage aer în piept și nu expira timp de 5 secunde. 1, 2, 3, 4, 5. Expiră aerul acum din piept. Din nou, trage aer în piept și nu expira timp de 5 secunde. 1, 2, 3, 4, 5. Expiră aerul acum din piept. Acum respiră fără să îți mai ții respirația.

Cu ochii închiși în continuare, imaginează-ți o fereastră în mintea ta... Uită-te la cum arată fereastra și vezi ce detalii are... În spatele ferestrei se află spațiul tău sigur, unde te simți acceptat și unde simți iubire. În acel spațiu te simți bine, simți împăcare, simți încredere, siguranță și calm. Pășește încet, dar sigur prin fereastră și intră în acest spațiu.

Mai întâi, uită-te cu ochii tăi imaginari, în jurul tău...în acest spațiu personal, cunoscut, familiar. Cum arată locul ăsta? Este zi? Este noapte? E înnorat? E soare? Observă detaliile din jurul tău. Ești singur? Ești cu anumite persoane? Sunt poate, animale? Păsări? Fluturi? Ești în

interior? Sau în exterior? E lumină? E întuneric? Alege ceva din acest spațiu doar al tău, du-te lângă acel ceva și lasă acel ceva să te liniștească.

Acum, îți vei folosi simțul auzului în acest spațiu. Ce auzi? Auzi poate oameni? Auzi animale? Auzi muzică? Auzi vântul? Poate ...oceanul? Alege un sunet din acest spațiu și lasă sunetul să te liniștească...

Hai să explorăm, folosind și alte simțuri imaginare...atinge ceva în spațiul acela...gustă ceva din acel spațiu...Devino propriul tău observator în acel spațiu, ca și cum te-ai uita la un film. Ce observi la tine? Ești în siguranță? Spațiul ăsta, trăiește în interiorul tău, e prezent cu tine, la fiecare pas. Având imaginea acestui spațiu în minte, revino în sală.”

Debriefing:

Discuție despre cum a fost acest exercițiu, și foarte important de menționat faptul că se pot întoarce singuri în acest spațiu, de câte ori își doresc.

Exemple de întrebări:

1. Cum a fost pentru voi exercițiul?
2. Ce a fost cel mai ușor? Dar cel mai dificil?
3. E cineva care dorește să povestească spațiul în care a intrat?
4. Ce ai descoperit despre tine când erai în acel spațiu?
5. Cum poți păstra acea descoperire a ta cu tine în viața de zi cu zi?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Se poate realiza în cazul anxietății, stresului dar și a emoțiilor care sunt copleșitoare.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.



Activitatea 2.9.9 Concentrează-te pe un singur obiect

Scopul activității: Antrenarea atenției de a se concentra pe un singur obiect pentru a crește prezența persoanei

Materiale și resurse necesare: Diferite obiecte de papetarie, culori, bibelouri, nasturi.

Vârsta participanților: 14+

Durata: 15-20 minute

Descrierea activității:

Concentrarea conștientă pe un obiect este o abilitate ce poate ajuta participanții/ele să fie mai prezenți/e în mediul școlar. În același timp, poate ajuta și în cazul perioadelor de stres, trăiri emoționale puternice și anxietate.

Există riscul ca mintea să zboare din loc în loc, de la un gând la altul, de la o experiență la alta, mai ales în situațiile de anxietate și stres. Se întâmplă tuturor acest lucru în timpul activității, e normal și în regulă. Important e să se exerseze constant, astfel încât să devină o abilitate dezvoltată prin antrenament mental. Dacă se întâmplă trebuie doar să fim propriul nostru observator și să revenim cu mintea la obiectul pe care ne concentrăm.

Pașii de aplicare:

Roaga participanții/ele să aleagă un obiect mic din mediul înconjurător. Ceva ce se poate așeza pe masa. Poate să fie un pix, o floare, o monedă, un inel, un ceas, un telefon, un pahar șamd.

Da-le următoarele instrucțiuni:

După ce ai ales obiectul, așează-te în bancă/pe jos/pe scaun și pune obiectul în fața ta fără să îl atingi.

Acum că te-ai așezat, folosind respirația, inspiră și expiră aer în corp de câteva ori. Apoi, fără a atinge obiectul, începe să te uiți la el și explorează cu privirea imaginea obiectului. Imaginează-ți utilitatea obiectului și ce se poate face cu el. Acum, având privirea fixată pe obiect, răspunde în gând la următoarele întrebări:

- Cum arată suprafața obiectului?
- Este strălucitor obiectul? Sau lipsit de stralucire?
- E pufos la atingere...sau dur?
- Ce culoare are? Are mai multe culori sau doar una?
- Ce este unic la obiectul din fața ta?

Ia-ți timpul necesar pentru a explora cu privirea obiectul. Acum, ia obiectul ales în mână sau atinge-l cu mâna. Observă cum e să îl ai în mână...sau cum e să îl atingi.

- E fin la atingere? Sau dur?

- Se simte plat? Ori are denivelări?
- Se îndoieste sau e rigid?
- Are suprafețe care se simt diferit la atingere?
- Este cald obiectul? Rece?
- Dacă ai obiectul în mână, este greu? Sau ușor?

Continuă să explorezi cu privirea obiectul, dar și folosind simțul atingerii. Continuă să respiri cât mai confortabil. Când mintea ta fuge în alte locuri, mută din nou atenția pe obiect.

Pentru 2-3 minute trebuie lăsați în liniște să exploreze singuri vizual și prin atingere obiectul ales.

Debriefing:

După acest timp, invită-i să revină cu mintea în sală și discutați în grup despre cum a fost experiența.

Exemple de întrebări:

1. Cum a fost pentru voi exercițiul?
2. Ce a fost cel mai ușor? Dar cel mai dificil?
3. Cum a fost să te concentrezi pe un singur obiect? Ce emoții au apărut?
4. Ce ai descoperit despre tine în timpul exercițiului?
5. Cum te simți acum la final?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Se poate realiza de mai multe ori în perioade în care nu există stres, anxietate sau presiune exterioară, astfel încât să fie antrenament mental și să poată fi realizat și atunci când se simt copleșiți.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.



Activitatea 2.9.10 5 lucruri

Scopul activității: de a scoate participanții/ele din stările de anxietate prin conectare la prezent și mediul înconjurător.

Materiale și resurse necesare: Nu sunt necesare materiale.

Vârsta participanților: 12 +

Durata: 15 minute

Descrierea activității:

Activitatea are rolul de a conecta participanții/ele la mediul înconjurător, prin folosirea simțurilor: văz, auz, senzații tactile. Participanții/ele sunt invitați/e să își spună în minte câte 5 lucruri, 4 lucruri, 3 lucruri, 2 lucruri și 1 lucru. Cu fiecare rundă trebuie să fie lucruri diferite, ceea ce le sporește atenția de a căuta activ și de a se conecta mai mult la mediu și prezent.

Pașii de aplicare:

Vă invit să facem un exercițiu și să răspundeți în minte la următoarele întrebări pe care vi le voi adresa. Trebuie să identificați cu fiecare rundă lucruri folosindu-vă simțurile. Cu fiecare rundă trebuie să existe măcar un lucru diferit.

Răspunde în minte și spune:

- 5 lucruri pe care le vezi
- 5 lucruri pe care le auzi
- 5 lucruri pe care le simți tactil

Răspunde în minte și spune:

- 4 lucruri pe care le vezi
- 4 lucruri pe care le auzi
- 4 lucruri pe care le simți tactil

Răspunde în minte și spune:

- 3 lucruri pe care le vezi
- 3 lucruri pe care le auzi
- 3 lucruri pe care le simți tactil

Răspunde în minte și spune:

- 2 lucruri pe care le vezi
- 2 lucruri pe care le auzi
- 2 lucruri pe care le simți tactil

Răspunde în minte și spune:

- 1 lucru pe care-l vezi
- 1 lucru pe care-l auzi
- 1 lucru pe care-l simți tactil

Debriefing:

Discuție liberă despre exercițiu:

1. Cum a fost să faci exercițiul?
2. Ce a fost ușor de făcut? dar dificil?
3. Ce gânduri au apărut la început? Dar pe parcurs?
4. Cum te simți după ce ai făcut exercițiul?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Se poate utiliza în situații de stres, anxietate sau copleșire emoțională. E firesc ca în fiecare rundă exercițiul să devină dificil, ori Participanții/ele să nu mai identifice lucruri noi. Cu cât se vor concentra mai mult spre a identifica lucruri noi, cu atât vor putea să fie mai conectați și ancorați în prezent.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.

Gânduri și idei...



2.10 ACTIVITĂȚI DE GESTIONARE A DEPRESIEI

Activitatea 2.10.1 Gândurile automate

Scopul activității: de a-i face pe participanți/e conștienți/e de gândurile automate negative.

Materiale și resurse necesare: Fișa de lucru ¹²⁷, pixuri

Vârsta participanților: 15+

Durata: 20-30 minute

Descrierea activității:

Gândurile noastre uneori pot avea o influență asupra cum ne raportăm la noi înșine și cum privim lumea din jur. Preluăm sau ne creăm aceste gânduri fără să ne dăm seama, iar uneori acestea rulează în interiorul nostru fără să avem controlul asupra lor. Uneori apar și lucrează fără să ne dăm seama și au impact asupra noastră. Când apar fără să fim conștienți de ele, se numesc gânduri automate. Se întâmplă uneori ca aceste gânduri automate să fie negative sau iraționale, însă e important să devenim conștienți de ele și să le gestionăm.

Pași de aplicare:

Se împart elevilor Fișele de lucru - care au trei coloane. *Nu vom citi cu voce tare răspunsurile, doar cei care vor să împărtășească vor avea libertatea să citească.*

Se explică elevilor că în prima coloană trebuie să-și noteze o situație/sau situația neplăcută care a pornit în mintea lor un gând negativ față de propria persoană.

În coloana 2 trebuie să noteze gândul negativ ce a apărut în momentul în care s-au confruntat cu situația.

În coloana 3 elevii trebuie să reconstruiască gândul negativ, nu neapărat într-o notă foarte pozitivă, ci într-o notă realistă și constructivă.

Elevii sunt invitați să facă exercițiul de fiecare dată când apar gânduri negative față de propria persoană și să folosească gândurile reconstruite din coloana 3 ca încurajări.

²⁷ Adaptat din Therapist Aid. (2023). Therapy Worksheets: Depression. Disponibil la <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/depression/none?page=1>

Debriefing:

Discuție despre exercițiu, la nivel individual sau în grup:

1. Cum a fost pentru tine/voi să faceți exercițiul?
2. A fost ușor să identificați gândurile negative?(de punctat și încurajat capacitatea de auto-observare a fiecăruia)
3. Cum a fost experiența de a face legătură dintre o situație și un gând negativ?
4. Cum a fost să reconstruiți gândurile în scris? Ce provocări au apărut?
5. Ce simți acum când te uiti peste gândurile reconstruite realist?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Exercițiul se poate realiza cu participanții/ele în timpul orelor, de mai multe ori, astfel încât să învețe să pună în aplicare tehnica fără fișă.

Variante și modificări ale activității:

Exercițiul se poate realiza individual sau în grup. Se poate aplica în cazul persoanelor care se confruntă cu depresia (aceasta fiind responsabilă uneori de gânduri negative despre sine), stimă de sine scăzută, anxietate socială șamd.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1

Situația care declanșat gândul	Gândul automat	Reconstruirea gândului
EX: Am făcut o greșeală gramaticală în ora de română.	“Probabil o să pic la română, toată clasa a râs de mine. Nu sunt bun(ă) de nimic”.	“Am greșit, însă uneori greșelile se întâmplă. Am dificultăți din când în când cu gramatica, însă o să lucrez la asta și o să schimb”



Activitatea 2.10.2 Îndoiala față de gândurile negative

Scopul activității: de a provoca sentimentul de îndoială față de gândurile negative iraționale.

Materiale și resurse necesare: Fișe de lucru

Vârsta participanților: 15+

Durata: 20-30 minute

Descrierea activității:

Depresia, stima de sine scăzută și anxietatea uneori sunt rezultatul unor gânduri negative și iraționale despre sine. Cu toate acestea, dacă învățăm să le identificăm, iar apoi să producem în noi un sentiment de îndoială, acestea pot fi confruntate și controlate.

Pașii de aplicare:

Se împart fișele de lucru²⁸ elevilor și li se oferă următoarele explicații:

În următoarea oră ne vom comporta ca niște mici detectivi și vom investiga propriile noastre gânduri, care uneori pot apărea fără să ne dăm seama. Ne vom imagina gândurile negative și iraționale ca fiind mici posibili infractori, pe care trebuie să îi luăm la întrebări, și să vedem dacă au încălcat legea supremă a aprecierii și iubirii de sine. Această lege nescrisă se poate încălca prin auto-critica dură la adresa propriei noastre persoane.

În tabel există 7 spații cu întrebări, e necesar să răspundeți consecutiv la ele. Nu există răspunsuri bune sau greșite, acesta este un exercițiu de dezvoltare personală ce vă creează antrenamentul mental în a avea perspective noi la situațiile cu care vă confrunțați.

Nu vom citi cu voce tare răspunsurile, doar cei care vor să împărtășească vor avea libertatea să citească.

Debriefing:

Discuție despre exercițiu, la nivel individual sau în grup.

1. Cum a fost exercițiul pentru voi?
2. Ce întrebare a fost dificilă? Dar ușoară?
3. Cum e să găsiți dovezi împotriva sau pentru gândurile voastre?

²⁸ Adaptat din Therapist Aid. (2023). Therapy Worksheets: Depression. Disponibil la <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/depression/none?page=1>

4. Există diferențe de mesaje între ce spuneți voi despre situație și ce ar spune cel/cea mai bun(ă) prieten(ă)

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Se poate realiza atunci când se identifică în rândul elevilor gânduri negative față de propria persoană.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.

Fișa de lucru

Gândul negativ și irațional pe care îl am acum este următorul:
Ce dovedește în realitate că acest gând e real?
Dovezile care indică că acest gând este irațional:
Interpretez această situație fără a lua în calcul dovezile care demonstrează că acest gând nu are dreptate?
Ce mi-ar spune cel mai bun prieten(ă) despre asta?
Dacă m-aș uita la situație într-o manieră pozitivă și plină de înțelegere, ce ar fi diferit?
O să mai conteze această situație într-un an? Dar în 5 ani?



Activitatea 2.10.3 Trei lucruri bune

Scopul activității: de a face participanții/ele conștienți/e de lucrurile bune care se întâmplă în viața lor.

Materiale și resurse necesare: Fișa de lucru 1, pixuri

Vârsta participanților: 12+

Durata: 15-20 de minute

Descrierea activității:

Gândirea negativă este o caracteristică specifică depresiei. Experiențele pozitive sunt minimizate în depresie și iar cele negative sunt prioritizate. Recunoașterea și observarea experiențelor pozitive pot ajuta elevul să mute atenția și pe lucrurile bune care i se întâmplă, indiferent cât de mărunte sunt acestea.

Pașii de aplicare:

Împarte participanților fișa de lucru 1;

Roaga participanții/ele să scrie 3 lucruri bune care li s-au întâmplat astăzi și apoi să răspundă la întrebările de pe fișa

Debriefing:

Se discută în grupul mare despre lucrurile bune pe care le-a experimentat fiecare.

1. Cum a fost pentru voi să identificați lucrurile bune? A fost dificil? A fost ușor?
2. Ați reușit să vă dați seama de ce s-au întâmplat?
3. Cum vă simțiți acum, când priviți lucrurile bune ce vi s-au întâmplat astăzi?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Se poate realiza la clasă atunci când profesorul observă că există o tendință de grup în ceea ce privește gândirea negativă, ori că există semne de depresie.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup





Fișa de lucru 1 - 3 lucruri bune!

Scrie 3 lucruri bune care ți s-au întâmplat astăzi și apoi răspunde la întrebări:

1. _____

De ce s-a întâmplat asta?

Ce face ca acest lucru să fie important pentru tine?

Cum aș putea experimenta mai des acest lucru?

2. _____

De ce s-a întâmplat asta?

Ce face ca acest lucru să fie important pentru tine?

Cum aș putea experimenta mai des acest lucru?

3. _____

De ce s-a întâmplat asta?

Ce face ca acest lucru să fie important pentru tine?

Cum aş putea experimenta mai des acest lucru?



Activitatea 2.10.4 Înfruntarea gândurilor negative

Scopul activității: de a dezvolta participanții/ele din punct de vedere cognitiv pentru a putea lupta rațional cu gândurile negative.

Materiale și resurse necesare: Fișa de lucru 1, pixuri

Vârsta participanților: 14+

Durata: 15-20 minute

Descrierea activității:

Activitatea dezvoltă partea rațională a participanților/elor, astfel încât să poată aduce singuri/e contraargumente împotriva propriilor gânduri negative.

Pași de aplicare:

- împarte fișa de lucru 1²⁹ tuturor participanților;
- roaga-i să creeze argumente împotriva propriilor gânduri negative scriind 3 gânduri negative pe care le au despre ei și să le combată argumentat

Debriefing:

Se discută individual sau în grup despre gânduri și contraargumente.

1. Cum a fost pentru voi exercițiul?
2. Ce gânduri au apărut? Puteți da exemple?
3. Cum a fost să scrieți gândurile pe hârtie?
4. Cât de ușor a fost să aduceți contraargumente la gânduri?
5. Cât de puternice au fost argumentele? Au diminuat gândurile?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Se poate realiza când se observă o tendință de gândire negativă despre sine a participanților/elor sau semne de depresie.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.

²⁹Adaptat din Therapist Aid. (2023). Therapy Worksheets: Depression. Disponibil la <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/depression/none?page=1>



Fișa de lucru 1

Exemplu:

<i>Gând negativ</i>	<i>Contraargument rațional</i>
Am făcut o greșeală la oră. Nu sunt bun(ă) de nimic.	Cu toții facem greșeli din când în când. Au fost și situații asemănătoare când nu am greșit. Am mai multă grijă data viitoare!

Acum, scrie 3 gânduri negative pe care le ai despre tine și contraargumentează:

<i>Gând negativ</i>	<i>Contraargument rațional</i>

Activitatea 2.10.5 Diminuarea catastrofelor de gândire

Scopul activității: de a identifica o distorsiune cognitivă și anume catastrofizarea.

Materiale și resurse necesare: Fișa de lucru 1³⁰

Vârsta participanților: 14+

Durata: 20-30 minute

Descrierea activității:

Distorsiunile cognitive sunt gânduri iraționale care au puterea să influențeze comportamentul și emoțiile. Toți avem distorsiuni cognitive - sunt parte din funcționarea noastră. Cu toate acestea, când se întâmplă ca acestea uneori să fie prezente des sau intens, și poate afecta funcționarea noastră de zi cu zi.

Un tip comun de distorsiune cognitivă e catastrofizarea. Când această distorsiune se întâmplă, impactul al unei probleme devine exagerat sau cel mai negativ scenariu se va întâmpla. Prin punerea la îndoială a propriilor gânduri negative de catastrofizare, se pot corecta aceste distorsiuni negative.

Pașii de aplicare:

Se împart fișele de lucru elevilor și li se face următorul instructaj:

Nu vom citi cu voce tare răspunsurile, doar cei care vor să împărtășească vor avea libertatea să citească. Nu există răspunsuri bune sau greșite, nu punem note pe ce vă notați.

Am rugămintea ca înainte să începeți să stați să vă gândiți la un mesaj negativ despre propria persoană, care poate vă apare mai des în minte în viața de zi cu zi. Scrieți acel mesaj ca răspuns la prima întrebare.

După ce ați notat mesajul, răspundeți la întrebările din fișă, având în minte mesajul notat.

Debriefing

Discuție individuală sau în grup despre fișa de lucru:

1. Cum a fost pentru voi exercițiul?
2. Ce a fost dificil? Dar ușor?
3. Cât de puternic e mesajul? Cum a fost să aduceți argumente împotriva mesajului?

³⁰ Adaptat din Therapist Aid. (2023). Therapy Worksheets: Depression. Disponibil la <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/depression/none?page=1>

4. În urma argumentelor, acesta mai poate crea un scenariu negativ?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Se poate realiza când se pot observa gânduri negative iraționale provocate de depresie sau anxietate.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.

Fișa de lucru 1

Care sunt gândurile negative care îmi provoacă îngrijorare ?

Cât de probabil e ca aceste gânduri să se întâmple în realitate? Dă câteva exemple din trecutul tău, sau alte dovezi care să susțină scenariul.

Dacă gândurile negative se îndeplinesc, care e cel mai grav scenariu ce mi s-ar putea întâmpla?

Dacă acest scenariu ar deveni realitate, ce e probabil să se întâmple?

Dacă scenariul devine realitate, care sunt șansele să fiu okay?

Într-o săptămână ____% Într-o lună ____% Într-un an ____%

Activitatea 2.10.6 Jurnalul experiențelor pozitive

Scopul activității: Scopul activității este de a face participanții/ele conștienți/e de experiențele pozitive pe care le au în viața de zi cu zi.

Materiale și resurse necesare: Fișa de lucru 1

Vârsta participanților: 14+

Durata: 10 minute/zilnic

Descrierea activității:

Fiecare zi este o combinație de experiențe pozitive și negative. Uneori se întâmplă ca mintea umană să se concentreze cu precădere pe experiențele negative, cele pozitive fiind minimizate sau uitate. De exemplu ne rămâne întipărit că am făcut o greșală gramaticală, din sute/mii de situații în care nu am făcut acea greșală gramaticală.

Roaga participantii sa noteze trei experiențe pozitive - nu contează cât de mărunte sau nesemnificative.

În fiecare zi, își pot seta o alarmă pe telefon, astfel încât să revină la jurnal și să scrie în el experiențele pozitive.

Debriefing:

După 7 zile se discută despre jurnal în grup:

1. Cum a fost să notați în jurnal zilnic?
2. Ați avut lucruri bune care s-au întâmplat?
3. Ce simțiți acum când citiți toate lucrurile bune care vi s-au întâmplat într-o săptămână?
(După ce răspund elevii, lansează invitația să stea cu emoția câteva minute, să o lase să inunde corpul)
4. Cum e să stai cu emoția? Ce îți vine să faci acum?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Exercițiul este potrivit în rândul participanților/elor care se confruntă cu depresia, privirea de ansamblu negativă asupra vieții fiind o caracteristică specifică acestei afecțiuni.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup



Fișă de lucru 1

Notează trei experiențe pozitive - nu contează cât de mărunte sau nesemnificative. În fiecare zi, întoarce-te la acest jurnal și scrie în el experiențele pozitive.

Luni

1.

2.

3.

Marți

1.

2.

3.

Miercuri

1.

2.

3.

Joi

1.

2.

3.

Vineri

1.

2.

3.

Sâmbătă

1.

2.

3.

Duminică

1.

2.

3.



2.11 ACTIVITĂȚI DE GESTIONARE A AUTO-VĂTĂMĂRII

Activitatea 2.11.1 Descoperă impactul emoțiilor copleșitoare!

Scopul activității: de a explora impactul emoțiilor și cum pot prelua acestea controlul asupra acțiunilor noastre.

Materiale și resurse necesare:

- *Fișa de lucru 1* de completat pentru participanții/ele care prezintă comportament de autovătămare³¹
- *Fișa de lucru 2* cu mai multe informații despre emoții
- pixuri / instrumente de scris

Vârsta participanților: 15+

Durata: 30-40 minute

Descrierea activității:

Se poate realiza în cabinetul de consiliere școlară, ori în sala de clasă dacă există confidențialitate. E important să nu fie făcut în grupul mare, fiindcă poate produce sentimente de vulnerabilitate, ceea ce ar determina ca participanții/ele să nu răspundă corect din teama de expunere.

E necesar să existe o relație de încredere cu participanții/ele; dacă nu există relația de încredere, exercițiul nu o sa funcționeze. Se pot printa mai multe exemplare și se pot da acasă, astfel încât participant/a în cauză să folosească acest instrument în momentul în care se întâmplă un eveniment declanșator al comportamentului de automutilare.

Se împart fișele de completat și se explică participantului/ei că rezultatul este confidențial. Se face un scurt instructaj înainte despre emoții și cum pot fi recunoscute.

Debriefing:

Discuție liberă, fără judecăți de valoare, despre fișa completată. De punctat diferența între emoție și faptă.

Exemple de întrebări:

³¹ Autovătămarea este atunci când cineva se rănește în mod intenționat pentru a face față unor emoții foarte puternice sau greutăților prin care trece. Este un fel de a face față, dar nu este una sănătoasă. În loc să își exprime sentimentele în cuvinte sau să caute ajutor, unii adolescenți pot recurge la rănirea fizică pentru a încerca să facă durerea emoțională mai ușor de ținut sub control. Este important să vă amintiți că există modalități mai bune de a face față momentelor dificile, cum ar fi să vorbiți cu cineva în care aveți încredere sau să căutați sprijin din partea prietenilor, a familiei sau a profesioniștilor care se ocupă de binele nostru.

1. Cum a fost pentru tine să completezi fișa?
2. Cât de ușor a fost să identifici emoția care a apărut?
3. Cum ți-a fost să te observi pe tine în acea situație? Ce trezește în tine?
4. Ce ai avea nevoie în acele momente? Cum poți obține asta sănătos?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Se poate realiza nu doar în comportamentul de automutilare, ci și în alte situații în care emoțiile provoacă un impuls puternic ce schimbă comportamentul într-unul negativ. E necesar să se facă cu persoane care au învățat să recunoască și numească emoțiile, să își dea seama din senzațiile corporale ce simt și să facă diferența dintre fapte și emoții.

Acest exercițiu NU are rolul de a ține locul terapiei individuale sau a tratamentului psihiatric, ci este complementar.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup (grup de persoane cu același comportament).

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1

Numele emoției care a declanșat comportamentul _____

Intensitatea emoției pe o scară de la 0 la 100 _____

Pentru ce acțiuni m-a pregătit emoția?

Ce scop avea emoția?

Cum au fost expresiile mele faciale? Postura? Gesturile? Cuvintele? Acțiunile?

Ce mesaj a transmis emoția mea către alte persoane?

Cum a influențat emoția mea, persoanele din jurul meu?

Cum au reacționat cei din jurul meu la emoția și comportamentul meu?

Ce mi-a transmis emoția mie?

Ce fapt pot verifica pentru a-mi da seama că emoția mi-a transmis un mesaj corect?

Ce fapte am verificat/pot verifica pe viitor?





Fișa de lucru 2

Teorie

Emoțiile de bază recunoscute în mod larg, conform teoriei dezvoltate de Paul Ekman, sunt: tristețea, fericirea, frica, furia, surpriza și dezgustul. Aceste emoții sunt considerate fundamentale datorită exprimării universale și a reacțiilor fiziologice asociate cu fiecare dintre ele. De exemplu, tristețea se caracterizează prin sentimente de dezamăgire, durere sau lipsă de speranță și se exprimă adesea prin plâns, în timp ce fericirea este un starea emoțională plăcută care aduce sentimente de bucurie, mulțumire și satisfacție și se manifestă prin zâmbet și râs.

Alte teorii despre emoțiile de bază includ "Roata Emoțiilor" dezvoltată de Robert Plutchik, care grupează opt emoții de bază în perechi de emoții opuse, precum bucurie-tristețe și furie-frică. De asemenea, există o teorie propusă de Institutul de Neuroștiințe și Psihologie de la Universitatea din Glasgow care sugerează că există doar patru emoții de bază: fericire, tristețe, frică/surpriză și furie/dezgust.

Aceste emoții de bază joacă un rol esențial în modul în care trăim viața noastră, influențând sănătatea fizică și relațiile interpersonale. Ele sunt produse automat și sunt pure, nu pot fi deconstruite, spre deosebire de emoțiile complexe care sunt alcătuite din două sau mai multe emoții de bază și necesită procesare cognitivă.

Definirea sau descrierea proceselor emoționale nu poate fi realizată fără a ne referi, de asemenea, la rolul lor în viețile noastre. Emoțiile sunt răspunsuri complexe ale întregului sistem, care susțin supraviețuirea noastră și adaptarea la mediu. Ele apar în relația noastră cu mediul, monitorizând și detectând pericole, amenințări, pierderi sau alte lucruri care sunt relevante/importante pentru noi. Emoțiile folosesc corpul nostru pentru a ne spune cum ne descurcăm în lume. Deoarece sunt atât de importante pentru supraviețuirea noastră, ele se desfășoară foarte rapid și nu necesită un proces cognitiv care consumă timp.

Emoțiile comunică tot timpul, atât cu noi înșine, cât și cu ceilalți. Ele conțin informații extrem de bogate și complexe despre lucruri care sunt relevante pentru bunăstarea noastră. Ele semnalează imediat când ceva de care avem nevoie se întâmplă (emoții plăcute) sau nu, sau când integritatea noastră este afectată, când suntem într-un fel de pericol, fizic sau emoțional (emoții neplăcute). Toate aceste informații ne sunt livrate foarte rapid și economisesc timp, permițându-ne să reacționăm rapid în situații importante. Fiecare răspuns emoțional specific vine cu o funcție adaptativă specifică și oferă tendințe de acțiune care exprimă dorințele sau nevoile asociate.

Este important de menționat că nu vedem relevanța în dihotomiile clasice de bun-rău, emoții pozitive-negative. Toate emoțiile sunt bune, sănătoase, deoarece reprezintă un răspuns adaptativ al corpului nostru. Putem spune că sunt plăcute sau neplăcute, dar aceasta este mai mult o calitate decât o categorizare, deoarece se poate întâmpla ca bucuria sau euforia să devină neplăcute dacă durează prea mult sau au o intensitate mare.

Emoțiile susțin supraviețuirea noastră fizică, dar promovează și funcționarea socială în contexte sociale complexe. Ele ghidează funcționarea noastră și promovează creșterea noastră ca ființe umane. Putem, de asemenea, să ne gândim la emoții ca la energia sau motorul nostru personal. Deoarece suntem constant prezenți într-un anumit mediu, o anumită activitate emoțională de bază este prezentă tot timpul, chiar dacă nu o observăm. Această energie emoțională este întotdeauna în noi, dar devenim conștienți de ea doar când crește sau scade la un nivel semnificativ. Aceste creșteri și scăderi în energia emoțională sunt ceea ce avem nume pentru (furios, fericit, rușinat, bucuros, resentimentar etc.) și ne pregătesc întregul corp să acționeze către obiectivele noastre. Experimentăm acest lucru ca o creștere sau scădere a motivației.

Abilități emoționale

Este evident cât de relevante devin emoțiile pentru reziliență, având în vedere cum le-am descris deja rolul în viața noastră. Fiind atenți la semnalele noastre emoționale ne oferă informații valoroase despre cum să ne adaptăm cel mai bine la circumstanțele noastre și cum să ne bucurăm de viață. În același timp, în unele cazuri, experiențele emoționale pot deveni copleșitoare și trebuie să le reglăm, adică să le aducem la un nivel gestionabil înainte de a putea învăța din ele.

Emoțiile nu sunt nici bune, nici rele și evaluarea lor în acest mod nu are un beneficiu real. Dimpotrivă, poate duce la și mai multă suferință și încercări de a suprima emoțiile, ceea ce scade capacitatea noastră de a le regla eficient și de a învăța din ele. Este important să înțelegem că scopul nostru nu ar trebui să fie să ne scăpăm de emoțiile noastre, deoarece acest lucru nu ar susține cu adevărat reziliența (nici nu este posibil, de fapt). Cu toate acestea, reglarea emoțiilor noastre ne permite să reducem suferința din emoțiile dureroase și să luăm decizii mai înțelepte atunci când ne simțim copleșiți, astfel încât să nu ne facem mai rău. Lucrul eficient cu și reglarea emoțiilor noastre implică construirea unei colaborări între rațiunea și emoțiile noastre, care ne permite să creăm un mediu interior, promovând care promovează funcționarea și creșterea.

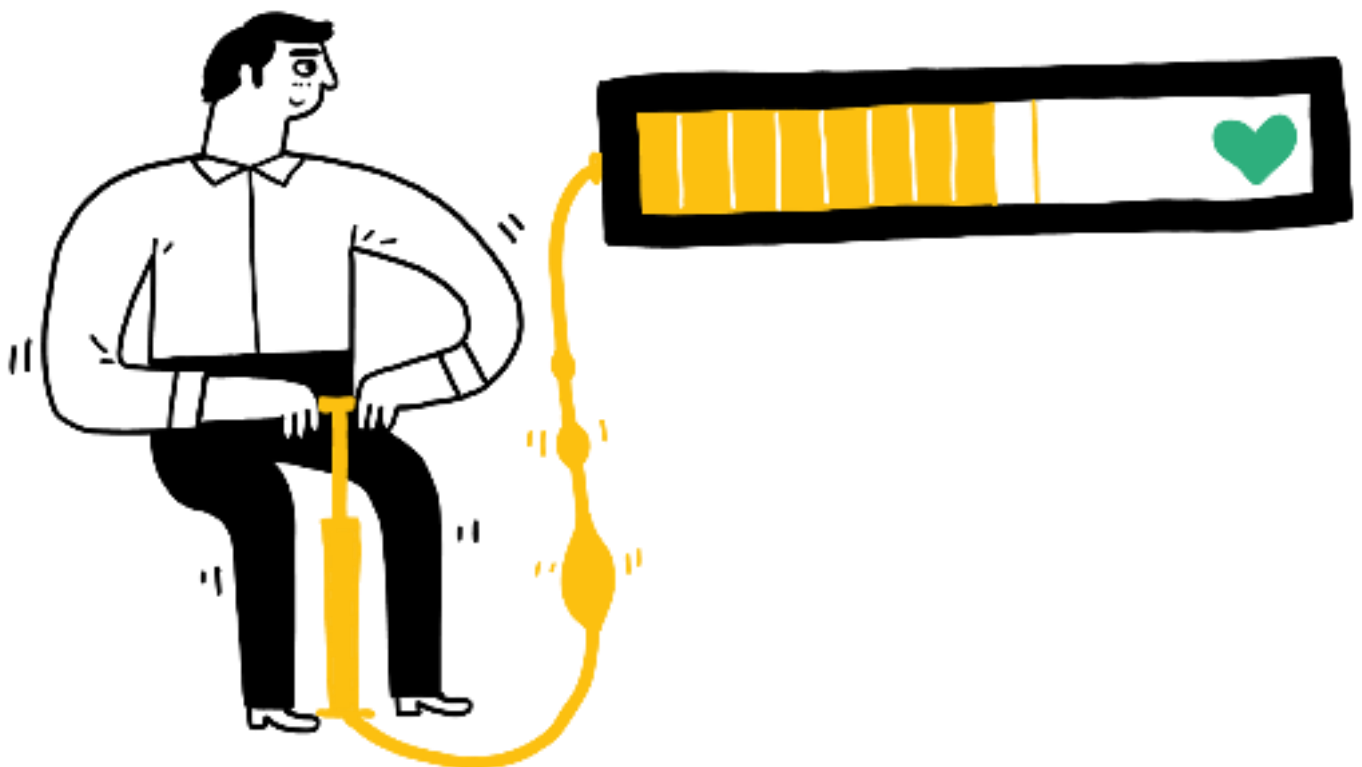
În această secțiune, abilitățile emoționale pe care ne vom concentra pentru a dezvolta reziliența sunt (1) alfabetizarea, (2) expresia și (3) integrarea. Alfabetizarea emoțională, adică identificarea și descrierea corectă a proceselor noastre emoționale, este primul pas pentru restabilirea echilibrului interior. Exprimați-vă emoțiile ne oferă puterea de a deține lumea noastră interioară, de a fi mai vii, prezenți în viața noastră și mai creativi în găsirea de modalități pentru de a face față adversităților. În cele din urmă, integrarea emoțiilor pe care le experimentăm ne permite să învățăm din ele, să folosim înțelepciunea lor și să le apreciem chiar și atunci când sunt dureroase.

Fiecare dintre noi, copii, tineri, adulți, vârstnici avem nevoie să învățăm cum să ne exprimăm emoțiile într-un mod care să onoreze atât experiența noastră interioară, cât și lumea exterioară în care suntem profund încorporați. Petrecem mult timp și resurse pentru a nu ne manifesta

emoțiile, căutând modalități de a le gestiona, controla, opri, desconsidera și discredita. Poate chiar că avem o parte din noi, o voce interioară, responsabilă pentru această amortire emoțională, gestionare emoțională. Și adevărul simplu este că emoțiile sunt menite să fie trăite, exprimate și manifestate pe deplin.

Există numeroase, poate nelimitate moduri de a ne exprima emoțiile, de la comunicarea lor prin cuvinte, scris, vorbire, la lucrări de artă (pictură, desen, schiță, colaj, poezie, cântat, crearea sunetului), mișcare corporală (mișcare liberă, mișcare autentică, dans, postură), angajament fizic (lovituri/țipăt în perne,, îmbrățișări, întrupare emoțională) și multe altele. Și toate acestea încep de la simțirea completă și permiterea unei emoții să lucreze prin tine, fără cenzură și cu o curiozitate jucăușă, deplină.

O persoană care este în armonie cu viața sa emoțională și poate exprima bogăția emoțiilor sale este echilibrată, sănătoasă și puternică. Când suntem capabili să simțim și să exprimăm ceea ce este în noi, ne oferă puterea de a face față adversităților din viață, de a găsi modalități creative și personale de a face față, a face față și a lucra cu ceea ce ne aduce viața (plăcut sau neplăcut) și de a fi mai vii, prezenți și participativi în viața noastră și în viața comunitară.



Activitatea 2.11.2 Observarea și descrierea emoțiilor ce ne copleșesc

Scopul activității: de a recunoaște prin autoobservare emoțiile copleșitoare și impactului lor asupra gândurilor și a comportamentelor.

Materiale și resurse necesare: Fișa de lucru 1, instrumente de scris

Vârsta participanților: 15+

Durata: 20-30 minute

Descrierea activității:

Exercițiul are rolul, prin autorefecție³², de a pune în contact participantul/a cu propriile emoții copleșitoare, comportamentele de autovătămare și mesaje negative despre sine. Tot acest cumul de trăiri și experiențe sunt pornite dintr-un trigger.³³

Oferă un scurt instructaj despre exercițiu, scopul său și împarte fișa de lucru 1 pentru a fi completată de fiecare participant/a.

Dă exemple practice despre ce e un gând, o emoție și un comportament:

- Gând: Nu sunt bun de nimic
- Emoție: Furie
- Comportament: Mă lovesc singur

Debriefing:

Se discută individual despre fișă sau în grup. Se punctează diferențele între emoții, gânduri și fapte.

- 1, Cum a fost pentru voi să faceți exercițiul?
2. Care a fost cea mai dificilă parte? Ce a făcut să fie dificilă acea parte?
3. Ce semne corporale pot apărea înainte de a se întâmpla criza? Cum le puteți recunoaște?
3. Ce a trezit în voi acest exercițiu? Ce ați avea nevoie acum să vă liniștiți? Cum ați putea obține acel ceva?

³²Auto-reflecția este procesul de examinare și observare a propriilor gânduri, sentimente și acțiuni. Aceasta implică privirea în interior pentru a obține o înțelegere mai profundă a propriei persoane

³³ Un trigger emoțional este ca un buton care, atunci când este apăsat, te face să simți emoții puternice. Înțelegerea butoanelor proprii vă ajută să știți de ce vă simțiți așa cum vă simțiți și cum să gestionați mai bine aceste sentimente.

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Se poate realiza doar când există un minim de informare făcută participanților/elor cu privire la emoțiile umane, senzațiile corporale provocate de emoții, gânduri și comportament. Fără această informare, participanții/ele vor avea dificultăți în a completa fișa.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza în grup sau individual.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1

Numele emoției _____

Intensitatea emoției de la 0 la 100 _____

Evenimentul care a declanșat emoția (cine, ce, când, unde):

Factori de vulnerabilitate: Ce s-a întâmplat de mi-a provocat sentimentul de vulnerabilitate?

Interpretări (credințe, presupuneri) ale situației:

Experiențe la nivelul corpului și a feței: Ce senzații fizice am avut în corp și în față?

Impulsul de a acționa: Ce am simțit nevoia să fac? Ce am vrut să spun?

Gesturile corporale și faciale: Ce expresie am avut pe față? Ce postură? Ce gesturi?

Ce am spus în situația respectivă?

Ce am făcut în situația respectivă?

Ce efecte a avut emoția asupra mea (starea mentală, comportament, gânduri, memorie)?



Activitatea 2.11.3 Tehnica STOP

Scopul activității: de a dezvolta abilitatea de control a comportamentelor.

Materiale și resurse necesare: Nu sunt necesare materiale.

Vârsta participanților: 12+

Durata: 15 minute

Descrierea activității:

Activitatea se poate desfășura și în lipsa unui facilitator, dacă participanții/ele au învățat să îl aplice alături de cineva.

Are rolul de a ne învăța să controlăm impulsurile³⁴, astfel încât gândurile și emoțiile să nu ducă la comportamente distructive pentru sine sau alții.

E nevoie la început să fie ghidat de un facilitator, care îi pune pe participanții/ele să se comporte conform instructajului.

Pașii de aplicare:

Vom face acum tehnica STOP³⁵ - ce ne ajută să controlăm comportamentul. Pentru asta e nevoie să vă lăsați ghidați de vocea mea:

1. Stop! Nu te mișca. Nu reacționa. Nu mișca un mușchi din corp. Rămâi nemișcat, ca un roboțel fără baterie. Emoțiile tale încearcă acum să preia controlul. Tu controlezi corpul, nu ele.
2. Retrage-te din situația care îți provoacă disconfort. Distanțează-te, chiar și imaginar, de problemă. Trage aer puternic în piept. Nu lăsa sentimentele și emoțiile să te facă să reacționezi impulsiv.
3. Observă cu atenție, ca într-un film, ce se întâmplă înăuntrul tău. Ce gânduri ai? Dar emoții? Observă acum ce se întâmplă în exteriorul tău. Ce fac ceilalți? Ce zic ceilalți?
4. Acționează în cunoștință de cauză. Ia în considerare gândurile și emoțiile tale, cât și gândurile, emoțiile celor din jurul tău. Întreabă-te: acțiunile mele vor îmbunătăți situația sau o vor înrăutăți? Acționează spre îmbunătățire.

Debriefing:

1. Cum a fost pentru tine să aplici tehnica? Cum era să rămâi nemișcat(ă)?

³⁴ Un impuls este un avânt sau o dorință bruscă și puternică de a face ceva. Este o reacție spontană care se întâmplă adesea fără prea multă gândire sau planificare.

³⁵ Activitate adaptat[ă] din Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Handouts and Worksheets (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.

2. Cum a fost să reiești conștient(ă) controlul corpului? Emoțiile tale ce ziceau?
3. Gândurile tale ce spuneau?
4. Ai reușit să te distanțezi mental? Dar fizic? Care era reacția ta? Dar a celor din jur?
5. Cum a fost să acționezi conștient?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Este necesar ca exercițiul să fie realizat în momentul în care există relația de încredere construită față de participanți/e. Dacă nu există o alianță între facilitator și participant/a, există riscul ca exercițiul să fie perceput ca fiind judicativ. Nu are rolul de a invalida emoțiile, ci are rolul de a conștientiza emoția și nu a lăsa să controleze complet comportamentul și acțiunea.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.11.4 Schimbăm chimia corpului

Scopul activității: de a schimba chimia corpului și a declanșa în corp reacții chimice auto-calmare³⁶.

Materiale și resurse necesare:

- Apă rece, bol/castron mare, gheață.
- Spațiu de desfășurare pentru exercițiu fizic.

Vârsta participanților: 12 +

Durata: 30-40 minute

Descrierea activității:

Activitatea³⁷ se concentrează pe lucrul cu propriul corp în patru direcții: temperatura corpului, exercițiu intens, respirația, relaxare musculară. Se poate lucra în funcție de resurse cu o singură direcție, ori cu toate patru. Are rolul de a conecta la prezent, de a gestiona gândurile intruzive, emoțiile copleșitoare prin declanșarea în corp a unor reacții chimice ce duc la liniștire. E important ca la început să fie ghidat, astfel încât participanții/ele să învețe pe parcurs pună în aplicare și singuri aceste metode.

Pași de aplicare:

1. Reglarea temperaturii corpului: Ține-ți respirația și pune fața într-un bol cu apă rece. Funcționează și dacă te speli cu apă rece pe față. **Atenție!** Apa nu trebuie să fie sub 10 grade celsius.
2. Exercițiu intens. Aleargă cât poți de repede/urcă scări rapid/sari pe loc/ridică greutate intens timp de 1 minut, apoi ia o pauză de un minut. Repetă de câte ori simți nevoia. Astfel reușești să consumi energia provocată de emoție.
3. Respirație controlată. Trage aer adânc și umflă burta. Expiră încet. Crește treptat timpul de inspirație și expirație. Respiră conștient și ușor: timp de 5 secunde inspiră aerul și timp 7 secunde expiră aerul. Repetă până simți că te-ai calmat.

³⁶ Substanțele chimice de auto-calmare sunt ca niște mici ajutoare din creierul nostru care ne fac să ne simțim calmi și fericiți. Imaginați-vă că sunt mici mesageri care aduc energii bune. Acești mesageri cuprind: serotonina, care ne ajută să ne simțim mulțumiți, dopamina care aduce bucurie, endorfinele care acționează ca niște supereroi împotriva durerii și a stărilor proaste, oxitocina care ne face să ne simțim apropiați de ceilalți și GABA, expertul în calmare.

³⁷ Activitate adaptat din McKay, T., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation & Distress Tolerance (2nd ed.). New Harbinger Publications

4. Combină respirația relaxată cu relaxarea musculară. Du-te într-un loc liniștit, fa exercițiul de mai sus de respirație, cu diferența că atunci când inspiri aer încordezi toți mușchii din corp, apoi când expiri relaxezi mușchii.

Debriefing:

1. Cum a fost să folosești apa rece? Ce senzații în corp ai simțit după exercițiu?
2. Cum a fost să faci un exercițiu fizic intens? Ce senzații în corp ai simțit după exercițiu?
3. Cum a fost exercițiul cu respirația? Ce senzații în corp ai simțit după exercițiu?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Se poate realiza în stări de anxietate generalizată, atacuri de panică, gânduri intruzive, gânduri suicidale, gânduri de automutilare/autoagresivitate.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza în grup/individual și trebuie ghidat de câteva ori până Participanții/ele învață să pună în practică singuri.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.11.5 Valurile gândurilor neplăcute

Scopul activității: de crea abilități de gestionare a gândurilor intruzive. Gândurile intruzive sunt acele gânduri care ne invadează mintea și pe care nu le putem controla, apar spontan în minte, și vin cu etichete negative despre sine și o componentă emoțională dureroasă.

Materiale și resurse necesare: Nu sunt necesare materiale.

Vârsta participanților: 12+

Durata: 20-30 minute

Descrierea activității:

La început e nevoie de ajutorul facilitatorului, există un monolog ghidat, iar participanții/ele trebuie să asculte discursul. În timp, aceștia vor putea să facă singuri exercițiul de fiecare dată când au gânduri ce le provoacă durere sau nu pot scăpa de ele. Este o meditație asemănătoare cu cele din capitolul anxietății. E important de menționat că în timpul activității nu vom încerca să controlăm sau să luptăm împotriva gândurilor, ci le vom accepta ca și atare.

Pașii de aplicare:

Oferă un scurt instructaj despre ce urmează să se întâmple, prin prezentarea scopului activității. Menționează că e necesar să fie liniște în timpul activității, iar participanții/ele trebuie să urmeze indicațiile și să răspundă la întrebări în minte.

“Vă invit să închideți ochii și să vă concentrați pe respirație. Simte cum pieptul tău se umflă în timp ce inspiri...și cum se dezumflă în timp în timp ce expiri...Acum întoarce-te la gândurile tale, gânduri care poate îți provoacă disconfort...durere...tristețe...furie...ori un o amestecătură de sentimente neplăcute. Observă gândul cum apare în minte, iar când apare, spune în gând: Observ că am gândul ăsta. Gândul există în mintea mea.

Acum imaginează-ți că ești într-un râu...sau o piscină cu valuri...iar valurile râului sau a piscinei sunt gândurile tale neplăcute. Gândurile, la fel ca și valurile, se lovesc de tine, trec pe lângă tine sau se lovesc de tine...Poate fi copleșitor la început...Valurile poate sunt prea mari, prea puternice. Poate te împing sau te trag la fund...însă ele sunt doar valuri, gândurile sunt valuri ce vin spre noi, trec pe lângă noi...ne mișcă sau nu.

Concentrează-te pe respirație în timp ce ești înconjurat de valurile gândurilor...cum e acum? Sunt mai puternice? Sunt mai slabe? Nu există răspuns corect sau greșit.

Concentrează-te din nou pe respirație, pe cum inspiri, pe cum expiri...și revino în sală.”

Debriefing:

Discuție liberă despre cum a fost exercițiul:

1. Cum a fost pentru voi exercițiul? Ce a fost dificil? Ce a fost ușor? Cum era în râu/piscină?
2. Cum erai când te loveau valurile? Ce îți făceau valurile? Cum ai plutit?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Exercițiul, după câteva repetări, poate fi făcut și de către participant/a singur/ă. Funcționează când apar gânduri neplăcute despre sine, gânduri suicidale, gânduri de automutilare, gânduri ce produc anxietate.

E necesar să fie repetat exercițiul de câteva ori, până ca participanții/ele să poată încorpora metafora valurilor ce poate fi de un real ajutor.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.11.6 Redu frecvența self harmului

Scopul activității: de a reduce reduce frecvența comportamentului de self harm printr-o decizie asumată.

Materiale și resurse necesare: Fișa de lucru 1, pixuri

Vârsta participanților: 13+

Durata: 50 minute

Descrierea activității:

Se împart fișele de lucru³⁸ și se oferă suport în completarea acestora. Fișa poate reprezenta o resursă în identificarea factorilor declanșatori (triggers)³⁹ ai comportamentului și de a conecta persoana la resurse ce îi sunt de ajutor.

Nu se pleacă de la premisa că acest comportament este oprit complet, ci redus. E foarte important să nu existe atitudini negative și de judecată față de comportament din partea facilitatorului.

Până la identificarea de mecanisme sănătoase de gestionare a emoțiilor copleșitoare, self harmul⁴⁰ joacă un rol important în gestionarea trăirilor interioare.

Debriefing:

1. Cum a fost pentru voi să completați planul?
2. Ce a fost dificil de completat? Ce e greu realizabil din acel plan?
3. Ce poți face ca să realizezi mai ușor ce ai scris? Ce resurse ai avea nevoie? Cum le poți obține? Ce trebuie să faci astfel încât planul să fie respectat?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

³⁸ Activitate adaptată din McKay, T., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation & Distress Tolerance (2nd ed.). New Harbinger Publications.

³⁹ Un trigger emoțional este ca un buton care, atunci când este apăsat, te face să simți emoții puternice. Înțelegerea butoanelor proprii vă ajută să știți de ce vă simțiți așa cum vă simțiți și cum să gestionați mai bine aceste sentimente.

⁴⁰ Autovătămarea este atunci când cineva se rănește în mod intenționat pentru a face față unor emoții foarte puternice sau greutăților prin care trece. Este un fel de a face față, dar nu este unul sănătos. În loc să își exprime sentimentele în cuvinte sau să caute ajutor, unii adolescenți pot recurge la rănirea fizică pentru a încerca să facă durerea emoțională mai ușor de ținut sub control. Este important să vă amintiți că există modalități mai bune de a face față momentelor dificile, cum ar fi să vorbiți cu cineva în care aveți încredere sau să căutați sprijin din partea prietenilor, a familiei sau a profesioniștilor care se preocupă de binele nostru.

Se poate realiza în momentul în care există o alianță puternică cu participanții/ele, aceștia nu se simt judecați și învinovați pentru comportamentul de self harm.

Fișa după ce este completată rămâne la participant/a, astfel încât atunci când apare impulsul de a recurge la self harm să o citească și să o pună în aplicare.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.

Gânduri și idei...





Fișa de lucru 1

Mă numesc _____ și acesta este planul meu de acțiune prin care îmi asum reducerea frecvenței comportamentului de self harm. Completez acest plan astăzi în data de _____

Când EU mă simt copleșit(ă)x și mă simt în pericol de acționa conform impulsului de a-mi face rău, EU o sa fac următoarele lucruri:

1. Eu o să fac o înțelegere cu mine să nu acționez imediat și revin la acest plan scris astăzi.

(Scrie o propoziție în căsuța de lângă folosind EU - ex: Eu îmi dau timp să observ ce simt și să văd ce pot face în loc să apelez la self harm)

EU

2. Eu o să-mi vorbesc cu mine și îmi arăt compasiune și grijă, gândindu-mă la la acțiuni prin care să mă liniștesc și calmez(scrie în căsuța de alături lucruri frumoase despre tine, ca și cum i-ai spune unui prieten drag. Ex: E dificil să te simți așa - încearcă să ai blândețe cu tine/Astea sunt doar gânduri - gândurile nu arată de fiecare dată realitatea)

EU îmi spun:

3. Reduc riscul de self harm prin aruncarea obiectelor periculoase ce pot să le folosesc în momentul impulsului(Scrie ce poți

Eu o să _____
Eu o să _____
Eu o să _____
Eu o să _____
Eu o să _____
Eu o să _____

face astfel încât să nu ai acces la obiecte/substanțe, dar și pe cine poți suna în caz de urgență astfel încât să ai siguranță).	Eu o să _____
4. Rezist tentație de a-mi controla ce simt interior prin comportamentul de self harm. Eu îmi recunosc emoțiile, stau cu ele și mă împrietenesc cu ele.	Eu îmi recunosc emoțiile prin:
5. Eu o să-mi aduc aminte de opțiunile următoare prin care îmi pot exprima creativ ce e în interiorul meu și pun în aplicare una dintre opțiuni(plâns zgomotos și cu hohote, exerciții fizice intense, dezenez/pictez ceea ce simt, urlu într-o pernă, lovesc pernă, vorbesc cu un prieten etc)	Modalități creative prin care exprim ce am în interior: 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____
6. Eu o să-mi aduc aminte de următoarele opțiuni de calmare și liniștire a ce am interior și aplic măcar o opțiune(ex: baie caldă, mă plimb în timp ce ascult muzică, mă concentrez pe respirație, gust ceva plăcut, mă îmbrățișez șamd)	Lucrurile pe care EU le fac și mă calmează: 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____
7. După ce mi-am dat seama ce emoții am în interiorul meu, am	Lista mea de distracții constructive: 1 _____ 2 _____

aplicat metodele de relaxare și nu au reușit, pot să folosesc acțiuni care mă pot distra de la ce simt(ex: mă uit la un serial/film, gaming pe PC/telefon, curățenie în cameră și/sau casă, citesc o carte șamd)	3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____
8. Alți oameni mă pot ajuta(scrie acțiunile prin care oamenii din jurul tău te pot ajuta în momente dificile).	Le cer oamenilor din jurul meu să: 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____
9. Nicio opțiune de mai sus nu m-a ajutat. Acum găsesc un substitut la self harm(strâng în pumn un cub de gheață până se topește complet, lovesc o pernă până mă calmez șamd).	În loc de self harm o să încerc: 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____
10. Dacă încă nimic nu funcționează, scad/reduc gravitatea rănilor(mă zgârii în loc să mă tai ori orice altă variantă mai ușoară).	Eu o să _____ Eu o să _____ Eu o să _____ Eu o să _____
11. Dacă m-am rănit, mă tratez cu compasiune și am grijă prin grija față de răni, îmi ofer primul ajutor, caut ajutor la alte persoane, mă întorc la lista de de lucruri ce mă liniștesc și o aplic.	Eu o să _____ Eu o să _____ Eu o să _____ Eu o să _____

12. Alte gânduri personale care m-ar putea ajuta în momentul în care simt impulsul de a recurge la self harm:



Activitatea 2.11.7 Conștientizarea situațiilor care activează comportamentul de self harm

Scopul activității: de a aduce în plan conștient situațiile de risc în care se poate manifesta autovătămarea⁴¹

Materiale și resurse necesare: Fișa de lucru 1, pixuri/instrumente de scris

Vârsta participanților: 14+

Durata: 20-30 minute

Descrierea activității:

Activitatea se poate realiza în întâlnirile de început, până să se realizeze un plan de acțiune și înainte să fie prezentate tehnicile de distragere a impulsurilor de self harm.

Împarte fișa de lucru 1 tuturor participanților/elor și roaga-i/le să o completeze.

Debriefing:

1. Cum a fost pentru voi să completați fișele?
2. Care a fost cea mai grea întrebare? Ce a făcut întrebarea să fie grea?
3. Care sunt situațiile la care în viitor le poți acorda o atenție deosebită, fiind situații cu risc de self harm?
4. Ce poți face diferit când apare impulsul? Ce ai avea nevoie astfel încât să acționezi diferit? Cum ai putea obține asta de la altă persoană? Dar de la tine?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Se poate realiza după ce există relația de încredere stabilită cu participanții/ele, pentru a putea explora individual comportamentul. Acest exercițiu se face înainte de a prezenta tehnici de distragere (Activitatea 2.11.8 - Tehnici de distragere) sau tehnicile de autoreglare emoțională.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.

⁴¹ Autovătămarea este atunci când cineva se rănește în mod intenționat pentru a face față unor emoții foarte puternice sau greutăților prin care trece. Este un fel de a face față, dar nu este unul sănătos. În loc să își exprime sentimentele în cuvinte sau să caute ajutor, unii adolescenți pot recurge la rănirea fizică pentru a încerca să facă durerea emoțională mai ușor de ținut sub control. Este important să vă amintiți că există modalități mai bune de a face față momentelor dificile, cum ar fi să vorbiți cu cineva în care aveți încredere sau să căutați sprijin din partea prietenilor, a familiei sau a profesioniștilor care se preocupă de binele nostru.

Fișa de lucru 1:

Ce se întâmplă în viața mea atunci când am apelat la self harm pentru prima data?

Cum mă simt înainte de a apela la self harm?

Care îmi e rutina și obiceiurile? Se întâmplă să fiu în același loc sau cu aceeași persoană?

Simt aceeași emoție de fiecare dată când mă rănesc singur(ă)? Care e?

Ce pot face când mi se declanșează impulsul de a apela la self harm?



Activitatea 2.11.8 Tehnici de distragere

Scopul activității: de a informa participanții/ele despre tehnici de distragere astfel încât să gestioneze impulsul⁴² de self harm⁴³.

Materiale și resurse necesare: *Fișa de lucru 1* (Self-injury & Recovery Resources - SIIR, 2023) - se poate face citi și implementa când apare impulsul de a apela la self harm.

Vârsta participanților: 14+

Durata: Nu se poate estima, fiind un exercițiu temă pentru acasă.

Descrierea activității:

Se împart fișele cu tehnici în rândul participanților/elor, apoi se experimentează și se pune în practică fiecare tehnică.

Debriefing

1. Cum a fost să aplici tehnicile atunci când apare furia?
2. Cum a fost să aplici tehnicile atunci când apare tristețea?
3. Cum a fost să aplici tehnicile atunci când apare sentimentul de gol interior? Dar sentimentul că nu ești real/deconectat?
4. Cum a fost să aplici tehnicile atunci când apare lipsa de concentrare?
5. Cum a fost să aplici tehnicile atunci când apare vinovăția?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Tehnicile se pot realiza acasă când apare impulsul de self harm. E nevoie ca înainte de a prezenta aceste tehnici, participanții/ele să poată recunoaște emoția ce declanșează comportamentul de self harm, astfel încât să aleagă o activitate corespunzătoare de reglare și liniștire a trăirilor interioare.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.

⁴² Un impuls este un avânt sau o dorință bruscă și puternică de a face ceva. Este o reacție spontană care se întâmplă adesea fără prea multă gândire sau planificare.

⁴³ Autovătămarea este atunci când cineva se rănește în mod intenționat pentru a face față unor emoții foarte puternice sau greutăților prin care trece. Este un fel de a face față, dar nu este unul sănătos. În loc să își exprime sentimentele în cuvinte sau să caute ajutor, unii adolescenți pot recurge la rănirea fizică pentru a încerca să facă durerea emoțională mai ușor de ținut sub control. Este important să vă amintiți că există modalități mai bune de a face față momentelor dificile, cum ar fi să vorbiți cu cineva în care aveți încredere sau să căutați sprijin din partea prietenilor, a familiei sau a profesioniștilor care se ocupă de binele nostru



Fișa de lucru 1 - Tehnici de distragere

Atunci când simt furie pot sa:

- tai cu foarfeca mărunț o sticlă de plastic, un carton, un ciorap sau un tricou vechi
- țin un cub de gheață în mână până se topește complet
- mănânc lămâi
- fac o păpușă care să reprezinte lucrurile față de care simt furie și după să o distrug
- turtesc cât pot de repede doze de suc goale care sunt de aluminiu
- lovesc cu putere o pernă până obosesc
- lovesc cu un băț pământul
- lovesc peretele cu perna
- rup un ziar/revistă în bucăți mici
- fac figurine din plastilină/lut și să le distrug
- arunc gheață pe asfalt până când se distruge
- dansez până obosesc
- fac curățenie în toată casa
- lovesc cu lingura de lemn în oale și tigăi
- zdrobesc fructe
- țip în pernă

Atunci când simt tristețe pot sa:

- fac o baie fierbinte
- mă fac cocon în pat cu o pătură
- îmi cumpăr un cadou
- îmbrățișez pe cineva pe care-l iubesc (inclusiv animal de companie sau jucării)
- fac ceva drăguț pentru cineva
- ascult muzică liniștitoare
- sun un prieten(ă) și îi povestesc ce simt
- vizitez un prieten(ă)
- mă uit la tv sau citesc
- vizitez un prieten

Atunci când am un sentiment de gol interior sau nu mă simt real(ă) pot sa:

- Strâng un cub de gheață în mână
- stau pe loc și spun cu voce tare toate lucrurile care sunt în jurul meu
- interacționez cu alte persoane
- pun degetul în ceva rece (de ex. înghețată)
- mușc dintr-un ardei iute/ghimbir sau mestec câteva bobite de piper
- fac un duș cu apă rece
- mă concentrez pe respirație

Atunci când nu mă pot concentra pot sa:

- mănânc conștient(ă) măsline/stafide/struguri/popcorn câte un bob pe rând

- aleg un obiect din cameră și îmi notez cu lux de detalii cum arată pe o foaie de hârtie
- aleg un obiect din cameră și îmi notez pe o foaie 30 de lucruri diferite prin care pot să folosesc obiectul

Când mă simt vinovat(ă) sau o persoană rea pot sa:

- îmi notez toate lucrurile bune despre mine
- citesc un mesaj prin care o altă persoană spune lucruri bune despre mine
- vorbesc cu cineva căruia îi pasă de mine
- fac un lucru drăguț față de altă persoană
- mă gândesc la motivele pentru care mă simt așa și ce aș putea face astfel încât să nu mai simt așa



2.12 ACTIVITĂȚI DE GESTIONARE A ADICȚIILOR ȘI CONSUMULUI DE SUBSTANȚE

Activitatea 2.12.1 Sondaj privind petrecerea timpului online

Scopul activității: Clarificarea și conștientizarea timpului petrecut în mediul online

Materiale și resurse necesare: Fișa de lucru 1

Vârsta participanților: 15 +

Durata: 1 minut zilnic; 30 minute evaluare rezultate

Descrierea activității:

Activitatea are rolul a clarifica și ajuta participanții/ele în a observa cât timp este petrecut online și ce impact poate avea aceasta activitate asupra dispoziției, somnului și a altor sfere din viața de zi cu zi.

Fiecare participant/a primește *fișa de lucru 1*, spre completare. După 7 zile există o discuție pe fișă și se cere în a fi completată din nou pentru încă 7 zile, dar de data asta cu intenția de a petrece mai puțin timp cu instrumentele digitale.

Debriefing:

Prima parte - după 7 zile

1. În ce zi am petrecut cel mai mult timp pe dispozitive digitale?
2. E o legătură între timpul ridicat petrecut digital și numărul de ore dormite?
3. Pentru adolescenți sunt recomandate minim 8 ore de somn pe noapte. Ai dormit 8 ore?
4. Ce ai putea face să dormi mai mult?
5. Există o legătură între dispoziția ta și timpul petrecut digital? Explică

Setează intenția de a reduce pentru o săptămână timpul petrecut digital, pune elevii să monitorizeze încă o săptămână timpul.

1. Ce e diferit acum?
2. Ce m-a ajutat să petrec mai puțin timp?
3. Cu ce am înlocuit activitatea digitală?
4. Ce impact au avut asupra mea această schimbare?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Se poate realiza când facilitatorul observă participanți/e care petrec foarte mult timp pe dispozitivele digitale.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.



Fișa de lucru 1 - Sondaj personal privind timpul petrecut online

Cât timp petreci zilnic pe dispozitivele electronice? Investighează singur(ă) ca un detectiv!

Pasul 1: Colectează informații >> Timp de o săptămână, notează obiceiurile tale folosind următorul tabel

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICA
ACTIVITATE ONLINE >> Notează numărul de ore petrecute digital în fiecare zi							
Computer/Laptop/Tabletă/Telefon - în interes școlar							
Computer/Laptop/Tabletă/Telefon - pentru distracție/relaxare/plictiseală							
TV(inclusiv Netflix, HBO, Disney+)							
NUMĂR TOTAL DE ORE							
DISPOZIȚIE >> Notează cum te simți de 2 ori pe zi: trist(ă), fericit(ă), obosit(ă), etc							
Dimineața							
Seara							
ORELE DE SOMN >> Notează cât ai dormit cu o seară înainte în fiecare zi							
	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICA
NUMĂR TOTAL DE ORE							

Pasul 2: Analizează obiceiurile și răspunde în scris la următoarele întrebări:

6. În ce zi am petrecut cel mai mult timp pe dispozitive digitale?
7. E o legătură între timpul ridicat petrecut digital și numărul de ore dormite?
8. Pentru adolescenți sunt recomandate minim 8 ore de somn pe noapte. Ai dormit 8 ore?
9. Ce ai putea face să dormi mai mult?
10. Există o legătură între dispoziția ta și timpul petrecut digital? Explică

Pasul 3: Setează o provocare personală!

Creează o provocare în scris prin care să reduci timpul petrecut digital. Cum poți reduce din timpul petrecut digital? La ce activități poți renunța?

Pasul 4: Observă și notează pentru încă o săptămână în tabel și compară rezultatele.

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICA
ACTIVITATE ONLINE >> Notează numărul de ore petrecute digital în fiecare zi							
Computer/Laptop/Tabletă/Telefon - în interes școlar							
Computer/Laptop/Tabletă/Telefon - pentru distracție/relaxare/plictiseală							
TV(inclusiv Netflix, HBO, Disney+)							
NUMĂR TOTAL DE ORE							
DISPOZIȚIE >> Notează cum te simți de 2 ori pe zi: trist(ă), fericit(ă), obosit(ă), etc							
Dimineața							
Seara							
ORELE DE SOMN >> Notează cât ai dormit cu o seară înainte în fiecare zi							
	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICA
NUMĂR TOTAL DE ORE							



Activitatea 2.12.2 Jurnal în natură

Scopul activității: de a aborda dependența de ecrane promovând atenția de sine, conștientizarea și mecanisme de adaptare mai sănătoase.

Materiale și resurse necesare:

- foi A4, jurnale sau caiete pentru fiecare participant/a
- Markere colorate, pixuri sau creioane colorate
- Spațiu în aer liber (de preferință un cadru natural, cum ar fi un parc sau o grădină)
- Cronometru sau ceas
- Opțional: Pături sau perne confortabile pentru a sta pe jos

Vârsta participanților: 14+

Durata: Aproximativ 60-90 de minute.

Descrierea activității:

1. Începe prin a discuta despre impactul dependenței de ecran⁴⁴ asupra sănătății mintale, a relațiilor și a bunăstării generale.

Subliniază importanța cultivării unui echilibru între timpul petrecut în fața ecranului și experiențele din viața reală.

2. Scrierea unui jurnal despre natură (30 de minute):

Mergi cu participanții/ele într-un spațiu în aer liber și încurajează-i să găsească un loc confortabil pentru a se așeza.

Distribuie caiete /coli și materialele artistice.

Instruiește participanții/ele să observe atent împrejurimile, folosindu-și toate simțurile.

Invita-i să-și noteze observațiile, gândurile și sentimentele în jurnalele lor. Încurajează utilizarea de desene, culori sau simboluri.

Debriefing:

Aduna din nou participanții/ele pentru o discuție de grup.

Invita-i să își împărtășească experiențele și intuițiile dobândite în urma jurnalizării conștiente a naturii, formulând următoarele întrebări:

1. Cum a fost pentru voi exercițiul? Ce a fost dificil? Dar ușor?
2. Ce emoții au apărut în timpul exercițiului? Dar gânduri?

⁴⁴ Utilizarea excesivă a ecranelor digitale, cum ar fi smartphone-urile, computerele și tabletele, poate avea diverse efecte asupra stării de bine. Timpul prelungit petrecut în fața ecranului poate contribui la probleme precum oboseala ochilor, întreruperea tiparelor de somn din cauza expunerii la lumina albastră și un comportament sedentar, care poate duce la probleme de sănătate fizică. Aspectele sociale și emoționale pot fi, de asemenea, afectate, timpul petrecut în fața ecranului putând avea un impact potențial asupra interacțiunilor față în față și asupra sănătății mentale.

3. Ce impact au avut emoțiile și/sau gândurile asupra comportamentului?
4. Ce a ajutat să rămâneți concentrați pe activitate?
5. Ce ați descoperit despre voi în timpul activității?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Pentru ateliere de lucru sau activități axate pe abordarea dependenței de ecran și promovarea bunăstării psiho-emoționale în lipsa tehnologiei.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.12.3 Dependență de ecran și mișcare

Scopul activității: de a-i ajuta pe participanți să își exploreze și să își exprime emoțiile legate de dependența de ecran prin mișcare și reprezentare metaforică.

Materiale și resurse necesare:

- Spațiu deschis în interior sau în aer liber
- Diverse elemente de recuzită și obiecte (de exemplu, frânghii, eșarfe, obiecte mici)
- Difuzor de muzică și boxe
- Foi A4 și markere

Vârsta participanților: 16+

Durata: Aproximativ 60 de minute

Descrierea activității:

Activitatea are rolul de a scoate în evidență relația pe care o au elevii cu tehnologia și impactul pe care tehnologia o are asupra lor. Prin gestul de mișcare aduce la viață acest impact, fiind ceva vizibil cu ochiul liber.

Partea de scurtă reflecție prin desen îi poate ajuta să transmită mesaje învățate fără să se expună emoțional prea mult.

Pași de aplicare:

1. Introducere (10 minute):

Începe cu o scurtă discuție despre impactul emoțional al dependenței de ecrane:

Utilizarea excesivă a ecranelor poate avea un impact emoțional semnificativ asupra oamenilor. Aceasta poate contribui la sentimente de izolare, deoarece implicarea prelungită în utilizarea ecranelor poate înlocui interacțiunile față în față și reduce conexiunea socială. Expunerea constantă la social media, care prezintă adesea versiuni editate și idealizate ale vieții altora, poate duce la comparații și poate avea un impact negativ asupra stimei de sine. În plus, aflarea constantă de informații și notificări poate contribui la stres, anxietate și dificultăți în a se concentra asupra experiențelor din momentul prezent.

2. Explorarea mișcării metaforice (20 de minute):

Împrăștie diverse elemente de recuzită și obiecte pe jos în spațiul de lucru.

Instruiește participanții/ele să aleagă un obiect care reprezintă relația lor cu ecranele.

Pune muzică și încurajează participanții/ele să își exprime sentimentele prin mișcare cu obiectul ales, permițând corpului să comunice fără exprimare verbală.

3. Reflecție ghidată prin desen (15 minute):

Pune la dispoziția participanților foi de hârtie și markere și spune-le că nu e concurs de desen(nu există desene urâte sau frumoase).

Roaga-i să reflecteze asupra experienței lor de când au realizat mișcarea cu obiectul și să o surprindă într-un desen simbolic.

Încurajează utilizarea culorilor, a formelor și a liniilor pentru a reprezenta emoțiile și gândurile legate de dependența de ecran.

Debriefing

Formați un cerc și invitați participanții/ele să își împărtășească experiența:

1. Cum a fost să alegi obiectul? Ce obiect ai ales? Ce te-a determinat să alegi obiectul ăla?
2. Ce mișcare ai făcut să exprime obiectul pe care l-ai ales? Ne poți arăta mișcarea? Ce voia să spună obiectul prin mișcarea respectivă?
3. Cum a fost partea de reflecție prin desen? Ce a fost dificil? Ce a fost ușor? Cine dorește să ne arate desenul? Ce mesaj ar transmite desenul? Ce detalii are care ar putea trece neobservate? Ce arată acele detalii?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Acest exercițiu experiențial este foarte potrivit pentru ateliere de lucru sau activități în care participanții/ele sunt deschiși/e la exprimarea nonverbală și la explorarea emoțiilor prin mișcare.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual și în grup.



Activitatea 2.12.4 Carduri și simboluri

Scopul activității: de a crește gradul de conștientizare a dependenței de ecrane și de a promova o abordare atentă a utilizării tehnologiei printr-o activitate simplă și concentrată.

Materiale și resurse necesare: Carduri albe sau bucăți mici de hârtie; instrumente de scris

Vârsta participanților: 14+

Durata: Aproximativ 30 de minute.

Descrierea activității:

Activitatea are rolul de a facilita descoperirea de activități sănătoase prin care elevii pot petrece timpul liber. Prin desenul simbolic a acestor activități, elevii fac apel la latura creativă interioară. Setarea unei intenții conștiente de reducere a timpului petrecut online ajută la structurarea planului de acțiune prin care aceștia își ating intenția.

Pașii de aplicare:

Pregătește suficiente cartonașe albe sau bucăți mici de hârtie și instrumente de scris, pentru fiecare participant/a.

1. Oferă o prezentare concisă a scopului activității și a beneficiilor utilizării conștiente a tehnologiei.⁴⁵
2. Angajamentul de dezintoxicare digitală: distribuie materialele și ghidează participanții/ele în scrierea unei acțiuni specifice pentru a reduce timpul petrecut în fața ecranului.
3. Crearea unui simbol conștient: instruieste participanții/ele să creeze un simbol vizual care să reprezinte angajamentul lor pe spatele cardului.

Debriefing

Facilitează o scurtă sesiune de împărtășire în care participanții/ele își pot exprima angajamentul prin simbolurile lor.

1. Cum a fost să realizați exercițiul?
2. Ați reușit să identificați o acțiune? Care este acea acțiune?

⁴⁵ Utilizarea conștientă a tehnologiei aduce un set de avantaje care îmbunătățesc starea generală de bine. Concentrându-se în mod conștient asupra sarcinilor fără distrageri inutile, persoanele pot experimenta o productivitate sporită. Utilizarea conștientă favorizează relații mai puternice prin încurajarea interacțiunilor semnificative și prezente, atât online, cât și offline. În plus, stabilirea de limite și luarea de pauze în timpul utilizării tehnologiei poate contribui la reducerea stresului și la îmbunătățirea sănătății mentale.

3. Ce simbol ați ales să reprezentați acțiunea(fiecare persoană își prezintă simbolul)? Ce reprezintă acel simbol? Ce detalii are? Unde e poziționat pe foaie? De ce e poziționat acolo? Ce culori ați folosit?
4. Ce mesaj îți transmite simbolul? Cum poți integra acel simbol în viața de zi cu zi?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Acest scurt exercițiu experiențial este potrivit pentru o varietate de contexte, inclusiv ateliere de lucru, activități de consolidare a echipei sau intervenții scurte în timpul orelor de curs. Este deosebit de eficient pentru promovarea reflecției individuale și a angajamentului față de utilizarea conștientă a ecranelor într-o manieră eficientă din punct de vedere al timpului.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual și în grup.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.12.5 Pauza conștientă

Scopul activității: de a atrage atenția asupra dependenței de ecrane și de a încuraja pauzele conștiente prin intermediul unei activități scurte

Materiale și resurse necesare: Cronometru

Vârsta participanților: 12+

Durata: Aproximativ 15 minute.

Descrierea activității:

Activitatea promovează o conștientizare imediată și oferă o tehnică practică pentru ca indivizii să gestioneze dependența de ecran.

Pași de aplicare:

1. Pregătire:

Asigură-te că participanții/ele au la dispoziție un spațiu liniștit în care să stea confortabil, fără distrageri.

Facilitatorul setează un cronometru pe 1 minut.

2. Introducere:

Oferă o scurtă prezentare generală a beneficiilor pauzelor conștiente ⁴⁶și a rolului acestora în gestionarea dependenței de ecran.

3. Pauză de respirație conștientă:

Ghidează participanții/ele să se plimbe prin sală timp de un minut. Facilitatorul este atent la ceas, iar când trece primul minut spune: STOP! - timp în care toți elevii se așează pe jos și se concentrează toată atenția pe cum inspiră și expiră aerul din piept.

După 1 minut de respirație conștientă facilitatorul spune: START! - elevii încep să se plimbe 1 minut prin sală.

Se repetă oscilarea între STOP și START la o distanță de 1 minut fiecare de câteva ori.

⁴⁶ Este ca și cum le-ai oferi ochilor tăi o mică vacanță! În al doilea rând, luarea de pauze înseamnă că aveți mai mult timp să vă bucurați și să vă mișcați. Acest lucru este minunat pentru corpul tău și te face să te simți super energic. În al treilea rând, îți permite și creierului tău să ia o pauză. Când nu te uiți mereu la ecrane, te poți gândi la alte lucruri interesante, poți fi creativ și chiar poți veni cu idei amuzante. Așadar, a lua pauze de la tehnologie este ca o mini aventură pentru ochii, corpul și creierul tău!

Debriefing

Încheiați cu o scurtă discuție despre experiențele participanților și despre potențialul de a integra pauzele de atenție în rutina lor zilnică.

1. Cum a fost pentru voi exercițiul?
2. Cum a fost să stați pe jos și să vă concentrați pe respirație?
3. Ce emoții ați avut? Gânduri? Senzații corporale?
4. Ce impact a avut pauza de 1 minut asupra voastră?
5. Cum ați putea aplica asta când petreceți timpul online?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Acest scurt exercițiu experiențial este ideal pentru diverse medii, inclusiv săli de clasă, sau orice situație în care este posibilă o pauză rapidă.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.



Activitatea 2.12.6 Plastilină și dependență

Scopul activității: de a încuraja autoreflexia și exprimarea emoțiilor legate de dependența de ecran prin intermediu tactil și creativ

Materiale și resurse necesare:

- Cantități mici de lut de modelaj pentru fiecare participant (culori diferite, dacă este posibil)
- Opțional: Recipiente mici de plastic pentru apă (pentru netezirea lutului)

Vârsta participanților: 12+

Durata: Aproximativ 20 de minute.

Descrierea activității:

Activitatea oferă o abordare unică și tactilă pentru a explora emoțiile legate de dependența de ecran într-o manieră creativă și expresivă. Modelajul are rolul de a scoate în prim plan conținuturi de credințe, mituri, reprezentări, experiențe specifice, percepții legate de consumul excesiv de tehnologie.

Prin conștientizarea acestor conținuturi, elevii au oportunitatea de a pune într-o nouă perspectivă consumul excesiv de tehnologie și de a deveni conștienți de reprezentarea mentală a acestui consum.

Pași de aplicare:

1. Pregătire:

Asigură-te că există suficientă plastilină pentru fiecare participant.

2. Introducere:

Explica pe scurt scopul activității și modul în care lutul poate fi folosit ca suport pentru exprimarea emoțiilor legate de dependența de ecran.

3. Modelaj din lut:

Spune-le participanților să sculpteze liber din plastilină/lut timp de aproximativ 10 minute, în timp ce se gândesc la consumul excesiv de tehnologie. Ei trebuie să reprezinte simbolic prin modelaj acest consum, din experiență proprie sau din experiența celor din jur.

Pe parcursul celor 10 minute de creație se poate pune muzică relaxantă.

Încurajează-i să își lase mâinile să le ghideze creația fără să se gândească prea mult.

Debriefing:

Creeaza un mediu de susținere pentru ca participanții/ele să își împărtășească sculpturile din lut. Încurajează-i să reflecteze asupra procesului și a emoțiilor reprezentate în creațiile lor prin următoarele întrebări:

1. Cum a fost să modelați? A fost ușor? A fost greu?
2. Ce v-a ajutat să vă conectați și concentrați pe activitatea de modelaj?
3. Hai să prezentăm și să vorbim puțin fiecare despre ce a modelat. Ce ai modelat acolo? Ce reprezintă? Ce face modelajul? Ce emoție are? Ce gânduri are? Cum se comportă? Ce culori are? De ce culorile astea?
4. Dacă ar fi să adaugați ceva, care să ajute modelajul, ce ați adăuga?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Acest scurt exercițiu experiențial pe bază de lut este potrivit pentru activități școlare, ateliere de lucru sau activități de team-building.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.12.7 Colaj din reviste

Scopul activității: de a implica participanții/ele într-un proces creativ și de reflecție folosind reviste și foarfeci pentru a explora și exprima sentimentele și aspirațiile lor legate de utilizarea ecranelor.

Materiale și resurse necesare:

- Reviste (o varietate de genuri)
- Foarfeci
- Lipici sau bandă adezivă
- Foi de hârtie sau planșe de afiș pentru fiecare participant

Vârsta participanților: 12+

Durata: Aproximativ 20 de minute

Descrierea activității:

Activitatea oferă o modalitate creativă pentru ca participanții/ele să-și exprime și să-și exploreze gândurile și sentimentele legate de utilizarea ecranelor. Folosind colajul, participanții au rolul de a reprezenta simbolic sau nesimbolic gândurile și emoțiilor care apar în timpul folosirii ecranelor(*tv, smartphone, laptop*).

Prin reprezentarea fizică(în colaj a acestor gânduri și emoții), elevii devin conștienți cu privire la propria persoană și la procesul interior care se întâmplă în momentul utilizării excesive a ecranelor.

Pașii de aplicare:

1. Pregătire:

Aduna o varietate de reviste și asigură-te că sunt suficiente pentru toți participanții/ele. Pune la dispoziție foarfeci, lipici sau bandă adezivă și foi de hârtie sau planșe de poster.

2. Introducere:

Prezinta exercițiul explicând scopul și încurajând participanții/ele să se implice în mod creativ cu materialele.

3. Crearea colajului:

Acordă participanților/elor aproximativ 10 minute pentru a decupa și aranja imagini, cuvinte sau fraze pentru a-și crea colajele.

Debriefing:

Dedica ultimele 5 minute pentru reflecție și schimb de informații în grup. Pune accentul pe o atmosferă lipsită de prejudecăți și de susținere.

- Ce colaj ai făcut? Ce ai vrut să reprezinti acolo? Ce te-a determinat să folosești asta? Ce mesaj transmite colajul? Ce impact poate avea acel mesaj asupra unei persoane?
- Ce poate face o persoană pentru a nu ajunge la acel mesaj/comportament reprezentat în colaj? Ce ar avea nevoie să pună în practică?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Acest scurt exercițiu experiențial este versatil și poate fi folosit în diverse contexte, inclusiv în ateliere de lucru sau activități de team-building.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.12.8 Plan personal de reziliență

Scopul activității: de a-i ajuta pe adolescenți să recunoască potențialii factori declanșatori ai consumului de substanțe și să dezvolte strategii de adaptare eficiente.

Materiale și resurse necesare:

- Flipchart sau tablă albă
- Markere
- coli A4 sau agende pentru participanți
- Pixuri sau creioane colorate

Vârsta participanților: 13 - 17 ani.

Durata: Aproximativ 45-50 de minute.

Descrierea activității:

Înțelegerea factorilor declanșatori ai consumului de substanțe este crucială pentru participanții/ele care navighează printre provocările adolescenței. Acest exercițiu încurajează auto-reflecția și le dă participanților/elor posibilitatea de a dezvolta strategii de adaptare care se aliniază cu experiențele lor unice, identificând răspunsuri sănătoase.

Pași de aplicare:

Subliniază importanța confidențialității și a participării fără a judeca

1. Psihoeducație privind factorii declanșatori (10 minute):

Discutați despre factorii declanșatori⁴⁷ comuni pentru consumul de substanțe, relevanți pentru adolescenți, cum ar fi: presiunea colegilor, stresul academic, problemele familiale sau provocările emoționale. Găsiți împreună exemple cât mai concrete. Folosește metoda brainstorming-ului⁴⁸.

Folosește flipchartul sau tabla pentru a lista factorii declanșatori.

2. Reflecție privind factori declanșatori (10 minute):

Roaga participanții/ele să reflecteze individual asupra altor situații, care ar putea duce la consumul de substanțe în rândul participanților/elor

Încurajează-i să folosească metode creative, cum ar fi desenul, scrisul sau simbolurile.

⁴⁷ Un trigger/factor declanșator este ca un buton care, atunci când este apăsat, te face să simți emoții puternice. Înțelegerea butoanelor proprii vă ajută să știți de ce vă simțiți așa cum vă simțiți și cum să gestionați mai bine aceste sentimente.

⁴⁸ Brainstorming-ul este o modalitate distractivă și creativă de a găsi o mulțime de idei. Este atunci când un grup sau o persoană se gândește la cât mai multe gânduri sau soluții posibile, fără a se preocupa prea mult dacă sunt perfecte. Scopul este de a genera o grămadă de idei și apoi de a afla care sunt cele mai bune sau cele mai interesante.

3. Împărtășirea în grupuri mici (10 minute):

Împarte participanții/ele în grupuri mici pentru a-și împărtăși reflecțiile și a discuta despre situațiile care ar putea duce la consum.

Facilitează o discuție privind identificarea experiențelor comune.

4. Brainstorming (5 minute):

Prezintă conceptul de mecanism de adaptare.⁴⁹

Facilitează o sesiune de brainstorming ca participanții/ele să genereze idei de mecanisme de adaptare.

5. Plan personal (5 minute):

Roaga participanții/ele să creeze un plan personal prin selectarea și detalierea mecanismelor de adaptare specifice care rezonază cu ei.

Încurajează utilizarea culorilor și a elementelor creative pentru a face planurile atractive din punct de vedere vizual.

6. Încheiere (5 minute):

Încheie sesiunea prin prezentarea și rezumarea planurilor.

Invită participanții/ele să se angajeze să pună în aplicare strategiile lor de adaptare și să caute sprijin din partea adulților de încredere atunci când este nevoie.

Debriefing

1. Cum a fost pentru voi exercițiul? Ce vi s-a părut cel mai interesant?
2. Cum a fost să identificați factori declanșatori? Dar mecanisme de adaptare?
3. Cum a fost să faceți un plan de adaptare? Ce ar avea nevoie o persoană să poată pună în practică acel plan? Cum ar putea obține acel lucru?
4. Ce adulți pot oferi suport când se declanșează un astfel de comportament?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Acest exercițiu este potrivit elevilor pentru a putea explora factorii declanșatori a consumului de substanțe. E necesar ca sesiunea să se întindă pe o perioadă mai lungă de timp. O recomandare este ca planurile de adaptare să rămână afișate undeva în clasă, astfel încât să existe posibilitatea ca elevii să revină și să le citească.

⁴⁹ Un mecanism de adaptare este un mod în care indivizii fac față și gestionează provocările, stresul sau emoțiile cu care se confruntă. Este ca o strategie sau o metodă pe care oamenii o folosesc pentru a face față situațiilor sau emoțiilor dificile. Mecanismele de coping pot fi pozitive, cum ar fi să vorbești cu un prieten, să faci exerciții fizice sau să practici tehnici de relaxare.

Variante și modificări ale activității:
Se poate realiza individual sau în grup.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.12.9 Trigger Hunt

Scopul activității: implicarea participanților/elor într-un cadru de educație nonformală pentru a identifica factorii declanșatori ai consumului de substanțe. Prin încurajarea unui mediu creativ și interactiv, participanții/ele pot descoperi alternative mai sănătoase pentru a gestiona factorii de stres.

Materiale și resurse necesare:

- Foi mari de hârtie
- Markere
- Bilete autocolante
- Materiale de lucru manual (opțional)
- Spațiu pentru activități de grup

Vârsta participanților: 13 - 17 ani.

Durata: Aproximativ 30 de minute

Descrierea activității:

Prin intermediul educației nonformale, această activitate încurajează participanții/ele să exploreze factorii declanșatori ai consumului de substanțe într-un mod distractiv și interactiv.

Pașii de aplicare:

1. Introducere (5 minute):

Începe cu o scurtă introducere, explicând că activitatea se referă la descoperirea a ceea ce declanșează stresul și la explorarea strategiilor creative de adaptare la factori declanșatori.

2. Vânătoarea de factori declanșatori (10 minute):

Pune la dispoziție coli mari de hârtie și markere.

Roaga participanții/ele să deseneze sau să scrie factorii declanșatori personali de stres sau de utilizare potențială a substanțelor.

Încurajează creativitatea și autoexprimarea.

3. Împărtășirea în grup:

Roaga fiecare participant să lase colile completate pe jos și să se plimbe pe muzică timp de 2 minute prin sală. La anunțul facilitatorului participanții se opresc și iau o coală de pe jos cu factorul declanșator cel mai apropiat. Se împărtășește cu voce tare factorul identificat și după lipsesc desenele sau notițele pe un perete comun sau pe o tablă.

Debriefing

Promovează o atmosferă lipsită de prejudecăți pentru o împărtășire deschisă:

1. Ce factor declanșator ai scris?
2. Ce factor declanșator ai ales de pe jos? Cum poate influența consumul?
3. Ce se poate face în acest caz? Ce ar avea nevoie o persoană în acest caz? Ce ar putea face ca să obțină ajutorul? Care sunt persoanele ce pot ajuta? Cum pot ajuta ele?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Se poate realiza în sala de clasă, cu adolescenți care există suspiciuni că ar consuma substanțe, dar și cu adolescenți care nu consumă.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza doar în grup.

Gânduri și idei...



Activitatea 2.12.10 Trigger bump

Scopul activității: de a-i ajuta pe adolescenți să identifice factorii declanșatori ai consumului de substanțe, încorporând în același timp mișcarea fizică. Prin combinarea distracției și a explorării, Participanții/ele pot asocia factorii declanșatori cu mișcarea și pot dezvolta o conștientizare sporită a potențialilor factori de stres.

Materiale și resurse necesare:

- Spațiu deschis pentru mișcare
- Markere colorate
- Cartonase mici sau post-it-uri

Vârsta participanților: 13 - 17 ani.

Durata: Aproximativ 20 de minute.

Descrierea activității:

Prin integrarea mișcării în identificarea triggerului, această activitate urmărește să facă procesul mai atractiv pentru adolescenți. Asocierea factorilor declanșatori cu acțiuni fizice poate spori înțelegerea de către aceștia a factorilor de stres și poate promova o abordare proactivă pentru a face față situației.

Pașii de aplicare:

1. Introducere (2 minute):

Începe cu o scurtă explicație a activității, subliniind legătura dintre mișcare și identificarea factorilor declanșatori.

2. Identificarea factorului declansator(5 minute):

Pune la dispoziția fiecărui participant markere colorate și cartonase mici sau post-it-uri

Roaga-i să scrie sau să deseneze pe fiecare cartonaș câte un declanșator al consumului de substanțe.

3. Impartasirea factorilor declansatori (10 minute):

Într-un spațiu deschis, roaga participanții/ele să își atașeze cartonasele la îmbrăcăminte folosind agrafe sau banda adeziva.

Explica-le că se vor deplasa prin spațiu și, atunci când vor întâlni pe altcineva, vor face schimb de cartonase fără să vorbească.

4. Discuție (2 minute):

După activitatea de mișcare, adunați participanții/ele și discutați experiența.

Roaga-i să reflecteze asupra modului în care mișcarea a adăugat o dimensiune diferită la înțelegerea declanșatorilor.

5. Gestul de coping (1 minut):

Introdu ideea de a încorpora o mișcare sau un gest specific ca strategie de coping.

Invită participanții/ele să împărtășească o mișcare simplă pe care o pot folosi atunci când se confruntă cu factorii declanșatori identificați. Fiecare participant va face mișcarea de rezistență în fața factorului declanșator, iar grupul va imita mișcarea.

6. Încheiere (2 minute):

Încheie activitatea prin evidențierea legăturii dintre mișcare, factori și coping.

Încurajează participanții/ele să folosească mișcările de coping atunci când se confruntă cu factori de stres.

Debriefing

Partea 1

1. Cum a fost pentru voi să faceți exercițiul? Ce a fost dificil? Ce a fost ușor?
2. Ce exemple de factori ați scris? Ce alți factori ați aflat în timp ce vă ciocneți de alți participanși?

Partea 2

1. Cum a fost să inventezi o mișcare de atac împotriva factorului? Ce ai simți când toți făceau mișcarea ta?
2. Ce mișcare poți integra în viața de zi cu zi?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Exercițiul se poate realiza atât cu elevi cât și cu profesori/adulți. E important să nu fie un exercițiu introductiv în tematica consumului, iar participanții să aibă un minim de informații despre:

- Factori declanșatori
- Mecanisme de adaptare

Variante și modificări ale activității:

Exercițiul se poate realiza doar în grup.



Activitatea 2.12.11 Demontarea factorilor declanșatori

Scopul activității: de a-i ajuta pe adolescenți să exprime și să exploreze factorii declanșatori ai consumului de substanțe într-un mod tactil și creativ. Prin modelarea gândurilor lor în forme fizice, participanții/ele pot obține informații despre factorii declanșatori și se pot implica într-un proces de autocunoaștere personală.

Materiale și resurse necesare:

- Plastilină (culori diferite, dacă este posibil)
- Suprafețe mici de lucru sau farfurii de unică folosință

Vârsta participanților: 13 - 17 ani

Durata: Aproximativ 25 de minute.

Descrierea activității:

Lucrul cu plastilină le permite participanților/elor să-și exteriorizeze gândurile și sentimentele legate de factorii declanșatori ai consumului de substanțe, oferind o cale de exprimare nonverbală și creativă. Această activitate stimulează autocunoașterea și reflecția într-un mod unic și plăcut.

Pașii de aplicare:

1. Introducere (2 minute):

Începe prin prezentarea activității, explicând că participanții/ele vor folosi plastilina pentru a reprezenta factorii declanșatori ai consumului de substanțe. Explică că nu este un concurs și că nu există modelaj urât sau frumos.

2. Explorarea factorilor declanșatori (8 minute):

Distribuie plastilină fiecărui/fiecărei participant/a și încurajează-i să modeleze o reprezentare a unui factor declansator pe care l-au experimentat sau de care au auzit că poate duce la consum.

Subliniază faptul că pot folosi culorile, formele și texturile pentru a-și transmite și emoțiile.

3. Împărtășirea în grup (5 minute):

După modelarea sculpturii, formează un cerc și invită participanții/ele să își împărtășească creațiile cu grupul.

Încurajează scurte explicații personale despre simbolismul din spatele reprezentărilor lor în plastilină.

4. Reflecție (5 minute):

Facilitează o scurtă reflecție, întrebând participanții/ele cum s-au simțit atunci când au încercat să exprime factorii prin plastilină.

Discuta orice teme comune sau idei care au apărut în timpul împărtășirii.

5. Adăugarea unui element nou la propria creație (3 minute):

Introdu ideea de a crea un mic adaos la propriul modelaj care să reprezinte o resursă ce ar putea ajuta o persoană în fața consumului.

Încurajează-i să reflecteze asupra modalităților de a aborda sau de a gestiona factorii declanșatori prin resursa identificată.

Discuta în grup despre simbolismul adaosului la propriul modelaj

Debriefing

După modelarea sculpturii, formează un cerc și invită participanții/ele să își împărtășească creațiile cu grupul.

1. Cine vrea să ne prezinte ce a modelat?
2. Ce ai modelat acolo?
3. Cum a fost pentru tine să modelezi?
4. Ce reprezintă modelajul?
5. Ce îl face factor declanșator?
6. Cum poate influența o persoană?
7. Ce culori ai ales?
8. Ce te-a determinat să alegi culorile astea? - *se discută cu 3-4 persoane mai detaliat, participanții rămași trebuie să prezinte pe scurt simbolismul*

Adaosul la propriul modelaj:

1. Cum a fost să descoperi o resursă ce ar putea atenua factorul X?
2. Cum ai integrat adaosul în modelaj? Ce face el acolo?
3. Ce impact are adaosul? Cu ce schimbă factorul?
4. Cum se poate obține acea resursa? - *se discută cu toți participanții*

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Exercițiul este potrivit doar pentru participanții care sunt familiarizați cu conceptele de: consum de substanțe, factori declanșatori, planuri de adaptare, resurse interioare și exterioare, rețea socială. E necesară o informare teoretică prin definiții a acestor concepte. Se poate realiza la clasele unde există elevi suspecți de consum, dar nu e imperativ necesar neapărat să existe consumatori activi, deoarece ajută și la prevenire.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza individual sau în grup.

Activitatea 2.12.12 Verificarea gândurilor

Scopul activității: de a-i ajuta pe adolescenți să identifice și să conteste gândurile negative asociate cu factorii declanșatori ai consumului de substanțe, favorizând conștientizarea și încurajând modele de gândire mai sănătoase.

Materiale și resurse necesare:

- Fișe de lucru sau cartonașe mici
- Pixuri sau creioane.

Vârsta participanților: 13 - 17 ani

Durata: Aproximativ 15 minute

Descrierea activității:

Punând accentul pe identificarea și provocarea gândurilor legate de factorii declanșatori, această scurtă activitate oferă o modalitate rapidă și eficientă pentru adolescenți de a obține o perspectivă asupra tiparelor lor de gândire și dezvoltarea/stimularea de alte gânduri mai sănătoase.

Pași de aplicare:

1. Introducere (2 minute):

Explica pe scurt că activitatea are ca scop explorarea gândurilor legate de factorii declanșatori ai consumului de substanțe și încurajarea unei gândiri mai sănătoase.

2. Identificarea factorilor declanșatori (3 minute):

Cere participanților/elor să se gândească la un factor declanșator specific pentru consumul de substanțe.

Instruieste-i să noteze gândurile/convingerile negative care le vin în minte atunci când se gândesc la acest factor declanșator.

3. Sfidarea gândurilor (7 minute):

Oferă fiecărui/fiecărei participant/e o foaie de lucru sau un cartonaș mic.

Instruieste-i să contrazică fiecare gând negativ, găsind dovezi împotriva lui sau reformulându-l într-o perspectivă mai pozitivă sau echilibrată.

4. Împărtășirea în diade (2 minute):

Cere participanților să se împartă în perechi și să împărtășească un factor declanșator și gândurile asociate acestuia.

Încurajează-i să discute despre modul în care au combătut gândurile negative și ce perspective alternative au luat în considerare.

5. Reflecție (1 minut):

Încheie activitatea subliniind importanța recunoașterii și contestării gândurilor negative.

Invită participanții/ele să se angajeze să folosească această tehnică simplă ori de câte ori se confruntă cu factori declanșatori.

Debriefing

1. Cum a fost să faceți exercițiul?
2. Ce factor declanșator ați identificat?
3. Ce gânduri negative vin la pachet cu acel factor?
4. Ce argumente ați adus împotriva gândului?
5. Cum a fost să împărtășiți în doi exercițiul?
6. Cu ce v-ar putea ajuta pe viitor aceste argumente?

În ce situații sau medii este cel mai potrivit acest exercițiu?

Exercițiul este potrivit la clasa de elevi sau în lucrul cu adulții. Acesta stimulează raționalizarea, iar elevii care au dezvoltat mai mult partea cognitivă, se vor implica mai ușor în procesul de realizare a activității.

Cei care nu au ca mecanism principal raționalizarea, vor putea să practice și să învețe acest mecanism prin acest exercițiu cognitiv.

Variante și modificări ale activității:

Se poate realiza în grup sau individual.





3. IMPLEMENTAREA ACTIVITĂȚILOR

3.1. Profilul și competențele unui facilitator

Competențe și caracteristici

Un facilitator eficient este ca un dirijor al unei orchestre, coordonând și armonizând contribuțiile individuale pentru a crea o simfonie de idei și învățare. Iată profilul unui facilitator de succes:

- **Ascultare activă și empatie:** Abilitatea de a asculta cu adevărat și de a înțelege nu doar cuvintele, ci și emoțiile și gândurile din spatele acestora. Empatia permite facilitatorului să se conecteze la nivel emoțional cu participanții/ele, creând un mediu de încredere și deschidere.
- **Comunicare eficientă:** Capacitatea de a comunica clar și concis, atât verbal, cât și non-verbal. Acest lucru include abilitatea de a explica concepte complexe într-un mod accesibil și de a folosi un limbaj care rezonăază cu grupul.
- **Adaptabilitate și flexibilitate:** Abilitatea de a se adapta la diferite grupuri, situații și schimbări neașteptate. Acest lucru implică ajustarea planurilor și abordărilor în funcție de nevoile și dinamica grupului.
- **Managementul grupului:** Capacitatea de a gestiona dinamica grupului, inclusiv facilitarea discuțiilor, gestionarea conflictelor și asigurarea că fiecare voce este auzită.
- **Planificare și organizare:** Abilitatea de a planifica și organiza activități și sesiuni de grup într-un mod eficient, asigurându-se că obiectivele sunt clare și că timpul este folosit eficient.
- **Gândire critică și rezolvare de probleme:** Capacitatea de a aborda problemele într-un mod logic și creativ, găsind soluții eficiente și adaptabile.
- **Abilități de facilitare:** Cunoașterea și aplicarea tehnicilor de facilitare, cum ar fi ascultarea activă, nondirectivitatea, parafrizarea și utilizarea discursului rogersian.

Caracteristici personale

- **Empatic și susținător:** Un facilitator excelent este în mod natural empatic și capabil să creeze un mediu de susținere și încredere.
- **Deschis și accesibil:** Trebuie să fie abordabil și deschis la feedback, încurajând participarea și dialogul deschis.
- **Pasionat și entuziast:** Pasiunea și entuziasmul pentru subiect și procesul de învățare sunt contagioase și pot motiva participanții/ele.
- **Răbdător și rezilient:** Facilitarea poate fi provocatoare; răbdarea și reziliența sunt esențiale pentru a naviga prin momentele dificile.
- **Conștient de sine:** O bună conștientizare de sine permite facilitatorului să înțeleagă propriile biasuri și limite, ajustându-și abordarea în consecință.

- Curios și dornic de învățare: Un facilitator eficient este mereu dornic să învețe și să se dezvolte, rămânând la curent cu noi tehnici și abordări.

3.2. Rolul facilitatorului în realizarea activităților

Facilitarea capătă o dimensiune specială în contextul educației nonformale, mai ales când este vorba de lucrul cu copii și tineri. Aici, facilitarea nu este doar despre ghidare și coordonare, ci despre inspirarea și motivarea copiilor și tinerilor să exploreze, să învețe și să se exprime într-un mediu sigur și susținător. În educația nonformală, facilitatorul devine un mentor și un model pentru aceștia. El creează un cadru în care copiii și tinerii se simt confortabili să își exprime ideile și emoțiile, să pună întrebări și să își asume riscuri în învățare. Prin metode interactive și participative, facilitatorul încurajează copiii și tinerii să fie curioși, creativi și să colaboreze, punând accent pe învățarea experiențială și auto-descoperire. Facilitarea cu copii și tineri necesită o adaptare la nivelul lor de înțelegere, interese și stiluri de învățare. Jocurile, activitățile de grup, povestirile, proiectele creative și discuțiile deschise sunt instrumente valoroase în mâinile unui facilitator. Este important să se creeze un mediu în care copiii și tinerii se simt valorizați și respectați, unde greșelile sunt văzute ca oportunități de învățare. Un aspect cheie al facilitării în educația nonformală este promovarea participării active. Facilitatorul încurajează copiii și tinerii să ia parte activ la procesul de învățare, să își exprime opiniile și să participe la luarea deciziilor. Acest lucru ajută la dezvoltarea abilităților sociale, a încrederii în sine și a autonomiei. În educația nonformală, facilitatorul își asumă diverse roluri: de la mentor și coach, la organizator de activități și mediator al cunoștințelor. El trebuie să fie flexibil, empatic și creativ, adaptându-și abordarea pentru a răspunde nevoilor și intereselor acestora.

Prin integrarea acestor aspecte, facilitarea în educația nonformală devine o călătorie plină de satisfacții atât pentru facilitator, cât și pentru copii și tineri. Este un proces care nu doar transmite cunoștințe, ci și modelează caractere, încurajează explorarea personală și contribuie la dezvoltarea unor indivizi echilibrați și conștienți de potențialul lor. În acest context, facilitatorul nu este doar un ghid, ci un partener de învățare și un susținător al dezvoltării personale a fiecărui copil și tânăr/ă.

Este foarte important ca moderatorul să practice auto-conștientizarea înainte de a desfășura oricare dintre aceste activități propuse, cu precădere cele despre autocunoaștere, exprimarea emoțiilor și bullying/discriminare. Subiectele pot fi dificil de explorat copiii și tinerii și este esențial să se creeze un spațiu sigur în care ei să poată vorbi despre ceea ce le vine în minte. Copii și tinerii au nevoie de sprijin pentru a explora de unde provine comportamentul lor, în special atunci când este vorba de discurs sau comportament plin de ură. Discuțiile au nevoie să fie deschise și exploratorii, nu închise, cu abordări punitive (cu excepția cazului în care este nesigur pentru grup în acel moment). Copiii și tinerii au nevoie de spațiu pentru a înțelege care le sunt nevoile și cum acestea generează comportamente, cât și pentru a înțelege impactul pe care îl au asupra altora.

3.3 Alegerea mediului / crearea unui spațiu sigur pentru buna desfășurare a activității / stabilirea cadrului non-formal / reguli de participare

În orice poveste a grupurilor și activităților, scena - adică mediul - joacă un rol esențial. Mediul fizic și psihologic în care se desfășoară activitățile de grup poate influența profund experiența și eficacitatea acestora. Un spațiu bine ales, care răspunde nevoilor grupului, poate transforma o întâlnire obișnuită într-o experiență memorabilă. Este ca diferența dintre a citi o carte într-o cameră zgomotoasă și a o citi într-un colț liniștit al unei biblioteci. Mediul trebuie să fie unul care susține și amplifică mesajul și obiectivele activității, creând o atmosferă propice pentru învățare, colaborare și creativitate.

Un spațiu sigur este ca un refugiu, un loc unde fiecare participant/ă se simte respectat/ă, înțeles/ă și valorizat/ă. Elementele cheie ale unui astfel de spațiu includ:

- **Respectul:** Este fundația pe care se construiește orice interacțiune pozitivă. Într-un spațiu sigur, respectul este omniprezent, de la modul în care vorbim până la modul în care ascultăm.
- **Încrederea:** Un mediu în care participanții/ele se simt în siguranță să împărtășească și să exploreze idei fără teama de judecată.
- **Confidențialitatea:** Asigurarea că ceea ce se discută în grup rămâne în grup, creând un cadru de deschidere și sinceritate.
- **Acceptarea:** Recunoașterea și valorizarea diversității de opinii, experiențe și perspective.

Strategii de creare a unui mediu propice

Crearea unui mediu propice pentru activități de grup este ca pictarea unui tablou care să inspire și să motiveze. Iată câteva sfaturi practice:

- **Amenajarea spațiului:** Alege un spațiu care este confortabil și adaptabil la nevoile grupului. Aranjarea mobilierului poate influența interacțiunea - un cerc sau o formă în U poate încuraja participarea și dialogul.
- **Lumina și culoarea:** Un spațiu bine luminat, cu elemente de culoare și design care să stimuleze creativitatea, poate avea un impact pozitiv asupra energiei grupului.
- **Tehnologia și materialele:** Asigură-te că aveți toate resursele necesare la îndemână - de la flipchart-uri și markere la tehnologie adecvată pentru prezentări sau activități interactive.
- **Crearea unei atmosfere deschise și incluzive:** Încurajează dialogul deschis și asigură-te că fiecare voce este auzită. Stabilește reguli de bază care promovează respectul și înțelegerea reciprocă.

Prin alegerea atentă a mediului și crearea unui spațiu sigur, facilitatorii pot transforma orice activitate de grup într-o experiență în care fiecare participant se simte conectat, implicat și valorizat. Este ca și cum ai crea un cadru perfect pentru o piesă de teatru, unde fiecare actor se simte liber să-și exprime talentul în cel mai autentic mod.

În educația non-formală, spre deosebire de cea formală, accentul este pus pe flexibilitate și adaptabilitate. Dacă învățarea formală este structurată și previzibilă, educația non-formală este mai mult despre explorare și adaptare la nevoile grupului. Acest cadru non-formal permite participanților/elor să se exprime liber și să învețe într-un mod mai personalizat și interactiv, ceea ce poate stimula mai mult angajamentul și interesul.

Stabilirea regulilor de participare

Pentru a asigura o experiență de învățare pozitivă și eficientă, este important să stabilim reguli clare de participare. Aceste reguli ar trebui să fie create în colaborare cu participanții/ele, pentru a asigura acceptarea și respectarea lor de către toți. Regulile pot include aspecte precum ascultarea activă, respectarea timpului alocat fiecărui/fiecărei participant/e și deschiderea către diferite perspective. Scopul este de a crea un mediu respectuos și incluziv, unde fiecare voce poate fi auzită.

Crearea unui cadru nonformal eficient

Un cadru nonformal eficient echilibrează nevoia de structură cu libertatea de explorare. Este important să avem o structură de bază pentru activități, dar și să fim deschiși la ajustări pe parcurs, în funcție de dinamica grupului și de feedbackul primit. Flexibilitatea și adaptabilitatea sunt esențiale în acest cadru, permițând facilitatorului să răspundă eficient la nevoi diverse și să maximizeze participarea și implicarea tuturor.

- **Flexibilitate:** Ajustarea activităților și a discuțiilor în funcție de interesele și reacțiile grupului.
- **Adaptabilitate:** Personalizarea abordării pentru a se potrivi cu specificul și energia fiecărui grup.
- **Participare activă:** Încurajarea fiecărui membru al grupului să contribuie și să își împărtășească ideile.

Prin stabilirea unui cadru non-formal și a regulilor de participare, facilitatorii pot crea o experiență de învățare interactivă și angajantă, care răspunde nevoilor și intereselor diverse ale participanților. Aceasta permite grupurilor să exploreze și să învețe într-un mod mai deschis și colaborativ.

3.4 Sfaturi utile în vederea pregătirii și livrării unei activități (ascultare activă, nondirectivitate, parafrizare, discurs rogersian)

Pregătirea unei activități este ca desenarea unei hărți pentru o aventură captivantă. Începe cu planificarea strategică, unde fiecare pas este gândit cu atenție pentru a asigura că călătoria va fi una plină de învățături și descoperiri. Alegerea materialelor și pregătirea conținutului sunt ca alegerea echipamentului potrivit pentru expediție: trebuie să fie relevant, interesant și adaptat nevoilor și intereselor grupului. Fiecare element, de la slide-uri de prezentare la activități interactive, trebuie să contribuie la obiectivele de învățare și să îmbogățească experiența participanților (INIFAC, 2023).

Tehnici de livrare eficientă: Arta conversației

Odată ce scena este pregătită, urmează arta livrării. Aici, tehnicile de ascultare activă, nondirectivitate, parafrazăre și discursul sunt instrumentele esențiale în trusa facilitatorului.

Ascultarea activă este ca a oferi o scenă unde fiecare voce poate fi auzită clar și fiecare poveste este valorizată. Înseamnă a fi prezent cu adevărat, nu doar a auzi cuvintele, ci și a înțelege emoțiile și gândurile care stau în spatele lor. Un facilitator care practică ascultarea activă va reflecta ceea ce aude, va pune întrebări pentru clarificare și va arăta empatie, creând astfel un mediu de încredere și deschidere.

Nondirectivitate: ghidarea fără a impune

Nondirectivitatea este ca un dans delicat, unde facilitatorul ghidează fără a conduce. Prin punerea de întrebări deschise și încurajarea explorării, participanții/ele sunt liberi/e să descopere propriile răspunsuri și perspective. Acest stil permite participanților să-și asume controlul asupra procesului de învățare și să exploreze subiectele într-un mod care este relevant pentru ei. Facilitatorul devine un sprijin, nu un dictator al conversației.

Parafrazarea: clarificarea și validarea

Parafrazarea este ca a picta un tablou cu cuvintele altora, asigurându-te că mesajul a fost înțeles corect. Este o tehnică prin care facilitatorul rezumă sau reformulează ceea ce a spus participantul/a, oferind claritate și validând experiența acestuia/acesteia. Acest proces ajută la evitarea neînțelegerilor și asigură că toți membrii grupului sunt pe aceeași pagină. Este, de asemenea, o modalitate excelentă de a demonstra că ascultătorul este cu adevărat angajat în conversație.

Utilizarea discursului rogersian⁵⁰: Comunicarea centrată pe persoană

Imaginează-ți discursul rogersian ca o lumină caldă și blândă într-o cameră plină de povești și experiențe personale. Acest stil de comunicare, dezvoltat de Carl Rogers, este fundamentat pe empatie, autenticitate și acceptare necondiționată. În esență, este o abordare care pune în centrul atenției persoana, nu doar cuvintele sale.

Empatie și autenticitate

Empatia în discursul rogersian este ca a păși cu blândețe în lumea interioară a celuilalt, înțelegând emoțiile și experiențele sale fără a judeca. Este despre a fi autentic în răspunsuri, reflectând sincer sentimentele și gândurile exprimate de participant. Facilitatorul care adoptă acest stil comunică într-un mod care arată că el nu doar aude, ci și simte și înțelege ceea ce este împărtășit.

⁵⁰ "Discursul Rogersian" este ca și atunci când vorbești într-un mod super înțelegător și de tip suportiv. Este inspirat de Carl Rogers, care se referea la a fi sincer, a asculta cu adevărat și a accepta oamenii așa cum sunt. Așadar, este comunicarea cu empatie, fiind sincer cu privire la propriile sentimente și permițându-le celorlalți să se exprime fără să îi judeci.

Crearea unui mediu de acceptare și înțelegere

Utilizarea discursului rogersian în facilitare înseamnă a crea un spațiu unde fiecare participant se simte în siguranță și acceptat așa cum este. În acest mediu, participanții/ele sunt încurajați/e să își exploreze gândurile și sentimentele fără teama de a fi judecați sau criticați. Facilitatorul stabilește un ton de deschidere și respect, unde diversitatea de opinii și experiențe este valorizată.

Accentul pe valoarea și experiența individuală

În discursul rogersian, fiecare participant/a este văzut/a ca un expert al propriei sale vieți. Acest stil de comunicare recunoaște și onorează experiențele și percepțiile individuale, subliniind că fiecare persoană are ceva unic și valoros de oferit. Facilitatorul încurajează participanții/ele să împărtășească din propriile lor experiențe, facilitând astfel un proces de învățare profund personal și relevant.

Încurajarea Auto-explorării și auto-exprimării

Prin utilizarea discursului rogersian, facilitatorul încurajează participanții/ele să se auto-exploreze și să se auto-exprime. Acest lucru înseamnă a încuraja reflecția personală și exprimarea liberă a gândurilor și sentimentelor. În acest proces, participanții/ele sunt sprijiniți/e să descopere mai multe despre ei înșiși, să identifice propriile valori și să dezvolte o mai mare înțelegere de sine.

Creșterea personală și dezvoltarea

Adoptând acest stil de comunicare, facilitatorul contribuie la creșterea personală și dezvoltarea participanților. Prin recunoașterea și validarea experiențelor personale, facilitatorul ajută participanții/ele să construiască încredere în sine și să dezvolte o mai bună auto-percepție. Acest stil de comunicare nu doar că facilitează învățarea, dar și sprijină dezvoltarea personală continuă.

Prin utilizarea discursului rogersian în facilitare, se creează un mediu cald și susținător, unde fiecare participant poate străluci și crește. Este un stil de comunicare care nu doar că îmbogățește experiența de grup, dar și sprijină călătoria individuală a fiecărei persoane spre auto-descoperire și dezvoltare personală. Prin aceste tehnici, facilitatorul nu doar că livrează conținutul, ci creează o experiență de învățare profundă și semnificativă, unde fiecare participant se simte văzut, auzit și valorizat. Este un proces care transformă simpla transmitere de informații într-o călătorie de descoperire și creștere personală.

Debriefingul

Este util să se facă un debriefing după fiecare activitate folosind metoda de debriefing a celor 4 F:

- Fapt – Ce ai auzit în timpul acestei sesiuni?
- Sentimente – Cum te-ai simțit în timpul sesiunii?
- Descoperiri – Ce ai învățat?
- Viitor – Cum vei folosi ceea ce ai învățat?



3.5 Bune practici pentru facilitatori și organizatori

Îmbunătățirea continuă a abilităților de facilitare este ca o călătorie într-un peisaj în continuă schimbare. Este important ca facilitatorii să rămână deschiși la învățare și dezvoltare, indiferent de experiența acumulată.

Feedbackul în procesul de facilitare este ca a privi într-o oglindă care reflectă nu doar imaginea ta, ci și peisajul din jur. Este un instrument esențial pentru a înțelege cum sunt percepute activitățile de către participanți/e și pentru a identifica zonele de succes și cele care necesită îmbunătățiri.

Colectarea feedback-ului: Acesta poate fi colectat prin diverse metode, cum ar fi chestionarele anonime, discuțiile de grup sau sesiunile de debriefing la sfârșitul activităților. Este important să pui întrebări deschise care să încurajeze participanții/ele să împărtășească experiențele și percepțiile lor sincere.

Analiza feedback-ului: Odată colectat, feedbackul trebuie analizat cu atenție. Ce teme comune apar? Ce aspecte ale activității au fost cel mai bine primite? Unde există spațiu pentru îmbunătățire?

Răspunsul la feedback: Este crucial nu doar să colectezi feedback, ci și să răspunzi la el. Acest lucru poate însemna ajustarea abordărilor pentru viitoarele activități sau comunicarea schimbărilor efectuate ca răspuns la sugestiile participanților.

Gestionarea grupurilor diverse:

Grupurile diverse sunt ca un mozaic colorat, fiecare piesă aducând un unic punct de vedere și experiență. Facilitatorii eficienți recunosc și valorizează această diversitate, creând un mediu în care fiecare membru se simte inclus și valorizat.

Recunoașterea și valorizarea diversității: Acest lucru înseamnă a fi conștient de diferitele culturi, perspective și stiluri de învățare prezente în grup. Facilitatorii pot adapta limbajul, materialele și metodele pentru a fi relevante și accesibile tuturor.

Promovarea incluziunii: Încurajarea participării active a tuturor membrilor grupului și asigurarea că fiecare voce este auzită și respectată. Acest lucru poate implica crearea de oportunități pentru ca membrii mai rezervați să își exprime opiniile într-un mediu sigur.

Evaluarea și îmbunătățirea continuă:

Evaluarea și îmbunătățirea continuă a activităților sunt esențiale pentru a asigura că facilitarea rămâne relevantă și eficientă.

Metode de evaluare: Utilizarea instrumentelor precum chestionarele de feedback, discuțiile de grup sau jurnalele de reflecție poate oferi o perspectivă valoroasă asupra eficacității

activităților. Aceste instrumente pot ajuta la identificarea aspectelor care funcționează bine și a celor care necesită îmbunătățiri.

Ajustarea abordărilor: Pe baza feedback-ului și a auto-reflecției, facilitatorii pot ajusta și îmbunătăți continuu abordările și tehnicile lor. Acest proces de ajustare este vital pentru a rămâne relevant și eficient într-un mediu în continuă schimbare.

3.6 Recomandări finale

Facilitarea este o artă complexă și dinamică, care necesită un amestec de abilități și calități personale. În esență, facilitatorul este un ghid, un mentor și un partener în procesul de învățare și dezvoltare. Principalele puncte cheie care definesc această artă includ:

- **Ascultarea activă:** Este fundamentul oricărei interacțiuni eficiente. Prin ascultare activă, facilitatorii pot înțelege cu adevărat nevoile și perspectivele participanților.
- **Empatia:** Capacitatea de a te conecta la nivel emoțional cu participanții/ele, de a înțelege și de a răspunde nevoilor lor.
- **Adaptabilitate:** Abilitatea de a se adapta la diferite situații, grupuri și contexte, ajustând abordările și tehnicile pentru a răspunde cel mai bine nevoilor grupului.
- **Abordarea centrată pe persoană:** Punerea participanților/elor și a experiențelor lor individuale în centrul procesului de facilitare, recunoscând că fiecare persoană are o perspectivă unică și valoroasă.

Pentru a excela în facilitare, este esențial ca facilitatorii și organizatorii să adopte o abordare proactivă și reflexivă în dezvoltarea lor profesională:

- **Învățare continuă:** Rămâi mereu curios/curioasa și deschis/ă la noi abordări și tehnici. Participa la ateliere, cursuri de formare și alte oportunități de dezvoltare profesională.
- **Practicarea empatiei:** Dezvoltă-ți capacitatea de a te conecta cu participanții/ele la un nivel mai profund, înțelegându-le nevoile și sentimentele.
- **Dezvoltarea abilităților de comunicare:** Lucrează continuu la îmbunătățirea modului în care comunică, atât verbal, cât și non-verbal. Fii conștient/ă de impactul cuvintelor și gesturilor tale.
- **Flexibilitate și adaptabilitate:** Fii pregătit/ă să îți ajustezi stilul și metodele în funcție de dinamica grupului și de feedbackul primit.
- **Reflecție și auto-evaluare:** Dedică timp pentru a reflecta asupra experiențelor de facilitare, identificând ce a funcționat bine și ce poate fi îmbunătățit.

Prin urmarea acestor recomandări, facilitatorii și organizatorii pot crea experiențe de învățare și dezvoltare care nu doar că ating obiectivele stabilite, dar și îmbogățesc viața participanților. Facilitarea este o călătorie continuă de creștere și descoperire, atât pentru facilitatori, cât și pentru cei pe care îi ghidează.



4. CONCLUZII

Într-o lume în continuă schimbare, preocuparea pentru sănătatea mintală a adolescenților a crescut semnificativ, având un impact evident asupra succesului academic și a stării lor generale de bine. Activitățile non-formale au devenit un răspuns inovator și eficient la provocările complexe cu care se confruntă tinerii în zilele noastre.

Abordarea non-formală oferă un cadru mai expansiv, depășind metodele tradiționale de învățare și încurajând adolescenții să exploreze, să învețe și să crească într-un mod creativ și interactiv. Accentul se pune pe dezvoltarea abilităților sociale, emoționale și cognitive, esențiale pentru gestionarea sănătății mintale.

Prin intermediul activităților non-formale, adolescenții se pot exprima liber, pot construi relații solide și pot învăța să își gestioneze emoțiile. Creativitatea, jocul și colaborarea devin instrumente prin care ei își dezvoltă reziliența și învață să facă față presiunilor cotidiene.

Acest ghid se distinge ca un ghid inovator, oferind profesorilor, consilierilor școlari și părinților un set captivant de activități nonformale. Acestea sunt special concepute pentru a promova sănătatea mintală la adolescenți, incluzând jocuri interactive și exerciții de mindfulness, menite să susțină o abordare holistică și pozitivă asupra dezvoltării tinerilor. El reprezintă mai mult decât un ghid de activități; este o invitație la o schimbare fundamentală în modul în care percepem și abordăm sănătatea mintală a adolescenților. Este un îndemn pentru o educație care nu doar informează, ci și îngrijește, călăuzind adolescenții spre o cale a transformării pozitive și durabile.

Este momentul să recunoaștem că abordarea creativă și holistică este cheia pentru a forma o generație echilibrată și rezilientă. Prin acest material învățăm să avem grijă nu doar de mințile adolescenților, ci și de sufletele lor, ajutându-i să devină lideri siguri și echilibrați ai viitorului.





5. BIBLIOGRAFIE

- Adriana Popescu și Carmen Marcu. Educație pentru viață sănătoasă. 32 de planuri de lecție pentru clasele I-VIII. Proiect POCU SMIS 106886 “Măsuri privind creșterea participării la educație și prevenirea abandonului”
- American Heart Association. (2021). Physical Activity and Exercise for a Healthy Heart
Bay Area Nonviolent Communication. (n.d.). Basics of Nonviolent Communication. Disponibil la <https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/>
- Beasley, K. (n.d.). EQ: 27 years on. Disponibil la <http://www.keithbeasley.co.uk/EQ/eq%2B27.html>
- Berkeley Well-Being Institute. (n.d.). The Emotion Wheel. Disponibil la <https://www.berkeleywellbeing.com/emotion-wheel.html>
- Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. American Journal of Epidemiology, 109(2), 186–204
- Britannica. (n.d.). Dunning-Kruger effect. In Encyclopædia Britannica. Disponibil la <https://www.britannica.com/science/Dunning-Kruger-effect>
- Consumer Financial Protection Bureau. (n.d.). Financial Well-being. Disponibil la <https://www.consumerfinance.gov/data-research/research-reports/financial-well-being-scale/>
- Coombs, P. H., Prosser, R. C., & Ahmed, M. (1973). New Paths to Learning for Rural Children and Youth. New York: International Council for Educational Development
- Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery. (n.d.). Distraction techniques. Disponibil la <https://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/distraction-techniques-pm-2.pdf>
- Coursera. (2023). Assertive Communication: Definition, Examples, and Tips. Disponibil la <https://www.coursera.org/articles/assertive-communication>
- Decathlon Romania. (n.d.). Exerciții și poziții de yoga ușoare ideale pentru începători Disponibil la <https://sfaturi.decathlon.ro/exercitii-si-pozitii-de-yoga-usoare-ideale-pentru-incepatori>

- Drop-In. (2018). Drop-In IO2: Guidelines for counselors, social workers, and psychologists on how to guide parents. Disponibil la <https://drop-in.eu/media/drop-in-io2-en.pdf>
- EDUC` ACTION. A catalogue on non-formal education methods. Drop-In Project. Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. Disponibil la: <https://drop-in.eu/media/drop-%20in-io2-en.pdf>
- EuroMedia AL. (2022). Non-Formal Education Tackles Children's Mental Health Crisis By Providing Community and Encouragement. Disponibil la https://issuu.com/euromediaal/docs/headspace_7/s/24199140
- EuroMedia AL. (n.d.). Non-Formal Education Tackles Children's Mental Health Crisis By Providing Community and Encouragement. Disponibil la https://issuu.com/euromediaal/docs/headspace_7/s/24199140
-
- European Commission. (2018). Key competences for lifelong learning. Disponibil la <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/improving-quality/key-competences#:~:text=Key%20competences%20include%20knowledge%2C%20skills,and%20lifelong%20learning%20for%20all>
- Exploring Your Mind. (2020). Salovey and Mayer's Emotional Intelligence Theory. Disponibil la <https://exploringyourmind.com/salovey-mayers-emotional-intelligence-theory/>
- FutureLearn. (n.d.). Mixed models of emotional intelligence: Bar-On. Disponibil la <https://www.futurelearn.com/info/courses/emotional-intelligence-at-work/0/steps/63001>
- Gorlova, J. (n.d.). Rock Lilly. Disponibil la <https://rocklilly.co.za/blog/author/joilinegorlova/>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 29(2), 79–96.
- Healthdirect. (2023). Self-harm: Signs and symptoms. Disponibil la <https://www.healthdirect.gov.au/self-harm#signs>
- Inspectoratul Scolar Judetean Ialomita. (n.d.). Educatia nonformala - ghid pentru cadrele didactice. Disponibil la https://www.isjialomita.ro/red/download/Educatia_nonformala_-_ghid_pentru_cadrele_didactice.pdf
- International Institute for Facilitation and Change. (n.d.). Facilitation competencies. Disponibil la <https://inifac.org/facilitation-competencies/>

- Kilburn, E. & Whitlock, J.L. (2009). Distraction techniques and alternative coping strategies. The Practical Matters
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. ISRN Psychiatry, 2012, 278730
- Learning From Experience. (1999). Experiential learning theory. Disponibil la <https://learningfromexperience.com/downloads/research-library/experiential-learning-theory.pdf>
- Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Handouts and Worksheets (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- McKay, T., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation & Distress Tolerance (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- McLeod, S. (2024). Multiple Intelligences. Simply Psychology. Disponibil la <https://www.simplypsychology.org/multiple-intelligences.html#:~:text=Howard%20Gardner's%20theory%20of%20multiple%20in%20telligences%20proposes%20that%20people%20are,only%20focuses%20on%20cognitive%20abilities>
- Mental Health Foundation. (2008). Children and young people statistics. Disponibil la <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/children-young-people-statistics>
- Mind Tools Content Team. (n.d.). Mayer and Salovey's Model of Emotional Intelligence. Disponibil la <https://www.mindtools.com/ajks98k/mayer-and-salovey-emotional-intelligence>
- Minte Forte. The Non-Formal Road to Mental Health. Disponibil la: <https://minteforte.ro/instrumente-de-lucru-cu-tineri/>
- Mischke-Reeds, M. (2018). Somatic Psychotherapy Toolbox. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media
- National Agency for Community Programmes in the Field of Education and Vocational Training. (2017). Ghid Teatru Forum. Disponibil la https://www.anpcdefp.ro/library/Rapoarte%20si%20analize/Ghiduri_CONNECTOR_2017/Ghid%20Teatru%20Forum_RO.pdf
- National Institute of Mental Health. (2023) Depression. Disponibil la <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>
- National Institute of Mental Health. (2023). Anxiety Disorders. Disponibil la <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>

- National Institute of Mental Health. (2023). Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Disponibil la <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd>
- National Institute of Mental Health. (2023). Autism Spectrum Disorders (ASD). Disponibil la <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/autism-spectrum-disorders-asd>
- National Institute of Mental Health. (2023). Eating Disorders. Disponibil la <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders> Accesat la data 14.12.2023
- National Institute of Mental Health. (2023). Substance Use and Mental Health. Disponibil la <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health>
- Organizația Națională Cercetașii României. (2013). Manual - 100 de idei de educatie non-formala. Disponibil la <https://www.scout.ro/wp-content/uploads/2013/10/Manual-100-de-idei-de-educatie-non-formala.pdf>
- Oxford University Press. (n.d.). Definition of assertiveness. In Oxford Reference Online. Disponibil la <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803100515181>
- Paul Ekman Group. (n.d.). Universal emotions. Disponibil la <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>
- Payne, J. L. (2017). Are some emotions moral? Philosophy Compass, 12(3), e12400. <https://doi.org/10.1111/phc3.12400>
- Rural Youth Europe. (2021). Non-formal education in the EU. Disponibil la <https://www.ruralityoutheurope.com/2021/07/23/non-formal-education-in-the-eu/#:~:text=In%201998%20European%20ministers%20declared,commitment%20to%20non%2Dformal%20education>
- Scarborough Public Library. (n.d.). Eleven skills and attitudes that can increase resilience. Disponibil la <https://www.scarboroughlibrary.org/resiliency/eleven-skills-and-attitudes-can-increase-resilience>
- Series, Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery. Cornell University. Ithaca, NY
- Socialigence. (n.d.). Social Intelligence in Research. Disponibil la <https://www.socialigence.net/blog/social-intelligence-in-research/>
- The Emotional Intelligence Consortium. (2000). What is emotional intelligence? Disponibil la https://www.eiconsortium.org/reports/what_is_emotional_intelligence.html
- Therapist Aid. (n.d.). Depression worksheets. Disponibil la <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/depression/none?page=1>

- Toolshero. (2023). Core Quality Quadrant. Disponibil la <https://www.toolshero.com/communication-methods/core-quality-quadrant/>
- University of Glasgow. (2014, February). Written all over your face: humans express four basic emotions rather than six, says new study. Disponibil la https://www.gla.ac.uk/news/archiveofnews/2014/february/headline_306019_en.html
- University of Texas Health Science Center at Houston. (2021, March 12). The impact of bullying on mental health. Disponibil la <https://med.uth.edu/psychiatry/2021/03/12/the-impact-of-bullying-on-mental-health/>
- Vigil, J. M., DiDomenico, E., & Geary, D. C. (2023). Social stressors and mental health outcomes in adolescents: Considering the role of perceived stress reactivity. *Journal of Adolescence*, 91, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.10.005>
- Warr, P. (2007). *Work, happiness, and unhappiness*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- World Health Organization (WHO). (2006). Urbanization and health. Disponibil la https://www.who.int/health-topics/urban-health#tab=tab_1
- World Health Organization (WHO). (2014). Mental health: a state of well-being Disponibil la <https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/mental-health>
- World Health Organization. (2022). Mental health: Strengthening our response. Disponibil la <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Writing Classes. (2024). Proust questionnaire. Disponibil la <https://www.writingclasses.com/toolbox/character-questionnaire/proust>

Prezentul ghid este un produs realizat de Fundația Romanian Angel Appeal în cadrul proiectului „Crearea unui model funcțional de intervenție pentru Sănătate Mintală și Sprijin Psihologic pentru copii și adolescenți”, derulat în parteneriat cu reprezentanța UNICEF din România.

Constatările, interpretările și concluziile exprimate în prezentul document aparțin autorilor.
Documentul de față nu reprezintă în mod necesar poziția UNICEF România.