



Manualul



Strong Young Minds

Această publicație a fost creată de 6 asociații partenere pe parcursul Proiectului Erasmus +, în cadrul Acțiunii - Cheie 2:

Strong Young Minds

Autori:

Asociația ASK Yourself (România): Arhire Alexandru, Oana Rizescu

Ha Moment (Portugalia): Olga Kuczynska, Sérgio Gonçalves

Hugarafi/Mindpower (Islanda): Einar Björnsson, Fjóla Kristín Ólafardóttir, Sigurborg Sveinsdóttir, Málfríður Hrunn Einarsdóttir, Kristinn Heiðar Fjölhnsson

Asociația Minte Forte (România): Dumitrița Simion, Paula Nuțaș, Claudia Găgeanu

Scouts Valencia (Spania): Javi Quilez

Designer: Alexandra Cristian

Data publicării: 23 August 2018

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă doar concepția autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.



Strong Young Minds

I. Introducere	4
II. Sănătate Mentală	8
III. Competențe în adolescență și dincolo de ea	10
IV. Educație non-formală	15
V. Sfaturi de facilitare în munca cu adolescenți	30
VI. Identitate	33
1. <i>Învață un extraterestru</i>	34
2. <i>Puncte forte și puncte tari</i>	36
3. <i>Fereastra lui Johari</i>	39
4. <i>Cea mai autentică persoană</i>	42
5. <i>Căi spre dezvoltare</i>	44
6. <i>Ikigai</i>	51
7. <i>Roata Sănătății</i>	55
8. <i>Detectivii</i>	58
9. <i>Cine își dorește să fie mai sănătos?</i>	60
10. <i>Drumul către sănătate (Highway to health)</i>	70
11. <i>Cutia Eisenhower - gestionarea timpului</i>	73
VII. Emoții	76
1. <i>Ce sunt emoțiile</i>	77
2. <i>Taxiul emoțional</i>	79
3. <i>Emoțiile la tribunal</i>	85
4. <i>Strada curajului</i>	88
5. <i>Aplicații pentru o zi proastă</i>	94
6. <i>Bătălia vocilor</i>	101
7. <i>Mintea plină de compasiune</i>	105
VIII. Relații	110
1. <i>Prietenie la viteză</i>	111
2. <i>Limbaje ale afecțiunii</i>	115
3. <i>Borcanul cu perle de încredere</i>	126
4. <i>GPS-ul empatiei</i>	129
5. <i>Comunicarea non-violentă</i>	133
6. <i>Gestionarea conflictelor</i>	139
7. <i>Despărțirea înțeleaptă</i>	143
8. <i>Actorii filmului meu</i>	145
9. <i>Scaunul</i>	148
10. <i>Găsește presiunea socială</i>	150
11. <i>Necunoscutul popular</i>	152
IX. Când te confrunți cu un caz dificil	154
X. Testimoniale	156
XI. Partenerii proiectului	157
XII. Mulțumiri	162



Strong Young Minds

I. Introducere

A. Informații despre proiect

Ce este „Strong Young Minds”?

„Strong Young Minds” a fost un proiect de parteneriat strategic axat pe inovare în educație, propus și proiectat de cinci organizații din Islanda, Spania, Portugalia și România, din domeniile sănătății mintale și educației, sprijinite prin programul Erasmus+ al Comisiei Europene.

Scopul principal al proiectului a fost de a crea instrumente și resurse dedicate educației pentru sănătate mintală în rândul adolescenților din țările participante și de a multiplica rezultatele în rândul lucrătorilor de tineret și educatorilor la nivel local, național și european.

Care sunt obiectivele proiectului?

1. Creșterea capacității organizațiilor partenere de a răspunde nevoilor educaționale de sănătate mintală ale tinerilor din comunitățile lor;
2. Dezvoltarea unui curriculum de formare și a unui joc de societate bazat pe teme de sănătatea mintală, care se dorește a fi relaționat cu competențe pentru tineri cu vârste cuprinse între 14-18 ani în diferite fundaluri socio-economică.
3. Facilitarea utilizării instrumentelor de educație pentru sănătatea mintală de către lucrătorii de tineret din Europa.

În Islanda, Portugalia, Spania și România, au existat puține inițiative menite să promoveze sănătatea mintală în rândul adolescenților, acestea fiind implementate în organizațiile de sănătate mintală sau în licee. De obicei, acestea au luat forma unor campanii publice în presă, prelegeri pentru tineri în licee, resurse online, evenimente ocazionale pe teme specifice sau pliante și broșuri. Ele s-au deosebit de inițiativa acestui proiect prin faptul că scopul lor a fost, în mare parte, acela de a crește gradul de conștientizare, nu de a construi abilități.

Din cunoștințele noastre, instrumentele dezvoltate în cadrul acestui proiect (curriculum-ul de formare și jocul de societate) sunt inovative în Europa datorită unora dintre trăsăturile lor unice:

Exhaustivitate, flexibilitate, metodologie non-formală și accesibilitate.

În comparație cu majoritatea proiectelor educaționale, care sunt fragmentate în ariile tematice acoperite, aceste instrumente au o abordare mai cuprinzătoare, vizând un set de competențe esențiale pentru sănătatea mintală, cum ar fi construirea unei identități personale, gestionarea emoțiilor, menținerea unui stil de viață sănătos și construirea relațiilor sănătoase.

Acesta a fost proiectat astfel încât să permită utilizarea în trei moduri:

1. ca un training compact de 3 zile;
2. ca un modul de sesiuni săptămânale sau bi-săptămânale;
3. ca sesiuni individuale.



Strong Young Minds

Metodologia non-formală a fost puțin utilizată până acum în educația pentru sănătatea mintală. Jocurile de societate au fost dezvoltate pe teme diferite, cum ar fi educația financiară sau managementul conflictelor, dar nu pe tema abilităților de gestionare a sănătății mintale. Prin urmare, acest proiect aduce învățarea non-formală și jocurile de societate în domeniul educației pentru sănătate mintală, bazându-se pe ceea ce s-a realizat anterior în alte domenii folosind acest tip de metode și venind cu o abordare unică și creativă.

De asemenea, datorită faptului că aceste instrumente au fost produse în 5 limbi, dintre care una este limba engleză, curriculumul de formare este inclus pe o pagină special creată în acest scop, cu ajutorul videoclipurilor instructive, iar manualul care descrie curriculumul a fost răspândit pe scară largă pe platforme open source, ele au devenit mult mai accesibile decât oricare alte instrumente similare și pot ajunge la un număr mult mai mare de lucrători de tineret și educatori.

Proiectul a produs 4 produse intelectuale:

- un curriculum de formare
- un manual
- un joc de societate
- o serie de videoclipuri instructive

O1 – Curriculumul de formare

Curriculumul de formare s-a axat pe dezvoltarea unor competențe esențiale de sănătate mintală pentru adolescenți, cum ar fi: construirea unei identități personale echilibrate, gestionarea emoțiilor, menținerea unor relații semnificative și adoptarea unui stil de viață sănătos. Conceptele teoretice au stat la baza programului au fost preluate din cele mai recente cercetări științifice din domeniul psihologiei, educației și stilului de viață.

Curriculumul are o structură coerentă, dar flexibilă, care va permite folosirea lui în cel puțin trei moduri:

- 1) ca un training compact de trei zile;
- 2) ca un modul de sesiuni de învățare săptămânale sau bi-săptămânale;
- 3) ca sesiuni separate, autonome.

Metodologia utilizată în activitățile programei se bazează pe principiile educației non-formale și urmează un ciclu de învățare bazat pe experiență. Au fost alese cele mai potrivite metode pentru subiectele specifice abordate în fiecare sesiune, iar acestea au fost testate pe scară largă. Au fost incluse strategii și moduri de organizare a activităților diverse pentru a răspunde cu succes nevoilor tinerilor cu diferite stiluri de învățare. Metodele variază de la activități de grup, organizarea de tip open space, jocuri de rol, și până la utilizarea artelor, a simulărilor, etc., posibilitățile fiind limitate doar de creativitatea membrilor echipei de proiect. Noi credem că orice activitate poate deveni o activitate de educație non-formală, atâta timp cât are în spatele ei obiective clare de învățare, relevante pentru subiectul abordat și este urmată de un proces eficient de debriefing (reflecție și discuții pe marginea activităților).

Dezvoltarea curriculumului de training a pornit de la datele colectate în analiza de nevoi, realizată cu ajutorul unor focus grupuri cu adolescenți și cu lucrători de tineret. În funcție de nevoile specifice identificate, echipa de proiect a creat o primă versiune a programului de formare, care



Strong Young Minds

a fost revizuită de mai multe ori, fiecare revizie fiind urmată de testarea activităților: s-au realizat două teste la nivel local cu adolescenți și un training internațional de testare cu lucrători de tineret. Două întâlniri transnaționale ale echipei de proiect și ale echipei locale au fost folosite pentru a evalua, defini și rafina toate componentele curriculumului

O2. Manualul care cuprinde curriculumul de training

Manualul descrie activitățile curriculumului de formare, obiectivele de învățare din spatele fiecărei activități, metodele de ghidare a reflecției și debriefing-ul procesului de învățare, dar și câteva concepte teoretice care pregătesc participanții pentru activitate. Acesta este disponibil în format pdf. După definirea versiunii finale a training-ului, partenerii au scris împreună diferite părți ale manualului și le-au tradus în limbile lor.

O3. Jocul de societate

Jocul de societate se focalizează pe aceleași teme ca și curriculumul de formare. Este un joc dinamic, cu mult conținut informativ. Este proiectat pentru mai mulți jucători. Instrucțiunile jocului sunt disponibile în cele cinci limbi ale proiectului.

Un prim prototip al jocului a fost proiectat și produs după prima întâlnire transnațională și a fost testat și adaptat de mai multe ori; după fiecare revizie au urmat activități de testare: au fost realizate două testări locale cu adolescenți și un training internațional de testare cu lucrători de tineret. Celelalte două întâlniri transnaționale ale echipei de proiect și ale echipei locale de lucru au fost utilizate pentru a evalua, a defini și a perfecționa toate componentele boardgame-ului.

Fiecare partener a furnizat traducerea instrucțiunilor și a elementelor jocului (cărți, definiții ale trăsăturilor și instrucțiuni în limba lor).

Am externalizat producția jocului la Produções Fixe, o companie socială din Portugalia care a produs deja jocuri de calitate în trecut: Planul B - vezi numărul 10 al revistei Coyote a lucrătorilor pentru tineret și jocurile unui alt proiect sub egida Acțiunii Cheie 2 - Jocurile de societate Borderline (Borderline Boardgames): Misiunea Z și Idealul Real.

O4- Videoclipurile instructive

Au fost realizate filmulețe pentru numeroase activități din curriculumul de formare, ilustrând modul în care trebuie introdusă metoda, derularea activității și etapele cele mai importante ale procesului de debriefing. Videoclipurile sunt postate pe pagina web a proiectului și pe canalul de YouTube: <https://www.youtube.com/StrongYoungMinds> și completează descrierile scrise ale activităților

În cadrul primei întâlniri transnaționale, a fost făcut un plan pentru modul în care filmările vor fi organizate, tipurile de cadre care trebuiau luate și momentele care trebuiau filmate.

Cea mai mare parte a filmărilor s-a realizat la cursul de formare de 8 zile care a avut loc în România, în timpul fazei de testare a curriculum-ului cu participanți din toate țările partenere implicate. Această etapă s-a realizat la jumătatea proiectului, prin urmare unele activități prezintă ușoare modificări în ultimele versiuni ale manualului. Ambele versiuni, însă, funcționează la fel de bine și



Strong Young Minds

au adus același grad de satisfacție testerilor și participanților. Aceste modificări au fost aduse pentru a clarifica anumite aspecte pentru facilitatorii care nu sunt obișnuiți cu metodele non-formale.

Cui îi este destinat proiectul?

În zilele noastre există o lipsă de educație pentru sănătatea mintală în societate, în special în rândul tinerilor. Aceștia se confruntă cu provocări multiple în fiecare zi, pentru care nu sunt mereu pregătiți. Mai mult decât atât, educatorii din jurul lor (profesori, familie, lucrători de tineret, tutori etc.) nu au mereu la îndemână o abordare facilă și accesibilă a resurselor pentru a-i ajuta să facă față situațiilor respective.

Prin urmare, acest proiect este destinat oricărei persoane interesate să-i ajute pe ceilalți să înțeleagă problemele legate de sănătatea mintală și să îi „împuternicească” (eng. empower) pe tineri să treacă prin viață mai în siguranță la niveluri foarte diferite care influențează sănătatea mintală.

Cine a dezvoltat acest proiect?

Pentru a aborda în mod corespunzător scopul proiectului, selecția partenerilor a fost obligatorie. Intenția a fost aceea de a echilibra componența echipei între psihologi, educatori, educatori non-formali și experți în sănătate mintală, astfel încât rezultatul final să aibă un standard de calitate ridicat și un impact crescut asupra receptorilor.



Strong Young Minds

II. Sănătatea Mintală

Când vorbim despre sănătate mintală, folosim frecvent această expresie pentru a descrie problemele de sănătate mintală, cum ar fi depresia, anxietatea, schizofrenia sau tulburarea bipolară. Acestea nu reprezintă ceea ce este, de fapt, sănătatea mentală. Sănătatea mintală este “o stare de bunăstare în care fiecare individ își realizează propriul potențial, poate face față stresului și provocărilor normale ale vieții, poate lucra productiv și fructuos și poate aduce o contribuție comunității lui/ei” (conform Organizației Mondiale a Sănătății).

Cercetările arată că un nivel ridicat la sănătății mintale este asociat cu învățare sporită, creativitate și productivitate, mai multe comportamente pro-sociale și relații sociale pozitive, dar și cu îmbunătățirea sănătății fizice și a speranței de viață. Este important să reținem că acele lucruri pe care le putem face pentru a ne îmbunătăți abilitățile necesare pentru a avea o sănătate mintală bună sunt la fel de vitale pentru bunăstarea noastră ca și cele pe care le facem pentru a îmbunătăți și a menține un nivel ridicat al sănătății fizice. Sănătatea mintală este despre a fi sănătos din punct de vedere cognitiv, emoțional și social - modul în care gândim, simțim și dezvoltăm relații cu ceilalți - și nu doar absența unei probleme de sănătate mintală.

De ce este importantă sănătatea mintală a adolescenților?

Adolescența este o perioadă de dezvoltare crucială în viața fiecărei persoane. Transformările care au loc în creier între 13 și 20 de ani susțin schimbări semnificative în domeniile cognitiv, emoțional și social ale vieții adolescentului.

Aceste transformări îi fac pe adolescenți să fie mai activi din punct de vedere emoțional, mai implicați din punct de vedere social, în special cu cei de aceeași vârstă, să caute mai multă autonomie, chestionând status quo-ul și căutând mai degrabă noutatea. Toate aceste aspecte ale experienței adolescentului poartă în ele un potențial atât pentru echilibru, creștere și sănătate, cât și pentru tumult, criză și dezechilibru.

În ceea ce privește funcționarea emoțională, dezavantajele sunt furtunile emoționale și schimbările frecvente de dispoziție; avantajul este pasiunea puternică pentru a trăi pe deplin viața și a se lua la întrecere în provocările ei.

Angajamentul social apare pe măsură ce adolescenții încep să se îndrepte mai degrabă spre covârșnici decât spre părinții, dezavantajul fiind riscul de a cădea victimă presiunii sociale numai pentru a deveni membru al unui grup. În sens invers, avantajul îl reprezintă importanța centrală a relațiilor suportive din viața noastră. Relațiile sănătoase reprezintă unul dintre factorii cheie asociați atât cu sănătatea fizică, cât și cu cea mentală, cu longevitatea și chiar fericirea.



Strong Young Minds

Majoritatea adolescenților au o stare de sănătate mintală pozitivă, dar unul din cinci a avut la un moment dat în viața lui o tulburare serioasă de sănătate mintală. Adolescența este o perioadă în care crește probabilitatea declanșării unor comportamente și a unor dificultăți care nu afectează numai sănătatea pe termen scurt, ci pot conduce și la tulburări la vârsta adultă. De fapt, jumătate din problemele de sănătate mintală debutează de la vârsta de 14 ani. Când sunt lăsate netratate, tulburările de sănătate mintală pot avea consecințe serioase, care pot pune în pericol chiar și viața. Depresia, alte tulburări de sănătate mintală și abuzul de substanțe sunt factori de risc majori pentru sinucidere.

Vestea bună este că promovarea sănătății mentale pozitive poate preveni apariția unor probleme. Obiceiurile importante legate de sănătatea mintală - inclusiv copingul, reziliența și judecata sănătoasă - îi ajută pe adolescenți să obândească un nivel general de bunăstare și pregătesc terenul propice pentru un nivel pozitiv al sănătății mentale la vârsta adultă.



Strong Young Minds

III. Competențe în adolescență și dincolo de ea

O mare parte a capacității noastre ca ființe umane de a ne adapta și de a funcționa în mod optim se bazează pe competențele noastre. Scopul principal al proiectelor Erasmus Plus este de a consolida o serie de “competențe-cheie” - cunoștințele, abilitățile și atitudinile necesare tuturor pentru împlinirea și dezvoltarea personală, ocuparea forței de muncă, incluziunea socială și implicarea activă în societate. Dintre competențele cheie conturate de Comisia Europeană, această curriculă și acest joc de societate vizează competențele personale, sociale și de învățare - grupate sub termenul-umbrelă al competențelor sociale și civice.

Competențele socio-emoționale se referă la capacitatea oamenilor de a gestiona sarcinile de dezvoltare într-un mod adecvat. Ori de câte ori apare o problemă sau o cerință din mediul înconjurător (de exemplu, adolescentul este rugat să își facă temele, adolescentul este martor la hărțuire/bullying sau este hărțuit, adolescentul se separă de un prieten, adolescentul devine frustrat în legătură cu un eșec etc.), există o anumită așteptare din partea societății ca el/ea să răspundă acelei cerințe sau să se confrunte cu acea problemă într-o manieră adaptativă, în timp util și într-un mod suficient de competent (de exemplu, adolescentul își face temele la timp și în mod rezonabil de bine; adolescentul îi ia apărarea prietenului său agresat sau se apără în mod asertiv; adolescentul suferă separarea de prieten, dar găsește noi surse de confort; adolescentul gestionează emoțiile negative intense și încearcă din nou sau își reevaluează scopul etc.). Rezultatul dorit depinde de competențele adolescentului - nivelul cunoștințelor, al abilităților și atitudinilor pe care acesta le poate recruta atunci când se confruntă cu cerințele vieții și cu problemele de zi cu zi. Prin urmare, rezultatele negative apar atunci când aceste solicitări și probleme se întind dincolo de limitele competențelor adolescenților sau îl copleșesc - ca atunci când adolescenții trăiesc emoții negative intense (de exemplu, frică paralizantă, tristețe izolată, furie și crize, disociere etc.) sau manifestă comportamente disfuncționale inter- și intra-personale (violență, auto-vătămare, retragere, abuz de substanțe, alte forme de auto-sabotaj etc.). Pe de altă parte, funcționarea și adaptarea cu succes în fața cerințelor vieții reflectă o suprapunere adecvată între situație și competențele necesare pentru a-i face față. Astfel, se observă o nevoie semnificativă de a dezvolta competențele socio-emoționale în anii adolescenței, deoarece strategiile de adaptare și de rezolvare a problemelor care sunt formate în această perioadă a vieții ar putea deveni tipare obișnuite de reacție și funcționare, depășind perioada adolescenței și influențând dezvoltarea și funcționarea ulterioară, la vârsta adultă.

Următoarea secțiune conturează și descrie principalele competențe vizate de curricula Strong Young Minds și de jocul de societate. Observați că partea de cercetare a proiectului a investigat nevoile specifice adolescenței din zilele noastre cu privire la principalele domenii ale dezvoltării umane: emoțional (cu referire specifică la stilul de viață), social și formarea identității. Prin urmare, prezentarea noastră este, de asemenea, inspirată din ceea ce am identificat cu ajutorul focus grupurilor. Acestea au abordat principalele provocări, cerințe și probleme cu care se confruntă adolescenții, dar și rezultatele negative care apar atunci când aceste provocări, solicitări și probleme nu pot fi rezolvate în mod adecvat prin intermediul competențelor interne existente. Din această analiză am derivat nevoile/obiectivele de învățare care trebuie abordate prin rezultatele noastre intelectuale.

1. Competențe emoționale

Descrise în unele surse drept inteligență emoțională (vezi Daniel Goleman), competențele emoționale sunt cunoștințe, abilități și atitudini interne care permit persoanei să navigheze toate tipurile de emoții (pozitive, plăcute, cât și negative, neplăcute), atât în viața de zi cu zi, cât și în provocările majore ale vieții.



Strong Young Minds

Emoțiile sunt calea organismului nostru de a ne spune cum ne descurcăm în lume: Suntem în siguranță sau nu? Suntem conectați cu alții sau nu? Avem acces la resursele necesare sau nu? Ne putem satisface nevoile sau nu? Este rezultatul evenimentelor așa cum ne așteptam sau speram sau nu? În funcție de răspunsul la aceste întrebări, am putea simți emoții pozitive, informându-ne că ne descurcăm bine - fericire, bucurie, entuziasm, calm, confort, afecțiune, liniște, mândrie etc. - sau am putea simți emoții negative, informându-ne că este ceva care lipsește sau merge prost, în interiorul sau în afara noastră - frică, furie, dezgust, tristețe, durere/doliu, rușine, jenă, vinovăție etc. În funcție de răspunsul la întrebarea “Este acest eveniment relevant pentru mine sau nu?”, emoția pe care o simțim poate fi mai mult sau mai puțin intensă. Astfel, emoțiile nu sunt bune sau rele în sine - ci, expresia și manifestarea lor în comportament poate deveni uneori problematică (de exemplu, când frica se transformă în evitarea cronică, furia la violență sau la conflictele interpersonale, rușinea la anxietatea socială etc.). Mai mult decât atât, lipsa de competențe în ceea ce privește emoțiile ne-ar putea determina să încercăm să suprimăm sau să inhibăm unele emoții “nedorite”, ceea ce duce la incapacitatea de a procesa experiența și la un simț al sinelui incoerent (de vreme ce conștiința de sine este strâns legată de experiența emoțională). Acest lucru este deosebit de problematic în adolescența timpurie (12-16 ani), când există o tendință pronunțată de a trăi emoții intense, atât pozitive, cât și negative, dar și o capacitate relativ scăzută de a regla expresia acestora (identificarea consecințelor propriilor acțiuni, inhibarea unor comportamente în favoarea altora, adoptarea perspectivei altora etc.). Speranța noastră este că expunerea la procesul de grup ar putea cataliza dezvoltarea competențelor necesare.

Principalele competențe din acest domeniu sunt prezentate mai jos, cu abilitățile, cunoștințele și atitudinile corespunzătoare. De asemenea, am integrat aici și activitățile care vizează competența.

Competența	Abilități, Cunoștințe, Atitudini	Activitate în curiculă
Înțelegerea și validarea emoțiilor	Atitudine pozitivă față de emoții; Cunoștințe generale și specifice despre emoții, explicații pentru emoții, funcția adaptivă a emoțiilor, efectul emoțiilor, legătura cu comportamentul, legătura cu declanșatorii specifici (“ceea ce mă face să simt ...”); Abilitatea de a recunoaște emoțiile în sine și în ceilalți, în validarea emoțiilor	Ce sunt emoțiile? Taxiul emoțional Emoțiile la tribunal
Exprimarea adecvată a emoțiilor	Atitudine pozitivă față de vulnerabilitatea emoțională cu persoanele de încredere (exprimarea adecvată a emoțiilor față de oamenii de încredere; nu este bine să ascundem, să evităm sau să acționăm în opoziție cu emoția) Cunoștințe despre diferitele alternative ale exprimării emoționale (nu doar un răspuns unic, automat), despre cum să țină cont de nevoile altor persoane și de cerințele situaționale; despre cercul vicios al exprimării emoționale într-un mod disfuncțional Abilitatea de a comunica emoțiile într-un mod eficient	Taxiul emoțional Emoțiile la tribunal
Reglarea emoțiilor	Împunerea de a schimba și a regla emoțiile; Cunoștințe despre strategii de reglare emoțională (funcționale și disfuncționale), declanșatori; Cunoștințe despre modul în care gândurile influențează emoțiile.	Aplicații pentru o zi proastă Strada curajului Bătălia vocilor Mintea plină de compasiune



Strong Young Minds

2. Competențe care țin de stilul de viață

Stilul de viață cuprinde toată varietatea de alegeri comportamentale și obiceiuri care alcătuiesc rutina noastră zilnică: ce, cum și când mâncăm, cât de bine dormim, cât de mult și cât de bine facem activitate fizică, cum ne gestionăm timpul, cum ne confruntăm cu obiceiurile proaste. Există o legătură strânsă între stilul de viață și sănătatea mintală, deoarece sănătatea mintală depinde foarte mult de echilibrul biochimic din interiorul întregului organism (de exemplu, somnul insuficient poate duce la o dispoziție proastă, indiferent de circumstanțele exterioare; mâncatul în mod necorespunzător poate duce la iritabilitate, etc). Astfel, competențele necesare sunt prezentate mai jos:

Competență	Abilități, Cunoștințe, Atitudini	Activitate în curiculă
Conștientizarea obiceiurilor	Cunoștințe despre stilul de viață sănătos și impactul acestuia asupra sănătății mintale (alimentație, somn, exerciții, hobby-uri); cum să recunoști obiceiurile rele (ex. timpul în fața ecranului)	Roata Sănătății Cine își dorește să fie mai sănătos?
Reglarea obiceiurilor	Cum să schimbi obiceiurile în funcție de nevoi	Detectivii Drumul către sănătate
Gestionarea timpului	Rezolvarea problemelor, prioritizarea și organizarea sarcinilor	Cutia Eisenhower

3. Competențe sociale

Adolescența este mult despre interacțiunea cu ceilalți - la școală, în familie, când practică un sport, în practicarea hobby-urilor, în oraș cu prietenii, la petreceri etc. Competențele sociale intră în joc ori de câte ori există o cerință socială adresată individului și o așteptare ca el/ea să se comporte într-un mod adecvat, pro-social și armonios. Pentru adolescenți, există multe cerințe noi care vin odată cu vârsta: implicarea în relații romantice, în grupuri, gestionarea diferențelor și a conflictelor în prezența reacțiilor emoționale intense etc. Prin urmare, noi competențe sunt necesare pentru a face față acestor noi provocări ale vieții. Strategiile sociale necesare pentru adaptare și funcționare eficientă sunt cel mai mult învățate prin observarea și imitarea unui "model" - fie din interiorul familiei, din grupul de prieteni, dintre covârșnici sau chiar din social/mass-media.

Un posibil dezavantaj poate fi atunci când competențele necesare, sănătoase, adaptive, lipsesc din mediul înconjurător - comportamente părintești nefavorabile, lipsa de prietenii intime, colegi antisociale, social/mass-media de slabă calitate. De aceea, uneori sunt necesare noi experiențe pentru a expune adolescentul la cunoștințe, abilități și atitudini diferite, sperând că el sau ea va vedea avantajele relative ale acțiunii pro-sociale. În plus, competențele pozitive emergente trebuie consolidate și încurajate, astfel încât, în timp, acestea să devină norme de comportament în cadrul grupurilor.

Am dedicat o parte semnificativă a curriculumului și unele elemente ale jocului de societate (mai ales în ceea ce privește ideile de cooperare și unele sarcini care implică negociere, empatie, adoptarea altor perspective etc.) dezvoltării competențelor sociale. Mai jos veți găsi lista acestora:



Strong Young Minds

Competență	Abilități, Cunoștințe, Atitudini	Activitate în curiculă
Eficacitate în atingerea obiectivelor interpersonale	Echilibrarea nevoilor proprii cu nevoile altora Comunicare asertivă Comunicarea nevoilor Asumarea responsabilității pentru comportament, înțelegerea felului în care îi afectează pe ceilalți	Comunicarea non-violentă Asertivitatea Despărțirea înțeleaptă GPS-ul empatiei
Contruirea relațiilor	Ce face ca o prietenie să fie adevărată (valori similare, încredere, intimitate); Dezvoltarea curajului, curiozității, atitudinii prietenoase, deschiderii la minte (open-mindedness); Dezvoltarea unei atitudini pozitive față de încercarea proactivă de a întâlni noi oameni și învățarea modului în care poate fi cultivat acest comportament (căutarea evenimentelor și a oportunităților, găsirea de aspecte comune, cunoașterea propriilor limite);	Comunicarea non-violentă Asertivitatea Gestionarea conflictelor Limbajele afecțiunii Borcanul cu perle de încredere GPS-ul empatiei Actorii filmului meu
Menținerea și îmbunătățirea relațiilor	Atitudini care pot fi dezvoltate în relații: încredere, răbdare, iertare, empatie, compasiune, respect; Înțelegerea faptului că cunoașterea de sine este importantă în relații	Cutia Eisenhower Limbajele afecțiunii
Încheierea relațiilor	Înțelegerea faptului că este normal ca relațiile să se încheie, că unii oameni pot fi incompatibili (și putem identifica cu cine suntem cu adevărat compatibili). Identificarea semnelor că o relație se încheie. Cum să te desparți de prieteni sau parteneri romantici într-un mod respectuos, empatic. Cum să faci față despărțirii	Scaunul Actorii filmului meu Despărțirea înțeleaptă

4. Competențe relaționate cu propria identitate

Conform teoriei lui Erikson a dezvoltării psihosociale, adolescența (12-18 ani) este a cincea etapă a dezvoltării eului, care se concentrează în jurul conflictului dintre identitate vs. confuzie de rol; prin urmare, acesta este momentul în care independența trebuie să fie explorată și un simț al sinelui să fie dezvoltat („Cine sunt eu? “). Luând în considerare principalele caracteristici ale adolescenței, o importantă sursă de dezvoltare a identității în această etapă vine din relațiile sociale. Este normal ca adolescenții să simtă un anumit grad de nesiguranță și confuzie în privința propriilor caracteristici și a locului pe care îl ocupă în societate, ținând cont de dinamismul și schimbările mediului lor. Astfel, modul în care oamenii gestionează această etapă (uneori văzută ca o “criză”) are un impact mare asupra dezvoltării ulterioare a lumii lor interne și externe. Eșecul în a forma un sentiment de sine coerent poate duce la confuzie de rol, care poate fi văzută ca un fel de “rătăcire” mai târziu în viață: nemulțumirea față de relații sau locuri de muncă, a nu ști ceea ce vrei de fapt, dezamăgire, resentimente etc.

O mare valoare este pusă aici asupra procesului de explorare a sinelui - La ce mă pricep? Ce îmi place? Ce e nepotrivit pentru mine? Ce este cel mai important pentru mine? Cum sunt eu asemănător cu ceilalți și ce mă face diferit față de cei din jurul meu? Cum mă văd oamenii? Cum mă simt cu mine însumi? Ce vreau să fac în viitor? Cum pot să-mi fac o viață și să mă întretin din ceea ce mă pricep și /sau ceea ce îmi place? Practic, răspunsul la aceste întrebări conduce la ”poveste despre sine”



Strong Young Minds

coerentă. Experiența tinde să fie cel mai bun ghid, dacă se reflectează asupra ei așa cum trebuie - de exemplu, multe pot fi învățate din eșecuri și greșeli, dar această învățare poate fi inhibată dacă adolescenții reacționează cu emoții negative paralizante la acest tip de evenimente.

Jocul de societate a fost conceput astfel încât să sporească gradul de conștientizare a modului în care trăsăturile personale influențează modul în care reacționăm și răspundem cerințelor vieții: provocările care pot fi rampe de lansare spre experiențe noi, oportunitățile de care decideți să profitați sau să nu profitați, lucrurile care se întâmplă fără să aveți control asupra lor și vă îndeamnă să luați măsuri.

Prin interacțiunea jucăușă și angajarea cu ceilalți în joc, adolescenții învață să reflecteze asupra alegerilor și evenimentelor care se întâmplă prin lentilele atributelor schimbătoare - de exemplu, a fi egoist înseamnă că alegi să nu ajuți pe cineva, ceea ce înseamnă, în schimb, că pierzi anumite beneficii. Această experimentare și reflecție îi permite apoi să se perceapă într-un mod mai obiectiv și să înțeleagă măsura în care pot alege felul în care se va forma identitatea lor.

Competențele necesare în acest domeniu sunt descrise mai jos:

Competență	Abilități, Cunoștințe, Atitudini	Activitate în curiculă
Cunoașterea și acceptarea de sine	Cunoștințe despre complexitatea identității umane (punctele forte și punctele slabe și modul în care acestea îți modelează identitatea). Încrederea de a cere feedback Atitudinea de acceptare față de imperfecțiuni	Fereastra lui Johari Învăță un extraterestru Puncte forte și puncte slabe
Exprimarea sinelui	Ce este presiunea socială și cum își pot menține talentele, caracteristicile, înclinațiile, abilitățile lor unice (identifică-le, apreciază-le, pune-le în practică, obține feedback, găsește sprijin din partea covârșnicilor etc.)	Găsește presiunea socială Necunoscutul popular
Trăirea unei vieți care merită trăită (conform propriilor valori)	Cum auto-dezvoltarea este un proces care se desfășoară pe tot parcursul; cum să îți urmezi valorile Cum să alegi o carieră bazată pe interese, abilități și valori	Cea mai autentică persoană Căi spre dezvoltare Ikigai



Strong Young Minds

IV. Educația non-formală

Concepte și metode de bază

Învățarea noastră se realizează în trei moduri diferite, care au fost introduse pentru prima dată de Coombs, Prosser & Ahmed în 1973 și mai târziu au devenit cunoscute sub numele de Tipologia lui Coombs.

Definiție (1) Educația Informală: "... procesul care se desfășoară cu adevărat pe tot parcursul vieții, prin care fiecare persoană dobândește atitudini, valori, aptitudini și cunoștințe din experiența zilnică și influențele și resursele educaționale din mediul său - din familie și vecini, de la muncă și din joacă, de la piață, bibliotecă și mass-media ... "

Definiție (2) Educația Formală: "... „sistemul educațional” structurat ierarhic, organizat cronologic, care se desfășoară începând cu școala primară și până la universitate și care cuprinde, pe lângă studii academice generale, o varietate de programe și instituții specializate pentru studii tehnice și formare profesională."

Definiție (3) Educația non-formală: "... orice activitate educațională organizată în afara sistemului consacrat - indiferent dacă funcționează separat sau ca o caracteristică importantă a unei activități mai largi - care are scopul de a servi unui grup de învățare și unor obiective de învățare identificabile." (în Coombs și colab., 1973)

Sursa: <http://infed.org/mobi/what-is-non-formal-education/>

Educația formală este legată de școli și instituții de formare; cea non-formală cu grupuri comunitare și alte organizații; și cea informală acoperă ceea ce a rămas, de ex. interacțiuni cu prieteni, familie și colegi de muncă. Principalele diferențe dintre aceste metode sunt:

Educație Informală 	Educație Formală 	Educație Non Formală 
Traseu liber	Plan de urmat	Centrat pe nevoile participanților
Non-măsurabil	Note/Evaluare	Auto-evaluare
Nu există structură	Structură pre-determinată	Structură flexibilă
Auto-direcționat	Unidirecțional (profesor spre elev)	Participativ
Gratuit	Taxe (majoritatea timpului)	Depinde de caz
Flux liber	Condiționat în timp	Adaptabil
Auto-motivat	Obligativ	Participare activă
Nu e certificat	Certificat/Diplomă	Participare certificată



Strong Young Minds

Toate au puncte forte și puncte slabe. De multe ori acestea sunt combinate și aduc beneficii celui care învață. Depinde fiecare persoană să-și găsească propria metodă (chiar dacă în multe țări educația formală este obligatorie până la un anumit nivel) și, de asemenea, de fiecare profesor, formator sau educator să folosească diferitele abordări. Un profesor într-o sală de clasă poate folosi metode educaționale non-formale și cere elevilor să citească o carte sau să vorbească cu cineva, mai experimentat într-un anumit subiect, în timpul liber.

Importanța educației non-formale

Educația este o parte a vieții și este constantă. Uneori nici nu ne dăm seama de toate lucrurile care ne ajută să ne educăm și să învățăm lucruri noi, dar acest lucru ne ajută să creștem, să dezvoltăm noi abilități și să facem față situațiilor de zi cu zi.

Educația non-formală este separată de instituțiile formale. Este o educație care este oferită în cea mai mare parte în diferite seminarii, ateliere, schimburi de experiență, traininguri, cursuri și în care se învață prin a face, prin observație și prin lucrul cu diferite metode. Această varietate de abordări în educația non-formală asigură participanților dobândirea de competențe și abilități cognitive și emoționale specifice, ajută la identificarea și dezvoltarea încrederii în instinctele lor, dar și în procesul lor unic de învățare. Metodele cele mai des folosite sunt: ice-breaker-e, energizante, activități de grup, discuții, prezentări, jocuri de rol, brainstorming, jocuri de simulare, activități de încălzire, activități în interior și în aer liber, conferințe interactive și altele.

Definirea educației non-formale nu este ușoară și, de obicei, este descrisă în moduri diferite. În opinia noastră, este o mișcare de învățare care cuprinde o mulțime de valori și poartă importanță pentru toți cei care se investesc în ea sau o realizează. Ne ajută să dobândim și să menținem abilități și aptitudini într-un mod nou și distractiv. Oferă o experiență complet nouă pe care nu o veți uita niciodată.

În prezent, acest tip de educație devine din ce în ce mai important, deoarece beneficiile acesteia sunt recunoscute și validate în întreaga lume. Este deosebit de utilă pentru cei care lucrează cu tinerii în diferite proiecte. În asociațiile noastre, noi și colegii noștri lucrăm cu educația non-formală în timpul trainingurilor, atelierelor noastre și mai ales în timpul schimburilor de tineri. Este o abordare cu care tinerii sunt dispuși să lucreze și, în același timp, ne dă nouă, lucrătorilor de tineret, o conexiune și o abordare inovatoare, iar pe tineri îi ajută să învețe lucruri noi și să creadă în ei înșiși, în valorile și în posibilitățile lor.

Este greu să se găsească tineri interesați de educație suplimentară, deoarece ei deja învață în școli și în facultăți. Ei consideră educația formală ca fiind suficientă pentru ei și orice altceva este plictisitor. Dar când vine vorba de educația non-formală totul se schimbă și devine provocator, interesant și distractiv - ceva ce tinerilor le place - să se distreze, să participe activ și să beneficieze ca urmare.

Implică-te în programele asociațiilor de tineret, mergi la diferite seminarii, training-uri, ateliere, schimburi de experiență și trăiește ceva nou - puterea educației non-formale; aceasta îți va schimba și îmbogăți cu siguranță viața.



Strong Young Minds

Tehnici de facilitare

Tehnicile de facilitare în ENF sunt caracterizate de promovarea experiențelor interactive ca vehicul pentru procesul de învățare. Într-o metodă ENF principala regulă este livrarea conținutului educațional în cel mai eficient mod posibil. Prin urmare, tehnicile de facilitare ar trebui să favorizeze participarea, egalitatea și reflecția, să fie deschise pentru diferite niveluri de implicare, asigurând totodată participarea întregului grup. Astfel, este obișnuit să existe în ENF activități precum exercițiile de cunoaștere și conectare, exerciții de concentrare, jocuri de rol, diferite tipuri de jocuri, prezentarea teoriei folosind căi stimulative, încurajarea muncii individuale și de grup și feedback-ul, reflecția și evaluarea grupului.

În timpul activităților este obișnuit să se utilizeze un cerc de scaune unde toți participanții și facilitatorul găsesc o poziție la fel de participativă pentru a aborda grupul. Este, de asemenea, obișnuită în situații de prezentare utilizarea unui flipchart ca element staționar pentru a prezenta informații/concepte despre subiecte și, de asemenea, distribuirea de materiale suplimentare (handouts). Unele tehnici, precum parafrizarea (folosirea cuvintelor proprii pentru a spune ceea ce crede că altcineva a spus), clarificarea (încercarea de a înțelege mai profund opinia cuiva) sau încurajarea (încercarea de a căuta opinii diferite) pot fi folosite pentru a stimula discuțiile de grup.

Din resursa **Abilitățile de Facilitare și Metodele Educației Adulților - Un Ghid pentru Educația Civică:** ce este facilitarea? Facilitarea înseamnă a lucra cu persoane în scopul de a-și deschide posibilitățile și de a le împuternici (eng. empower). Facilitarea eficientă este despre a asista indivizii sau grupurile în interacțiunile și discuțiile lor pentru a-i ajuta să îndeplinească o anumită sarcină sau pentru a atinge anumite obiective. Este o metodă care încurajează oamenii să împărtășească idei, resurse și opinii și să fie critici și constructivi în același timp. În educația adulților, facilitatorii sunt responsabili pentru ghidarea participanților prin conținut și stimularea procesului de învățare. Mai mult decât să ofere expertiză, facilitatorul se folosește de cunoștințele deja existente ale participanților și îi ajută să construiască pe acele cunoștințe prin furnizarea de informații și instruire pentru a umple golurile identificate. Procesul de training și de învățare se bazează pe participarea activă, interacțiunea în grup și discuții. Astfel, facilitatorul va fi la fel de preocupat de CONȚINUTUL învățat și de MODUL în care este învățat.

Abilități de Comunicare: Comunicarea este esențială pentru fiecare interacțiune dintre oameni. Este un proces bidirecțional de trimitere și primire a semnalelor și a informațiilor. Pentru ca procesul să funcționeze eficient, atât expeditorul cât și receptorul trebuie să fie conștienți și să înțeleagă metoda de comunicare. Cu toate acestea, unele lucruri pot fi comunicate intenționat, iar altele neintenționat. Prin urmare, comunicarea poate eșua dacă expeditorul și receptorul interpretează mesaje în moduri diferite, conducând la neînțelegeri sau chiar la conflicte. Comunicarea poate fi atât verbală, cât și nonverbală. Interacțiunea verbală implică cuvintele reale vorbite, precum și tonul vocii, volumul și intonația, alegerea limbii și a stilurilor retorice. Comunicarea nonverbală poate include, de exemplu, expresii faciale, limbaj corporal, posturi, gesturi sau contact vizual. Acestea joacă adesea un rol semnificativ în indicarea sentimentelor sau emoțiilor care stau la baza cuvintelor. Mesajele non-verbale pot fi, de asemenea, legate de identitatea și de istoricul persoanei, de exemplu în ceea ce privește ipotezele sau percepția privind genul, etnia sau clasa socială.



Strong Young Minds

Abilitățile bune de comunicare sunt esențiale pentru facilitarea eficientă. Acestea sunt necesare pentru a stabili o interacțiune fructuoasă între grup și facilitator și pentru a se asigura că nevoile, preocupările și interesele oamenilor sunt auzite și abordate.

Abilități de ascultare: Ascultarea eficientă este fundamentală pentru buna comunicare și, prin urmare, pentru o bună facilitare. Ascultarea eficientă este ascultarea „activă”. Acest lucru înseamnă că facilitatorul ar trebui să asculte nu numai ceea ce se spune, ci și să fie sensibil față de tonul și gesturile pe care participanții la training le folosesc pentru a se exprima. De asemenea, acest mod de a comunica solicită facilitatorului să se asigure întotdeauna că ceea ce este spus este înțeles corect de toți și că participanții au încredere că sunt auziți. Ascultarea activă va face ca participanții să se simtă implicați, îi face mai deschiși și mai activi în participare. Ajută la crearea unui spirit de interacțiune deschisă, în care participanții simt că sunt o parte importantă a grupului. Pentru a minimiza obstacolele din calea ascultării active, facilitatorul trebuie să asigure un mediu potrivit (împrejurări confortabile, confidențialitate, minimizarea zgomotului și a distragerilor), să evite atitudinile de prejudecată și comentariile critice și să fie deschis la ceea ce vine de la participanți în loc să fie preocupat permanent cu ceea ce ar trebui să fie rezultatul sesiunii.

Îmbunătățirea/Stimularea participării: După cum am arătat mai sus, una dintre sarcinile principale ale facilitatorului este de a se asigura că toate persoanele din training participă în mod eficient. Obiectivele de învățare pot fi atinse cel mai bine dacă toți cei care învață sunt încurajați să se implice în mod activ. Nu este obligația facilitatorului de a forța oamenii să participe, iar el/ea nu este responsabil/ă pentru ceea ce un participant decide să spună sau să țină pentru sine în sesiunea de instruire. Cu toate acestea, este responsabilitatea facilitatorului de a oferi un mediu și o atmosferă care să încurajeze și să permită oamenilor să se implice activ. Acest lucru include, de asemenea, minimizarea interferențelor negative și a comportamentului provocator, care inhibă participarea eficientă a tuturor.

1. Metode de facilitare

Pentru a asigura un proces de învățare eficient și participativ, facilitatorul trebuie să folosească o combinație de metode adecvate. Sesiunile de formare ar trebui concepute astfel încât să răspundă nevoilor diferitelor tipuri de cursanți adulți printr-o diversitate de metode. Conținutul fiecărei sesiuni determină deseori ce metode se aplică. Unele subiecte și domenii necesită un rol mai activ al facilitatorului și mai multe contribuții ale acestuia, în timp ce altele sunt cel mai bine conduse prin implicarea mai activă a tuturor participanților. Secvențierea sesiunii ar trebui să ia în considerare ce metode pot fi aplicate și în ce moment, astfel încât participanții să se poată bucura de un amestec interesant de metode și exerciții, iar perioadele îndelungate fără implicare activă să fie evitate.

Prelegerea: Prelegerea este cea mai frecvent utilizată metodă de predare pentru a lucra cu grupuri de oameni care învață. Facilitatorul prezintă și explică informațiile relevante care vor fi transmise participanților. Prelegerea este un instrument eficient de prezentare a unui volum de fapte, informații și concepte într-un timp relativ scurt. Poate fi aplicată indiferent de dimensiunea grupului de participanți și funcționează bine chiar și cu un grup foarte mare. De asemenea, permite participarea experților externi fără a prelua rolul unui facilitator. Cu toate acestea, prelegerea nu ar trebui să domine sesiunile, deoarece este mult mai puțin participativă decât alte metode și nu promovează interacțiunea în majoritatea cazurilor. Facilitatorul / lectorul domină sesiunea de formare și există riscul ca acesta să impună participanților un anumit punct de vedere sau perspectivă asupra subiectului abordat. Ritmul de învățare este determinat de către facilitator / lector în locul celor care învață, iar nevoile individuale



Strong Young Minds

de învățare nu sunt asigurate.

Brainstorming: Brainstorming-ul este o modalitate rapidă de colectare a ideilor, viziunilor și sugestiilor participanților într-o manieră deschisă. Este folosit pentru a încuraja participanții să împărtășească în mod liber ceea ce le vine în minte atunci când se gândesc la un anumit subiect, o provocare sau o problemă. Principiul cel mai important al metodei de brainstorming - care trebuie întotdeauna să fie subliniat de către facilitator - este că nu există nicio contribuție corectă sau greșită. În stadiul inițial al brainstorming-ului, toate contribuțiile sunt colectate, indiferent dacă au sens sau valoare adăugată. Este posibil să existe o a doua rundă de contribuții din partea participanților, în care ideile prezentate sunt discutate sau extinse în continuare. Brainstorming-ul este o metodă utilă de a spori participarea, deoarece oferă tuturor posibilitatea de a contribui și permite exprimarea unui număr mare de idei într-un timp scurt. Ajută la stimularea gândirii rapide, a creativității și a imaginației participanților. Este important ca facilitatorul să nu lase exercițiul de brainstorming să fie dominat de anumiți indivizi și să încurajeze fiecare participant să contribuie. Contribuțiile ar trebui, în mod ideal, să fie consemnate, de exemplu prin scrierea acestora pe un flipchart. Este important ca facilitatorul să se asigure că fiecare contribuție este tratată în mod egal. Acestea nu trebuie criticate, evaluate sau cenzurate în stadiul de brainstorming.

Discuțiile în plen: Într-o discuție plenară, toți participanții se reunesc pentru a discuta un anumit subiect și pentru a-și împărtăși ideile și opiniile. Metoda permite participanților să interacționeze deschis și să nu își exprime doar opiniile, ci și să răspundă și să reacționeze la contribuțiile fiecăruia. Aceasta ajută facilitatorul să înțeleagă mai bine participanții și să le identifice opiniile și percepțiile. Provocarea este că o astfel de discuție într-un grup mare poate consuma foarte mult timp și se poate abate cu ușurință de la subiect. Unii participanți pot domina discuția, în timp ce alții rămân pasivi și se plictisesc. Prin urmare, este important ca facilitatorul să stabilească reguli de bază clare (de exemplu, în ceea ce privește gestionarea timpului și respectul reciproc în timpul discuțiilor), să ofere ghidaj și să redirecționeze discuțiile în cazul în care acestea deviază de la subiect.

Discuții în grupuri mici: În special dacă grupul este foarte mare, poate avea sens să îl descompunem în grupuri mai mici pentru discuții. Acestea oferă fiecărui participant mai multe șanse și mai mult timp pentru a contribui. Discuțiile în grupuri mai mici pot fi mai intense, mai focalizate și orientate spre rezultate. Este important să vă asigurați că discuțiile de grup sunt bine organizate și structurate, de exemplu prin sugestia dată grupului de a alege un președinte sau moderator, un responsabil pentru timp și un secretar.

Discuții în panel/Dezbateri: Un alt format al unei discuții este un panel. Aici, unii participanți selectați - sau chiar experți externi - formează un panel care abordează și analizează un anumit subiect. Fiecare membru al grupului panel are la dispoziție un anumit timp pentru a-și aduce contribuția, a reacționa și a răspunde la contribuțiile celorlalți membri ai grupului. Discuțiile panoului pot fi apoi deschise pentru interacțiunea cu restul grupului, astfel încât participanții să poată oferi feedback sau să adreseze întrebări panelului. Participanților la panel li se poate acorda timp în avans pentru a-și pregăti contribuțiile pe tema abordată.

Sarcinile de grup: Formarea unor grupuri mai mici pentru a lucra la o anumită sarcină sau subiect este o metodă populară, care face parte din majoritatea sesiunilor de formare. Aceasta îmbunătățește



Strong Young Minds

participarea și interacțiunea, ajută participanții să se cunoască mai bine, să-și construiască relații, să învețe să coopereze și să-și practice abilitățile. Grupurile pot lucra simultan pe aceeași sarcină sau subiect sau pot primi sarcini diferite. Această abordare din urmă este utilă în special dacă vor fi acoperite mai multe subiecte diferite într-un timp scurt. Sarcina / instrucțiunile pot fi definite în mod clar astfel încât grupul să lucreze într-un format predefinit. În mod alternativ, sarcina poate fi lăsată deschisă pentru a da grupului șansa de a lucra pe subiect în mod propriu, exploatând propria creativitate. Pentru ca grupurile să funcționeze într-o manieră organizată și coordonată, este recomandată atribuirea anumitor roluri, de ex. un președinte și un secretar. După munca de echipă, fiecare grup poate prezenta (și discuta) rezultatele în plen. Este recomandat să existe un amestec echilibrat de participanți în grupuri și ar trebui evitată formarea acestora pe baza relațiilor pre-existente. Facilitatorul poate, prin urmare, să folosească metode de formare a grupurilor aleatorii, de exemplu prin simpla numărare pentru a atribui participanților numere de grup.

Jocul de rol: Într-un joc de rol participanții sunt rugați să reproducă pe „scenă” o situație din viața reală ca o modalitate de a aborda o anumită provocare sau problemă și de a sugera modalități de gestionare a acesteia. Participanților le sunt atribuite anumite roluri și li se oferă informații despre persoana / personajul pe care îl reprezintă. Un joc de rol poate contribui la declanșarea unei discuții sau a unei reflecții și permite o schimbare a perspectivelor. Este un instrument eficient de exersare a competențelor, de schimbare a rolurilor, de încercare a altor opțiuni, de confruntare cu stereotipurile și de dezvoltare a unei înțelegeri mai largi a altor perspective. Jocul de rol se poate face ca o demonstrație în fața întregului grup sau, dacă este un grup mare, se poate face simultan în grupuri mici. Este important ca participanții implicați în activitate să fie informați în mod corespunzător în avans, iar după jocul de rol să aibă loc un proces de debriefing și o reflecție cu grupul, astfel încât impresiile și lecțiile din activitate să poată fi discutate. Participanților ar trebui să li se ofere ocazia să vorbească despre modul în care se simt, despre ce au observat, despre ceea ce au învățat și despre ce ar face diferit data viitoare. De asemenea, este important ca, după jocul de rol, actorii să nu mai fie asociați cu rolurile pe care le-au avut în joc. Exercițiul de rol poate fi sensibil, deoarece poate conduce, spre exemplu, la interpretări greșite sau la declanșarea unor emoții. Prin urmare, facilitatorul ar trebui să explice în mod clar exercițiul și să modereze reflecția ulterioară într-o manieră sensibilă. Participarea la jocul de rol ar trebui să fie voluntară.

Studiul de caz: Într-un studiu de caz, facilitatorul prezintă grupului, de exemplu, o situație reală (sau un scenariu inventat), spunând o poveste sau arătând imagini. Participanții vor fi apoi rugați să abordeze provocările, problemele sau dilemele prezentate în studiul de caz. Aceasta este o metodă utilă pentru a relaționa tema sesiunii de formare cu o situație reală care încurajează participanții să dezvolte idei mai concrete.

Exersarea abilităților: Practicarea abilităților înseamnă că participanților le este oferită posibilitatea de a pune în practică aptitudinile nou dobândite și de a obține feedback de la un alt participant, de la grup sau facilitator cu privire la performanța lor.

Jocurile: Jocurile pot îndeplini mai multe scopuri într-un program de training și, prin urmare, pot lua diferite forme. Acestea pot fi distractive, pentru a face învățarea mai plăcută, sau pot fi utilizate pentru a rupe monotonia unui proces de învățare sau pentru a energiza participanții prin activitate fizică. De asemenea, jocurile pot ajuta participanții să se cunoască și să aibă încredere unii în alții, dar și să dezvolte un spirit de echipă mai bun. Un element competitiv în jocuri poate stimula interesul și vigilența între participanți. Dacă jocurile pot fi legate de conținutul sesiunilor de învățare, acestea pot contribui la reamintirea informațiilor și abilităților și la învățării prin elemente practice.



Strong Young Minds

Imagini/Coduri: Pozele, fotografiile sau povestirile pot fi folosite ca un cod pentru a prezenta o provocare sau o problemă care trebuie rezolvată. Un cod este o modalitate de a comunica o problemă pe scurt și în mod clar unui grup, ceea ce îi permite să reflecteze asupra acesteia și să o examineze pentru a obține noi informații sau abilități. Participanții pot fi, de exemplu, confrunțați cu o imagine sau o poveste scurtă și apoi să fie întrebați ce văd în imagine sau ce au auzit în poveste, ce înseamnă pentru ei și ce idei au cu privire la ceea ce se referă problema sau provocarea descrisă. Facilitatorul nu va furniza inițial detalii sau informații suplimentare, ci mai degrabă va lăsa participanții să “exploreze” ceea ce pot scoate din cod.

2. Procesele unui grup

Pentru a reuși să aplici cu succes metodele, ar fi util să înțelegi mai bine procesele de grup

CE ESTE UN GRUP?

În științele sociale, grupul a fost definit ca două sau mai multe persoane care interacționează unul cu celălalt, împărtășesc caracteristici similare și împărtășesc un sentiment colectiv de unitate. Cu toate acestea, există o mulțime de definiții diferite ale unui grup care menționează elemente variate ce pot fi utilizate pentru a decide dacă o colecție de persoane poate fi numită un grup.

Este important să verificați dacă oamenii care se consideră un grup:

- Petrec timp împreună
- Interacționează unul cu celălalt
- Au o istorie comună
- Au norme deschise și ascunse
- Creează o structură - se pot distinge rolurile de grup care se schimbă în timp
- Au un obiectiv comun care evoluează și se transformă în noi sarcini
- Își coordonează eforturile pentru atingerea unui obiectiv comun
- Au decis asupra nivelului lor de implicare în activitățile grupului
- Comunică reciproc în conformitate cu un model comun
- Au un sentiment distinct de apartenență față de alte persoane, grupuri
- Creează un fenomen numit dinamică a grupului

În contextul training-urilor și atelierelor, oameni care tocmai s-au întâlnit sunt conectați unul cu celălalt datorită scopului comun de a învăța. Acest lucru aduce împreună oameni diferiți și îi face să devină un grup. Pentru formatori și facilitatori, este important să recunoaștem că acest grup este un organism nou, care necesită atenție și un mediu care să permită fiecărui individ să se simtă în siguranță și pregătit pentru învățare.

CE ESTE UN PROCES DE GRUP?

Procesul de grup reprezintă toate acțiunile, comportamentele și emoțiile pe care le trăiesc participanții, care afectează interacțiunile dintre ei și productivitatea grupului. Dinamica grupului rezultă din consecințele psihologice ale apartenenței la grup.

(definiția unei întâlniri de PPS, Poznan Poland)



Strong Young Minds

Procesul de grup = Viața unui grup = Dinamica unui grup

Procesul de grup este afectat de:

1. Norme - formale și informale
2. Contextul unui training / atelier
3. Structura sociometrică
4. Obiectivele grupului
5. Obiectivele individuale
6. Calitatea comunicării
7. Ritmul dezvoltării, învățării
8. Atitudinea față de schimbări
9. Etapele dezvoltării și crizele
10. Rolurile din grup

CONTEXTUL

Înainte de a începe să lucrăm cu un grup, trebuie să acordăm atenție contextului în care va avea loc această activitate. Experiența profesională și instituțională anterioară a participanților, locul și timpul sau modul în care sunt selectați oamenii au, în multe cazuri, o influență majoră, deși subestimată, asupra a ceea ce se întâmplă în interiorul grupului.

Formatorul ar trebui să ia în considerare

1. *Componenta grupurilor*

- Numărul, vârsta, sexul participanților
- Nevoile și motivele participanților

2. *Mediul fizic*

- Locația
- Modul de așezare în timpul atelierului / training-ului
- Condițiile fizice
- Durata și orele de atelier / training

3. *Contextul individual*

- Experiența anterioară de lucru în grup
- Situația familială
- Momentul în care se află în traseul lor de dezvoltare

4. *Contextul instituțional*

- Cine este clientul acestui atelier/training
- Nevoile clientului și nevoile grupului
- Formarea la locul de muncă

DEZVOLTAREA GRUPULUI

Fiecare grup se dezvoltă în ritm propriu, iar în timpul existenței sale se desfășoară diverse procese printre participanții săi. Fiecare grup este o entitate unică și nu există două grupuri identice. Cu toate acestea, dezvoltarea acestuia este cel mai probabil să urmeze un model general. Acest tipar poate fi înțeles mai bine prin diferențierea celor patru faze ale dezvoltării grupului:



Strong Young Minds

1. *Formarea*

- Orientarea
- Cunoașterea reciprocă
- Afirmarea
- Integrarea
- Cercetarea
- Copilăria grupului

2. *Furtuna*

- Rebeliune
- Conflicte
- Dezvoltarea relațiilor
- Diferențiere
- Confruntări
- Criză
- Maturizarea grupului

3. *Performanța*

- Cooperarea
- Munca constructivă
- Munca în echipa
- Perioada adultă a grupului

4. *Întreruperea*

- Faza terminală
- Îmbătrânirea
- Membrii spun „Rămas bun!” grupului

ROLURILE DE GRUP

Un rol de grup este definit ca un set de reguli care definesc modul de comportare a unei persoane într-o anumită poziție sau un set de îndatoriri și privilegii legate de această poziție.

Rolurile sunt universale, în sensul că apar în fiecare grup, indiferent de caracterul lor. Delegarea și asumarea de roluri individuale reprezintă o parte importantă a dinamicii grupului. Aceasta se desfășoară simultan în două direcții - grupul recunoaște caracteristicile și calitățile persoanei ca predispoziții spre un anumit rol și, în același timp, persoana “își găsește rolul” deoarece acesta permite realizarea dorințelor și nevoilor sale conștiente și inconștiente. Este prin urmare un proces bidirecțional. Merită de asemenea remarcat, faptul că acest proces începe odată cu formarea grupului, când un lider activ emerge de regulă și preia coordonarea sarcinii, dar ia avânt în faza de furtună, în care putem observa cele mai dinamice și dramatice schimbări în roluri. Pe de altă parte, faza de performanță se caracterizează, de obicei, printr-o stabilitate mai mare a rolurilor, care, printre altele, permite o colaborare eficientă între membrii săi, deoarece fiecare dintre aceștia știe ce se așteaptă de la ei.



Strong Young Minds

Conform clasificării rolurilor de grup alcătuită de Benne și Sheat putem observa:

Roluri legate de sarcină

Acestea sunt rolurile care se referă la realizarea muncii propriu-zise. Ele reprezintă diferitele roluri necesare pentru a duce un proiect pas cu pas de la concepția inițială, la acțiune și la finalizare. (Persoanele pot îndeplini multe dintre aceste roluri pe parcursul unui proiect.)

Inițiatorul / Contributorul - propune idei originale sau modalități diferite de abordare a problemelor sau obiectivelor grupului. Acest rol inițiază discuțiile și mută grupurile spre noi domenii de explorare.

Căutătorul de informații - solicită clarificarea observațiilor în termenii adecvării lor factuale. Caută informații experte sau fapte relevante pentru problemă. Stabilește ce informații lipsesc și trebuie găsite înainte de a merge mai departe.

Furnizorul de informații - furnizează informații factuale grupului. Este văzut ca o autoritate pe o anumită temă și se folosește de propria experiență atunci când este relevantă.

Căutătorul de opinii - solicită clarificarea valorilor, atitudinilor și opiniilor membrilor grupului. Verifică pentru a se asigura că sunt oferite perspective diferite.

Furnizorul de opinii - își exprimă opiniile și convingerile personale despre subiectul discutat. Deseori, formulează opinii în termeni de ceea ce grupul „ar trebui” să facă.

Elaboratorul - preia ideile inițiale ale altor persoane și construiește pe ele cu exemple, fapte și date relevante. De asemenea, se uită la consecințele ideilor și acțiunilor propuse.

Co-ordonatorul - identifică și explică relațiile dintre idei. Poate pune laolaltă câteva idei diferite pentru a le face coerente.

Orientatorul - revizuieste și clarifică poziția grupului. Oferă un rezumat a ceea ce s-a realizat, observă momentele în care grupul s-a abătut de la curs și sugerează modalități de a reveni la direcția inițială.

Evaluatorul/Criticul - evaluează propunerile conform unui standard predeterminat sau obiectiv. Evaluează măsura în care o propunere este rezonabilă și analizează măsura în care este bazată pe fapte și poate fi gestionată ca o soluție.

Energizantul - concentrează energia grupului spre progresul în sarcină. Provoacă și stimulează grupul să inițieze acțiuni suplimentare.

Tehnician procedural - facilitează discuțiile de grup prin a se ocupa de aspectele logistice, cum ar fi locația unde urmează să aibă loc întâlnirile și ce provizii sunt necesare pentru fiecare dintre acestea.

Cel care înregistrează - acționează ca un secretar sau responsabil de timp. Înregistrează ideile și ține evidența a ceea ce se întâmplă la fiecare întâlnire.

Roluri personale și/sau sociale

Aceste roluri contribuie la funcționarea pozitivă a grupului.

Incurajator - afirmă, sprijină și laudă eforturile membrilor grupului. Demonstrează căldură în interacțiune și creează o atitudine pozitivă în cadrul întâlnirilor.

Cel care armonizează - conciliază diferențele dintre indivizi. Caută modalități de a reduce tensiunea și de a calma o situație prin furnizarea de explicații suplimentare sau prin folosirea umorului.

Cel care face compromisuri - se oferă să-și schimbe poziția pentru binele grupului. Dispuși să cedeze propria poziție sau să se întâlnească cu ceilalți la jumătate.

Paznicul/Expeditorul - Reglează fluxul comunicării. Se asigură că toți membrii au șansa de a se exprima încurajând membrii timizi și liniștiți să-și comunice ideile. Îi limitează pe cei care domină



Strong Young Minds

discuțiile și pot sugera reguli sau standarde de grup care să asigure tuturor șansa de a vorbi.

Observatorul/Commentatorul - Oferă feedback grupului despre modul în care funcționează. Adesea văzut când un grup dorește să stabilească, să evalueze sau să-și schimbe standardele și procesele.

Cel care urmează - acceptă ceea ce spun și decid ceilalți chiar dacă nu au contribuit la decizie sau nu și-au exprimat propriile gânduri. Văzut ca un ascultător nu contribuitor.

Roluri disfuncționale și/sau individualiste

Aceste roluri perturbă progresul grupului și slăbesc coeziunea lui.

Agresorul - face atacuri la persoană folosind comentariile depreciative și insultătoare, de exemplu, "Aceasta este cea mai ridicolă idee pe care am auzit-o vreodată". Acțiunile sunt de obicei o încercare de a reduce statutul unui alt membru.

Cel care blochează - se opune oricărei idei sau opinii propuse și totuși refuză să facă sugestii proprii, de exemplu, "Nu este o idee bună". Rezultatul este că grupul stagnează deoarece nu poate depăși rezistența.

Căutătorul de recunoaștere - utilizează întâlnirile de grup pentru a atrage atenția asupra sa. Se poate lăuda cu privire la realizările trecute sau relata povești irelevante care îl pun într-o lumină pozitivă. Câteodată, poate face lucruri nebunești pentru a atrage atenția precum a se comporta prosteste, a face zgomot excesiv sau a-i distrage pe membrii grupului de la sarcină în alt mod.

Cel care se confesează - Folosește întâlnirile de grup ca pe o cale de a dezvălui sentimente și probleme personale. Încearcă să strecoare aceste comentarii sub forma relevanței, cum ar fi "Asta îmi amintește de un moment când". Poate relaționa acțiunile grupului cu viața personală. De exemplu, dacă două persoane sunt în dezacord, confesorul poate spune: "Vă certați la fel ca mine și soția mea".

Perturbatorul/Playboy sau Playgirl - Folosește întâlnirile de grup pentru a se distra și ca o modalitate de a scăpa de munca reală. Distrage alți oameni spunând glume, făcând farse sau chiar citind materiale nerelaționate cu sarcina.

Dominatorul - Încearcă să controleze conversația și să dicteze ce ar trebui să facă oamenii. Adesea exagerează cunoștințele sale și va monopoliza orice conversație pretinzând că știe mai multe despre situație și are soluții mai bune decât oricine altcineva.

Căutătorul de ajutor - Caută în mod activ simpatie exprimând sentimente de inadecvare. Se comportă ca și cum ar fi neputincios, auto-depreciativ și incapabil să contribuie. De exemplu, "Nu te pot ajuta, sunt prea confuz și inutil cu chestiile astea".

Cel care pledează pentru interese speciale - face sugestii pe baza a ceea ce alții ar crede sau ar simți. Evită să dezvăluie propriile prejudecăți sau opinii prin folosirea unei poziții stereotipice în loc. Spre exemplu, „Oamenilor de la administrație sigur nu le va plăcea ideea asta.” sau „Știți ce ieftini sunt furnizorii noștri, sigur nu vor accepta propunerea aceasta.”

Surse:

Roluri Funcționale ale Membrilor Grupului. Autori: Kenneth D. Benne, Paul Sheats
Procesele de grup. Dinamica intragrup și intergrup. Autori: Brown R
Groups Oyster C.K,



Strong Young Minds

3. Debriefing și reflecție

În educația non-formală, învățarea este focalizată pe participant și depinde de el/ea să își crească gradul de conștientizare și să își stimuleze învățarea. Pentru a susține acest proces sunt introduse sesiuni sau intervale de timp specifice dedicate reflecției individuale și de grup și procesului de debriefing.

PROCESUL DE DEBRIEFING

Debriefing-ul reprezintă concluzia unei activități, în timpul căruia participanții reflectează asupra a ceea ce s-a întâmplat în timpul activității și a ceea ce au învățat în cadrul acesteia. Este condus de un trainer sau facilitator care susține procesul prin întrebări specifice și conduce grupul la concluziile dorite și dincolo de acestea. Acest lucru este esențial datorită faptului că în multe activități, în special în exercițiile de simulare, participanții nu sunt conștienți de învățarea în sine până când nu își iau timp să se gândească la ea și să o discute cu alți participanți. În mod normal, în această parte apar momentele „Aha!”, când persoana devine conștientă de procesul de învățare și de realizările ei.

Procesul de debriefing este ceea ce face diferența între o metodă non-formală și un joc simplu. Nici o metodă nu este completă fără această parte importantă.

Pentru a înțelege mai bine acest proces de debriefing, puteți folosi aceste resurse:

<https://facilitatorsurvivalkit2.webnode.es/training-course/debriefing/>

<http://experience.jumpfoundation.org/what-is-debriefing-and-why-should-we-debrief/>

REFLECȚIA

Este obișnuit în training-urile de educație non-formală să fie oferit timp și spațiu participanților pentru a reflecta individual sau în grup asupra propriului proces de învățare. Este un moment în care se poate evalua ceea ce s-a făcut, activitățile care au fost implementate și ceea ce au adus ele participantului însuși. În acest moment, participantul își poate evalua propria curbă de învățare și are ocazia să-și schimbe obiectivele de învățare. El devine conștient de competențele care au fost deja dezvoltate (cunoștințe, atitudini și abilități), dar de și cele care urmează a fi dezvoltate în continuare. Centrarea în această etapă este pe cursant și pe conștientizarea rezultatelor obținute în urma învățării. Deoarece în educația non-formală nu există nicio evaluare externă față de participanți, depinde de ei să își realizeze propria evaluare și de aceea momentele de reflecție sunt extrem de importante.



Strong Young Minds

Cum să împarți grupul

Unele dintre metode necesită divizarea grupului. Există multe moduri în care puteți împărți un grup în diferite echipe. Iată câteva metode:

Jocul de cărți

Decideți câte grupuri doriți și ce dimensiune să aibă. De exemplu, dacă doriți să aveți 5 grupe de câte 5 persoane și doriți să le așezați în grupuri aleatoriu, luați 5 cărți cu Regi, 5 Ași, 5 cărți de 2, 5 Valeți și 5 Regine și amestecați-le (bineînțeles, veți avea nevoie de mai mult de un pachet de cărți). Împărțiți-le și puneți-i laolaltă pe cei cinci care primesc fiecare tip de carte (ex. Regii, Reginele etc.).

Ferma animalelor

Fiecare participant primește o bucată de hârtie cu numele unui animal (vacă, pisică, pui, cal, etc.). Numărul de animale folosite depinde de câte grupuri doriți să formați. Când dați semnalul, participanții ar trebui să înceapă să se miște prin spațiu și să producă sunetul animalului extras. Fiecare trebuie să asculte atent ceilalți participanți și sunetele pe care le produc și să se alătore oamenilor care produc aceleași sunete ca el/ea. Persoanele ar trebui să continue să se miște până când toate “animalele” își găsesc frații. Nu permiteți comunicarea “umană” pentru această activitate.

Puzzle-uri

Tăiați fotografiile dintr-o revistă sau imprimați-le de pe internet astfel încât să existe atâtea imagini câte grupuri doriți să aveți. Dacă aveți o temă, încercați să găsiți imagini legate de temă. Tăiați fiecare imagine în mai multe bucăți (atâtea bucăți câte persoane doriți să fie în fiecare grup) și amestecați-le într-o pălărie. Fiecare persoană ia o singură bucată, iar membrii echipei sunt cei ale căror piese formează o imagine completă.

Numărătoarea

Cea mai clasică metodă de a diviza grupurile este de a pune participanții să numere. Dacă doriți 5 grupuri, aceștia vor număra până la 5. După ce fiecare persoană a spus un număr de la 1-5, cereți-le să găsească persoane cu același număr ca numărul pe care l-au spus inițial. Pentru a face lucrurile mai interesante, puteți număra în diferite limbi sau le puteți cere să facă sunete diferite. Primele persoane vor decide sunetul, iar celelalte îl vor repeta în aceeași ordine. Puteți folosi și fructe, animale, culori etc.

Obiectul meu

Cereți participanților să vă dea un obiect pe care îl au cu ei (poate fi o brățară, un telefon, un pantof etc.) și puneți-le pe toate într-o pungă/geantă/cutie etc. După ce ați adunat toate obiectele, le puteți împărți în funcție de numărul de echipe pe care doriți să le formați. Aranjați obiectele în diferite gramezi, asigurându-vă că aveți atât obiecte feminine cât și masculine (asigurând echilibrul de gen).



Strong Young Minds

Activități de energizare (Energizante)

Aici puteți găsi o listă cu câteva activități de energizare pe care le puteți utiliza la începutul sesiunilor pentru a atrage atenția participanților.

Cine este liderul?

Participanții stau într-un cerc. O persoană se oferă să plece din cameră. După plecarea ei, restul grupului alege un “lider”. Liderul trebuie să efectueze o serie de acțiuni, cum ar fi să aplaude, să bată din picior etc., care sunt copiate de întregul grup. Voluntarul se întoarce în cameră, se așează în mijlocul cercului și încearcă să ghicească cine conduce acțiunile. Grupul protejează liderul prin faptul că nu îl privește. Liderul trebuie să schimbe acțiunile la intervale regulate, fără a fi prins. Când voluntarul identifică liderul, se alătură cercului, iar persoana care a fost lider părăsește camera pentru a permite grupului să aleagă un nou lider.

Dragonii și scuturile

Începeți prin a cere tuturor să aleagă în tăcere (în mintea lor) pe cineva din cameră care este persoana lor “dragon” și o altă persoană care este persoana lor “scut”. Nu există criterii speciale pe care să se bazeze opțiunile lor - selecțiile sunt în întregime la latitudinea indivizilor. Odată ce fiecare și-a făcut alegerile, spuneți-le participanților să se miște prin sală asigurându-se că au întotdeauna persoana “Scut” între ei și “dragonul” lor. Oamenii se pot mișca repede, dar nu ar trebui să apuce sau să țină pe nimeni. După câteva minute, participanții se opresc și trebuie să dezvăluie care a fost dragonul și scutul lor. Le puteți cere să pună mâna pe Dragonul lor, după care să pună mâna pe Scutul lor. Puteți vedea cine a fost “cel mai mare dragon” și “cel mai puternic scut” prin numărarea mâinilor. De asemenea, îi puteți întreba pe aceștia cum se simt în noul lor rol.

Simon spune

Facilitatorul spune grupului că trebuie să urmeze instrucțiunile atunci când acestea sunt precedate de cuvintele: “Simon spune ...” Dacă facilitatorul nu începe instrucțiunile cu aceste cuvinte (“Simon spune”), atunci grupul nu trebuie să urmeze instrucțiunile! Facilitatorul începe prin a spune ceva de genul “Simon spune bate din palme!” în timp ce aplaudă. Participanții fac ce face și facilitatorul. Facilitatorul crește apoi ritmul acțiunilor, spunând întotdeauna “Simon spune” mai întâi. După un scurt timp, expresia “Simon spune” este omisă. Acei participanți care au urmat instrucțiunile și de această dată au greșit și trebuie să sară de 3 ori. Jocul poate fi continuat atât timp cât rămâne distractiv.

Aceasta nu este o sticlă

Puneți o sticlă goală de apă în mijlocul camerei. Prezentați-le flaconul spunând: “Aceasta nu este o sticlă”. Unul câte unul, participanții trebuie să vină în față și să facă ceva cu acea sticlă care o va face să pară un alt obiect. Grupul trebuie să ghicească ce reprezintă acest obiect. De exemplu, pot să cânte la sticlă ca și cum ar fi un microfon, pot să o folosească ca o bătă de baseball, să o folosească ca duș etc.



Strong Young Minds

Culori

Facilitatorul numește o parte a corpului și o culoare care poate fi găsită în cameră. Participanții trebuie apoi să se grăbească și să pună acea parte a corpului lor pe acea culoare. De exemplu: nasul pe albastru. Toată lumea trebuie să rămână în acea poziție până când este numită o altă culoare și o altă parte a corpului. Puteți permite și participanților să sugereze părți ale corpului și culori.

Bună Ion

Împărțiți participanții în grupuri de maxim 8 persoane. Invitați-i să se salute unul pe altul în cercul lor de 8 persoane, unul câte unul. Persoana A începe și discută cu persoana B. Persoana B răspunde. Persoana A îi face cunoștință persoanei B cu persoana C. Dialogul trebuie să fie întotdeauna:

Persoana A: Bună ziua, Ion!

Persoana B: Bună ziua, Ion!

Persoana A: Mă bucur să vă cunosc, Ion!

Persoana B: Mă bucur și eu să te cunosc pe tine, Ion.

Persoana A: Saluta-l pe Ion, Ion. - va introduce persoana C

- Dialogul continuă cu persoana B care se adresează persoanei C.

De fiecare dată când o persoană face o greșală, își va schimba numele cu orice alt nume. Din acel moment, oamenii ar trebui să-i vorbească folosind acel nume nou.

Activitatea continuă până când majoritatea numelor au fost schimbate.

Conexiunea ochilor

Participanții stau într-un cerc. Fiecare persoană face contact vizual cu o altă persoană din partea opusă a cercului. Cei doi traversează cercul și fac schimb de poziții, menținând în același timp contactul vizual. Mai multe perechi pot face schimb de locuri în același timp, iar grupul ar trebui să încerce să se asigure că toată lumea din cerc este inclusă în schimb. Începeți prin a încerca acest lucru în tăcere și apoi schimbați saluturi în mijlocul cercului.

Îmi place...

Cereți participanților să stea într-un cerc, pe scaune. Un participant se află în mijloc, fără scaun și spune ce îi place. Toți cei cărora le place același lucru ar trebui să schimbe locurile. Acest lucru va da persoanei din mijloc șansa de a găsi un loc. Regula este că oamenii nu pot schimba locurile cu persoana de lângă ei. Persoana care rămâne fără scaun va fi următoarea care spune ce îi place.

Oglinda mea

Cereți participanților să se aranjeze în perechi. Fiecare pereche decide care dintre membri va fi "oglinda". "Oglinda" va trebui să copieze acțiunile partenerului. Încurajați participanții să se miște foarte încet, astfel încât oglinda să îi poată copia întocmai. Din exterior, nu ar trebui să fie clar cine este oglinda și cine este inițiatorul. După un timp, cereți partenerilor să schimbe rolurile astfel încât cealaltă persoană să poată fi "oglinda".

* Puteți găsi multe alte activități de energizare și metode folosind link-urile de mai jos.

Resurse:

<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/100-ways-energise-groups-games-use-workshops-meetings-and-community>
<https://www.tdminternationallibrary.org/library/games-activities/>



Strong Young Minds

Sfaturi de facilitare în lucrul cu adolescenții

La vârsta adolescență se petrec printre cele mai mari schimbări din cursul dezvoltării umane la toate nivelurile: fizic, cognitiv, social și emoțional. Din acest motiv, adolescenții pot să pară paradoxali în comportament și atitudine și, prin urmare, poate părea dificil să le faci față. Adolescenții caută să-și definească identitatea ca indivizi și, în același timp, să se integreze și să fie acceptați de către covârșnici. Le place să provoace și să testeze limitele figurilor de autoritate și uneori se pot comporta ca și Știe-tot, deși încă experiența lor este limitată și de multe ori simt nevoia de îndrumare. Se pot simți invincibili uneori, ca și cum nimic rău nu li se poate întâmpla, în timp ce alteori sunt nesiguri și unii dintre ei ajung chiar să se auto-distrugă.

Pentru că par a fi atât de contradictorii, adolescenții pot reprezenta provocări pentru adulții din jurul lor. O abordare pe care o considerăm esențială, mai ales atunci când lucrăm cu adolescenți, este de a-i întâlni acolo unde sunt deja. Așa cum un lucrător de tineret a spus: “Adolescența este ca gravitatea - este mult mai ușor să lucrezi cu ea decât împotriva ei”. Oferim aici câteva linii directoare relevante pentru lucrul cu adolescenții. Deoarece este posibil să nu se aplice toate în anumite situații specifice, vă încurajăm să selectați și să utilizați ce funcționează pentru grupul dvs.

* **Țineți-vă puterea.** Adolescenții încearcă frecvent să vă exploateze slăbiciunile și să vă facă să reacționați negativ, mai ales dacă sunteți doar la începutul muncii cu ei și nu ați stabilit încă o relație. Ei pot face lucruri precum tachinarea, neascultarea, neatenția, încălcarea regulilor, provocarea și multe altele. Așteptați-vă ca aceste lucruri să se întâmple, deoarece adolescenții încearcă mereu să testeze întinderea puterii lor. Încercați să rămâneți calm cât mai mult posibil și nu luați lucrurile personal. Cu cât reacția dvs. este mai vizibilă și cu cât vă supărați mai mult, cu atât mai mult vor fi utilizate aceste lucruri de adolescenți în viitor, iar munca va deveni mult mai dificilă.

* **Stabiliți limite clare, corecte, dar rezonabile.** Limitele sunt importante pentru a menține o relație funcțională și constructivă, dar asigurați-vă că le aplicați în toate situațiile, cu toți oamenii, inclusiv cu voi înșivă. Adolescenții vă vor provoca adesea limitele pentru a vedea dacă chiar vorbiți serios și pentru a testa cât de mult lăsați de la voi. Ei vor testa de asemenea terenul pentru a vedea cât de mult se pot exprima fără ca voi să abuzați de autoritatea voastră. Evitați reguli care nu sunt absolut necesare pentru a crea un loc sigur și flexibil. Dacă vor să stea pe jos în timp ce vorbesc cu voi, lăsați-i să stea pe jos.

* **Mențineți-vă umorul și arătați empatie.** În situații ușoare, răspundeți cu un zâmbet mai degrabă decât cu o îngruntătură. Spuneți-vă: “Iar începe...” și continuați activitatea. Arătați empatie prin a nu avea o reacție exagerată atunci când aceștia nu perturbă foarte mult activitatea. Înțelegeți că încercarea de a se afirma și de a atrage atenția colegilor lor este o parte normală și necesară a dezvoltării adolescenților în acest stadiu al vieții.

* **Amintiți-vă de luptele lor.** Atunci când un adolescent vă supără, oferiți-vă puțin spațiu, respirați adânc și încercați să vă imaginați ce fel de provocări l-ar putea determina să se comporte așa. Desigur, a arăta empatie nu înseamnă a accepta un comportament inadecvat. Cu toate acestea, empatia vă poate ajuta să relaționați cu ei cu mai multă detașare și mai mult calm.



Strong Young Minds

* **Oferiți-le spațiu.** Oferiți-le spațiu să se exprime fără a-i judeca, chiar dacă adesea nu sunteți de acord cu ei. Dacă îi vedeți supărați sau în suferință, oferiți-le opțiunea de a vorbi cu dvs., dar fără a insista, lăsându-i să vină la voi când sunt pregătiți. Atunci când vin la voi, ascultați-i fără a face comentarii cel puțin pentru un timp, la fel cum ați face cu un prieten. Permiteți-le să se simtă confortabil să vă împărtășească lucruri. Evitați să le țineți morală cu privire la ceea ce ar trebui sau nu să facă. Ei vor face oricum ceea ce vor și nu veți reuși decât să măriți distanța dintre voi și ei.

* **Rămâneți la același nivel.** Adolescenții sunt extrem de sensibili la manifestările de autoritate și tind să o respingă imediat. Evitați să le faceți morală sau să folosiți bine-cunoscutul raționament “Pentru că eu spun așa” și să explicați întotdeauna de ce le va fi LOR de folos să facă ceva; apoi lăsați-i să decidă dacă o vor face sau nu. Dacă folosesc popularul “Nu știi cum e”, oferiți-le beneficiul îndoielii și fiți curios cu privire la situația lor particulară. Evitați compararea experienței lor cu anii coștri de adolescență sau vor deveni deja suspicioși față de ceea ce aveți de spus.

* **Construiți încrederea.** În lucrul cu adolescenții, încrederea este esențială. Cu toate acestea, adolescenții nu vă vor acorda încredere și nu vă vor lăsa în viața lor imediat. Țineți minte că s-ar putea să fi avut experiențe nefavorabile cu figuri de autoritate sau adulți din viața lor care i-au dezamăgit. Stabiliți ce vă face diferiți și arătați-le acest lucru prin acțiuni concrete. Asigurați-vă că vă țineți întotdeauna de cuvânt sau că le oferiți explicații atunci când acest lucru nu este posibil.

* **Întrebați-i cum le merge.** Manifestați-vă interesul pentru felul în care le-a mers săptămâna înainte de a începe activitatea. Mulți adolescenți se comportă așa cum o fac și refuză să se angajeze în activitate, deoarece cred că adulților nu le pasă de ei. Nu subestimați puterea conexiunii adolescenții - pentru ei, relația este totul, iar pentru voi, este cheia succesului. Dacă ei simt că sunteți interesați de ei, că îi respectați și ascultați ce li se întâmplă, ei vor fi mult mai dispuși să asculte ce aveți de zis.

* **Fiți voi înșivă.** Nu trebuie să fiți trendy și la modă. Adolescenții caută autenticitatea și sunt foarte sensibili la persoanele care încearcă prea tare. Comportați-vă autentic și fiți cinstiți, dar nu vă luați prea în serios. De asemenea, nu vă fie frică să vă arătați sentimentele sau să fiți umpic caraghios din când în când. Pe lângă stabilirea raportului de interacțiune, aceasta este o modalitate excelentă de a ajuta adolescenții să își exerseze empatia.

* **Oferiți-le încredere.** Evitați să presupuneți că adolescenții sunt prea tineri, prea neexperimentați sau superficiali pentru a obține ceva, pentru a înțelege, a simți sau chiar a suferi. Dacă îi închideți într-un stereotip, este probabil să aveți parte de o reacție similară. Adolescenții sunt adesea nesiguri, iar a avea parte de încrederea unui adult poate merge departe. Chiar și atunci când par distructivi sau sfidători, oferiți-le puțină laudă pentru ceva chiar și atât de mic ca șireturile lor, pentru a arăta că nu îi dezaprobați complet.

* **Focalizați-vă pe cel care iese în evidență.** Adesea, adolescenții interferează cu activitatea ca o modalitate de a vă atrage atenția dumneavoastră sau colegilor lor. Ignorarea acestei nevoi nu o va face să dispară, dar există șanse mari ca acest lucru să înrăutățească situația. Dacă persoana perturbatoare este un lider în grup este posibil să determine și restul grupului să îi urmeze exemplul. Atunci când un adolescent este perturbator, dați-i oportunitatea de a atrage atenția oferindu-i roluri sau sarcini care presupun un anumit control și responsabilitate.



Strong Young Minds

* **Oferiți-le opțiuni.** Adolescenții caută să își dezvolte un sentiment de individualitate și independență și preferă să aibă control asupra deciziilor lor, mai degrabă decât să se supună instrucțiunilor adulților. Ori de câte ori este posibil, permiteți-le să găsească ei înșiși sau oferiți-le o gamă de opțiuni potrivite pentru a alege și vor fi mai dispuși să se implice în sarcină.

* **Utilizați cultura pop.** Majoritatea adolescenților se identifică cu un anumit gen de muzică, modă, celebritate sau alte caracteristici culturale și le folosesc pe acestea pentru a-și explora și exprima identitatea, cine simt că sunt. Fiți deschiși să discutați despre aceste lucruri, chiar dacă nu aveți o opinie sau nu le apreciați. Recunoașteți că acestea sunt o parte integrantă a perioadei adolescenței și că le puteți folosi pentru a întâlni adolescenții acolo unde sunt.

* **Evitați să îi expuneți prea mult.** Adolescenții sunt foarte sensibili în privința felului în care apar în fața colegilor lor - nu doresc să iasă în evidență negativ sau să fie ridiculizați, deoarece acest lucru ar reduce șansele de a fi acceptați în grupul de vârstă. Evitați să îi separați prea mult de grup sau să îi puneți în situații în care pot fi evaluați. Atunci când folosiți jocul de rol sau teatrul, poate fi mai sigur să lucrați în grupuri mici decât în mod individual.

* **Recunoașteți existența tehnologiei.** Tehnologia și telefoanele mobile reprezintă o parte a vieții cotidiene pentru adolescenții din secolul 21 și chiar dacă pare că ei sunt lipiți de telefoanele mobile, nu înseamnă că nu pot fi productivi. Nu luați tehnologia ca dușman și angajați adolescenții prin încorporarea acesteia în planurile dvs.

* **Fiți pregătiți să lăsați de la voi.** Dacă trec printr-o experiență personală, nu îi veți face să ia parte la activitățile voastre. Cu toate acestea, aceasta poate fi o șansă excelentă să le arătați că sunteți acolo pentru ei și nu doar ca să vă urmați interesele. Adolescenții simt adesea că li se face ceva, mai degrabă decât că se face ceva pentru ei. Întrebați-i despre situația lor, oferiți-vă să îi ascultați, să discutați cu ei și, foarte important, validați-le experiența spunând ceva de genul: "Îmi dau seama că te simți foarte supărat din cauza a ceea ce s-a întâmplat, așa că înțeleg de ce nu ai chef să faci nimic azi". Țineți minte că adolescenții dezvăluie cele mai importante lucruri în situații care nu se concentrează pe o anumită problemă și fiți deschiși pentru orice se întâmplă.



Strong Young Minds

I

IDENTITATEA



Strong Young Minds

Invata un Extraterestru

Durată 15 min
Mărimea grupului 8-30
Tipul activității energizer, simulare



- bucățele de hârtie cu numere de la 7 la x (X este vârsta celui mai tânăr participant)
- o coală de flip-chart sau o tablă albă și markere

Obiective de învățare

Să permită participanților să se gândească la ceva ce îi pot învăța pe ceilalți, devenind conștienți de punctele forte pe care le au deja.

Să învețe că deja avem un set valoros de abilități și cunoștințe.

Să devină conștienți de ceilalți ca surse de cunoștințe și abilități.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

A) La începutul sesiunii, așezați pe scaune, în semicerc, orientați spre facilitator.

B) La începutul activității în sine, pe două rânduri, umăr la umăr, orientați spre o altă persoană la o distanță de aproximativ 1 m între cei doi (vezi instrucțiunile pentru momentul exact al schimbării).

2. Introducere:

Această (următoarea) activitate se referă la abilități, la lucruri la care suntem buni și pe le-am putea împărtăși altor persoane. Cu toții avem seturi diferite de abilități, unele pe care le practicăm și ceilalți, altele, pe care numai noi le cunoaștem și la care suntem buni.

Îmi puteți da câteva exemple despre lucrurile la care sunteți buni, dar pe care alții e posibil să nu le știe/practice? (scurt brainstorming - dorim să trecem prin abilități din domeniile sportului, școlii, hobby-urilor, științei, relațiilor interpersonale, gospodăriei etc. Includeți în discuție exemple simple, care ar putea suna chiar caraghios, cum ar fi a juc Mario, a spune o expresie foarte dificilă foarte rapid sau a cunoaște un fapt științific mai puțin cunoscut). Toate exemplele vor fi scrise pe flipchart sau pe tablă/whiteboard.

3. Sarcină:

Pasul 1: Facilitatorul cere participanților să se aranjeze pe două rânduri paralele orientate unul spre celălalt. Oamenii dintr-un rând vor fi aranjați în umăr la umăr, în timp ce stau față în față cu cineva de pe rândul opus. (1-2 minute)

Pasul 2: Grupul din stânga facilitatorului va fi format din pământeni, iar cel din dreapta din extraterestri (marțieni, jupiterieni, plutonieni, orice planetă doriți).



Strong Young Minds

Invata un Extraterestru

Pasul 3: Fiecare dintre pământeni va extrage oun bilețel fără a se uita la numărul de pe spate când îl ia. Odată ce au primit un bilețel, pământenii vor avea 1 minut să se gândească la o abilitate, o aptitudine sau o cunoștință pe care o aveau la vârsta reprezentată de numărul de pe bilețel și care ar fi utilă de știut pentru cineva care vizitează Pământul pentru prima dată. După ce toți cei de pe Pământ s-au gândit la ceva pe care îl știau la vârsta de pe bilețel, vor avea 1 minut pentru a învăța extraterestru din fața lor abilitatea / aptitudinea / cunoștințele la care s-au gândit.

Pasul 4: După ce minutul trece, rolurile se schimbă (extraterestrii devin pământeni și vice-versa) spunând: “Acum veți schimba rolurile - Străinii devin oameni ai Pământului și invers. Sarcina este aceeași - fiecare persoană primește un bilețel cu un număr pe el și va avea 1 minut să se gândească la o abilitate / aptitudine / cunoștință pe care o avea la acea vârstă și care ar putea fi utilă pentru cineva care vizitează Pământul pentru prima dată. După ce toată lumea găsește ceva potrivit, vor avea 1 minut să-și învețe perechea ceea ce au a¹~“



4. Debriefing:

- Ce fel de abilități i-ați învățat pe extraterestri?
- Ce abilități interesante sau surprinzătoare ați învățat voi însivă?
- Cum a fost să identificați abilități pe care îi puteți învăța pe ceilalți - ușor, dificil

Tips & Tricks

Această metodă scurtă poate fi utilizată ca o introducere bună pentru următoarea activitate: Puncte forte și puncte slabe.

Spațiu mic - participanții pot găsi perechi și se pot răspândi în spațiul din cameră pentru a urma procesul de învățare;

Mulți participanți - se pot forma patru rânduri paralele, așezate față în față două câte două;



Puncte forte, puncte slabe

Strong Young Minds

Durată | 30 min
Mărimea grupului | 8-25
Tipul activității | discuții, muncă individuală



- hârtie pentru toți participanții
- fetru
- tablă/flipchart și markere
- post-it-uri

Obiective de învățare

Să exploreze propriile puncte forte și slabe și să decidă care trăsături să le dezvolte.
Să identifice punctele lor forte și aspectele personale care nu sunt pe deplin dezvoltate.
Să înțeleagă că abilitățile/competențele pot fi dezvoltate.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Participanții vor fi așezați într-un cerc.

2. Introducere:

Așa cum am văzut mai înainte, fiecare dintre noi are un set de abilități, unele mai dezvoltate, pe care le putem transmite și unei alte persoane, altele mai puțin dezvoltate, pe care le putem învăța cu ajutorul unei alte persoane. Vom vorbi astăzi despre abilitățile noastre și putem începe prin a le reprezenta pe o linie:

Mai puțin bun la...	Mediu la...	Foarte bun la...
Basket	Gătit	A-i asculta pe ceilalți

Pe parcursul liniei, nu există categorii distincte; zonele sunt flexibile și o abilitate poate trece de la negativ la pozitiv pe măsură ce o practicați și o dezvoltați sau de la pozitiv la negativ, dacă nu o mai practicați.

În ce domenii ale vieții folosim abilitățile? (scurt brainstorming, în care vrem să ajungem la zonele de școală, familie, relații, hobby-uri, sport).

Puteți utiliza modelul furnizat în resurse.



Strong Young Minds

Puncte forte, puncte slabe

3. Sarcină:

Spuneți participanților:

„Va trebui să vă faceți propria linie de abilități. Pentru fiecare dintre cele 5 domenii ale vieții identificate pe hârtie, alegeți 3 abilități care se potrivesc pe continuum, unul pentru „Mai puțin bun la...”, unul pentru „Mediu la...”, unul pentru „Foarte bun la...”. Competențele din zona „Mai puțin bun la...” ar trebui să fie relevante pentru voi, lucruri la care nu sunteți buni, dar pe care doriți să le îmbunătățiți. În final, ar trebui să aveți 15 competențe distribuite în mod egal pe continuum. Aveți 10 minute pentru a face acest lucru.”

Dacă aveți suficient timp, puteți împărți participanții în grupuri mici și îi puteți încuraja să împărtășească ceea ce au scris pe hârtie.

Dacă sunteți presați de timp, puteți cere voluntarilor să împărtășească unele dintre abilitățile pe care le-au scris.



4. Debriefing:

- Cum v-ați simțit reflectând la abilitățile voastre?
- Ce zonă a continuumului a fost cea mai dificil de completat?
- Ați aflat ceva nou despre voi?
- Unde și cum ați învățat abilitatea pe care v-ați dezvoltat-o cel mai mult?
- Ce ați putea face pentru a vă îmbunătăți abilitățile care sunt mai puțin dezvoltate, dar v-ați dori să fie? (Aici, în cazul în care nu menționează ideea de a învăța de la ceilalți, le puteți reaminti de prima activitate, cea cu extraterestrii, și îi puteți întreba ce s-a întâmplat acolo, de unde au învățat noua abilitate)

Tips & Tricks:

Puteți folosi post-it-uri pentru a scrie abilitățile și le puteți pune pe continuum, astfel încât acestea să fie mobile.

Puteți încuraja participanții să facă un brainstorming despre modalitățile prin care își pot îmbunătăți abilitățile. Puteți, de asemenea, să îi împărțiți în echipe de 2 și să își ofere sugestii reciproc despre modalitățile de a-și îmbunătăți abilitățile.

Lucru pentru acasă:

Încurajați participanții să facă o listă mai mare acasă. În următoarea întâlnire puteți întreba cine a găsit cel mai mare număr de puncte tari. Subliniați faptul că cunoașterea de sine necesită timp și dedicare.



Puncte forte, puncte slabe

Strong Young Minds

Model pentru „Puncte forte, puncte slabe”

Arii ale vieții/Nivelul abilității	Mai puțin bun la...	Mediu la...	Foarte bun la...
Școală			
Familie			
Relații			
Hobby-uri			
Sport			



Fereastra lui Johari

Strong Young Minds

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

50 min
8-24
discuții de grup, muncă în echipă, muncă individuală



- foaie de flipchart cu un exemplu de Fereastra lui Johari
- post-it-uri (tăiate în 3 „felii”)
- pixuri

Obiective de învățare

Să își exploreze identitatea bazându-se pe ceea ce știu despre ei înșiși, dar și pe feedback-ul primit de la ceilalți.

Să reflecteze asupra identității celorlalți și să ofere feedback.

Să crească motivația de a practica auto-dezvăluirea și feedback-ul ca o modalitate de a-și dezvolta identitatea.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Cerc mare și, după instrucțiuni, scaune aranjate în cercuri mici.

2. Introducere:

Acum vă invit să vă uitați la voi înșivă printr-o fereastră. Această fereastră are patru zone, care conțin informații diferite despre o persoană:

- ZONA DESCHISĂ - ce este cunoscut persoanei, dar și celorlalți
- ZONA OARBĂ - ce este necunoscut persoanei, dar cunoscut celorlaltor persoane
- ZONA ASCUNSĂ - ce este cunoscut persoanei, dar necunoscut altora
- ZONA NECUNOSCUTĂ - ce este necunoscut persoanei, dar și celorlalți

Brainstorming pe tablă/flipchart:

Ce fel de informații despre sine poate include fereastra Johari? (Notă pentru facilitator: lista poate include: trăsături, pasiuni, temeri, interese, abilități, valori etc.)

3. Sarcină:

Pasul 1: Împărțiți participanții în grupuri de 4-6 persoane.

Pasul 2: Desenați propria fereastră a lui Johari și scrieți pe bucățile de post-it-uri 10 atribute personale pentru ZONA DESCHISĂ și 10 atribute pentru ZONA ASCUNSĂ. Scrieți informațiile ascunse pe partea lipicioasă a post-it-ului, astfel încât să o puteți pune pe fereastră cu fața în jos.

Sfat: Dacă grupul dvs. nu este obișnuit cu auto-reflecția, puteți utiliza lista de atribute furnizată în Resurse.



Fereastra lui Johari

Strong Young Minds

Pasul 3: Împărtășiți cu grupul vostru câteva informații pe care le-ați pus în zona deschisă. Numai dacă vreți, dezvăluiți și o informație din zona ascunsă.

Pasul 4: Pe un post-it colorat diferit, scrieți cel puțin un lucru despre fiecare persoană din grupul vostru mic, ceva ce presupuneți că ar putea să nu știe despre ei înșiși.

Pasul 5: Uitați-vă la post-it-urile pe care le-ați primit de la ceilalți și plasați-le în zona deschisă dacă știți deja informația respectivă despre voi și în zona oarbă dacă ai fost surprins să o primești/nu știai acel lucru despre tine.



4. Debriefing:

- Cum a fost acest întreg proces de a crea fereastra?
- În care zonă aveți cea mai multă informație?
- Ați fost surprinși de ceva?
- Care este impresia sau sentimentul pe care îl aveți când vă uitați la fiecare zonă? (Luați zonele pe rând și așteptați răspunsul lor) Zona deschisă? Zona oarbă? Zona ascunsă? Zona necunoscută?
- Cum vă poate ajuta explorarea ferestrei lui Johari?
- V-ar plăcea să mutați unele trăsături dintr-o zonă în alta? Dacă da, de la care în care? De ce ați dori voi sau altcineva să facă asta?
- În ce zonă v-ar plăcea să aveți cele mai multe trăsături? De ce?
- Cum mutăm trăsături între zone? (Luați fiecare zonă pe rând) Cum mutăm trăsături în zona deschisă din celelalte zone? Cum se mută trăsăturile în zona ascunsă? Ce îmi puteți spune despre zona oarbă sau cea necunoscută - cum ajung trăsăturile să fie în aceste zone?

Muncă opțională pentru acasă:

Distracție pentru acasă: faceți o listă cu minim 40 de adjective care vă descriu (puteți căuta și pe internet). Încercați să le plasați în fereastra Johari. Faceți o listă cu adjective/trăsături pe care doriți să le arătați mai des altora.

Resurse

<http://www.storyboardthat.com/articles/b/johari-window>



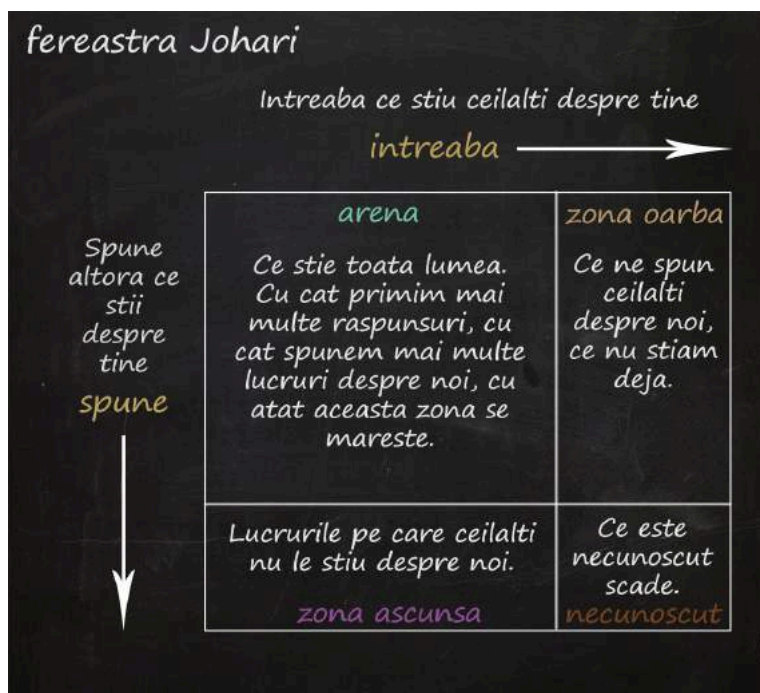
Fereastra lui Johari

Strong Young Minds

Listă de atribute:

Adjective Johari - o fereastră a lui Johari este constituită din 55 de adjective organizate în ordine alfabetică, utilizate pentru a descrie participanții:

capabil	demn de încredere	inteligent	răbdător	sensibil
tolerant	demn	introvert	puternic	sentimental
adaptabil	energic	binevoitor	mândru	timid
îndrăzneț	extrovert	cunoscător	tăcut	caraghios
curajos	prietenos	logic	reflexiv	spontan
calm	darnic	iubitor	relaxat	oferă simpatie
drăgăstos	fericit	matur	religios	tensionat
vesel	de ajutor	modest	sensibil la ceilalți	care se ține de cuvânt
isteț	idealist	emoționat	căutător	cald
complex	independent	atent	auto-affirmat	înțelepy
încrezător	ingenios	organizat	conștient de sine	glumeț isteț





Cea mai autentică persoană

Strong Young Minds

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

50 min
8-25
discuții, muncă individuală



- întrebări pe flipchart/tablă
- model de copertă de revistă
- pixuri, fetru, creioane
- materiale scrise cu exemple de citate

Obiective de învățare

Să se identifice valorile personale.

Să se găsească modalități în care valorile personale se pot manifesta în comportamente de zi cu zi.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Preferabil este ca participanții să fie așezați într-un cerc mare.

2. Introducere:

Aveți 25 de ani și sunteți pe coperta unei reviste numită “Cele mai autentice persoane din lume”. Ați fost inclus/ă în acest top pentru că ați trăit așa cum v-ați dorit.

Ce înseamnă asta? Oamenii care trăiesc așa cum își doresc, trăiesc o viață în conformitate cu valorile lor personale, iar acestea se manifestă în comportamentele și modul nostru de gândire.

De exemplu, cum se comportă o persoană care valorizează perseverența? (poate fi o valoare a oamenilor care nu renunță ușor și continuă să încerce chiar și după câteva eșecuri).

Oamenii sunt mai împliniți dacă reușesc să se comporte în acord cu valorile lor personale.

3. Sarcină:

Pasul 1: Editorul vă interviează pentru a vorbi despre felul în care ați trăit și despre modul în care ați reușit să ajungeți în topul celor mai autentice persoane.

Participanții primesc modelul de revistă (puteți folosi o hârtie A4 sau șablonul furnizat) și trebuie să o completeze cu răspunsul la următoarele întrebări, care le sunt prezentate pe flipchart / whiteboard:

- a) Cu ce fel de oameni ați avut relații semnificative? (categorii de oameni, calități principale ale lor)
- b) Vorbiți despre activitățile cărora le-ați dedicat cea mai mare parte a timpului vostru. Ce anume faci, cum te fac să te simți aceste activități, ce anume îți place cel mai mult din procesul activității?
- c) În ce situații sau locuri v-ați simțit cei mai împliniți, satisfăcuți sau în viață? Descrieți-le cu detalii relevante: împrejurimi, oameni implicați etc.



Cea mai autentică persoană

Strong Young Minds

Pasul 2: Pornind de la răspunsurile voastre la interviu, va trebui să alcătuiți trei motto-uri personale sau slogane cu maxim 5 cuvinte fiecare, care ar putea ghida o viață precum cea pe care ați descris-o în interviu. Când faceți acest lucru, concentrați-vă asupra celor mai importante elemente pe care le-ați exprimat în fiecare răspuns. (De exemplu, dacă mi-am dedicat cea mai mare parte a timpului pescuitului sau plimbării de-a lungul fluviului și am vorbit despre cum acestea îmi dau pacea minții și mă ajută să mă calmez, pot deriva un motto precum “Natura este armonie”, dacă natura este aspectul important aici. Dacă pacea minții este cea mai importantă parte, atunci motto-ul poate fi exact despre asta: “Pacea este prima în minte.”)

Pasul 4: Ultima ta sarcină este de a crea coperta revistei și de a oferi acestei ediții dedicate ție un titlu reprezentativ, de maximum 4 cuvinte.



4. Debriefing:

- Cum a fost pentru tine să răspunzi la întrebările din interviu? Dar a scrie motto-urile? Dar a crea coperta revistei?
- Vrea cineva să ne arate coperta și / sau să împărtășească cu noi motto-urile? Să luăm câteva exemple.
- Ia-ți un moment să te uiți la coperta ta, la titlu și să recitești motto-ul. Ce cuvinte ies în evidență mai puternic? Ce valori crezi că indică?
- Care activități sau comportamente din interviu corespund motto-urilor? Acestea sunt modalitățile prin care valorile personale se traduc în acțiuni concrete.
- Cum diferă modul în care îți trăiești viața așa cum ai prezentat-o în interviu de cel în care îți trăiești viața în prezent? Poți găsi asemănări? Poți găsi niște comportamente pe care le faci în prezent, care sunt legate de valorile pe care le-ai identificat sau de tine însuși?
- Ce ai putea face astfel încât să trăiești mai mult în acord cu valorile tale?



Căi de dezvoltare

Strong Young Minds

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

10 min
8-25
discuții, muncă în echipă,
muncă individuală



- 10 scenarii diferite
- hârtie A4, pix
- markere, flipchart/whiteboard

Obiective de învățare

Să reflecteze asupra abilităților, cunoștințelor și atitudinilor (ASK) pe care le pot dezvolta atunci când se implică în diverse activități.

Să exploreze diferite tipuri de activități care pot ajuta tinerii să se dezvolte personal și profesional (inclusiv voluntariatul).

Să extragă rezultatele învățării / dezvoltării (modelul ASK) dintr-o activitate particulară pe care o fac participanții.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Participanții vor fi aranjați într-un cerc pentru introducere și apoi împărțiți în 5 grupuri mici pentru sarcină.

2. Introducere:

Scurtă discuție prin care se colectează unele opinii din partea participanților utilizând întrebări precum:

“Ce înseamnă competența?”

“De unde știm că cineva este competent?”

O competență are de obicei trei componente principale:

- atitudini - înțelegere asupra vieții, moduri de gândire;
- abilități - lucruri pe care le putem face;
- cunoștințe - informații pe care le avem;

Pentru a ajuta participanții să înțeleagă mai bine diferența, puteți desena un om pe flipchart. Puteți scrie „atitudini” aproape de inimă, „abilități” în apropierea mâinilor + picioarelor și „cunoștințe” în apropierea capului. Este bine să dați și un exemplu clar (spuneți că o persoană este competentă în engleză - trebuie să aibă: cunoștințe despre gramatică, vocabular; abilități - ascultare, scriere etc.; atitudine: dorința de a vorbi, de a-și îmbunătăți limba, de a încerca).

De ce este important acest model? Este important pentru că ne poate ghida dezvoltarea. Primul pas este acela de a identifica aspectele pe care dorim să le dezvoltăm în legătură cu noi înșine. Apoi putem descompune aceste abilități sau competențe în cele trei componente despre care am vorbit. În continuare, găsim activități sau contexte care ne pot ajuta să construim diferitele aspecte ale competenței.



Căi de dezvoltare

Strong Young Minds

În viața de zi cu zi este dificil să separăm cele trei componente și să ne concentrăm doar asupra uneia, astfel încât o activitate menită să sporească cunoașterea va afecta, cel mai probabil, și atitudinile.

Putem merge și în sens invers - putem să începem de la activitățile pe care le facem, să identificăm componentele competențelor pe care ne ajută să le dezvoltăm și să începem de acolo. Veți fi surprinși de câte competențe cultivăm în activități aparent simple.

3. Sarcină:

Pasul 1: Împărțiți participanții în 5 grupuri. Fiecare grup va primi două scenarii diferite în care tineri sunt implicați în diverse activități (de exemplu, voluntariat, membru al unei trupe, club de lectură etc.). Fiecare grup va avea 10 minute pentru a discuta scenariile și pentru a identifica ce aptitudini, atitudini și cunoștințe își dezvoltă personajele din scenarii ca urmare a experiențelor descrise.

Pasul 2: Fiecare grup va alege un reprezentant și un scenariu care va fi prezentat întregului grup, împreună cu rezultatele discuțiilor.

Pasul 3: După fiecare prezentare va fi purtată o scurtă discuție axată pe întrebări precum:
Cum ați ajuns la concluziile voastre?
V-ați așteptat la aceste rezultate?

Pasul 4: Participanților li se dau 10 minute să se gândească la o activitate extrașcolară în care sunt implicați în prezent și să identifice ASK-ul pe care îl dezvoltă în timp ce desfășoară această activitate.



4. Debriefing:

- Ați descoperit astăzi activități la care nu v-ați gândit înainte că ar fi utile pentru dezvoltarea voastră personală (de la exemple de pe hârtie la cele oferite de colegii voștri)?
- Care sunt abilitățile pe care v-ați dori să le dezvoltați? De ce?
- Care dintre activitățile discutate anterior vă poate ajuta să dezvoltați aceste competențe?
- În ce alte activități / experiențe v-ați putea implica pentru a vă dezvolta abilitățile / cunoștințele / atitudinile dorite?
- Ce te împiedică să te implici în mai multe activități? De ce? Ce poți face în această privință?
- Puteți da câteva exemple de alte activități care vă pot ajuta să vă dezvoltați competențele?



Căi de dezvoltare

Strong Young Minds

Resurse:

Scenarii:

1. **Cameron** este un elev de liceu de 17 ani. El își petrece fiecare după-amiază de vineri și sâmbătă făcând voluntariat într-o organizație non-profit care oferă mese cu dragoste vecinilor și vârstnicilor grav bolnavi.

Vineri după-amiaza, grupul lor de voluntari se întâlnește pentru a face meniul pentru sâmbătă. Pe parcursul săptămânii, Cameron, la fel ca toți membrii echipei, și-a făcut cercetările cu privire la rețete accesibile pe care le pot găti în cantități mari și folosind legume care se află în sezon. După ce discută despre opțiunile lor și aleg una, fac lista de cumpărături și merg la cumpărături pentru ingrediente. Cameron se ocupă, de obicei, de cumpărarea produselor procesate, deoarece îi place să compare prețurile și să citească etichetele produselor pentru a decide care este cea mai bună calitate pentru banii pe care îi au la dispoziție. Tot vineri, aceștia atribuie și roluri membrilor echipei de sâmbătă: unii vor curăța și pregăti ingredientele, alții vor tăia legumele, alții vor găti, în timp ce alții vor servi mâncarea oamenilor. De obicei, se fac aceste lucruri prin rotație astfel încât fiecare dintre membrii echipei să aibă șansa de a experimenta diferite roluri.

Sâmbătă dimineața se întâlnesc și încep să gătească, iar în jurul prânzului îl pot servi deja. După masa de prânz, dacă a mai rămas mâncare, ei adună totul și o distribuie fie persoanelor fără adăpost, fie adăposturilor pentru animale.

2. **Joan** are 16 ani. Ea este la liceu și participă la un club de conversații în limbi străine în fiecare joi seara, la un centru cultural local. Există mai multe grupuri de conversație, iar Joan participă la cel german. În grupul său există în prezent persoane cu vârste cuprinse între 14 și 33 de ani, cu niveluri diferite de limba germană.

În fiecare săptămână, aceștia aleg un subiect de conversație bazat pe preferințele membrilor și fiecare se angajează să pregătească ceva ce doresc să împărtășească pe acest subiect: opinii, experiențe personale, obiective. Regula generală a grupului este că, în timpul întâlnirii, se folosește numai limba germană, astfel încât atunci când cineva nu înțelege un cuvânt sau o idee, ceilalți încearcă să-l/să o exprime în diferite moduri: explicând-o cu alte cuvinte, indicând obiectul, folosind gesturi pentru a ilustra ideea etc. Joan își folosește în mod obișnuit limbajul corpului în viața ei de zi cu zi, așa că în special în clubul de conversație oamenii pot înțelege foarte ușor mesajul pe care încearcă să-l transmită.

În ultima vreme, Joan s-a împrietenit cu cea mai în vârstă femeie din grupul ei, care este nouă și are unul dintre cele mai scăzute niveluri de germană dintre membrii grupului. Joan o ajută uneori furnizându-i materiale sau încurajând-o în timpul conversațiilor și, uneori, se întâlnesc în restul săptămânii pentru a face lucruri împreună și a practica germana în același timp.



Căi de dezvoltare

Strong Young Minds

Resurse:

Scenarii:

3. **Alex** are 18 ani și face parte dintr-o trupă de dans contemporan de doi ani. Sunt în jur de 10 persoane în grup în acest moment. Unii dintre ei vin, alții pleacă, dar el a rămas pentru că îi place foarte mult. Fiind acum un “veteran”, noii membri vin adesea să-i ceară îndrumări sau ajutor, iar el îi sprijină cu drag.

Alex și trupa sa au repetiții de două ori pe săptămână, miercurea și sâmbăta, timp de aproximativ trei ore. Ei au un lider de grup, dar fiecare dintre ei propune de obicei mișcări de dans pentru a construi coregrafia. Ceea ce îi place lui Alex cel mai mult sunt “momentele libere” din timpul coregrafiei, în care fiecare membru realizează mișcări spontane. Acest lucru face ca fiecare performanță să fie unică. Trupa lor are deja o identitate cu un nume, un stil specific de îmbrăcăminte și un machiaj funky. Ei frecventează adesea festivaluri locale sau evenimente școlare, astfel încât mulți oameni să îi cunoască. Uneori participă la festivaluri sau concursuri din alte orașe și, cu ceva timp în urmă, chiar au mers în Austria pentru un concurs de dans.

4. **Andrea** este o elevă de liceu de 17 ani, căreia i-a plăcut mereu literatura. Când era mică, îi plăcea foarte mult să citească cărți pentru copii cu bunicii ei, iar mai târziu a început să adune ea însăși povestiri și romane, extinzând încetul cu încetul colecția de pe rafturile camerei ei. Din fericire, are o bună profesoară de literatură, un tip de profesor care acordă atenție talentului unic al elevilor și încearcă să-i facă conștienți de darurile lor. Andrea a fost lăudată în clasă pentru eseurile ei și pentru compunerile scurte de acasă, iar la un moment dat i-a oferit profesoarei o poezie. Nu era foarte sigură în legătură cu asta, dar ea a riscat oricum. Profesoara a încurajat-o să scrie mai mult și chiar să se alăture clubului de poezie pe care îl organiza în școală. De atunci, Andrea se întâlnește la fiecare două săptămâni cu un grup de scriitori talentați de vârsta ei și și-a făcut mulți prieteni care îi împărtășesc iubirea pentru literatură și poezie. La club, aude și comentează ceea ce au scris ceilalți, își împărtășește propria muncă, iar grupul discută idei și teme legate de interesele, lecturile și propria lor imaginație literară.

La un moment dat, Andrea a propus clubului să organizeze un eveniment pentru a le arăta și celorlaltor colegi scrierile lor creative. Clubul de poezie, cu ajutorul profesoarei lor, a făcut multe eforturi pentru ca acest eveniment să devină realitate, dar a fost un adevărat succes și s-au simțit într-adevăr apreciați de ceilalți elevi.



Căi de dezvoltare

Strong Young Minds

Resurse:

Scenarii:

5. **Andy** are 16 ani și a fost întotdeauna fascinat de natură. Mereu le cerea părinților să îl ducă în excursii în natură. Îi plăcea să exploreze împrejurimile, să observe natura și se simțea întotdeauna foarte relaxat și în largul său când era în orice mediu natural. Nu cu mult timp în urmă, însă, el a mers cu clasa într-o excursie cu cortul în munți, într-o zonă mai turistică unde nu mai fusese înainte. A fost foarte dezamăgit și trist să vadă o mulțime de gunoi lăsat în urmă de alți camperi și drumeți. I-a părut profund rău, s-a plâns o vreme, dar în cea de-a doua dimineață s-a trezit înaintea celorlalți și a început să strângă gunoiul în saci mari. Alte două fete s-au trezit și, după ce Andy le-a explicat faptul că el crede că „trebuie să fii schimbarea pe care vrei să o vezi”, au început să-l ajute. Curând, aproape toată clasa i-a urmat exemplul lui Andy, iar la prânz, întreaga zonă de camping era curată și fără gunoi.

Această excursie i-a dat lui Andy ideea de a începe un mic grup de ecologie la școală. S-a gândit că în felul acesta va aduna și alți elevi care iubesc natura și că vor merge în excursii cu cortul, în special pentru a curăța anumite zone turistice, dar și pentru a se distra și a se apropia, deoarece aveau ceva foarte important în comun. Cu ajutorul dirigintelui său, această idee a devenit realitate. Andy conduce acum acest grup și organizează excursii regulate. Grupul are deja 10 membri și toți au devenit prieteni buni.

6. **Anna** este o elevă de liceu de 18 ani. Are o pasiune de mult timp pentru filme și cinema. Ea a simțit mereu nevoia de a-și împărtăși pasiunea, pentru că a simțit că filmele pot avea un impact mare asupra felului în care vedem lucrurile, ne poate face mai empatici și mai deschisi și ne poate ajuta să vedem realitatea din diferite perspective. Întotdeauna a avut un interes pentru această “parte psihologică” a filmelor și, recent, a vorbit cu profesorul de psihologie pentru a organiza “noți de film” la școală. Aici, participanții (elevi din școală, dar nu numai) pot un film și apoi discuta despre principalele teme, personaje și idei din el, cu ajutorul profesorului de psihologie.

Acum, Anna a căutat ajutorul a doi prieteni care, de asemenea, au fost încântați de acest proiect și o ajută să facă publicitate serilor de film în întregul cartier. Ei pun afișe și trimit invitații pe social media. În fiecare săptămână, Anna alege un film diferit și îl discută mai întâi cu profesorul de psihologie.



Căi de dezvoltare

Strong Young Minds

Resurse:

Scenarii:

7. Dan are 16 ani. A încercat diverse sporturi, dar nu a putut să rămână suficient de motivat pentru a le practica în mod regulat, chiar dacă avea multă energie care trebuia consumată. În timpul vacanței de vară un văr mai mare l-a convins să participe la o tabără de alpinism în cheile de lângă orașul său.

El a fost surprins de cât de frică i-a fost când a urcat pe stâncă, dar a reușit să ajungă în vârf de fiecare dată. Câțiva participanți au vrut să continue să practice, așa că se întâlneau cu antrenorul de la panoul de alpinism din oras. El a decis să se alăture și în curând și-a făcut un abonament la panoul de alpinism. De două ori pe săptămână, după școală, se întâlnește cu prietenii acolo și încearcă noi trasee și tehnici pe panou.

Dar cel mai mult îi plac weekend-urile, când merg împreună pe chei și urcă pe stâncă. Fiorii pe care îi simte când se află pe acea stâncă înaltă nu se pot compara cu nimic altceva. Recent, antrenorul său l-a învățat să îi asigure pe alți oameni atunci când urcă, iar uneori face acest lucru pentru prietenii săi.

8. **Maria** are 15 ani și este foarte pasionată de muzică. Ar fi vrut să studieze un instrument muzical, dar părinții ei nu și-au putut permite costurile.

Cu toate acestea, ei i-a plăcut să “sape” după diferite tipuri de muzică, unele dintre ele cu adevărat necunoscute. Ea învață singură despre diferite stiluri și ea a pus laolaltă o colecție enormă de cântece. Uneori își invită câțiva prieteni care împărtășesc această pasiune la ea acasă. Ei ascultă diferiți artiști, discută despre trecutul lor, își imaginează cum ar fi putut fi viețile lor, ce ar fi putut să simtă sau să experimenteze atunci când au făcut acele cântece.

Recent, aceștia s-au alăturat unui grup care face improvizație muzicală și, chiar dacă nici Maria și nici prietenii ei nu au studiat muzica, au început să învețe cum să creeze ritmuri spontane, folosind tobe africane. Cele mai mari provocări sunt de a găsi locul ritmului pe care îl face printre celelalte bătaii și de a rămâne în armonie cu restul grupului atunci când cântă. Uneori fac muzică din obiecte obișnuite: pahare, lăzi, cutii etc.



Căi de dezvoltare

Strong Young Minds

Resurse:

Scenarii:

9. **Laura** are 18 ani și a început să facă voluntariat la teatrul local, ca plasator. Înainte de începerea pieselor, ea trebuie să ghideze oamenii la locurile lor, spre garderobă și spre alte locuri din clădire. De asemenea, ea se ocupă de distribuirea programelor. De câteva ori pe an, teatrul organizează câteva evenimente mari, cum ar fi Noaptea ușilor deschise și Gala Teatrului.

Îi place să facă voluntariat la aceste evenimente, deoarece crede că mai mulți oameni ar trebui să meargă la teatru și să-i cunoască frumusețea. Așa că depune mult efort pentru a promova piesele și evenimentele, distribuind fluturași, asistând actorii în reprezentările lor stradale și promovându-i pe social media. În ziua evenimentului, ajută la pregătirea scenei, așa că întâlnește mulți artiști înaintea reprezentărilor lor.

10. **Paul** are 17 ani și iubește știința. El a fost întotdeauna fascinat de descoperirea regulilor care guvernează lumea naturală, de felul în care apar diferite fenomene, de modul în care atomii formează molecule și moleculele formează substanțe.

Acum câteva luni a devenit voluntar la Muzeul de Științe Naturale. Treaba lui este să facă mici experimente științifice pentru copiii care vizitează muzeul și a le arăta diverse fenomene, cum ar fi vulcani, felul în care se amestecă substanțele chimice, trucuri gravitaționale etc.. A învățat unele dintre aceste experimente de la angajații muzeului, dar a căutat și pe internet și a găsit multe altele. Le-a sugerat personalului muzeului, iar unele au fost aprobate, așa că în câteva săptămâni a primit materialele necesare pentru a le pregăti pe el însuși.

În fiecare duminică, muzeul organizează întâlniri în care copiii pot juca jocuri de societate (bordgames) cu tematică științifică. Pentru că Paul iubește jocurile de societate, el a fost atras de idee și uneori ajută la organizarea acestor întâlniri de joc. Trebuie să pregătească mediul în care se joacă, să ofere o introducere pe tema jocului, să prezinte regulile și să răspundă la întrebările copiilor.



Ikigai

Strong Young Minds

Durată	50 min
Mărimea grupului	5-30
Tipul activității	brainstorming, muncă individuală



- materiale vizuale pentru a arăta harta mintală Ikigai
- foi A4 cu cercurile Ikigai imprimate
- hârtie, pixuri

Obiective de învățare

Să ajutăm participanții să găsească echilibrul între ceea ce iubesc, lucrurile la care sunt buni, ceea ce lumea are nevoie și ceea ce le poate aduce un venit.

Să îi ajutăm pe participanți să își aleagă pașii viitori.

Understanding the way in which different areas of life are interconnected.

Developing the skills to identify their passions, mission, profession, vocation by answering questions about themselves.



Instructions

1. Aranjarea spațiului:

Participanții vor fi așezați într-un cerc, dacă este posibil, cu posibilitatea de a scrie în caiete sau de a folosi șabloanele furnizate (cu cercurile Ikigai).

2. Introducere:

Arătați participanților diagrama Ikigai (dați-le fișele cu cele 4 cercuri - consultați atașamentul - și afișați-o și în fața grupului pe un flipchart sau tablă). Explicați că IKIGAI reprezintă “motivul pentru care te ridici dimineața”, modalitatea de a găsi o cale de urmat în viață, cea în care să-ți folosești abilitățile, interesele și talentele la maxim. Dacă viața ar fi o portocală, Ikigai este modalitatea prin care poți stoarce din ea cel mai mult suc de portocale. (2-3 minute).

3. Sarcină:

Pasul 1: Ce iubești, ce faci foarte bine.

Spuneți participanților că vor lucra la completarea diagramei. Rugați-i să-și amintească din activitățile anterioare ceea ce iubesc (activități: Valori și Căi de dezvoltare) și lucrurile la care sunt buni (activitate: Puncte tari și puncte slabe), cele în care se simt competenți; oferiți-le timp să se gândească și să găsească răspunsurile. În cazul în care nu au făcut aceste activități, puteți încerca să faceți o mică sesiune de brainstorming. Spuneți-le că vor trebui să scrie toate activitățile găsite pe bilețele (post-it-uri), folosind cât mai puține cuvinte posibil, de exemplu: “a scrie povești” / “a asculta oamenii” / “a îngriji plantele” / “a coafa părul” / “a juca fotbal” etc. (Permiteți 10 minute)



Ikigai

Strong Young Minds

Pasul 2: Ce are nevoie lumea.

În continuare, facilitați o discuție despre cum să găsească ceea ce lumea are nevoie (vezi modelul din resurse): unde pot căuta problemele existente (de ex. Știri, documentare, experiențe personale, experiențe ale prietenilor și familiei etc.) și cum pot găsi soluții posibile. După aceasta, cereți-le să scrie pe bilețele câteva lucruri despre care cred că lumea are nevoie, în funcție de valorile lor, în cât mai puține cuvinte (de exemplu, ingineri programatori, influenceri pe social media etc.) (5 minute)

Step 3: Pentru ce poți fi plătit.

În continuare cereți-le să găsească în perechi câteva dintre lucrurile pentru care au observat că oamenii sunt plătiți și care li se par interesante - nu trebuie să fie o listă întreagă, doar câteva idei de start; cereți-le apoi să scrie câteva titluri de joburi pe bilețele (ex. profesor, scriitor etc.) (5 minute).

Step 4: Completați diagrama Ikigai.

Cereți participanților să înceapă plasarea bilețelilor în cercurile din fișa IKIGAI pe care au primit-o. Ideea este să încerce să “avanseze” bilețelele de la a crede că aparțin doar unui singur cerc - NIVELUL 1 (ex.: este ceva ce-mi place să fac, dar nu sunt bun la asta, lumea nu are nevoie de asta, și nu pot fi plătit pentru asta) la NIVELUL 2 - parte din 2 cercuri (ex.: este ceva ce-mi place să fac, sunt bun la asta, dar lumea nu are nevoie de ea și nu pot fi plătit pentru aceasta), poate la NIVELUL 3 - parte din 3 cercuri (ex.: este ceva ce-mi place să fac, la care sunt bun, lumea are nevoie de asta, dar nu pot fi plătit pentru asta) sau poate la NIVELUL 4 - IKIGAI. Este de asemenea important să încerce să definească bilețelele - pasiuni, vocații, profesii etc. Așadar, cereți-le să înceapă să plaseze toate post-it-urile în modelul Ikigai, începând cu oricare cerc doresc, și să decidă dacă ar avea sens să “avanseze” bilețelele de la o zonă la alta (de exemplu, la început consideră că “fotbalul” este doar ceva pe care îl iubește și la care este bun, dar apoi își dă seama că poate fi plătit pentru asta, așa că este un lucru de la nivelul 3 și îl lipește la intersecția celor 3 cercuri (dragoste, performanță, poate fi plătit) (10 minute).

Pasul 5: Încurajați participanții să împărtășească câteva dintre lucrurile pe care le-au găsit pentru intersecțiile lor: pasiune, misiune, vocație, profesie. Întrebați-i ce ar trebui să se întâmple ca pasiunea lor să devină o profesie, misiunea lor o pasiune etc.



4. Debriefing:

- Cum te-ai simțit în timpul exercițiului? De ce?
- Care a fost cea mai dificilă parte a acestui proces? Dar cea mai ușoară?
- Ți-ai putut „avansa” bilețelele? Ți-au venit idei noi ascultându-i pe ceilalți?
- Ți-au venit idei noi cu privire la o posibilă viitoare carieră/un viitor loc de muncă?
- Cum ți-ai putea dezvolta competențele (ASK) necesare unui job viitor?

Mai multe informații: <http://theviewinside.me/what-is-your-ikigai/>



Ikigai

Strong Young Minds

Resurse

Ce are nevoie lumea? Cum putem afla?

Căutați problemele. De unde puteți afla despre ele? De exemplu: uitați-vă la știri, documentare, experiențe personale, experiențe ale prietenilor și ale familiei voastre, etc.

Alegeți problema (ele) pe care o considerați cea mai importantă și definiți-o. Ce este o problemă? Ar putea fi ceva care **lipsește** sau, dimpotrivă, ceva care există **în exces**. Poate fi ceva care duce la consecințe negative pentru planetă și / sau umanitate.

Ce ar trebui să facem în continuare?

Sopargeți problema în părți mici și găsiți posibile cauze. Probabil nu va fi una sau două, ci mai multe. Vezi cum sunt interconectate. Vedeți domeniile din care se ivesc cauzele problemelor (ex. educație, transport, mediu, cultură etc.).

Ce urmează?

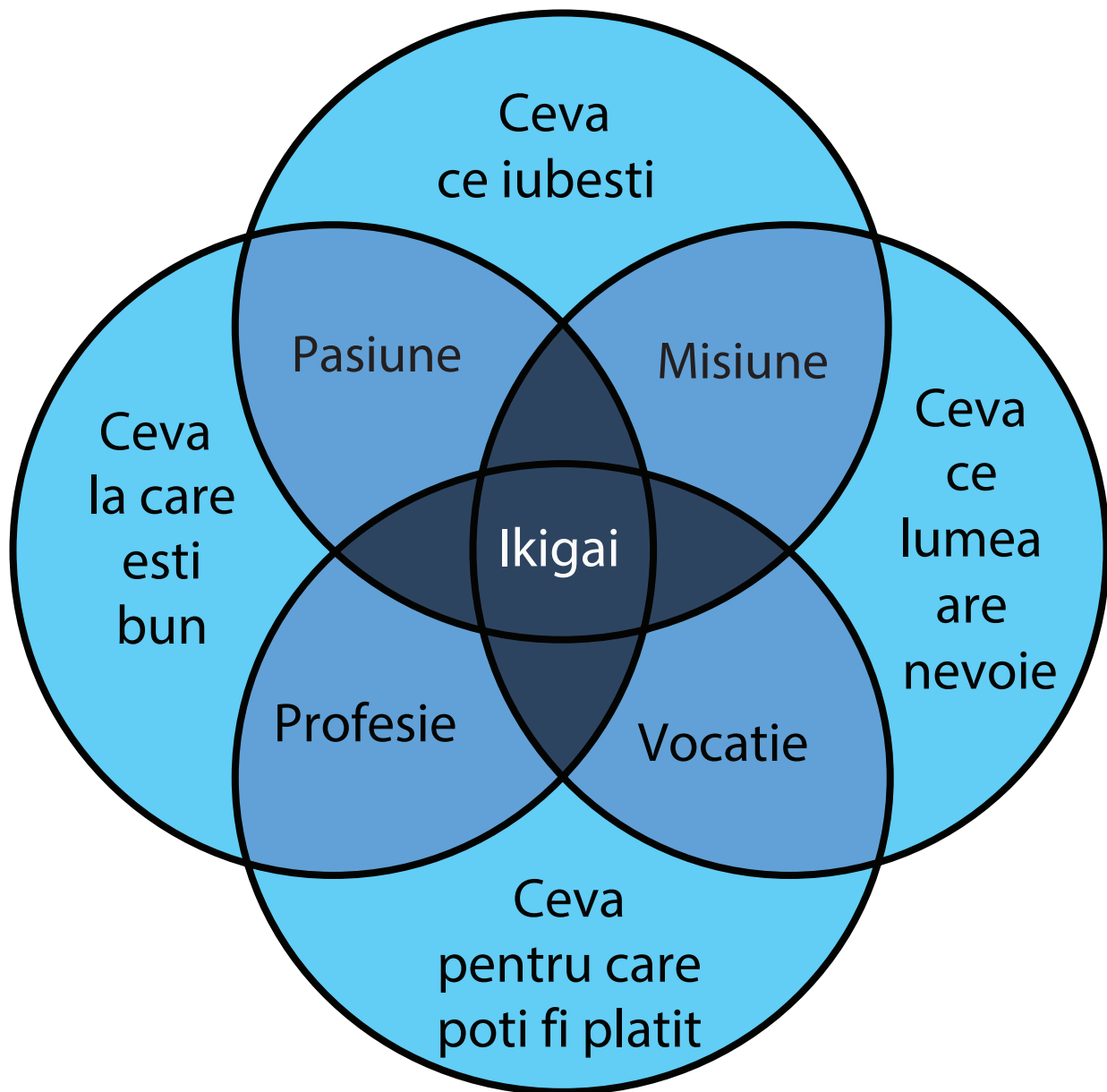
Imaginați-vă soluțiile posibile. Care este stadiul actual al inovației și tehnologiei? Ce încearcă oamenii să facă în prezent pentru a rezolva problema? Ce lucruri au funcționat până acum? Există ceva care poate fi folosit pentru a rezolva această problemă din ceea ce există deja? Ce lucruri nu funcționează? Ce poate fi îmbunătățit și cum? De ce fel de oameni ai nevoie pentru asta?

Scopul nu este ca adolescenții să descopere în acest moment soluțiile la problemele lumii, ci mai degrabă să învețe un proces de gândire care să îi ajute să identifice problemele și soluțiile în viitor.



Strong Young Minds

Ikigai





Roata Sănătății

Strong Young Minds

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

50 min

5-30

brainstorming, discuții,
muncă individuală



- Roata Sănătății - model imprimat pentru fiecare participant; exemplu pe flipchart
- hârtie A4, pixuri, markere

Obiective de învățare

A înțelege nevoia de echilibru din cadrul diferitelor domenii ale stilului de viață.

A identifica obiceiurile care compun stilul de viață.

A face diferența dintre obiceiurile sănătoase și cele nesănătoase.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Participanții vor fi așezați, de preferință într-un cerc, astfel încât toți să poată vedea facilitatorul și flipchart-ul / whiteboard-ul / tabla.

2. Introducere:

Sănătatea noastră depinde de stilul nostru de viață și de modul în care diferitele domenii ale acesteia sunt echilibrate. Putem vizualiza aceste zone diferite ca pe o roată (facilitatorul prezintă flipchart-ul cu roata).

Brainstorming: Care sunt domeniile vieții noastre care contribuie la un stil de viață sănătos? (Notă pentru facilitator: lista trebuie să includă nutriția, somnul, sportul, timpul liber, relațiile sociale, plus alte sugestii din partea participanților). În fiecare moment al vieții noastre, putem fi mai mult sau mai puțin mulțumiți de modul în care diferitele domenii ale vieții funcționează pentru noi. (În timp ce spune acest lucru, facilitatorul umple Roata Sănătății de pe flipchart cu exemple, evaluând în același timp și diferitele sale zone)

3. Sarcină:

Pasul 1: Acum veți lucra la propria roată a sănătății, folosind modelul furnizat. Lângă fiecare secțiune a roții, scrieți numele domeniilor relevante ale vieții voastre.

Pasul 2: Evaluați măsura în care vă simțiți satisfăcuți de fiecare zonă a roții, utilizând scoruri de 1 la 10 (1 satisfacție scăzută, 10 satisfacție ridicată). Pentru a decide cât de mulțumit(ă) sunteți în legătură cu fiecare zonă, comparați situația actuală cu situația ideală. De exemplu, dacă a avea weekend-ul liber este o situație ideală pentru dvs. și ar însemna un scor de 10, dacă în prezent vă petreceți fiecare sâmbătă făcând teme, este posibil să evaluați timpul liber cu 6.



Roata Sănătății

Strong Young Minds

Pasul 3: Pentru a avea o reprezentare vizuală a evaluării voastre, conectați cu o linie diferitele zone, după cum se arată în exemplu. Scopul final este de a avea o formă care să reprezinte roata sănătății voastre.



4. Debriefing:

- Cum te-ai simțit în timpul acestei activități?
- Ce părți le-ai găsit dificile? Ce părți au fost ușor pentru tine?
- Care secțiuni ale roții sunt evaluate la un nivel mai ridicat și care sunt cele mai scăzute?
- Cât de uniforme sunt diferitele zone?
- Dacă această roată ar fi roata unei biciclete care trebuie să ne ducă prin viață, cât de bine ne-ar putea susține și căra?
- Ce putem face pentru a ne mări satisfacția față de diferitele domenii ale stilului nostru de viață?
- Ce vei face pentru a îți crește scorul în anumite zone?

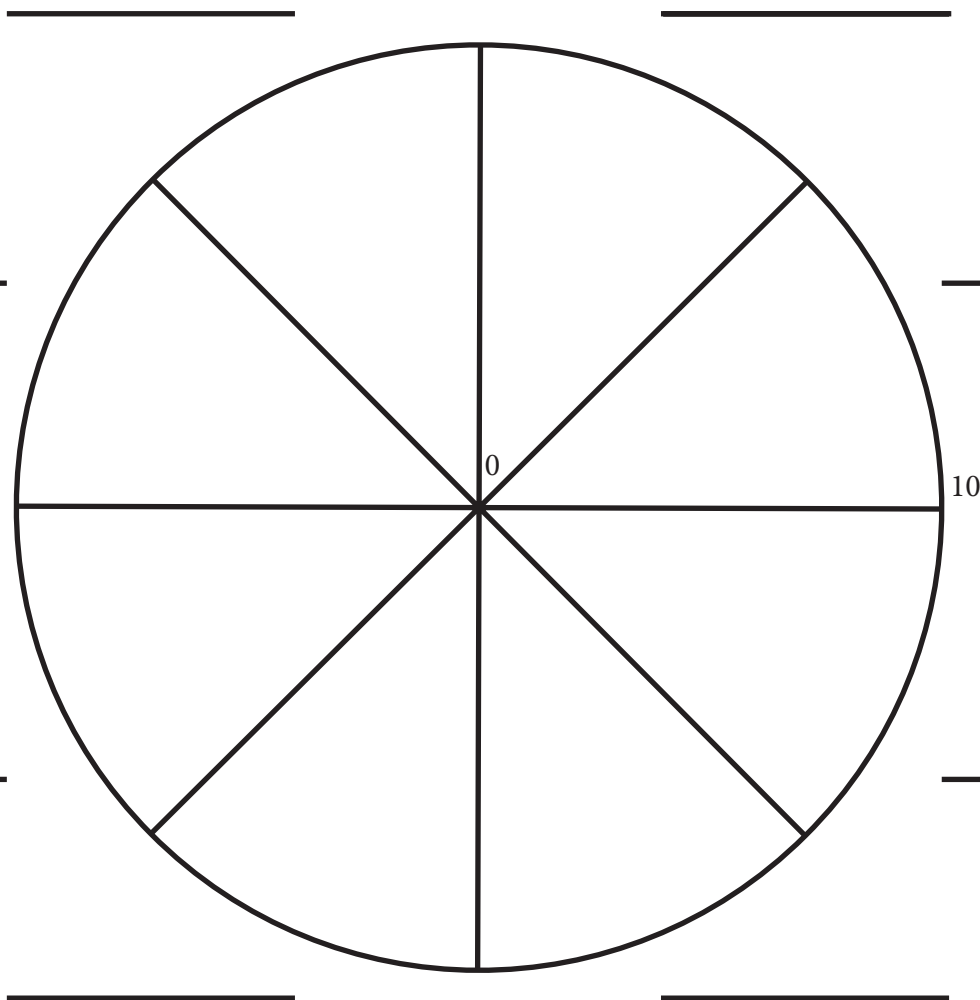


Roata Sănătății - resurse

Strong Young Minds

NUME: _____

DATA: _____





Detectivii

Strong Young Minds

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

20 min
8-26
discuții, muncă în perechi



- hârtie, creioane
- markere

Obiective de învățare

Să ajutăm participanții să conștientizeze legătura dintre obiceiuri și stilul lor de viață.

Să facă legătura între un stilul de viață echilibrat și obiceiuri.

Să furnizeze instrumentele comportamentale și cognitive necesare pentru reducerea / eliminarea obiceiurilor nesănătoase.

Să construiască încrederea în capacitatea de a schimba obiceiurile, acționând asupra declanșatorilor și recompenselor.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului

Participanții vor sta așezați, de preferat într-un cerc.

2. Introducere:

Stilul nostru de viață constă în multe obiceiuri, unele bune (ex. activitatea fizică, cititul) și unele rele (ex., fumatul, somnul neregulat). Ele determină în mare măsură echilibrul roții sănătății noastre.

3. Sarcină:

Pasul 1: Privind la roata sănătății voastre, alegeți o zonă care este importantă pentru voi și care are unul dintre cele mai mici scoruri.

Pasul 2: Gândiți-vă unde v-ar plăcea să fiți în această zonă. Scrieți cum arată situația ideală, cu exemple specifice (de exemplu, aș dori să fac sport în mod regulat).

Pasul 3: Gândiți-vă cum puteți ajunge din starea în care vă aflați în prezent în această zonă până în situația în care ați vrea să fiți. Ce obiceiuri proaste trebuie să eliminați și ce fel de obiceiuri bune trebuie să introduceți în viața voastră? Scrieți-le.

Pasul 4: Acum alegeți un obicei nesănătos pe care doriți să îl eliminați pentru a vă îmbunătăți scorul într-o anumită zonă.



Detectivii

Strong Young Minds

Pasul 5: Faceți pereche cu un alt participant: unul este un detectiv, iar celălalt este persoana interogată. Detectivii adresează partenerilor întrebări care îi va ajuta să disece obiceiul negativ:

“Când faci obiceiul?”

“Unde îl faci?”

“Cine este de obicei cu tine când faci acest obicei?”

“Unde ai învățat cum să îl faci?”

“Cum îți dai seama că poți face obiceiul?”

“Ce face acest obicei pentru tine? Ce obții de pe urma lui?”

După ce s-a răspuns la toate întrebările, partenerii fac schimb de roluri și se repetă interogatoriul.

IMPORTANT: Facilitatorii trebuie să insiste asupra faptului că detectivul ar trebui să nu judece pe cât posibil răspunsurile oferite.



4. Debriefing:

- Cum a fost această activitate pentru voi?
- Cum a fost să lucrați în perechi și să împărtășiți/ascultați?
- Cum a fost să vă focalizați pe un singur obicei? Ați putea realiza același proces pentru mai multe?
- Ați reușit să răspundeți la toate întrebările detectivului?
- Ce ai învățat și te-ar putea ajuta cu schimbarea obiceiului negativ?
- Care ar putea fi pașii tăi următori?



Cine își dorește să fie mai sănătos?

Strong Young Minds

Durată	50 min
Mărimea grupului	8-30
Tipul activității	brainstorming, muncă în echipă, muncă individuală



- materiale informative
- coală de flipchart/tablă pentru a ține scorul
- markere

individual work

Obiective de învățare

Înțelegerea conceptelor de bază privind alimentația, exercițiul fizic și igiena somnului.
Înțelegerea relației dintre nutriție, exercițiu fizic și somn pe de o parte, și sănătatea mintală de cealaltă parte.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Preferabil într-un cerc cu îndeajuns de mult spațiu pentru a forma și grupuri mai mici.

2. Introducere:

Vom explora un set de reguli de gida care ne vor ajuta să stabilim obiceiuri sănătoase de somn, exerciții fizice și alimentație.

3. Sarcină:

Pasul 1: Împărțiți participanții în 3 grupuri.

Pasul 2: Fiecare grup va primi un set de materiale cu informații, unul despre nutriție, altul despre somn și altul despre exerciții, toate relaționate cu sănătatea mintală. Fiecare grup va avea 10 minute pentru a studia materialele.

Pasul 3: În continuare participanții vor participa la un concurs în care vor trebui să răspundă la întrebări bazate pe ceea ce tocmai au citit. Fiecare răspuns corect va primi 1 până la 3 puncte, în funcție de cât de complete sunt. Cele trei echipe sunt juriul și atribuie punctele în funcție de cât de complete și corecte sunt răspunsurile, dar nu pot da puncte propriei echipe.

Vor fi 9 întrebări (a se vedea secțiunea de resurse). Fiecare echipă va desemna un reprezentant care să dea răspunsul său. Participanții pot sta împreună ca grup, nu trebuie să meargă în fața clasei. Ei pot avea reprezentanți diferiți pentru fiecare întrebare.

Pasul 4: Felicități toate echipele pentru efortul lor și recunoașteți câștigătorii.



Cine își dorește să fie mai sănătos?

Strong Young Minds



4. Debriefing:

- Cum a fost să aflați toate aceste informații? Cât de mult știați deja? Ce a fost nou pentru voi?
- De unde luați de obicei acest tip de informații? De unde știți dacă sunt corecte?
- Câte dintre aceste concepte folosiți în viața voastră?
- Care este cel mai important lucru pe care l-ați învățat din această activitate?

Lucru pentru acasă:

1. Înregistrați-vă obiceiurile zilnice pentru o săptămână:

- Somn (câte ore de somn, ora la care te pui să dormi, când te trezești, felul în care te simți)
- Mâncarea (ce mănânci în fiecare zi și la ce oră)
- Exercițiu (cât de mult exercițiu fizic faceți în fiecare zi, cum)

2. Găsiți o aplicație potrivită pentru telefonul sau computerul vostru pentru a vă ajuta să gestionați aceste obiceiuri (consumul de calorii, somn, exercițiu) și utilizați-o timp de o săptămână.

Facilitatorul poate relua discuția despre aceste subiecte repetând întrebările de debriefing în sesiunea următoare și încurajând participanții să-și împărtășească rezultatele și lucrurile noi pe care le-au descoperit.

Resurse:

Informații pentru facilitatori:

<https://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsanddisorders/eatingwellandmentalhealth.aspx>

<https://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo/treatments/physicalactivity.aspx>

<https://www.neurocorecenters.com/10-facts-might-not-know-sleep-mental-health#4eBuSQsfwOz6ghgo.97>



Cine își dorește să fie mai sănătos?

Strong Young Minds

Resurse:

Întrebările pentru concursul de obiceiuri sănătoase:

1. A dormi după-amiaza este sănătos și te ajută să te recuperezi.
2. Exercițiul fizic consumă mult timp și te face să fii obosit tot restul zilei.
3. Gustările bogate în zahăr mă ajută să gândesc/să mă concentrez.
4. 8 ore de somn sunt 8 ore de somn, indiferent de ora la care te pui să dormi.
5. Cea mai bună modalitate de a face exercițiu fizic este să mergi la sală.
6. Cum poate afecta nutriția felul în care funcționează creierul meu?
7. A te uita la TV în pat te ajută să dormi mai bine.
8. Cum influențează exercițiul fizic sănătatea mentală?
9. Dacă ceva este sănătos, îl pot consuma în cantități mari.



Cine își dorește să fie mai sănătos?

Strong Young Minds

Nutriție

Menținerea unei alimentații sănătoase poate fi destul de dificilă în lumea de astăzi. Totuși, odată ce vă angajați să deveniți și să rămâneți sănătoși, există numeroase resurse pe care le puteți folosi pentru a vă ajuta să luați decizii conștiente și sănătoase cu privire la alimente.

- Când aveți îndoieli, adresați-vă unui adult care are cunoștințe despre astfel de lucruri.
- Rețineți că **dieta altcuiva s-ar putea să nu fie potrivită pentru voi.**
- **Niciodată nu încercați să pierdeți din greutate prin reducerea drastică a consumului de alimente sau înlocuirea hranei** cu pastile, batoane de proteine sau alte lucruri care nu v-au fost recomandate în mod specific. Puteți să faceți rău organismului și, de fapt, să **ajungeți să puneți înapoi kilograme în plus (efectul yoyo).**
- În afara cazului în care ați fost sfătuiți de medicul vostru curant (deoarece anumite probleme de sănătate necesită schimbări specifice ale dietei), o dietă sănătoasă și menținerea unei greutăți adecvate pentru sexul, vârsta, înălțimea și sănătatea voastră nu trebuie să însemne o dietă strictă. Aceasta înseamnă, totuși, **urmarea câtorva reguli generale pe care să le personalizați în funcție de stilul vostru de viață** - și astfel să încorporați o dietă sănătoasă în stilul vostru de viață.
- Alimentația și sănătatea mintală sunt puternic corelate. Orice schimbare în dieta voastră (de exemplu, nu mai mânânci sau mânânci mult mai mult decât înainte) ar putea semnala o schimbare a sănătății voastre mintale (de exemplu, mai mult stres, tristețe / depresie etc.). Adesea folosim alimentele nu pentru nutriție, ci pentru a ne regla emoțiile, deoarece acestea ne distrag atenția și ne consolează într-un fel - dar aceasta este o capcană periculoasă! În acest mod nu învățăm strategii adecvate de reglare emoțională și suferim consecințe negative (câștig în greutate, junk food etc.)
- Din moment ce există această legătură puternică pe care creierul o cunoaște deja, puteți folosi alimentele pentru a vă îmbunătăți sănătatea mentală - într-un mod pozitiv, responsabil și conștient. Adică, hrănește-ți corpul cu alimente care arată că ai grijă de tine, că te ocupi de propriile nevoi de bază și că te respecți.

Ghidaje

- Totul începe cu **conștientizarea grupurilor majore de alimente** și recunoașterea cantității din fiecare dintre ele de care ai nevoie: proteine (ouă, carne, fasole, lactate, nuci), carbohidrați (fructe, legume, cereale, zahăr, miere etc.), grăsimi (uleiuri, grăsimi din produse lactate sau carne, nuci), vitamine, minerale (găsite în anumite cantități în toate alimentele naturale) și apă.
- **O porție de bază de alimente sănătoase ar putea însemna jumătate legume / fructe, un sfert proteine și un sfert carbohidrați;**
- Încercați întotdeauna să vă apropiați cât mai mult de natură: încercați să mâncați “varianta reală”, nu produsele alimentare procesate (limitați produsele alimentare procesate, de exemplu, batoanele de dulciuri). Aceasta ar însemna să mânânci cireșe reale, nu înghețată de cireșe sau bomboane cu aromă de cireșe; orez fiert ca o garnitură, nu desert dulce de orez pre-ambalat etc. Cu cât procesați mai mult mâncarea naturală, cu atât va avea mai puține vitamine. De asemenea, alimentele procesate industrial conțin o mulțime de substanțe chimice adăugate care nu sunt nutritive pentru corpul vostru. S-ar putea să aibă un gust bun pentru un minut sau două, dar corpul trebuie să “curețe” după astfel de mese dezordonate. Alegeți întotdeauna mâncare curată în defavoarea alimentelor nesănătoase.



Cine își dorește să fie mai sănătos?

Strong Young Minds

- Faceți-vă un program obișnuit de mâncare. Obișnuiți-vă să mâncați la anumite ore și încercați să limitați gustările. În acest fel vă puteți controla foamea și vă veți menține nivelurile energiei constante pe tot parcursul zilei: corpul dumneavoastră nu se va panica datorită lipsei alimentelor sau datorită faptului că e copleșit de prea multe alimente, astfel încât dispoziția dumneavoastră nu va fluctua datorită acestui lucru.
- Încercați să vă ascultați corpul și să fiți atenți la modul în care reacționează la anumite alimente. Apoi, încercați să faceți modificări în funcție de ceea ce observați - de exemplu, eliminați anumite alimente procesate dacă vă fac să vă simțiți somnoros atunci când le consumați dimineața.
- Micul dejun! A sări peste micul dejun sau a-l înlocui cu cafea se poate transforma într-un obicei prost, pentru că “alergați în gol”; acest lucru influențează și dispoziția voastră - un motiv pentru a urî diminețile.
- **Mâncați o cină ușoară înainte de culcare și încercați să nu mâncați cu 2 ore înainte de a merge la culcare**, pentru a nu interfera cu somnul.
- Înțelegeți că **creierul nostru este programat de evoluție să caute/dorească alimente nesănătoase: zahărul, grăsimea și sarea** sunt importante pentru supraviețuirea noastră, dar la un moment dat în trecut au fost foarte greu de obținut, deci ori de câte ori strămoșii noștri au pus mâna pe astfel de daruri prețioase de la natură (de exemplu, fructe foarte dulci, carne grasă, nuci etc.), creierul le-a trimis semnale de recompensă spunând ceva de genul “Acest lucru este bun, mănâncă până te sature, amintește-ți de asta, ia mai mult în viitor!” - Dar problema este că în lumea de astăzi, acest tip de hrană nu mai este rară - poți să o primești ori de câte ori vrei, este relativ ieftină, iar industria alimentară știe foarte bine despre înclinațiile noastre naturale. Așadar, este important să ținem cont de faptul că reacționăm așa cum am făcut-o în trecut, dar nu mai este nevoie să ne panicăm: ne putem **folosi de rațiune pentru a ne planifica mesele și a ocoli nebunia noastră de “zahăr-grăsime-sare”**.



Cine își dorește să fie mai sănătos?

Strong Young Minds

Exercițiul fizic

Toata lumea știe că exercițiile regulate sunt bune pentru organism. Dar exercițiul fizic este, de asemenea, una dintre cele mai eficiente modalități de a vă îmbunătăți sănătatea mintală. Exercițiile regulate pot avea un impact profund pozitiv asupra modului în care ne simțim. De asemenea, **ameliorează stresul**, îmbunătățește memoria și somnul și crește dispoziția generală pozitivă. Și nu trebuie să fii fan fitness pentru a culege beneficiile. Cercetările arată că **cantitățile modeste de exerciții fizice pot face diferența**. Indiferent de vârstă sau nivelul de fitness, puteți învăța să folosiți exercițiul ca un instrument puternic pentru a vă simți mai bine

Care sunt beneficiile activității fizice pentru sănătatea mentală?

Persoanele care fac exerciții regulat tind să facă acest lucru deoarece le oferă un sentiment enorm de bunăstare. Ei se simt mai energici pe parcursul zilei, dorm mai bine noaptea, au memoria mai ascuțită și se simt mai relaxați și mai pozitivi în legătură cu ei înșiși și cu viața lor. Activitatea fizică ajută la relaxarea mușchilor și la ameliorarea tensiunii în organism. Din moment ce corpul și mintea sunt atât de strâns legate, atunci când corpul vostru se simte bine, la fel se va simți și mintea.

Exercițiul regulat este una dintre cele mai simple și eficiente modalități de a îmbunătăți concentrarea, motivația, memoria și dispoziția. Activitatea fizică stimulează imediat nivelul dopaminei, norepinefrinei și serotoninei din creier - toate acestea afectând concentrarea și atenția. În timpul exercițiului fizic se eliberează, de asemenea, endorfine, substanțe chimice puternice din creier care vă energizează și vă fac să vă simțiți bine. De asemenea, exercițiul fizic poate servi și ca o distragere a atenției, permițându-vă să găsiți un interval de timp liniștit pentru a ieși din ciclul gândurilor de zi cu zi.

Alte beneficii mentale și emoționale ale exercițiului fizic

Memorie și gândire mai ascuțite. Aceleași endorfine care te fac să te simți mai bine te ajută să te concentrezi și să te simți mai pregătit mental pentru sarcinile curente. Activitatea fizică stimulează, de asemenea, creșterea de noi celule cerebrale și ajută la prevenirea declinului datorat vârstei.

Stimă de sine mai ridicată. Activitatea regulată este o investiție în mintea, corpul și sufletul tău. Atunci când devine un obicei, aceasta poate stimula sentimentul de auto-valorizare și vă poate face să vă simțiți mai puternici. Vă veți simți mai bine cu privire la aspectul vostru și, atingând chiar obiective mici de exerciții fizice, veți simți un sentiment de realizare.

Somn mai bun. Chiar și sesiunile scurte și intense de exerciții de dimineață sau după-amiază vă pot ajuta să vă reglați programul de somn. Dacă preferați să faceți sport seara, exercițiile de relaxare, cum ar fi yoga sau stretching-ul ușor, pot promova somnul.



Cine își dorește să fie mai sănătos?

Strong Young Minds

Mai multă energie. Creșterea ritmului cardiac de câteva ori pe săptămână vă va oferi mai multă energie. Începeți cu doar câteva minute de exerciții pe zi și creșteți antrenamentul pe măsură ce vă simțiți mai energizați.

Reziliență și recuperare mai puternică. Când vă confrunțați cu provocări mentale sau emoționale în viață, exercițiile fizice vă pot ajuta să le faceți față într-un mod mai sănătos, în loc să recurgeți la alcool, droguri sau alte comportamente negative care, în cele din urmă, nu fac decât să vă înrăutățească simptomele. Exercițiile regulate pot, de asemenea, ajuta la stimularea sistemului imunitar și la reducerea impactului stresului.

Nu este nevoie să vă dedicați ore întregi din ziua voastră ocupată să vă antrenați la sală, să transpirați abundent sau să alergați kilometri întregi. Puteți culege toate beneficiile fizice și psihice ale mișcării cu sesiuni de 30 de minute de exercițiu moderat de cinci ori pe săptămână. Două sesiuni de 15 minute, sau chiar trei de 10 minute pot funcționa la fel de bine.

Chiar și puțină activitate este mai bună decât nimic

Dacă aceste lucruri încă vi se par intimidante, nu disperați. Chiar și doar câteva minute de activitate fizică sunt mai bune decât deloc. Dacă nu aveți timp pentru 15 sau 30 de minute de exercițiu sau dacă corpul dumneavoastră vă spune să faceți o pauză după 5 sau 10 minute, de exemplu, tot este bine. Începeți cu sesiuni de 5 sau 10 minute și creșteți treptat timpul. Cu cât faceți mai mult exercițiile, cu atât veți avea mai multă energie, astfel încât în cele din urmă vă veți simți pregătiți pentru ceva mai mult. Cheia este să vă angajați să faceți exercițiu fizic moderat - oricât de puțin - în majoritatea zilelor. Pe măsura ce exercițiile devin un obicei, veți putea adăuga minute în plus sau încerca alte tipuri de activități. Dacă persistați, beneficiile exercițiului fizic vor începe să se simtă.

Nu trebuie să suferi ca să obții rezultate

Cercetările arată că nivelurile moderate de exerciții fizice sunt cele mai bune pentru majoritatea oamenilor. Moderat înseamnă:

1. Că respirați puțin mai greu decât în mod normal, dar nu vă pierdeți suflul. De exemplu, ar trebui să puteți discuta cu partenerul dvs. de mers pe jos, dar nu puteți să cântați cu ușurință un cântec.
2. Că corpul se simte mai cald pe măsură ce vă mișcați, dar nu supraîncălzit sau foarte transpirat.

Depășirea obstacolelor din calea exercițiului fizic

Epuizarea. Când ești obosit sau stresat, ți se pare că exercițiile fizice nu ar face decât să înrăutățească situația. Dar adevărul este că activitatea fizică este un energizant puternic. Studiile arată că exercițiile fizice regulate pot reduce dramatic oboseala și pot crește nivelul de energie. Dacă vă simțiți foarte obosiți, promiteți-vă o plimbare de 5 minute. Sunt șanse să puteți merge încă cinci minute.

Lipsa de speranță. Dacă nu aveți nici o experiență cu exercițiul fizic, începeți încet, cu mișcări cu impact redus, câteva minute în fiecare zi.



Cine îşi doreşte să fie mai sănătos?

Strong Young Minds

Durerea. Dacă aveţi o dizabilitate, o problemă gravă de greutate, artrită sau o accidentare sau boală care vă limitează mobilitatea, discutaţi cu furnizorul dvs. de asistenţă medicală despre modalităţi de a face mişcare în siguranţă. Nu trebuie să ignoraţi durerea, ci mai degrabă să faceţi ceea ce puteţi, când puteţi. Împărţiţi exerciţiile în intervale mai scurte, mai frecvente de timp dacă aceasta vă ajută sau încercaţi să le faceţi în apă pentru a reduce disconfortul articulaţiilor sau muşchilor.

A te simţi prost cu privire la tine însuşi. Eşti cel mai rău critic al tău? Este timpul să încerci un nou mod de a gândi despre corpul tău. Indiferent de greutatea, vârsta sau nivelul de fitness, există şi alţii ca tine care au scopul de a fi mai în formă. Încercaţi să vă înconjuraţi cu oameni care merg în pantofii voştri. Mergeţi la un curs cu oameni care au diferite niveluri de fitness. Îndeplinirea chiar şi a celor mai mici obiective de fitness vă va ajuta să câştigaţi încredere în propriul corp.

Programează-ţi antrenamentul într-un moment al zilei când energia ta este cea mai ridicată

Acesta poate fi primul lucru dimineaţa înainte de muncă sau şcoală sau la prânz înainte de instalarea amortelii de după-amiază sau în sesiunile mai lungi de weekend. Dacă depresia sau anxietatea vă face să vă simţiţi oboşiţi şi nemotivaţi toată ziua, încercaţi să dansaţi pe muzică sau pur şi simplu să mergeţi la plimbare. Chiar şi o plimbare scurtă de 15 minute vă poate ajuta să vă limpeziţi mintea, să vă îmbunătăţiţi dispoziţia şi să vă creşteţi nivelul de energie. Pe măsură ce vă mişcaţi şi începeţi să vă simţiţi puţin mai bine, veţi avea un sentiment mai mare de control asupra propriei stări de bine. Puteţi chiar să vă simţiţi suficient de energizaţi pentru a vă antrena mai viguros - de exemplu, mergând mai departe, luând-o la fugă sau adăugând o plimbare cu bicicleta.

Alte sfaturi pentru a rămâne motivat

Focalizează-te pe activităţi care îţi fac plăcere. Orice activitate care te pune în mişcare contează. Aceasta ar putea fi să te joci cu un frisbee cu câinele sau cu un prieten, să te plimbi prin mall uitându-te la vitrine sau să mergi cu bicicleta până la magazin.

Fii confortabil. Indiferent de ora din zi la care vă decideţi să faceţi exerciţii, purtaţi haine confortabile şi alegeţi un context pe care îl găsiţi relaxant sau energizant. Acesta poate fi un colţ liniştit al casei voastre, o cărare pitorească sau parcul vostru preferat de oraş.

Recompensează-te. O parte din recompensa de a finaliza o activitate este cât de bine vă veţi simţi după aceea, dar vă ajută întotdeauna să rămâneţi motivaţi promisiunea unui răsfăţ suplimentar pentru realizarea exerciţiilor fizice. Răsplăteşte-te cu un smoothie delicios sau cu un episod suplimentar al emisiunilor TV preferate.

Fă sportul o activitate socială. Exerciţiul fizic împreună cu un prieten sau cu cineva iubit nu numai că va face antrenamentul mai distractiv şi mai plăcut, ci te poate ajuta să te ţii mai bine de programul antrenamentului. Te vei simţi mai bine decât atunci când eşti singur. De fapt, atunci când suferi de o tulburare de dispoziţie, precum depresia, compania poate fi la fel de importantă ca exerciţiul.



Cine își dorește să fie mai sănătos?

Strong Young Minds

Modalități ușoare de a te mișca fără a merge la sală

Nu ai 30 de minute pentru a le dedica unei sesiuni de yoga sau unei plimbări cu bicicleta? Nu-ți face griji. Gândește-te la activitatea fizică ca la un stil de viață, mai degrabă decât ca la o sarcină de îndeplinit. Uită-te la rutina ta zilnică și gândește-te la modalități de a strecura activitate fizică ici și colo și peste tot. Aveți nevoie de idei? Noi le avem.

La muncă și în deplasare. Mergi cu bicicleta sau pe jos la o întâlnire, mai degrabă decât să iei autobuzul; alungă toate ascensoarele și încearcă să cunoști fiecare scară posibilă, mergi sprinten la stația de autobuz, apoi coboară o stație mai devreme și mergi până la destinație; fă o plimbare viguroasă în timpul pauzelor.

Doar de divertisment. Culege fructe într-o livadă, fă boogie pe muzică, mergi la plajă sau fă o drumeție, întinde-te ușor în timp ce te uiți la televizor, organizează o echipă școlară de fotbal, fă un curs de arte marțiale, dans sau yoga.



Cine își dorește să fie mai sănătos?

Strong Young Minds

Somnul

Ce este igiena somnului?

Igiena somnului reprezintă o varietate de practici și obiceiuri necesare pentru a avea un somn de calitate pe timp de noapte și un nivel complet de vigilență în timpul zilei.

De ce este importantă practicarea unei igiene bune a somnului?

Obținerea unui somn sănătos este importantă atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru sănătatea mintală. Îmbunătățește productivitatea și crește calitatea generală a vieții.

Cum îmi pot îmbunătăți igiena somnului?

Una dintre cele mai importante practici de igienă a somnului este aceea de a petrece o perioadă adecvată de timp adormit în pat, nu prea puțin și nici prea mult. Bunele practici de igienă a somnului includ:

- **Nu mai mult de 30 de minute de somn în timpul zilei.** A dormi în timpul zilei nu compensează pentru un somn de noapte inadecvat. Cu toate acestea, un somn scurt de 20-30 de minute poate ajuta la îmbunătățirea dispoziției, vigilenței și performanței.
- **Evitați alimentele stimulante, cum ar fi cafeina și nicotina, aproape de ora de culcare.** De asemenea, consumul de alcool seara afectează somnul în a doua jumătate a nopții.
- **10 minute de exerciții aerobice, cum ar fi mersul pe jos sau ciclismul, îmbunătățesc calitatea somnului pe timpul nopții. Evitați antrenamentele obositoare aproape de culcare.**
- **Evitați alimentele grele sau bogate, chiar înainte de somn, mesele grase sau prăjite, mâncărurile picante, citricele și băuturile carbogazoase.** Aceste alimente consumate aproape de culcare pot duce la arsuri de stomac dureroase care perturbă somnul.
- **Asigurați o expunere adecvată la lumina naturală.** Expunerea la lumina solară în timpul zilei, și la întuneric pe timp de noapte, ajută la menținerea unui ciclu sănătos de somn-trezire.
- **Stabiliți o rutină regulată și relaxantă înainte de somn, care ajută organismul să recunoască faptul că e ora de culcare.** Aceasta ar putea include băile sau dușurile calde, cititul unei cărți sau exerciții ușoare de întindere. Atunci când este posibil, încercați să evitați activitățile și conversațiile care v-ar putea supăra emoțional înainte de a merge la somn.
- **Asigurați-vă că mediul de somn este plăcut.** Salteaua și pernele trebuie să fie confortabile. Temperatura din dormitor nu ar trebui să fie foarte ridicată. Opriți lumina puternică a lămpilor, telefonul mobil și televizorul. Luați în calcul folosirea draperiilor, a măștilor pentru ochi, a dopurilor de urechi, a mașinilor care produc “zgomot alb/de fond”, a umidificatoarelor, ventilatoarelor și a altor dispozitive care pot face dormitorul mai relaxant.



Drumul către sănătate

Strong Young Minds

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

30 min
8-25
discuții, muncă individuală



- hârtie, pixuri
- markere
- model

Obiective de învățare

Să ajute participanții să preia controlul asupra obiceiurilor lor și să-și îmbunătățească stilul de viață.
Să învețe să identifice declanșatorii și recompensele care construiesc obiceiuri bune.
Să cultive încrederea în capacitatea de a construi obiceiuri, acționând asupra declanșatorilor și a recompenselor.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

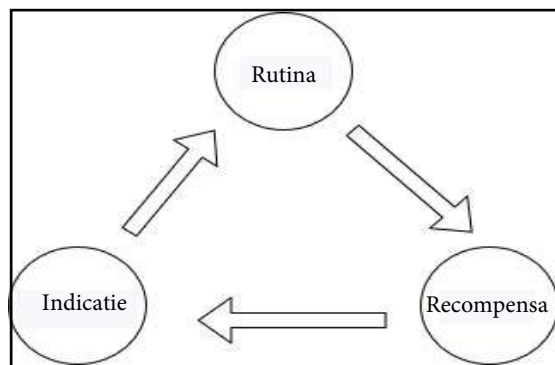
Participanții vor fi așezați într-un cerc, având posibilitatea de a scrie.

2. Introducere:

Facilitatorul introduce ideea că, atunci când se practică un obicei, circuitul neuronal care susține acest obicei devine mai puternic și mai rapid (analogie cu căile care sunt umblate foarte des, în comparație cu cele abandonate). Calea din creierul nostru poate deveni chiar și o autostradă dacă practicăm obiceiul suficient de mult timp într-o manieră consecventă; acesta trebuie să devină un scop dacă vrem să devenim foarte buni la ceva, ca un sport sau o materie.â

Pentru a institui un nou obicei dorit, aveți câțiva aliați:

- Informații despre cum se face obiceiul.
- Motivul / nevoia de a face obiceiul (conexiune, relaxare, creșterea energiei etc.).
- Surse de auto-eficacitate (încrederea că puteți face obiceiul). Poate veni în urma unor rezultate anterioare pozitive, a feedback-ului de la ceilalți etc.
- Organizarea mediului - Indici din mediul înconjurător care reamintesc persoanei despre obicei (de exemplu, revenirea acasă, vederea laptopului etc.)
- Plan de acțiune: când, cum, cu cine voi face obiceiul.
- Recompense (e.g. relaxare, activare fizică);



Pentru a schimba un obicei, trebuie să mențineți vechii indici din mediu, să furnizați vechea recompensă, dar introduceți o nouă rutină.



Drumul către sănătate

Strong Young Minds

Participanții sunt îndrumați spre împărtășirea treptată a obiceiului ales, a surselor de informații despre obicei, a indicilor din mediu, a recompenselor, a obstacolelor.

3. Sarcină:

Participanții primesc un model cu un plan de acțiune. (a se vedea resursele)

Ei aleg un obicei pe care doresc să-l instituie și îl scriu în model. Apoi, ei trebuie să adauge (scriind și / sau desenând) elementele de care au nevoie pentru a putea conduce pe drumul spre sănătate.



4. Debriefing:

- Cum te-ai simțit în timpul exercițiului?
- Cum a fost să planifici obiceiul pe care dorești să-l cultivi?
- Care a fost cel mai dificilă parte? Care a fost cea mai ușoară?
- Ce vă va ajuta în construirea acestui nou obicei?
- Ți-ai analizat vreodată obiceiurile în acest fel? Cum te poate ajuta acest instrument?
- Ai găsit ceva nou despre vechiul tău obicei?
- Cum poți folosi asta în viața ta de zi cu zi?

Sarcină opțională pentru acasă:

Alegeți un prieten care vă poate ajuta să monitorizați ceea ce ați planificat. Ajutați-vă reciproc să respectați planul. În timpul următoarei sesiuni, puteți discuta cum a fost.



Drumul către sănătate

Strong Young Minds

PLAN DE ACȚIUNE

1. Care este obiceiul pe care dorești să îl construiești?

2. De unde vei obține informațiile despre cum se face/practică acest obicei?

3. Când îl vei practica? Fii specific: cât de des/ în ce zi/ la ce oră.

4. Unde vei practica obiceiul? Oferă detalii despre locație.

5. Cu cine vei face obiceiul?

6. Ce recompensă vei primi în urma practicării obiceiului?

7. Care ar putea fi posibilele obstacole în calea practicării acestui obicei?

8. Cine te poate ajuta să monitorizezi noul tău obicei? Alege un prieten și povestește-i despre planul tău.



Gestionarea timpului - Cutia Eisenhower

Strong Young Minds

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

50 min
8-25
muncă individuală și în echipă, discuții



- hârtie A4, post-it-uri
- Semne pentru fiecare masă indicând cadranele cutiei lui Eisenhower
- Instrument de făcut zgomot pentru a semnaliza schimbarea

Obiective de învățare

Să învețe participanții să prioritizeze sarcinile în funcție de importanța și urgența lor.
Să identifice principalele sarcini de viață care ocupă timp.
Să învețe să folosească un instrument pentru prioritizarea sarcinilor.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Patru mese cu scaune.

2. Introducere:

Câți dintre voi vă găsiți într-una din următoarele situații:

- la sfârșitul zilei, nu puteți spune cu adevărat cu ce v-ați ocupat;
- nu puteți găsi timp pentru lucrurile pe care doriți să le faceți;
- aveți o grămadă de proiecte și sarcini pe care nu pareți a le putea termina la timp?

Președintele Eisenhower a trăit una dintre cele mai productive vieți pe care vi le puteți imagina. A reușit să îndeplinească diferite sarcini de conducere și intelectuale, precum și să-și urmeze hobby-urile personale. Cea mai faimoasă strategie a sa de productivitate este cunoscută sub numele de Cutia Eisenhower și este un simplu instrument de luare a deciziilor pe care îl puteți folosi chiar acum.

Folosind matricea de decizie de mai jos, vă veți separa acțiunile pe baza a patru categorii:

- Urgent și important (sarcini pe care le veți face imediat).
- Important, dar nu urgent (sarcini pe care le veți programa să le faceți mai târziu).
- Urgent, dar nu important (sarcini pe care le veți delega altora).
- Nici urgent, nici important (sarcini pe care le eliminați).

Sarcinile urgente sunt lucrurile la care simțiți că trebuie să reacționați: e-mailuri, apeluri telefonice, mesaje, știri. Sarcinile importante sunt lucruri care contribuie la misiunea, valorile și obiectivele noastre pe termen lung.



Gestionarea timpului - Cutia Eisenhower

Strong Young Minds

3. Sarcină:

Pasul 1: Cereți participanților să facă o listă a activităților pe care trebuie să le facă săptămâna aceasta, inclusiv sarcinile școlare, hobby-urile, socializarea etc.

Pasul 2: Cereți-le să deseneze pe hârtia lor cutia Eisenhower (sau să utilizeze modelul furnizat).

Pasul 3: Împărțiți participanții în 4 grupuri.

Pasul 4: Așa cum sunt împărțiți în grupuri, la fiecare masă vor găsi câte un cadran al cutiei lui Eisenhower. Sarcina lor este de a completa pe rând fiecare cadran de pe hârtia lor (pe măsură ce trec de la o masă la alta) și de a le discuta cu colegii lor. Ei ar trebui să își argumenteze deciziile (acest lucru este urgent pentru că ...). La fiecare 8 minute, dați semnalul sonor astfel încât fiecare grup să se deplaseze (în sensul acelor de ceasornic) spre masa următoare, pentru a completa următorul cadran al casei Eisenhower.

După 4 rotații, participanții ar trebui să aibă toate cadranele completate. Mergem apoi la debriefing.



4. Debriefing:

- Cum a fost să vă organizați activitățile în cele patru cadrane? Ușor / dificil?
- Cum v-a ajutat să vă prioritizați activitățile?
- Cum vă simțiți în legătură cu rezultatele voastre? Este ceva ce te surprinde?
- Cum puteți utiliza acest instrument în viața voastră de zi cu zi?
- De ce este importantă gestionarea timpului?
- Ce alte instrumente cunoașteți care vă pot ajuta în gestionarea timpului?



Gestionarea timpului - Cutia Eisenhower

Strong Young Minds

Modelul Cutiei lui Eisenhower

Cutia lui Eisenhower	Urgent	Nu este urgent
Important	FĂ-O ACUM	PLANIFIC-O (Programează un interval să o faci)
Neimportant	DELEG-O (Cine o poate face pentru tine?)	LAS-O BALTĂ (Elimin-o)



Strong Young Minds

EMOȚIILE



Ce sunt emoțiile?

Strong Young Minds

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

10-15 min
5-30
brainstorming



- foi de flipchart
- markere
- pixuri colorate

Obiective de învățare

Să încureze participanții să înceapă să se gândească la emoțiile lor, să reflecteze asupra modului în care apar emoțiile și cum le putem recunoaște și înțelege mai ușor.
Să învețe despre emoții: ce sunt emoțiile, cum apar, cum le putem face față; să afle mai multe despre ei și despre nevoile lor.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Preferabil, participanții vor fi așezați într-un cerc.

2. Introducere:

Întrebați participanții: “Cum vă simțiți acum?”. Așteptați câteva răspunsuri. Puteți continua cu alte întrebări, cum ar fi: “Cum v-ați simțit în această dimineață”, “Cum v-ați simțit ieri după-amiază?”. Dacă nu menționează multe sau nicio emoție, îndrumați-i în această direcție: “Să încercăm câteva emoții! Puteți identifica unele emoții pe care le aveți în acest moment? Poate vă simțiți furios, trist, curios, plictisit, plin de speranță, fericit, neliniștit, speriat etc. “Așteptați răspunsurile lor.

Continuați să vorbiți despre emoții și cum ne referim de obicei la ele: “Nu vorbim prea mult despre emoții. De fapt, vorbim atât de puțin despre ele încât ne este greu să le identificăm atunci când vin. Astăzi vom discuta puțin despre emoții și de ce este nevoie să vorbim despre ele. “

3. Sarcină:

Pasul 1: Scrieți cuvântul “EMOȚII” în mijlocul unei coli de flipchart* și puneți-o pe podea.

*Dacă grupul este mai mare de 10 persoane, utilizați mai multe coli de flipchart. Ar trebui să aveți aproximativ 10 persoane / flipchart.

Pasul 2: Cereți participanților să se gândească la acest cuvânt, la emoții în sine. “Ce sunt emoțiile?”

Pasul 3: Dați-le creioane colorate și cereți-le să scrie cuvinte care le vin în minte când se gândesc la emoții sau să deseneze cum înțeleg emoțiile în mintea lor, dacă le este mai ușor. Dați-le 5 minute pentru a scrie/desena tot ce le vine în minte atunci când se gândesc la emoții.



Strong Young Minds

Ce sunt emoțiile?

Pasul 4: Luați hârtia / hârtiile de pe podea și citiți câteva idei care au fost puse acolo. Acordați timp pentru a observa complexitatea sau similitudinea dintre lucrurile pe care le-au scris. Formulați o concluzie: “După cum puteți vedea, atunci când ne gândim la emoții, există multe lucruri care ne vin în minte. Ceea ce ați scris aici arată complexitatea acestui subiect. Emoțiile se formează în timpul unor experiențe subiective complexe, motiv pentru care este dificil să le definim. Dar putem găsi o definiție simplă a emoțiilor: ele exprimă ceea ce simțim. “

Tips and tricks

Utilizați această metodă ca o introducere pentru metodele următoare care se concentrează pe emoții. “Pe parcursul următoarelor activități, ne vom concentra pe a înțelege mai bine emoțiile și pe modul în care le putem face față.”



Strong Young Minds

Taxiul emoțional

Durată

40-50 min

Mărimea grupului

10-30

Tipul activității

joc de rol, simulare



• coli de flipchart

• markere

Obiective de învățare

Să învețe despre emoții: ce sunt emoțiile, cum apar, cum ne putem confrunta cu ele?
Să ajute participanții să-și înțeleagă emoțiile.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Preferabil, participanții vor fi așezați într-un cerc.

Așezați un scaun pentru “taximetrist” în fața camerei. Aranjați alte patru scaune: 3 în spatele lui și unul lângă el, pentru pasageri. Restul participanților ar putea fi așezați într-un semicerc pentru a putea observa cu ușurință jocul de rol.

În timp ce explicați regulile, puteți scrie ideile principale pe tablă sau puteți imprima regulile și le puteți da celor 5 voluntari implicați în jocul de rol.

2. Introducere:

“Vom face o activitate numită „Taxiul emoțional”. Aceasta este o metodă interactivă care ne va ajuta să înțelegem mai bine emoțiile. Voi avea mai întâi nevoie de 5 voluntari, iar apoi voi explica toate regulile și rolurile.

„Avem de asemenea nevoie de o listă cu emoții. Ce emoții cunoașteți?” Faceți o listă cu minim 10 emoții sugerate de participanți. Selectați-le pe cele mai cunoscute și scrieți-le pe post-it-uri individuale.

3. Sarcină:

Pasul 1: Explicați rolurile: va exista un șofer de taxi și patru pasageri. Fiecare pasager va reprezenta o emoție. Ei vor trebui să se comporte în concordanță cu acea emoție specifică. Șoferul nu primește o emoție.



Strong Young Minds

Taxiul emoțional

Pasul 2: Explicați regulile:

Există câteva reguli simple: fiecare pasager intră în cabină unul câte unul, la intervale de câte 2 minute. Imediat după ce intră primul pasager, șoferul încearcă să imite emoția acestuia (fără să știe care este acea emoție specifică). Oricare dintre pasageri poate iniția o conversație, asigurându-se că acționează în concordanță cu emoția specifică de pe bilețel.

După intrarea celui de-al doilea pasager, taximetristul și pasagerul anterior adoptă emoția acestuia și vorbesc și se comportă ca și cum ar simți cu toții „noua” emoție. Noul pasager poate alege să-i arate pasagerului anterior bilețelul cu emoția lui, dar trebuie să îl păstreze secret față de șofer. Această activitate continuă până când toți pasagerii intră în cabină.

Odată ce ultimul pasager a intrat în mașină și a avut “2 minute de vorbit”, pasagerii anteriori pot anunța că vor să iasă din taxi. Începând cu primul pasager, șoferul de taxi își ia la revedere. Atât taximetristul, cât și ceilalți trebuie să-și ia la revedere într-o manieră care să se potrivească emoției specifice a pasagerului care pleacă. De asemenea, șoferul de taxi trebuie să încerce să ghicească emoția, fără să citească bilețelul - de ex. Dacă pe bilețel era scris “trist”, el ar putea spune: “Sunt trist să vă spun la revedere”.

Pasul 5: După ce vă asigurați că cei 5 voluntari și-au înțeles rolurile și regulile, le puteți da 2 minute pentru a se pregăti: ce vor spune în cabină, cum se vor comporta, mișca etc.

Pasul 6: Asigurați-vă că dați sarcini și grupului mare: cereți-le să fie atenție, să ghicească emoțiile și să le scrie pe caiete. Alte lucruri pe care le-ar putea observa și scrie: gesturile pe care le observă, lucrurile care i-au făcut să simtă / gândească ceva.

Pasul 7: După ce fiecare voluntar a extras o emoție, puteți începe implementarea metodei cu o poveste, cum ar fi:

“Șoferul de taxi se află într-o zi obișnuită de lucru și conduce prin oraș. După câteva momente de condus, un client care arată puțin emoțional apare pe marginea drumului și face semn cu mâna pentru a opri taxiul. Șoferul se oprește și pasagerul intră în mașină. În momentul în care se întâmplă acest lucru, taximetristul adoptă emoția pasagerului și vorbește și acționează ca și cum ambii simt această emoție.

Pasul 8: Odată ce jocul de rol a început, facilitatorul va ține timpul. Ar fi util să utilizați un cronometru pentru a vă asigura că fiecare pasager are cele 2 minute. Asigurați-vă că acordați atenție la nevoile participanților și la cum decurge activitatea. În cazul în care participanții sunt foarte implicați puteți să-l lăsați să continue mai mult. Dacă arată confuzi sau nu interacționează mult cu un personaj, puteți încuraja următorul pasager să intre în taxi, pentru a menține jocul energetic și dinamic.

Pasul 9: Cereți participanților să încerce să vorbească și să se exprime unul câte unul, pentru ca ceilalți să înțeleagă fiecare expresie emoțională și să se evite haosul (mai ales cu emoții mai puternice, cum ar fi furia).



Strong Young Minds

Taxiul emoțional

Tips & tricks:

* Alegeți un participant suplimentar pentru a juca rolul unui radio uman în mașină. Sarcina sa este de a anunța când următorul pasager este pe punctul de a intra în taxi și, din când în când (dar nu prea des), poate cânta o piesă sau comunica știri care corespund fiecărei emoții.

La sfârșitul procesului de debriefing puteți oferi participanților resursele din anexe pentru a înțelege mai bine emoțiile.



4. Debriefing:

- Cum v-ați simțit în timpul acestei activități?
- Cât de ușor sau de dificil a fost să personificați emoția care v-a fost atribuită? Dar emoțiile celorlalți pasageri?
- Cât de ușor sau dificil a fost să treceți de la o emoție la alta?
- Care emoție a fost cea mai ușoară de personificat? Dar cea mai dificilă? De ce credeți că a fost așa?
- Încurajați observatorii să vorbească: Ați ghicit emoția? Ce v-a ajutat să faceți asta?
- Să luăm fiecare emoție pe rând, de la cea mai ușoară la cea mai dificilă, și să vedem cum v-ați gândit să o personificați. Să vedem (prima emoție), ce ai făcut sau ai spus pentru a arăta că simți asta? Cereți observatorilor să contribuie (scrieți pe o coală de flipchart sau pe o tablă caracteristicile pe care le menționează pentru fiecare emoție).
- Care sunt elementele comune pe care le-am identificat pentru toate emoțiile? (Așteptați câteva răspunsuri sau îndrumați-i către răspunsuri, apoi introduceți componentele generale ale emoțiilor și oferiți exemple pentru a înțelege mai bine - a se vedea secțiunea de resurse)
- Cum credeți că vă poate ajuta în viața de zi cu zi cunoașterea acestor componente ale emoțiilor? (vezi secțiunea de resurse pentru contribuțiile de final)

Mai multe informații

<http://teenshealth.org/en/teens/understand-emotions.html?WT.ac=ctg>

<https://www.cognitivehealing.com/depression/learn-how-to-identify-and-express-your-feelings/>



Taxiul emoțional - resurse

Strong Young Minds

1. Eveniment activator

Emoțiile pot fi fie reacții la evenimentele din mediul înconjurător, fie la lucrurile din interiorul unei persoane. Aceste evenimente și lucruri se numesc **EVENIMENTE ACTIVATOARE**. Ele declanșează sau scot la suprafață emoția. Gândurile, comportamentele și reacțiile fizice ale persoanei provoacă emoții. (Recent, cineva și-a pus mâna pe spatele gâtului meu și am simțit teamă și furie.) Este posibil să ai un sentiment automat, fără să te gândești la asta, precum “Simt iubire când îmi văd pisica”.

Ce o declanșează sau o pornește? Evenimentele activatoare pot fi evenimente care se întâmplă în prezent (o interacțiune cu cineva, pierderea unui lucru, boala fizică, îngrijorările financiare), sau pot fi amintiri, gânduri, sau chiar alte emoții (ne simțim rușinați și apoi ne simțim furioși pentru că ne simțim rușinați). În gestionarea emoțiilor noastre, este important să recunoaștem evenimentele activatoare.

2. Interpretarea unui eveniment sau experiență

Majoritatea evenimentelor din afara noastră nu provoacă emoții - este interpretarea evenimentului cea care declanșează emoția.

Eveniment: începe să tune și să fulgere.

Interpretare: Am auzit de oameni uciși de fulger.

Emoție: frică

Eveniment: O văd pe Maria la concert cu Betty după ce a promis că va merge cu mine.

Interpretare: Mariei nu-i pasă de mine.

Emoție: tristețe

Eveniment: O văd pe Maria la concert cu Betty după ce a promis că va merge cu mine.

Interpretare: Mary încearcă să se răzbune pe mine.

Emoție: furie

Puteți vedea că emoția vine după ce este făcută interpretarea, după ce vă gândiți la motivul pentru care se întâmplă ceva?

3. Schimbări și senzații fizice

Emoțiile presupun schimbări în reacțiile corpului, cum ar fi tensionarea sau relaxare mușchilor, modificarea frecvenței cardiace, a ratei de respirație, a temperaturii pielii, creșterea și scăderea tensiunii arteriale etc. Puteți observa, de exemplu, că atunci când vă este frică sau sunteți neliniștiți, corpul vostru se simte foarte tensionat și inima începe să bată mai repede. De asemenea, gura vă poate fi uscată și s-ar putea să vă amorțească sau să vă tremure mâinile. Când ne simțim triști, de exemplu, observăm că trupurile noastre se scufundă, ca și cum pierdem energie, avem creșteri sau scăderi ale apetitului sau somnului.

Uneori, oamenii au probleme în a simți schimbările din corpul lor. Pentru a ne regla emoțiile, trebuie să fim destul de buni la a detecta ce se întâmplă în corpul nostru. Dacă am practicat o vreme blocarea senzațiilor corporale, acest lucru poate fi dificil. Cu toate acestea, este un răspuns învățat și îl putem dezînvăța prin practicarea conștientizării și atenției spre propriul corp.



Taxiul emoțional - resurse

Strong Young Minds

Există, de asemenea, modificări ale expresiei faciale și ale posturii, care se pot observa și din exterior. De exemplu, în cazul furiei avem: maxilarul încleștat, obrajii și fruntea încordate, scrâșnirea sau strângerea dinților, pumnii strânși, picioarele depărtate sau “poziția de atac”. Când suntem triști, putem avea umerii coborâți și o poziție adunată. Cercetătorii cred acum că schimbările din mușchii faciali joacă un rol important în provocarea emoțiilor. Fiți conștienți de schimbările din mușchii voștri faciali atunci când trăiți emoții.

5. Impulsuri de acțiune

Emoțiile implică ceea ce noi numim îndemnuri spre acțiune. O funcție importantă a emoțiilor este aceea de a declanșa comportamente. De exemplu, dacă ne simțim furioși, putem simți impulsul de a lupta sau ataca verbal. Dacă simțim frică, putem simți impulsul de a fugi sau de a ne ascunde.

Acțiunea în sine, lupta, fuga sau îmbrățișarea nu fac parte din emoție, dar impulsul de a face acțiunea, sentimentul care vă îndeamnă să faceți această acțiune, este considerat parte a emoției. Dacă ne simțim furioși pe cineva, putem simți nevoia de a începe să strigăm la ei. Acest impuls face parte din sentimentul de furie, dar nu și acțiunea de a urla. Acesta din urmă este un comportament în sine și nu apare obligatoriu, chiar dacă sentimentul de furie este acolo.

CUM NE AJUTĂ să ne înțelegem emoțiile?

1. Una dintre cele mai importante funcții ale emoțiilor este aceea de a ne COMUNICA faptul că ceva ce (nu) ne trebuie (nu) se întâmplă. Ele încearcă să ne comunice informații importante și, pentru a primi mesajul, trebuie să înțelegem emoția. De exemplu, dacă nimeni nu vine la petrecerea organizată de ziua noastră de naștere, ne-am putea simți triști, ceea ce ne spune că este important pentru noi să avem oameni în jurul nostru de ziua noastră de naștere. A acorda atenție gândurilor care sunt în mintea noastră ne-ar putea ajuta să clarificăm detaliile acestei situații și să identificăm circumstanțele în care este important pentru noi să avem oameni în jur.

2. Pentru a comunica ceva celorlalți, trebuie să exprimăm o emoție. Dacă nu știm sau nu înțelegem ceea ce simțim, nu ne putem exprima sentimentele cu exactitate, iar ceilalți ar putea să nu realizeze că ceva este important pentru noi. De exemplu, dacă nimeni nu a venit la petrecerea zilei noastre de naștere, putem comunica acest lucru în moduri diferite, iar oamenii pot înțelege lucruri diferite: “Nimeni nu a venit la ziua mea de naștere.”, vs. “Am fost destul de supărat când nimeni nu a venit la petrecerea de ziua mea.” vs. “Am fost foarte supărat când nimeni nu a venit la ziua mea de naștere. Și mai îndrăznesc să se numească prietenii mei?! “ vs.” Am fost atât de trist când nimeni nu a venit la petrecerea de ziua mea, încât nici măcar nu am vrut să mă ating de tort”. Fiecare dintre aceste afirmații transmite un mesaj foarte diferit. Uneori, dacă nu am învățat să ne exprimăm emoțiile, putem crede că noi comunicăm, dar cealaltă persoană nu înțelege. Acest lucru poate provoca neînțelegeri.



Taxiul emoțional - resurse

Strong Young Minds

3. A înțelege când și cum ne apar emoțiile ne poate ajuta să anticipăm și să ne pregătim răspunsurile. De exemplu, dacă știți că, de obicei, vă enervați atunci când cineva strigă, știți, de asemenea, că tensiunea arterială va începe să crească și veți avea impulsul de a striga înapoi. Dacă știți că a urla înapoi vă va aduce numai consecințe negative, puteți planifica să ieșiți din cameră sau să mergeți la baie timp de 5 minute pentru a vă liniști. Dacă știți cum funcționează emoțiile, veți ști unde să interveniți și să le reglați.

4. Emoțiile au efecte secundare asupra gândurilor, funcționării noastre fizice și a comportamentului nostru. Uneori aceste efecte pot persista destul de mult. Unul dintre acestea este că o emoție poate continua să declanșeze aceeași emoție în continuare. Dacă detectăm componentele experiențelor noastre emoționale, putem realiza că ceea ce vine în continuare este încă parte a emoției și nu face parte din realitate. De exemplu, atunci când ne certăm cu un prieten și ne simțim triști, am putea începe să avem tot felul de gânduri triste precum “Nimeni nu mă place”; în această situație, ne putem aminti “Gândesc așa doar pentru că mă simt trist în acest moment; nu înseamnă că este adevărat.”

5. Uneori oamenii au emoții despre emoții (de ex. s-ar putea să vă simțiți furioși și apoi să vă simțiți rușinați pentru că vă simțiți furioși) sau pot simți mai multe emoții concomitent (ex. furie și tristețe în același timp atunci când cineva moare sau pleacă). Acest lucru face mai dificilă alegerea comportamentului potrivit și a emoției pe care să o abordezi. Experiențele de acest tip pot crea de asemenea confuzie semnificativă, care poate genera o altă emoție și apoi o altă emoție, până când întreaga experiență devine copleșitoare.



Strong Young Minds

Emoțiile la tribunal

Durată
Mărime a grupului
Tipul activității

50 min
9-30
joc de rol, muncă în echipă,
discuții de grup



- coli de flipchart cu întrebări de ghidare
- materiale informative pentru facilitator (vezi resurse)

Obiective de învățare

Să ajute participanții să înțeleagă beneficiile ascultării emoțiilor proprii și ale acceptării emoțiilor pozitive și negative.

Încurajarea participanților să lucreze în grup, să se respecte reciproc și să asculte opinia celorlalți.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Preferabil, participanții vor fi așezați într-un cerc.

2. Introducere:

Introduceți subiectul emoțiilor făcând referire la activitățile anterioare (în cazul în care ați desfășurat alte activități despre emoții). Dacă aceasta este prima metodă pe care o implementați, încercați să aveți o discuție deschisă despre ce sunt emoțiile și să dați câteva exemple.

Apoi, începeți o discuție pentru a activa idei participanților:

1. De ce avem emoții în viața noastră? Uneori, par că ne provoacă atâtea probleme. Nu ne-ar fi mai bine fără ele?
2. Există vreun mod în care emoțiile ne pot ajuta?

După discuție, puteți introduce povestea folosind cuvinte precum:

“Aveți multe idei interesante despre emoții, care sunt sigur că vă vor face avocați grozavi la Tribunalul Emoțiilor. În următoarea activitate, ne vom imagina că suntem într-o societate futuristă în care emoțiile sunt pe cale de dispariție - cineva amenință să le elimine complet și să facă oamenii pur raționali. Cu toate acestea, emoțiile au fost cu noi de atâta vreme încât știm că nu ar fi înțelept să le dăm la o parte. A fost înființat un tribunal și ni s-a dat șansa să le apărăm, să facem o pledoarie pentru fiecare emoție, aducând argumente care să susțină nevoia de a avea emoții în viața noastră și rolul lor acolo. Prin urmare, vom fi avocați în acest tribunal și vom fi împărțiți în grupuri pentru a aborda fiecare emoție și pentru a găsi dovezi care să le apere”.

3. Sarcină:

Pasul 1: Împărțiți participanții în grupuri de minimum 3 persoane. Alegeți dintre următoarele emoții: frică, furie, tristețe, bucurie, mândrie, vinovăție, rușine; fiecare grup primește câte o emoție.



Emoțiile la tribunal

Strong Young Minds

Pasul 2: Spuneți-le ce vor trebui să facă: “Fiecare grup este responsabil pentru o emoție. Va trebui să vă gândiți la emoțiile care v-au fost atribuite și să aduceți argumente care să susțină **motivul și modul în care acestea sunt utile în viața noastră**. Dar nu uitați că sunteți avocați, ceea ce înseamnă că trebuie să aduceți dovezi reale, în termeni de evenimente și experiențe autentice, pentru a vă construi cazul. De aceea, va trebui să analizați propria experiență de viață, dar și a oamenilor din jurul vostru pentru a vă ilustra argumentele”.

Încurajați participanții să se gândească la situații concrete în care ei sau cineva pe care-l cunosc au simțit emoția. Ar trebui să colecteze exemple de la toți membrii grupului și să scrie toate aceste lucruri pe hârtie: “Gândiți-vă la situații concrete în care voi sau cineva pe care cunoașteți ați simțit emoția, adunați exemple din partea tuturor membrilor grupului, discutați-le în grup și încercați să găsiți argumente pentru fiecare dintre cele două aspecte abordate (motivul pentru care o emoție este utilă și modul specific în care se poate vedea acest lucru) pentru fiecare exemplu de situație. Scrieți răspunsurile pe hârtie ca o dovadă a utilității emoției în viața oamenilor.”

Pasul 3: Dați-le 15 minute pentru a discuta și a scrie câteva argumente.

Pasul 4: După cele 15 minute, cereți fiecărui grup să aleagă un reprezentant care va citi argumentele și va face pledoaria pentru emoție.



4. Debriefing:

- Cum a fost să găsiți argumentele? A fost ușor sau dificil să vă dați seama cum au ajutat emoțiile într-o anumită situație?
- Care a fost cea mai simplă emoție de apărut? Care dintre ele a avut cele mai multe argumente? Dar cea mai dificilă, cu cele mai puține argumente? De ce crezi că a fost așa?
- Cum ne ajută în viața noastră de zi cu zi să cunoaștem aceste lucruri despre emoții?
- Ce putem ține minte din acest exercițiu?

Tips & tricks:

* Faceți împărțirea în grupuri în funcție de dimensiunea întregului grup, de timpul disponibil și de numărul de emoții pe care doriți să le discutați. Puteți avea mai multe grupuri cu mai puțini oameni în fiecare, dacă doriți să acoperiți mai multe emoții, sau mai puține grupuri cu mai mulți oameni în fiecare. Luați în considerare faptul că mai multe grupuri înseamnă mai mult timp, deoarece fiecare grup trebuie să-și susțină în cele din urmă pledoaria pentru emoție. În același timp, dacă întregul grup este mic și puteți forma numai 2 sau 3 subgrupe, puteți atribui mai mult de o emoție unui grup.

* Preferabil ar fi să alegeți atât emoții pozitive (bucurie, mândrie), cât și emoții negative (tristețe, furie).

* La sfârșitul debriefingului puteți oferi participanților următoarele resurse.



Strong Young Minds

Emoțiile la tribunal - resurse

Funcțiile emoțiilor în viața noastră

Există motive pentru care oamenii (și alte mamifere) au emoții. Nu putem (și nu vrem) să scăpăm de ele pentru că ne sunt necesare pentru supraviețuire. Emoțiile iau naștere și se manifestă în mintea și în corpul nostru și ne pregătesc pentru acțiune - se simt ca un impuls de a face ceva pentru că ne activează într-un mod specific, caracteristic fiecărei emoții în parte. Evoluția a găsit cea mai utilă cale să ne ajute să rezolvăm anumite probleme cu care oamenii (și alte ființe) s-au confruntat în mod repetat.

Emoție	Cum ne face să reacționăm?	Pe ce anume ne focalizăm?
Frică	Să răspundem amenințărilor la adresa vieții, sănătății sau bunăstării noastre	Evadarea din calea pericolului
Furie	Să răspundem când obiectivele noastre importante sunt blocate, când noi sau cineva important pentru noi este atacat.	Auto-apărare, control
Dezgust	Să răspundem la situații sau lucruri care sunt ofensatoare și ne pot contamina.	Respingerea și distanțarea noastră de un obiect, eveniment, situație
Tristețe	Să răspundem la pierderea unei persoane sau a unui lucru important și la obiectivele pierdute sau nerealizate	Ceea ce prețuim și urmărirea obiectivelor; a le comunica celorlalți că avem nevoie de ajutor
Vinovăție	Să răspundem la acțiunile noastre specifice care ne-au determinat să ne încălcăm valorile	Acțiuni și comportamente care pot remedia încălcarea
Rușine	Să răspundem la caracteristicile personale care sunt dezonorante sau sancționate de comunitatea noastră	Ascunderea greșelii; dacă este deja publică, încercarea de a o „corecta”
Gelozie	Să răspundem celor care amenință să ne ia relații sau lucruri foarte importante pentru noi	Protejarea a ceea ce avem
Invidie	Să răspundem la obținerea sau deținerea unor lucruri pe care nu le avem, dar le dorim sau ne trebuie	Munca din greu pentru a obține ceea ce au alții
Iubire	Să răspundem la instinctul de reproducere și supraviețuire	Unirea cu ceilalți și atașamentul față de alți oameni
Fericire	Să răspundem la lucrurile bune care ni se întâmplă nouă, altora la care ținem și grupului social din care facem parte	Continuarea activităților care sporesc plăcerea și aduc valoare personală și socială

Cu toate acestea, problema este că nu reacționăm cu adevărat la realitatea obiectivă, ci la realitatea din capul nostru. Putem exagera amenințările, percepe o ofensă atunci când nu este intenționată, anticipa o pierdere în viitor care nu vine de fapt, etc. Mintea noastră nu este o oglindă a realității - o putem antrena pentru a fi cât mai precisă cu putință, dar de obicei tot distorsionează într-un fel realitatea.



Strada curajului

Strong Young Minds

Durată	50 min
Mărime a grupului	5-30
Tipul activității	joc de rol, simulare



- Cartonașe cu personaje
- Cartonașe cu situații (pentru facilitator)

Obiective de învățare

Să recunoaștem mecanismele disfuncționale de coping care, de obicei, ne fac să evităm emoțiile (luăm substanțe, dăm vina pe alții, ne plângem etc.).

Să înțelegem felul în care curajul ne ajută să ne confruntăm cu emoții neplăcute.

Să ne angajăm în mecanisme de coping funcționale și să ne confruntăm cu emoțiile noastre (analiza situației, a vorbi despre acestea cu un prieten, a munci mai mult, etc.).



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului

Această metodă are nevoie de suficient spațiu pentru ca participanții să se poată alinia în aceeași direcție (cu spatele la perete). Această activitate poate fi ușor implementată într-un spațiu exterior.

Adaptarea la un spațiu mai mic: dacă spațiul pe care îl aveți la dispoziție nu vă permite să îi aliniați pe participanți, invitați-i să ia o hârtie și un pix și să scrie numerele de la 1 la 10; vor trebui să încercuiască numărul care corespunde numărului de situații în care aceștia ar face un pas înainte.

2. Sarcină:

Pasul 1: Cereți participanților să se alinieze cu spatele la un perete.

Pasul 2: Dați fiecăruia, la întâmplare, o bucată de hârtie cu informațiile pentru unul dintre personajele din listă. Asigurați-vă că ați imprimat suficiente personaje pentru numărul de participanți. Dacă aveți mai mult de 15 participanți, puteți imprima aceleași caractere de două sau de trei ori.

Pasul 3: Cereți-le să citească textul și să încerce să se conecteze cu personajul lor. "Aveți în mâinile voastre un scurt text cu informații despre o persoană concretă. Nu îl arătați celorlalți, ci citiți-l cu atenție și imaginați-vă pentru câteva clipe că sunteți acea persoană. Imaginați-vă ce fel de gânduri ați avea, ce fel de sentimente ați simți, ce vă place sau ce nu vă place, ce obiceiuri aveți. Încercați să vă puneți în pantofii acestei persoane cât de mult puteți pentru că o veți întruchipa pe tot parcursul exercițiului."



Strada curajului

Strong Young Minds

Pasul 4: După ce au avut 2-3 minute pentru a se gândi la personajele lor, spuneți-le regulile activității: “Voi citi o serie de situații cu care se va confrunta personajul vostru. De fiecare dată, va trebui să decideți dacă acesta are sau nu nevoie de curaj pentru a face față acestei situații. Dacă răspunsul este DA (personajul vostru are nevoie de curaj), veți face un pas înainte. Dacă răspunsul este NU, veți rămâne unde vă aflați. Exemplu: dacă vă este frică de întuneric, aveți nevoie de curaj să vă așteptați prietenii singur într-un cort în timpul nopții.”

Pasul 5: Citiți pe rând cele 10 situații scrise în broșura facilitatorului și după fiecare oferiți participanților câteva secunde să se gândească la personajul lor, să ia o decizie și să facă un pas înainte dacă este necesar.

Pasul 4: În final, după ce ați trecut prin cele 10 situații, încurajați participanții să privească în jurul lor și să vadă unde se află în comparație cu ceilalți.



3. Debriefing:

- Cum te-ai simțit pe tot parcursul activității?
- În situația (facilitatorul alege câteva exemple de situații), ce personaje au avut nevoie de curaj? Explică de ce.
- A fost ușor să decideți dacă să faceți un pas sau nu? Cum ați luat decizia?
- În toate situațiile, a trebuit să decideți dacă personajul vostru are sau nu nevoie de curaj. Cum v-ați gândit la curaj în acele momente? Ce este curajul? Putem să ne gândim la câteva exemple din viața de zi cu zi?
- Având în vedere ceea ce am discutat, ați schimba vreuna dintre mișcările voastre (de ex. să faceți niște pași suplimentari înainte sau, dimpotrivă, să mergeți înapoi)?
- Cum ne ajută să ne confruntăm cu curaj cu situațiile sau emoțiile neplăcute pentru noi?
- Gândiți-vă la situațiile din viața voastră de care vă este frică. Ce beneficii ați putea avea dacă le-ați confrunta cu curaj?

Tips & tricks:

Asigurați-vă că în timpul exercițiului participanții rămân tăcuți și iau în serios activitatea. Încurajați-i să rămână în rolurile personajelor până la sfârșitul activității. În cazul în care participanții vă adresează întrebări în timpul acesteia, încurajați-i să găsească propriile lor răspunsuri, să acționeze (să facă un pas sau nu), așa cum ar face-o caracterul lor.

Dacă aveți timp suplimentar, puteți adăuga mai multe situații. Încercați să creați situații care ar putea fi reale și conforme cu viața cotidiană a participantului.

De asemenea, puteți inventa noi personaje în funcție de temerile pe care considerați că le-ar putea avea participanții în viața lor.



Strada curajului - resurse

Strong Young Minds

Mai multe despre curaj

Există diferite tipuri de curaj. Mai jos sunt câteva moduri în care curajul poate apărea.

1. A acționa în ciuda fricii. Curajul nu există fără frică, nu puteți lupta cu un monstru dacă nu există nici un monstru.
2. A persevera în fața adversității, a te ridica după ce ai căzut, a continua după ce ai eșuat. Când treceți prin vremuri grele, deveniți mai conștienți de faptul că viața va deveni uneori dură. Curajul înseamnă a continua și a nu fi intimidat de această realitate.
3. A urma calea dificilă, a alege provocarea și creșterea, mai degrabă decât calea ușoară. “Fără durere, fără câștig”, spune zicala. Curajul înseamnă a risca să te confrunți cu vremuri grele pentru a obține în final ceva mai mare și mai bun
4. A apăra ceea ce știi că este corect sau a face ceea ce crezi că este corect, chiar și atunci când nu ești sigur că vei câștiga. Cei mai mari eroi au purtat bătălii pentru că au crezut în ceva, nu pentru că au crezut că pot scăpa cu viață.
5. A ieși din zona ta de confort, a renunța la familiar pentru a-ți extinde orizonturile. “Omul nu poate descoperi noi oceane decât dacă are curajul să piardă din vedere țărmul.” - Lord Chesterfield
6. A te confrunța cu vremurile dificile cu demnitate și onestitate. “Nu este nevoie să vă fie rușine de lacrimi, căci lacrimile dau mărturie că un om are cel mai mare curaj, curajul de a suferi” - Victor Frankl

Resurse pentru personaje și situații

1. Personajele pe care participanții le primesc au diferite tipuri de temeri, cum ar fi teama de conflicte, frica de a simți tristețe, teama de a fi vulnerabili etc., sau le displace să se afle în anumite situații.
2. Situațiile pe care le citește facilitatorul sunt contexte specifice care ar provoca un anumit nivel de disconfort unora sau tuturor personajelor, în funcție de personalitatea lor.



Strada curajului - resurse

Strong Young Minds

Personajele străzii curajului

1. Frica de a nu-ți dezamăgi părinții. Ai părinți foarte pretențioși care să așteaptă să ai note mari și mulți prieteni. În ultimul timp, ai început să le faci pe plac unor oameni pe care nu îi prea plăci, doar pentru a fi popular. De asemenea, ai renunțat la pasiunea ta, flautul, deoarece părinții tăi nu au crezut că aceasta este o activitate pentru viitorul tău și trebuie să te concentrezi mai mult pe studiu.

2. Teama că elevii populari vor râde de tine/te vor respinge. Încerci mereu să îți impresionezi colegii de clasă în orice fel poți. Petreci mult timp dimineața îmbrăcându-te, aranjându-ți părul și uneori chiulești doar pentru a arăta că esti cool, ceea ce îți face probleme de cele mai multe ori. Cheltuiești bani pe gadgeturi scumpe de care nu ai nevoie cu adevărat și aproape întotdeauna îți petreci pauza fumând cu elevii populari.

3. Teama de emoții negative și disconfort. Eviți să rămâi singur sau cu nimic de făcut, deoarece începi să te plictisești, iar asta se simte foarte neplăcut. De aceea, când ești singur, petreci ore întregi scriind mesaje, uitându-te pe Facebook sau jucând jocuri video. Recent ai început să fumezi, deoarece mulți oameni spun că te face să te simți relaxat și e mai bine decât să nu faci nimic.

4. Frica de întuneric. Nu îți place deloc să fii singur pe întuneric. Dacă vine noaptea și familia ta nu este acasă, aprinzi toate luminile și televizorul pentru zgomot. Uneori chiar îi suni pe prietenii tăi și încerci să stai la telefon până când cineva vine acasă, ceea ce ar putea dura una sau chiar două ore în unele cazuri.

5. Frica de a vorbi în fața unei mulțimi. De obicei, nu răspunzi la întrebările profesorilor, chiar dacă știi răspunsul, pentru că dacă ai ridicat mâna, ai fi în centrul atenției și ai risca să suni prosteste. Inima ta bate foarte tare și te înroșești foarte tare ori de câte ori trebuie să vorbești în fața clasei, astfel încât să eviți acest lucru cât mai mult posibil.

6. Frica de a vorbi cu o persoană cu autoritate. Ai un profesor care este mai strict, iar când ți-a calculat greșit punctajul la un test, nu ai îndrăznit să-i spui, chiar dacă colegii tăi te-au încurajat să faci acest lucru. Ori de câte ori știi că trebuie să discuți cu un adult într-un birou sau cu cineva într-o poziție superioară și să formulezi o cerere, rogi pe altcineva să o facă sau găsești scuze pentru a nu o face.

7. Frica de teste. În noaptea dinaintea fiecărui test, te simți foarte agitat, nu dormi bine și încerci să anticipezi ce întrebări ai putea primi. De asemenea, îți petreci fiecare pauză înainte de test revizuind materia. De multe ori îți este frică de situații în care trebuie să îți dovedești cunoștințele. Ai chiulit de la teste de câteva ori pentru că erau materii dificile, dar în cele din urmă tot a trebuit să le dai.

8. Frica de respingere/despărțire de partenerul romantic. Partenerul tău face mișto de tine în fața prietenilor tăi și nu îți ia apărarea atunci când cineva te insultă. Chiar dacă acest lucru te deranjează, nu îi spui, pentru că te gândești că se va supăra și poate chiar te va părăsi pentru o altă persoană. Ai încercat să îi sugerezi o dată că te deranjează comportamentul lui/ei, dar nu a spus decât că nu ai simțul umorului.



Strada curajului - resurse

Strong Young Minds

9. Frica de a spune ceva contradictoriu opiniei prietenilor. Prietenii tăi bârfesc foarte mult și uneori chiar nu ești de acord cu comentariile lor despre unii dintre colegi, pe care îi găsești de treabă. Totuși, bârfești împreună cu ei ca să nu te excludă din grup sau chiar să înceapă să te bârfească și pe tine. Acest lucru te deranjează, pentru că ți-ar plăcea să te înțelegi bine și cu acei colegi de clasă.

10. Frica de a purta costum de baie în public. Prietenii tăi merg adesea la piscina publică. Îți place și ție să înoți și ți-ar plăcea să te alături lor, dar de obicei nu faci asta, pentru că o dată când ai mers acolo cineva a făcut o remarcă cu privire la o aluniță pe care o ai pe spate. De atunci, nu te poți opri să nu te gândești că toată lumea se uită la ea când porți costum de baie.

11. Frica de a face alegerea greșită de carieră. Ești în ultimul an de liceu și toată lumea te tot întreabă la ce facultate vrei să mergi. Îți vezi colegii din jur care se pregătesc pentru admitere. Le spui tuturor că va fi o surpriză, dar de fapt nu ai nicio idee ce să alegi. Părinții tăi sunt profesioniști de succes (doctor și avocat) și simți că trebuie să te ridici la nivelul realizărilor lor, dar simți că nu ai nici o înclinație față de aceste profesii de statut înalt.

12. Frica de conflicte. Îți este greu să spui „nu” cerințelor din partea celorlalți, chiar și atunci când acestea sunt nerezonabile și simți că se profită de tine. Nu vrei să-i superi pe ceilalți și să crezi certuri, pentru că atunci ceilalți vor crede lucruri negative despre tine și nu poți suporta asta.

13. Frica de a te îngrășa. Verifici și numeri kaloriile din cele mai multe lucruri pe care le mănânci. Te verifici foarte mult în oglindă, pentru a vedea dacă hainele te fac să arăți gras. De asemenea, te cântărești în fiecare zi. Grupul tău de prieteni se ia în mod constant de elevii care nu se încadrează în standardele lor privind aspectul fizic, astfel încât încerci să nu le atragi atenția.

14. Frica de a nu avea o performanță bună. La ora de sport, când colegii tăi joacă volei, de obicei stai pe bancă, pentru că o dată când ai încercat să joci, ai pierdut câteva lovituri. Colegii tăi par să fie mai buni la asta și nu vrei să te faci de râs jucând prost. De obicei, nu riști dacă nu ești sigur că vei avea succes într-o activitate.

15. Frica de a părea trist în public. Părinții tăi se ceartă foarte des. Uneori vii la școală foarte trist din cauza asta, dar nu spui nimănui ce se întâmplă și nu arăți cum te simți. În schimb, faci glume, râzi cu ceilalți, faci mișto de alți elevi și te chinui să te prefaci că ești într-o dispoziție foarte bună.



Strada curajului - resurse

Strong Young Minds

Situații

1. Vezi un anunț pe coridorul școlii pentru preselecții la trupa de dans popular și decizi să aplici. Dansul a fost pasiunea ta când erai copil, dar este ceva care ți-ar lua timp de la studii și este, de asemenea, considerat non-cool de prietenii tăi.
2. Cel mai bun prieten al tău îți spune despre divorțul părinților săi și începe să plângă pe coridorul școlii. Unii dintre colegii tăi de clasă populari încep să arate cu degetul spre prietenul tău și să râdă de el. Îl îmbrățișezi și le spui colegilor să înceteze.
3. Ai pus pe tine câteva kilograme după vacanță și prietenul(a) tău/ta numai ce te-a invitat la o petrecere la piscină cu prietenii săi cool. Accepți invitația și îți pui cel mai frumos costum de baie pe care îl ai.
4. Mergi într-o excursie la pădure cu prietenii tăi și se lasă noaptea. Unul dintre ei dispare și ceilalți merg să-l caute. Îți cer să rămâi singur la cort, în caz că se întoarce. Accepți.
5. Prietenii tăi te cheamă să mergi la un quiz night într-o cafenea. N-ai mai fost niciodată la un astfel de eveniment înainte, dar prietenii tăi merg acolo tot timpul. Spun că este distractiv, deci decizi să mergi și tu cu ei.
6. Profesorul tău de matematică încearcă să te convingă să participi la concursul de matematică al școlii. El insistă că acest lucru te va ajuta în viitoarea carieră, dar ție nu îți prea place matematica și nu simți că este o direcție pe care ai dori să o iei în viitor; prin urmare, îl refuzi.
7. Recent ai ajuns la concluzia că ecologia este foarte importantă pentru tine. Ai găsit o oportunitate de a face voluntariat într-un ONG care plantează copaci și curăță pădurile. Părinții tăi spun că este o pierdere de timp pentru că nu este o opțiune reală de carieră, dar o faci oricum.
8. Bunicul tău e foarte bolnav și ori de câte ori îl vizitezi, ești foarte trist. Ți-e greu să îl vezi așa. Unii dintre prietenii tăi spun că s-ar scuti de acest disconfort, dar tu mergi totuși să-l vizitezi săptămânal.
9. Îți place foarte mult să scrii poezii și te-ai alăturat unui club de literatură în școala ta. Ei organizează nopți de poezie în fiecare săptămână în care membrii citesc cu voce tare poeme scrise de ei. Ai hotărât să îți prezinți săptămâna viitoare cea mai recentă poezie.
10. Noua colegă de clasă care s-a mutat recent la școala ta este foarte nepopulară, nu are prieteni și, chiar mai rău, ceilalți copii fac adesea mișto de ea. Crede că ești de treabă și i-ar plăcea să fii prieten, așa că te invită la ea acasă de ziua ei de naștere. Spune că mama ei gătește foarte bine și de obicei face multă mâncare. Accepți invitația.



Aplicații pentru o zi proastă

Strong Young Minds

Durată
Mărime a grupului
Tipul activității

50 min
6-30
discuții, muncă în grup,
brainstorming



- materiale suplimentare
- foi de flipchart
- markere colorate

Obiective de învățare

Să înțeleagă efectele pe termen lung ale strategiilor disfuncționale de coping și ale alternativelor funcționale.

Să ajute participanții să identifice și să reflecteze asupra diferitelor strategii pe care le pot utiliza pentru a face față unei zile proaste.

Să îi învețe pe tineri cum să folosească diferite strategii de coping pentru situații dificile.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

După introducerea metodei, va trebui să îi împărțiți în 3 grupuri și să îi aranjați în 3 colțuri diferite ale camerei. Este de preferat să aveți o masă pentru fiecare grup, dar pot, de asemenea, să stea pe jos.

2. Introducere:

Introduceți această activitate vorbind cu participanții despre mecanismele de coping și cum ne pot ajuta în viața de zi cu zi. Încercați să le dați exemple concrete cu care să poată relaționa experiența lor și să subliniați cât de important este să știm cum să depășim obstacolele cu care ne confruntăm. Iată un model al modului în care puteți introduce metoda:

“Cu toții vom întâlni cu siguranță lupte, probleme și dificultăți pe tot parcursul vieții noastre. Aceasta este o parte inevitabilă a vieții. Prin urmare, trebuie să învățăm ce să facem în acele vremuri și cum să rămânem sănătoși până când ne regăsim echilibrul. De asemenea, multe din lucrurile care ni se vor întâmpla sunt în afara controlului nostru, datorate șansei. Unele lucruri le putem influența (de exemplu, cât de mult efort depui în antrenamentele de fotbal/ în a învăța pentru un test), dar pe unele nu putem (de exemplu, dacă plouă în ziua meciului / dacă ai un accident de bicicletă pe drumul spre școală în ziua de testare și nu poți ajunge la timp). Ideea este să nu încercăm mereu să controlăm ceea ce se întâmplă cu noi, ci ceea ce facem cu ceea ce se întâmplă cu noi - cum reacționăm după ce ni sa întâmplat ceva. Acest lucru ne poate ajuta să ne simțim mai mult în controlul vieții noastre, pentru că treptat aflăm că, deși viața poate fi dură și nedreaptă uneori, avem resurse interioare profunde pe care ne putem baza - așa să vină ce va să vină!”

“Astăzi vom vorbi exact despre acest lucru: a avea un anumit grad de control asupra reacției noastre în diferite situații. Noi numim acest lucru COPING. Și ce putem controla? Putem să încercăm să ne concentrăm asupra problemei, să avem o atitudine sănătoasă față de ea și să controlăm modul în care ajunge să se desfășoare, sau putem încerca să ne concentrăm asupra gândurilor, emoțiilor și comportamentului nostru și să ne adaptăm la problemă într-un mod inteligent și sănătos. Nu există o cale corectă sau greșită - de obicei va trebui să le facem pe amândouă. De aceea este mai bine să învățăm diferite metode de coping, astfel încât să fim flexibili și să ne simțim pregătiți pentru a face



Aplicații pentru o zi proastă

Strong Young Minds

față diferitelor dificultăți. În activitatea de astăzi vom căuta și analiza diferite metode de a face față unei zile proaste.”

3. Sarcină:

Pasul 1: Împărțiți participanții în trei grupuri și dați fiecăruia o coală de flipchart și trei markere (de preferință fiecare grup va avea aceleași trei culori, de exemplu negru, verde și albastru).

Pasul 2: Introduceți conceptul de aplicații mobile: “Cu toții folosim mult smartphone-urile în zilele noastre și ele par să îndeplinească multe funcții prin intermediul aplicațiilor lor. Deci, să ne imaginăm că există o secțiune a App Store numită Aplicații Pentru o Zi Proastă; aceasta conține câteva aplicații speciale care ne pot spune ce să facem când avem o zi proastă. Coala de flipchart este ecranul smartphone-ului nostru și, după cum puteți vedea, este gol, așa că va trebui să propunem câteva aplicații pentru magazin.”

Pasul 3: Explicați în mod clar regulile metodei: “Imaginați-vă că aveți o zi proastă (din orice motiv) și discutați în grupul vostru ce fel de lucruri v-ar ajuta să îi faceți față (de exemplu, desen, muzică, fumat, un prieten, etc.). Pentru fiecare opțiune pe care o considerați utilă, puteți propune o aplicație pentru magazinul vostru. Veți discuta aplicațiile în grup înainte de a le adăuga pe flipchart, deși în cele din urmă nu trebuie să fiți cu toții de acord pentru ca o aplicație să fie propusă - poate că ceva ne ajută pe noi, dar nu pe ceilalți din grupul nostru, ceea ce e ok. Pentru a face o propunere, desenați o pictogramă simplă pentru aplicație, scrieți numele ei și o scurtă descriere a ceea ce implică și cum vă poate ajuta (de exemplu, pictura vă ajută să vă exprimați emoțiile puternice atunci când nu le puteți pune în cuvinte). Vreți să fiți cât mai clari posibil, astfel încât utilitatea aplicației voastre să fie ușor de înțeles. Asigurați-vă că lăsați spațiu gol între aplicații, deoarece vor exista și alte părți ale acestei activități. Aveți 15 minute pentru asta.”

* asigurați-vă că grupul nu se ceartă datorită ideilor diferite, reamintiți-le că fiecare idee trebuie pusă pe hârtie, atâta timp cât un membru al grupului spune că îl/o ajută să depășească o zi proastă.

* încurajați participanții să nu se concentreze sau să piardă prea mult timp pe desene sau nume; ideea și scurta explicație sunt părțile importante.

Pasul 4: După ce se termină cele 15 minute, dați semnalul de oprire și spuneți-le ce se va întâmpla în continuare: “Dacă v-ați pus toate propunerile magazin, veți lăsa hârtia acolo și vom roti grupurile astfel încât să vedeți și aplicațiile propuse de celelalte grupuri.” Toate grupurile se rotesc în aceeași direcție aleasă de voi (stânga sau dreapta).

Pasul 5: Asigurați-vă că fiecare grup ajunge la hârtia de lângă ei: “Acum aveți aplicații noi în fața voastră. Va trebui să le evaluați sau să faceți comentarii, la fel cum ați face cu aplicațiile obișnuite pe care doriți să le obțineți și să le utilizați. Dacă ați folosit această aplicație (metodă de coping) în trecut, scrieți despre experiența voastră cu ea, dacă funcționează, cum, în ce condiții, care sunt avantajele/dezavantajele pe termen scurt/lung, căror aspecte să acordați atenție etc. Dacă nu ați folosit niciodată această metodă, puteți să faceți comentarii în legătură cu ea în funcție de cât de mult credeți că vă poate ajuta (utilizați o altă culoare). Puteți să le evaluați la final pe o scală de la 1-5. Aveți 10 minute pentru asta.”

* asigurați-vă că fiecare membru al grupului evaluează aplicațiile - fiecare opinie este valabilă, astfel încât nu este necesar ca grupul să fie de acord cu o evaluare.



Aplicații pentru o zi proastă

Strong Young Minds

Pasul 6: După terminarea celor 10 minute, dați un semnal să se oprească și spuneți-le să se rotească din nou în aceeași direcție ca înainte. În felul acesta, vor ajunge la o nouă hârtie.

“Din nou, aveți o listă nouă de propuneri de aplicații în fața voastră, dar de această dată ele sunt deja revizuite, astfel încât nu va trebui să faceți acest lucru. Veți citi recenziile celorlalți și, ținând cont și de propria experiență, va trebui să evaluați fiecare aplicație oferindu-i între 0 și 5 stele în funcție de cât de utilă o considerați. Aveți 5 minute pentru asta.”

*oferiți-le markere de culori diferite: una pentru cei care au „folosit aplicația”, alta pentru cei care nu au făcut-o, dar și-ar dori sau au o opinie despre aceasta.

Pasul 7: După terminarea celor 5 minute, dați un semnal ca participanții să se oprească și spuneți-le să se rotească din nou în aceeași direcție ca înainte, pentru a ajunge la propria hârtie. “Acum ați ajuns la propria listă de aplicații. Veți citi recenziile și veți verifica evaluările, veți discuta situația cu grupul vostru și veți formula o concluzie care poate fi prezentată în 2 minute, cu privire la ce aplicații au fost considerate cele mai utile, care au fost evaluate mai bine vs. evaluate cu mai puține stele. În acest pas puteți renunța la anumite aplicații dacă sunteți convinși de recenzii că nu sunt utile sau puteți găsi argumente pentru a le păstra. Din nou, aveți 5 minute pentru a discuta în grupul vostru “

Pasul 8: După terminarea celor 5 minute, cereți fiecărui grup să aleagă un reprezentant care va prezenta rezumatul / concluzia. Dați câte două minute fiecărui grup pentru a-și împărtăși ideile.



4. Debriefing:

- Cum a fost să lucrați în această activitate: să găsiți metode de coping, să le propuneți, să le faceți recenzii și să le evaluați?
- Ați descoperit/învățat ceva nou? Ați aflat despre metode sănătoase de coping pe care nu le știați înainte? Sau poate ați aflat că alte metode de coping nu sunt așa sănătoase cum credeți? Ați găsit metode de coping care vă pot face rău pe termen lung (ex. fumatul)?
- Ați putea transfera vreo idee din aceste aplicații în viața voastră personală? Ce strategii de coping v-ar plăcea să utilizați mai des?

Tips & tricks:

*Ca un ultim pas, puteți cere participanților să vină cu sugestii de aplicații mobile reale pe care le folosesc ca strategie de coping. Dacă nu cunosc niciuna, le pot căuta în magazinul de aplicații mobile. Câteva exemple ar fi: aplicații de meditație, aplicații de limpezit mintea, aplicații de organizare (anti-procrastinare) etc. Încurajați-i să descarce minim 2 și să discute în următoarea sesiune despre experiența cu ele.

* Dacă aveți mai mult timp, puteți permite fiecărui grup să-și prezinte aplicațiile și să le explice în fața celorlalți. Sistemul de evaluare se poate face prin votarea numărului de persoane care folosesc sau care ar dori să folosească această strategie de coping.



Aplicații pentru o zi proastă - resurse

Strong Young Minds

Dați-le materialele cu metode de coping și evaluarea lor, ca sprijin și îndrumare pentru modul în care participanții și-ar putea alege metodele de coping în viitor. Data viitoare când vă întâlniți, puteți discuta despre aceste materiale și ce au învățat din ele.

Metode de coping și consecințele lor pe termen scurt și lung

Focalizare pe emoții		
Metodă de coping	Consecințe pe termen scurt	Consecințe pe termen lung
Strategii de relaxare și exerciții fizice (scăderea intensității emoțiilor, de exemplu frică, furie, stres, presiune etc.)	Relaxare, ușurare, eliberarea de povară în corp și minte Pregătește mintea pentru a face față într-un mod sănătos (dacă este posibil, pentru rezolvarea problemelor) - vine mai ușor Poate schimba modul în care privești lucrurile	Înveți să nu te temi de situații posibile, pentru că știi că poți face față stresului care vine (aplici relaxare) Te simți mai puțin neajutorat. Le dai altora un sentiment de calm și de siguranță și detensionezi relațiile
Modificarea modului în care te gândești la problemă	Modifică, de asemenea, modul în care te simți în legătură cu problema Te face să te simți în control Îți permite să percepi în mod obiectiv situația și să găsești soluții adecvate (sau să accepți că nu există soluții și că trebuie să o tolerezi)	Te adaptezi la realitatea obiectivă și rațională și nu mai reacționezi la lumea din mintea ta (unde mici probleme se pot transforma în catastrofe insuportabile) Îți oferă o bună metodă internă de control al emoțiilor
Acceptă și tolerează emoțiile negative și angajează-te să faci „ceea ce este corect”	Încă te mai simți rău (înfricoșat, trist, furios etc.), dar încetezi să te mai lupți cu emoțiile și aștepti să treacă (va trece) Menții controlul prin controlarea propriilor acțiuni și permițând emoțiilor să se manifeste: mergi cu valul, nu ești înecat de el	Îți dă un sentiment de siguranță, de control. Îți permite să te adaptezi la o mare varietate de dificultăți în viață (“vină ce va să vină ...”) Câștigi încrederea celorlalți, deoarece faci ceea ce este bine, nu ceea ce este ușor. Promovează o imagine de sine pozitivă atât pentru tine, cât și pentru ceilalți
Distrage-te cu activități pozitive/alte scopuri (ex. vorbești cu prietenii, faci o baie, faci o plimbare, lucrezi la altceva)	Îți oferă spațiu și timp pentru a construi încrederea, a-ți relaxa mintea/corpul, a deveni confortabil/a te liniști și pentru a-ți aduna forțele care să te ajute să te confrunți cu problema/ să accepți și să tolerezi situația. Problema este încă acolo, dar te defocalizezi de pe ea și recunoști faptul că viața ta este mult mai mult decât aceasta.	Construiește încredere în sine Construiește relațiile sociale Reduce neajutorarea/neputința și lipsa de speranță pentru problemele viitoare. Începi să te tratezi ca pe un prieten bun.
Exprimați și procesați experiențele prin artă (scris, desen, dans, cântat, pictură, meșteșuguri etc.)	Vă oferă un bun limbaj pentru emoții Permite procesarea emoțiilor - astfel încât emoțiile să treacă într-o manieră sănătoasă. Ofere un sentiment de control.	Creează încredere în sine și cunoaștere de sine Îți extinde lumea/viziunea



Aplicații pentru o zi proastă - resurse

Strong Young Minds

Evită emoțiile sau distrage-te prin fumat, consum de alcool, a lua droguri, a juca jocuri de noroc și alte comportamente de dependență (cum ar fi cumpărături în exces, jocuri pe calculator, mâncare)	Vă oferă puțină ușurare, vă permite să uitați pentru o vreme de problemă Consecințe negative ale comportamentului de dependență: nu puteți face rutine și activități obișnuite, puteți fi impulsiv și puteți lua decizii la repezeală sau să înrăutățiți lucrurile, rezultate biologice: mahmureală, sevraj, boală, pierderi de bani etc.	Nu ajungi să înveți să rezolvi problema, de aceea va trebui să te confrunți cu ea mai târziu; mai târziu s-ar putea să te simți și mai fără speranță sau mai neajutorat sau problema s-ar putea să se fi înrăutățit Te simți rușinat și gândești lucruri negative despre tine Poți afecta unele relații
Îngrijorează-te/ruminează	Îți dă impresia că "rezolvi" cu adevărat problema - în capul tău. Construiești scenarii și crezi că ești "în control" deoarece ești "pregătit" (cu excepția faptului că nu poți controla toate rezultatele; posibil nu înseamnă probabil; a te gândi la ceva nu este același lucru cu a acționa) Crează tensiune, anxietate, iritabilitate Adâncește emoțiile negative (tristețe, frică, furie, rușine), pentru că "îți lipești" situația în minte.	În cele din urmă te face să simți că nu îți poți controla gândurile și emoțiile În realitate nu rezolvă problema Creează mai multe probleme imaginare (Ce-ar fi dacă...) Te face să te simți paralizat, incapabil de a lua decizii, uneori pasiv și temător
Învinuiește-te/critică-te	Oferă puțină ușurare, pentru că acum ai găsit vinovatul Creează anxietate, tristețe, vinovăție, rușine Te simți inferior, fără valoare Acționezi în moduri care aduc mai multe probleme (deoarece crezi că ești rău, faci lucruri pe care oamenii răi le fac) Te concentrezi pe defectele tale, în loc să te concentrezi pe circumstanțe incontrollabile sau pe comportamente care pot fi îmbunătățite în viitor	Nu oferă oportunitate pentru schimbare Te face să te gândești în mod negativ despre tine și să te temi de provocări Ajungi să eviți situații din trecut și nu înveți că te poți confrunta cu ele cu adevărat
Învinuiește-i/critică-i pe ceilalți	Oferă puțină ușurare, pentru că acum ai găsit vinovatul Afectează relațiile Nu îți exprimi dorințele și nevoile într-un mod asertiv Te simți în continuare rănit, indignat, furios, anxios, în nesiguranță cu ceilalți	Nu îți asumi responsabilitatea pentru partea ta din problemă, deci s-ar putea să te confrunți cu aceeași problemă în viitor, din moment ce nu ai învățat din trecut. Acest obicei îndepărtează oamenii. Construiește resentimente care nu îți permit să ai încredere în oameni pe deplin și să te implici cu adevărat în relații.



Aplicații pentru o zi proastă - resurse

Strong Young Minds

Focalizare pe problemă		
Metodă de coping	Consecințe pe termen scurt	Consecințe pe termen lung
Analizează obiectiv situația (Ce ar înregistra o cameră video?)	Ai o imagine clară a ceea ce se întâmplă Te pregătește pentru a rezolva problema (nu poți rezolva ceea ce nu înțelegi) Înțelegi toate elementele implicate (reduci auto-învinuirea sau învinuirea celorlalți, înțelegi complexitatea)	Înveți din dificultăți Înveți lucruri despre tine (auto-cunoaștere) Înveți cum să nu te bagi din nou în aceleași necazuri deoarece înțelegi elementele care le-au provocat.
Gândește-te la mai multe modalități alternative de a rezolva problema	Îți dă un sentiment de control, de a fi capabil să faci ceva pentru a te ajuta pe tine/a-i ajuta pe ceilalți Nu te simți captiv într-o situație Poți găsi soluții creative	Înveți despre lucrurile pe care le poți face (soluții care se potrivesc cu capacitățile tale) și cele pe care nu le poți face (de exemplu, nu îți poți dori ca o problemă să dispară ca prin minune) - concentrează-te pe ceea ce poți face. Reduce senzația de lipsă de speranță și neajutorare atunci când poți anticipa probleme și dificultăți, pentru că știi că nu ești blocat.
Cere ajutor pentru a găsi o ieșire din situație / soluție sau pentru a implementa schimbarea	Te simți mai puțin singur în situație. Îți oferi șansa de a fi mângăiat și liniștit.	Construiești legături sociale mai puternice Construiești încredere în ceilalți Testezi relațiile pentru viitor - în cine poți avea încredere și cine nu este o sursă de sprijin?
Discută cu o persoană care are un impact direct asupra situației	Îți permite să îți comunicii nevoile, să te afirmi, să simți că ai puterea să faci ceva	Afli cum să fii asertiv cu diverse persoane și să negociezi pentru a obține ceea ce vrei
Încearcă să faci totul perfect	Îți poate aduce laudă și recunoaștere din partea celorlalți. Te face să te simți anxios, tensionat, prea concentrat asupra rezultatelor, astfel încât nu te poți bucura de acest proces Nu poți atinge perfecțiunea - deci vi fi oricum nefericit.	Te face să te îndoiești de tine și să te critici pentru erori. Te concentrezi pe aprobarea altora în loc de propria ta dezvoltare. Anxietatea se poate acumula, devii din ce în ce mai înspăimântat de provocări (le vezi ca amenințări la adresa valorii personale).
Procrastinează sau evită situația cu totul.	Îți poate da un sentiment de ușurare de scurtă durată. Te concentrezi pe ceva mai plăcut (ex. să joci jocuri pe calculator, să te joci pe smartphone) și să „uiți” pentru o vreme	Problema se va întoarce, nu ai învățat să te confrunți cu ea. Când se întoarce, te simți mai neajutorat, iar anxietatea se va intensifica
Decide că nu este cu adevărat o problemă și redu-i importanța	Îți poate aduce ușurare și reduce o parte din povară.	Dacă este evitare sau supresie problema se va întoarce, posibil într-o altă formă



Aplicații pentru o zi proastă - resurse

Strong Young Minds

Fii agresiv, amenință, folosește constrângerea, folosește hărțuirea pentru a ieși din situație	Te poate face să te simți puternici Te poate face să simți că ai eliberat furia și frustrarea Îi îndepărtează pe ceilalți (inclusiv pe cei care ar putea ajuta de fapt) Este greu pentru ceilalți să fie empatici și să îți ofere sprijin când acționezi agresiv.	Pierzi conexiuni sociale Nu te-ai confruntat cu adevărat cu problema. Poți simți că nu poți controla lucrurile pentru că nu înveți să îți controlezi emoțiile Te simți vinovă / rușinae pentru că ai provocat suferință altora și începi să gândești în mod negativ despre tine
Fii pasiv, permite-le altora să facă totul / așteaptă ca ei să rezolve situațiile pentru tine	Îți poate da un sentiment de siguranță (de scurtă durată) Problema ar putea fi rezolvată (în funcție de ceea ce alții cred că este "soluția") Te scutește de dificultate	Este posibil ca soluțiile altor persoane să nu fie potrivite pentru tine Nu înveți să te confrunți singur cu probleme, astfel că începi să te simți tensionat și să te temi de provocările vieții Gândești lucruri negative despre tine (te simți inferior altora) Devii dependent de ceilalți și îți e prea frică să pierzi legătura cu ei, astfel că relația devine tensionată
Minte, înșală, ascunde problema de ceilalți	Îți permite să eviți să te confrunți cu consecințele problemelor, deci simți o oarecare ușurare Te face tensionat și anxios ("Dacă află?") Posibil să fii nevoit să minți în continuare pentru a ascunde minciuna	Nu te confrunți cu situația, nu-ți asumi responsabilitatea, așa că nu înveți cum să o rezolvi în realitate Riști să pierzi încrederea celorlalți Faptul că ascunzi ceva te face să te simți din ce în ce mai rușinat de acel lucru - începi să te gândești în mod negativ despre tine.



Strong Young Minds

Bătălia vocilor

Durată
Mărime a grupului
Tipul activității

40 - 50 min
6-30
simulare



- Resurse imprimate (1 pagină)
- Un labirint, un puzzle sau un set de cărți de joc

Obiective de învățare

Să înțeleagă modul în care discursul irațional orientat spre sine afectează emoțiile și performanța noastră.
Să conștientizeze beneficiile discursului rațional orientat spre sine.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Participanții vor fi împărțiți în 3 grupuri diferite. Toți ar trebui să poată vedea o masă și 2 scaune care vor fi poziționate în fața sălii.

2. Introducere:

Spuneți participanților că veți desfășura o activitate care le va testa abilitățile de a înțelege o sarcină simplă. Puteți alege ce sarcină să le dați: rezolvarea unui puzzle, găsirea unei căi potrivite într-un labirint sau construirea unui castel de cărți. Asigurați-vă că sarcina poate fi repetată fără a afecta performanța lor: de exemplu, dacă alegeți să dați primului participant un labirint, următorul nu ar trebui să vadă soluția (în cazul în care primul a reușit să îl rezolve). În cazul castelului cu cărți, performanța lor nu va fi afectată dacă îi văd pe ceilalți construind-ul (este o chestiune de coordonare, nu de strategie).

3. Sarcină:

Pasul 1: Împărțiți participanții în 3 grupuri egale. Puteți să îi împărțiți aleatoriu utilizând numărătoarea sau puteți folosi o modalitate creativă (găsiți exemple în secțiunea dedicată diviziunii grupului).

Grupul 1 va forma Interpretarii

Grupul 2 va forma Vocea rațională

Grupul 3 va forma Vocea irațională



Bătălia vocilor

Strong Young Minds

Pasul 2: Cereți unui membru din fiecare echipă să vină în fața clasei. Ceilalți participanți vor fi observatori pentru această rundă și vor acorda atenție modului în care se simt cele 3 persoane în timpul sarcinii (care sunt gesturile lor, cum este tonul vocii lor etc.) și cum își îndeplinesc sarcina (în special membrul echipei Interpretelor - reușește să-și îndeplinească sarcina?). Îi puteți încuraja să scrie ceea ce văd și ceea ce gândesc astfel încât să îi ajute în timpul procesului de debriefing.

Pasul 3: Veți distribui o listă cu gânduri funcționale persoanei din echipa Vocii raționale și cărți cu gânduri disfuncționale Vocii iraționale. Oferiți instrucțiuni foarte clare: “Acum, ați devenit gânduri în mintea Interpretului în timp ce el face această sarcină. Vrem să vedem cum îl puteți ajuta sau încurca. Prin urmare, este extrem de important să spuneți doar ceea ce este scris acolo și nimic mai mult. Puteți să repetați cuvintele și să alegeți propriul mod de a le spune. Puteți vorbi numai când fac eu un semn “.

Pasul 4: Interpretul se așează la masă, în față, cu Vocea rațională de o parte și Vocea irațională de cealaltă parte. Facilitatorul îi spune că are maximum 2 minute pentru a rezolva labirintul / puzzle-ul / a construi castelul din cărți (puteți adapta timpul în funcție de complexitatea sarcinii). Setați timpul și dați-i startul.

Pasul 5: De îndată ce începe, puteți face un semn Vocii raționale să înceapă să spună gândurile, invitând persoana respectivă să citească ceea ce este scris pe foaia sa. Trebuie să fiți foarte atent ca adolescenții să nu spună nimic extra sau negativ. După 4-5 mesaje, puteți face un semn Vocii iraționale, pentru a începe să spună gândurile. După 4-5 mesaje, faceți din nou semn Vocii raționale. Vă puteți juca cu această diviziune a vocilor: îi puteți lăsa pe ambii să vorbească în același timp, să dați prioritate unuia față de celălalt, etc. Continuați până când timpul pentru sarcină s-a terminat. Între timp, asigurați-vă că observatorii sunt, de asemenea, implicați și urmăresc performanța.

Pasul 6: După ce a trecut timpul, le spuneți participanților să se întoarcă în echipele lor și invitați alți membri ai celor trei grupuri să vină în față. Puteți solicita mai multor persoane din grupul vocii raționale sau iraționale să vină în față și să “ofere gânduri” Interpretului. În acest fel, observatorii pot vedea cum ne pot afecta vocile atunci când una dintre ele este mai puternică: Interpretul îndeplinește sarcina mai repede dacă are mai multe voci raționale? Dar atunci când sunt doar voci iraționale?

Continuați cu acest pas până când toți membrii celor 3 grupuri (sau majoritatea, în funcție de limita de timp) au fost în față.

Pasul 7: Schimbați rolurile între cele 3 grupuri. Interpretii devin voci raționale, vocile raționale devin voci iraționale, vocile iraționale devin Interpreti. Procesul o ia de la capăt.

Pasul 8: Faceți un ultim schimb de roluri în cele 3 grupuri, asigurându-vă că fiecare grup a trecut prin cele 3 roluri.



Bătălia vocilor

Strong Young Minds



4. Debriefing:

- Cum a fost să faceți sarcina în timp ce vocila rațională vorbea cu voi?
- Dar când vorbeau vocile iraționale?
- Ce au văzut observatorii în timpul performanței celorlalți?
- Cum s-a simțit să faceți parte din fiecare din cele 3 grupuri? Care a fost favoritul vostru? De ce credeți că v-ați simțit mai confortabil în acel rol?
- Vi s-a părut familiar vreunul din aceste mesaje? Le-ați mai auzit undeva înainte? Unde?
- Ce voce v-a afectat cel mai mult? De ce?
- Ce voce ar trebui să urmărim mai mult? De ce?
- Putem schimba vocile acestea din jurul nostru sau pe cele care sunt mereu în capul nostru? Cum?

Tips & tricks:

* Puteți face această activitate mai lungă sau mai scurtă în funcție de sarcina pe care o alegeți pentru Interpreți. Dacă alegeți să le dați să construiască un castel din cărți, ar fi bine să le arătați la început un model pe care ar trebui să-l urmeze (ex: un castel cu 2 etaje). Dacă alegeți să le dați să rezolve un puzzle, asigurați-vă că aveți mai multe. Aceeași situație este și în cazul labirintului - imprimați atâtea foi câți participanți aveți.

* Puteți face timpul mai lung sau mai scurt pentru sarcină, în funcție de performanța lor. Nu ar trebui să le fie prea ușor sau prea greu să le rezolve.

* Activitatea **MINTEA PLINĂ DE COMPASIUNE** este legată de această metodă. Poate învăța participanții să urmărească Vocea rațională.

Muncă opțională pentru acasă:

Scrieți gândurile care vă vin în minte în următoarele câteva zile. Concentrați-vă pe gândurile care vă vin atunci când trebuie să faceți o sarcină (ex. teme, învățatul pentru un test, treburile casei etc.). Sunt ele raționale sau iraționale? După ce le identificați, încercați să schimbați gândurile iraționale în raționale.

Începeți astăzi, va fi din ce în ce mai ușor să le “capturați” și să le scrieți. Dacă reușiți să faceți acest lucru, vă va îmbunătăți cu siguranță performanța.



Bătălia vocilor - resurse

Strong Young Minds

Gânduri funcționale:

1. Haide, încearcă!
2. Toată lumea se chinuie puțin cu sarcinile noi!
3. Nu contează că ceilalți te privesc - concentrează-te pe ceea ce faci.
4. Nu te preocupa atâta pentru rezultate, bucură-te de proces!
5. Poți tolera o greșeală dacă se întâmplă.
6. Este mai bine să încerci și să eșuezi decât să nu încerci deloc.
7. E în regulă dacă e dificil.
8. Toată lumea devine puțin neliniștită dacă se blochează, doar persistă!
9. Găsește ceea ce e distractiv în ea!
10. Focalizează-te pe prezent, nu te gândi prea mult la ce vor gândi alți oameni în viitor.
11. Focalizează-te pe experiența ta, nu-ți fă griji despre judecățile altor oameni!

Gânduri disfuncționale:

1. Nici nu merită să încerci!
2. Altcineva ar fi făcut-o până acum.
3. Ceilalți se uită la tine și cred că nu te descurci.
4. Ești sigur că o vei face? Ce vor crede oamenii dacă nu reușești?
5. Eșecul va fi inacceptabil! Insuportabil!
6. N-ar fi trebuit să te bagi în asta.
7. Dacă ți se pare dificilă, este un semn de slăbiciune.
8. Asta e greu doar pentru tine - ar trebui să renunți.
9. Ar fi trebuit să se încheie până acum!
10. Imaginează-ți ce vor crede oamenii după aceea. Cum se vor uita la tine!
11. Mă întreb ce gândesc ceilalți!



Strong Young Minds

Mintea plină de compasiune

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

40 - 50 min
6-30
simulare



• pixuri și hârtii

Obiective de învățare

Dezvoltarea capacității participanților de a vorbi cu sine cu compasiune.
Încurajarea participanților să devină conștienți de vocea lor critică.
Crearea unei imagini și a unei voci pline de compasiune pentru momente dificile.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Preferabil, participanții vor fi așezați într-un cerc.

2. Introducere:

În cazul în care ați desfășurat deja activitatea *Bătălia Vocilor*, puteți reaminti participanților despre concluziile pe care le-au tras în urma ei. De asemenea, puteți sublinia:

“Cu toții avem vocea noastră critică. Mințile noastre se pot comporta ca și cum ar fi dușmanii noștri și ne pot face să ne simțim rău sau chiar să ne afecteze performanța. Uneori, când facem o greșală sau o dăm în bară, există o voce critică în capul nostru care se derulează ca o bandă, făcându-ne și mai supărați. - „Cum ai putut o dai în bară așa? Nu știai mai bine? Prost, prost, prost!” Haideți să încercăm să ne amintim o astfel de voce și să vedem ce se întâmplă.”

3. Sarcină:

Pasul 1: Cereți participanților să-și închidă ochii și să încerce să se relaxeze. Rugați-i să-și amintească un anumit moment din viața lor când vocea critică era în controlul minții lor. Pentru a-i ajuta, puteți citi următorul text:

“Amintiți-vă un moment în care lucrurile nu au mers așa cum v-ați așteptat, un moment când ați făcut o greșală, poate ați luat o notă mică sau v-ați certat cu cineva ... și amintiți-vă de banda care a început să se deruleze în mintea voastră, de discursul repetat... Amintiți-vă care au fost cuvintele folosite, care a fost tonul vocii, atitudinea și așa mai departe. Scrieți cuvintele pe hârtie ca un monolog, exact așa cum s-a derulat în mintea voastră. Utilizați o foaie separată, nu vă scrieți numele pe ea și încercați să scrieți cât mai lizibil posibil. Veți avea 10 minute pentru asta.”



Mintea plină de compasiune

Strong Young Minds

Pasul 2: Adunați toate foile, puneți-le pe o masă și cereți câtorva voluntari să vină în față și să le citească cu voce tare. Același voluntar poate citi mai multe notițe sau pot face cu schimbul. În timp ce un voluntar citește un text, cereți participanților să închidă ochii și să asculte cu atenție mesajul, imaginându-și că este mintea lor cea care le vorbește. În timp ce voluntarul citește, cereți-i să încerce să personifice vocea cât de bine poate.

Pasul 3: După fiecare text mai lung sau după un set de texte mai scurte, începeți o mică discuție despre modul în care vocea/vocile respective i-au făcut să se simtă. Care au fost gândurile lor despre acea “voce” și cum ar reacționa dacă cineva din exterior chiar le-ar spune acele lucruri. Ne ajută să derulăm această bandă în capul nostru ori de câte ori se întâmplă ceva neplăcut? De asemenea, puteți alege să aveți o discuție mai lungă odată ce toate textele au fost citite. Asigurați-vă că voluntarii citesc foile în ordine aleatorie și că aveți suficient timp (puteți alege să citiți doar jumătate sau mai puțin din foi).

Pasul 4: Puneți hârtiile la o parte și introduceți a doua parte a activității: **vocea plină de compasiune**. Rugați-i pe participanți să-și închidă din nou ochii și să se gândească la aceeași greșală pe care de care ți-au amintit înainte. Dați-le câteva secunde și apoi citiți acest text:

“După ce vă reamintiți de greșala voastră, imaginați-vă un prieten foarte bun, unul care vă cunoaște de mult timp și care știe totul despre voi, vă recunoaște și vă apreciază calitățile și îi pasă mult de tine. El știe că sunteți ființe umane care fac uneori greșeli, dar el este foarte înțelept, înțelegător și bun, așa că vă acceptă așa cum sunteți. El știe că nu aveți întotdeauna control asupra lucrurilor care vi se întâmplă și că comportamentul vostru din fiecare moment este influențat de multe lucruri. Imaginați-vă acest prieten și încercați să îi vizualizați chipul în minte. Cum arată, care îi sunt expresiile faciale? Și acum imaginați-vă că a asistat la greșala pe care ați făcut-o sau la situația neplăcută la care v-ați gândit mai devreme. Cum ar reacționa, care ar fi atitudinea lui, tonul vocii lui? Scrieți pe hârtie ce v-ar spune despre acest eveniment. Aveți 10 minute pentru acest lucru.”

Pasul 5: Odată ce participanții au terminat de scris, rugați-i să se așeze în perechi în funcție de preferință (este bine să aveți perechi de adolescenți care se înțeleg). După ce s-au împărțit în echipe vor trebui să “personifice” pe rând prietenul ideal al partenerului lor, în timp ce citesc textul acestuia. Încurajați-i să descrie mai întâi tonul vocii aceluși prieten și sentimentele lor față de el.

În perechi, partenerii vor face mai întâi schimb de texte. Aceștia vor citi apoi pe rând mesajul partenerului în felul următor:

- Persoana A își închide ochii și își imaginează că se află în situația dificilă la care s-a gândit înainte;
- Persoana B citește mesajul persoanei A rar, folosind intonația corespunzătoare. Persoana A trebuie să asculte și să-și imagineze că vocea vorbește în mintea lor.

Pasul 6: După ce ați văzut că primii participanți au terminat această sarcină, cereți-le să facă schimb de roluri în perechea lor: persoana B închide ochii și persoana A citește.

Realizați această activitate până ce și persoana B și-a auzit vocea plină de compasiune.

Pasul 7: Adunați participanții pentru debriefing.



Mintea plină de compasiune

Strong Young Minds



3. Debriefing:

- Începeți discuția întrebându-i cum s-au simțit când au ascultat vocea plină de compasiune, ce au crezut despre această voce și cât de utilă a fost comparativ cu vocea anterioară.
- Cum a fost să fiți vocea plină de compasiune pentru perechea voastră? Cum v-ați simțit în acel rol? De ce crezi că v-a făcut să vă simțiți așa?
- Cum a fost să auziți gânduri binevoitoare de la perechea voastră? Ce ați simțit?
- Ce voce vă place mai mult - cea critică sau cea plină de compasiune? De ce?
- Ce putem face pentru a auzi vocea plină de compasiune mai des?
- Obișnuiți să vorbiți în acest fel cu voi înșivă? Folosiți mesaje de compasiune, încurajatoare sau mesaje critice, înapăimântate?
- Cât de dificil v-ar fi să vorbiți cu voi înșivă într-o manieră binevoitoare, rațională și plină de compasiune?
- Ce luați cu voi din acest exercițiu?

Tips & tricks:

- Dacă este suficient timp, puteți cere participanților să potrivească 2-3 mesaje disfuncționale cu un gând rațional, funcțional, plin de compasiune ca alternativă. În perechi, pot lua mesaje din prima parte a metodei și încerca să transforme aceste gânduri negative în alternative pline de compasiune.
- La sfârșitul debriefing-ului puteți face un brainstorming cu mesaje pe care participanții și le pot aminti pentru vocea lor plină de compasiune. Faceți o listă cu sugestiile lor și încurajați participanții să o folosească de fiecare dată când se confruntă cu o problemă sau începe să apară vocea critică.
- De asemenea, puteți încuraja participanții să ia mesajele negative din prima parte a activității și să le arunce la gunoi. Fiecare persoană poate lua și arunca un mesaj, indiferent dacă este al lui sau nu.
- Dacă aveți timp puteți folosi discursuri din seria Ted Talks. Există multe discuții interesante despre compasiunea față de sine.

Mai multe informații:

<http://www.cognitivehealing.com/personal-growth/reduce-anxiety-and-depression-by-counteracting-automatic-self-talk/>



Mintea plină de compasiune - resurse

Strong Young Minds

Informații adiționale:

Am putea spune la început că vocea critică ne ajută mai mult pentru că ne arată greșelile pe care le-am făcut și ne motivează să nu le facem din nou. Dar, de fapt, când suntem autocritici ne simțim de obicei foarte rău, ne retragem și devenim defensivi, ne este mai greu să vedem realitatea așa cum este și să învățăm din greșelile noastre. Motivația noastră scade deoarece credem ce e mai rău despre noi înșine și că este inutil să încercăm să schimbăm ceva - aceștia suntem și nu ne putem schimba. În schimb, atunci când folosim vocea mai plină de compasiune, înțelegem că nu totul este sub controlul nostru, că oamenii fac greșeli tot timpul și că este în regulă, deoarece greșelile te pot face o persoană mai bună când înveți din ele. Așa că ne liniștim pe noi înșine atunci când ne simțim rău și devenim mai motivați să încercăm din nou data viitoare, cu lecția învățată.

Pentru a ne antrena să folosim vocea plină de compasiune, trebuie să începem să observăm când vocea critică se derulează în mintea noastră, să recunoaștem că este acolo și să ne aducem conștient în minte vocea plină de compasiune. Puteți începe prin a vă imagina chipul bunului prieten în mintea voastră și lucrurile pe care le va spune. Nu va fi ușor la început, deoarece majoritatea dintre noi am folosit vocea critică pentru mult timp, ceea ce a făcut-o mai automată și prima noastră idee atunci când vine vorba de discursul nostru intern. Deci, vocea critică ne va veni în minte mai frecvent. Cu toate acestea, ceea ce e important este practica trecerii de la vocea critică la cea plină de compasiune. Vă puteți gândi la aceste două voci ca și cum ar fi mușchi: cu cât folosiți mai mult unul dintre ei (vocea plină de compasiune), cu atât mai puternic va deveni; totul este o chestiune de exercițiu, iar schimbarea nu vine imediat.



Strong Young Minds

RELATIILE



Strong Young Minds

Prietenie la viteză

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

50 min
10-26
intercunoaștere



- foi de hârtie, pixuri, markere
- cartonașe cu sarcini
- mese, scaune
- cronometru

Learning Objectives

Să ajute participanții să-ți dezvolte abilitățile interpersonale.
Să învețe moduri diferite în care poți începe/construi prietenii.
Să experimenteze cu diferite strategii de a construi prietenii.



TIP: Activitate care va avea nevoie de timp pentru a organiza mese și scaune - este bine să o faceți după o pauză / dimineața, astfel încât facilitatorii să poată pregăti camera.

Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului

Aranjați camera înainte de activitate: puneți mesele într-un cerc, cu câte două scaune la fiecare masă - un scaun în centrul cercului, unul în exterior (vezi secțiunea Resurse). Scopul acestui aranjament este ca participanții să stea în perechi, unul în fața celuilalt.

2. Introducere:

Înainte de a începe, invitați toată lumea la o sesiune de brainstorming întrebând:
“Ce lucruri putem face, în ce locuri putem merge pentru a întâlni oameni noi?”

Când participanții răspund, scrieți posibilele locuri de întâlnire pe cartoane separate și puneți-le cu fața în jos pe diferite mese. Utilizați exemplele din atașament dacă nu aveți suficiente locuri de întâlnire. După aceasta, așezați cărți cu diferite sarcini (consultați secțiunea Resurse) pe fiecare masă.

3. Sarcină:

Pasul 1: Cereți participanților să se așeze la mese, doi câte doi, față în față, dar fără să se uite la sarcini încă.

Pasul 2: Dați-le instrucțiunile activității: “Fiecare masă la care vă aflați este un loc unde puteți întâlni oameni. În fiecare loc, veți avea ceva de făcut cu cealaltă persoană, așa cum veți vedea în cărțile din fața voastră. Veți avea 5 minute pentru a face acest lucru, după care voi da un semnal și va trebui să vă mutați la altă masă.”



Prietenie la viteză

Strong Young Minds

Pasul 3: “Când dau semnalul, toată lumea se mișcă spre dreapta lor. Aceasta înseamnă că persoana care este în fața voastră se va mișca în direcția opusă. Vrem ca toată lumea să poată întâlni cât mai mulți oameni diferiți și să facă cât mai multe lucruri diferite.”

Pasul 4: Fiecare pereche poate întoarce cartea cu prima sarcină și să înceapă activitatea.

Pasul 5: Cronometrați 5 minute și dați semnalul de schimbare a mesei la finalul lor. Faceți același lucru pentru 5 runde.



4. Debriefing:

După încheierea activității, mutați mesele deoparte și adunați-vă într-un cerc. Adresați următoarele întrebări și oferiți spațiu participanților să-și împărtășească răspunsurile:

- Cum v-ați simțit în această activitate?
- Ce sarcini ați avut? Haideți să ne amintim. (Cereți-le participanților să își amintească sarcinile pe care le-au avut de făcut la mese.
- Cum au fost sarcinile? Au fost ușor de făcut, dificil?
- Ce sarcini vi s-au părut cele mai ușoare și care au fost cele mai dificile? (Poate le este mai ușor să facă lucruri împreună cu o altă persoană, dar le este mai dificil să facă contact vizual; când îi întrebați despre aceste lucruri, nu le menționați din prima, ci așteptați întâi să vă răspundă).
- Ați mai făcut aceste lucruri înainte?
- Cum vă faceți de obicei prieteni în viața reală?
- Credeți că puteți folosi vreuna dintre aceste moduri de abordare (sarcinile de pe cărți) pentru a vă face prieteni în viața reală? Dacă da, pe care v-ar plăcea să o folosiți în viitor?

Tips & tricks:

* Dacă aveți mai mult timp, puteți discuta cu participanții despre intrarea într-un nou grup de persoane.

Cum intrăm în mod normal într-un nou grup de oameni? De unde începem?

Grupul nu există în sine, sunt doar persoanele care alcătuiesc grupul, astfel încât, pentru a deveni parte a acestuia, trebuie să vă împrieteniți cu oamenii care fac parte din el, începând cu o singură persoană. Și deja știm cum să facem asta, nu? (Amintiți-le despre sarcinile de la fiecare masă)

* Pregătiți un flipchart precum cel din secțiunea Resurse pentru a explica dinamica activității.

* Utilizați un instrument (de exemplu, clopoțel, flaut etc.) pentru a da semnalul de schimbare, astfel încât acesta să fie diferit de voce și să fie mai ușor de distins atunci când toată lumea vorbește.



Prietenie la viteză

Strong Young Minds

* În funcție de spațiul disponibil și de numărul de participanți, ajustați aranjarea meselor și timpul destinat activității. Puteți avea trei sau patru persoane așezate la o masă, dar pentru aceasta trebuie să prelunghiți timpul pentru fiecare sarcină. De asemenea, mesele pot fi aranjate în două sau trei linii paralele, în loc de un cerc, care necesită mai mult spațiu. Dacă nu sunt mese disponibile, metoda poate funcționa cu participanții stând în picioare.

* Dacă aveți mai multe mese, puteți repeta sarcinile, aranjați-le doar astfel încât să existe o distanță de câteva mese între sarcini similare, iar participanții să nu parcurgă de prea multe ori aceeași sarcină. De asemenea, este în egală măsură dacă cineva găsește o sarcină pe care a făcut-o înainte, atâta timp cât o fac cu o persoană diferită.

Muncă opțională pentru acasă:

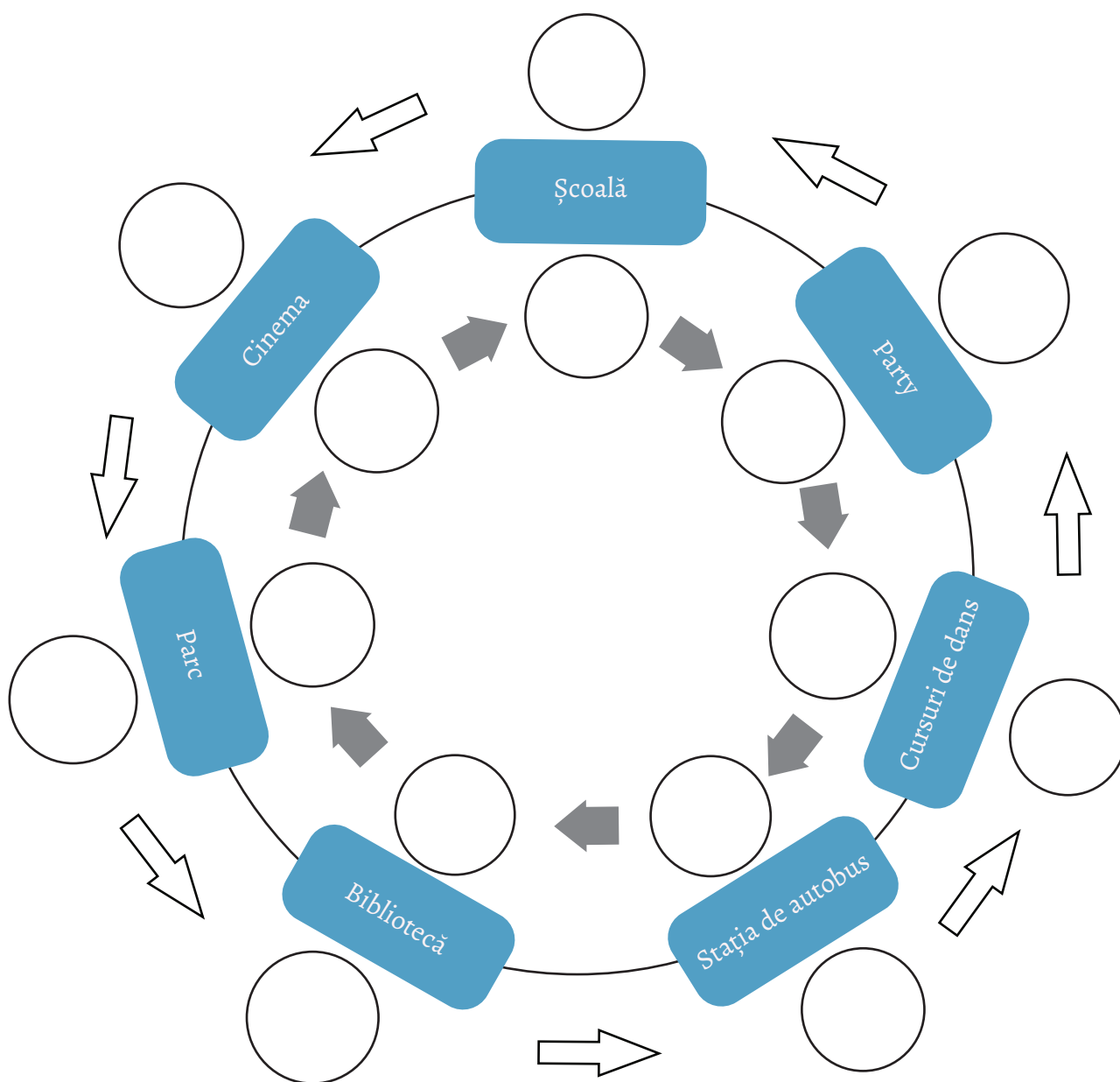
- cunoaște o persoană nouă



Prietenie la viteză

Strong Young Minds

Aranjarea sălii:





Prietenie la viteză

Strong Young Minds

Moduri în care oamenii pot construi prietenii - Cărți

Împărtășiți lucruri personale despre voi:

“Dacă ai mai avea 24 de ore de trăit, ce ai face în acest timp?”

“Dacă ai putea vorbi cu toți oamenii din lume, ce ați spune?”

“Ce sfat ți-ai da ție însuși de acum cinci ani?”

“Ce contează pentru tine și de ce?”

“Ce ți-ar dori ca mai mulți oameni să știe despre tine?”

“Care este unul dintre cele mai dragute lucruri pe care cineva le-a făcut vreodată pentru tine?”

“Ce prețuiești cel mai mult la o prietenie?”

“La ce visezi?”

Exprimați-vă personalitatea:

Împărtășiți unul altuia lucrurile care vă plac; de exemplu:

- hobby-uri
- cărți
- filme
- muzică
- arte
- sporturi
- mâncăruri

A petrece timp împreună:

Faceți o listă de activități pe care le puteți face împreună ca prieteni (ex. a merge la film, a merge la o cafea, a găti etc.); luați în considerare lucrurile care îi plac fiecăruia să le facă.

Observați similaritățile și diferențele:

Găsiți lucruri pe care le aveți în comun - faceți o listă cu acestea, dar și cu lucrurile care vă fac diferiți. Puteți discuta spre exemplu despre următoarele arii:

- familie, frați
- materii preferate la școală
- hobby-uri pe care le aveți
- planurile voastre de viitor



Strong Young Minds

Limbajele afecțiunii

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

50 min
10-25
muncă în echipă, discuții,
joc de rol



- hârtie, pixuri
- flipchart - exemplu la secțiunea resurse
- modele
- postere

Learning Objectives

Să înțeleagă diferitele moduri în care oamenii exprimă și primesc afecțiune.

Să se familiarizeze cu ideea că oamenii își exprimă sentimentele într-o relație în moduri diferite, care pot fi înțelese ca limbaje diferite.

Să discute despre rolul cunoașterii limbajului fiecărui partener dintr-o relație pentru buna funcționare a acesteia.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Preferabil într-un cerc cu posibilitatea de a scrie.

2. Introducere:

Facilitatorul poate întreba participanții dacă au auzit despre limbajele iubirii (probabilitatea poate fi foarte scăzută și este în regulă!).

Facilitatorul începe cu o introducere menită să pună exercițiul în context și să activeze interesul participanților: “Știi că v-ați putea da seama dacă cineva vă place sau nu atunci când apasă butonul LIKE/LOVE pe Facebook sau când vă trimite diverse mesaje pe social media. Dar cum îți poți da seama de asta în viața reală, când nu există nici un buton Like? Vi s-a întâmplat vreodată să vreți să arătați cuiva că îl/o apreciați, dar acea persoană nu părea să înțeleagă mesajul? Astăzi vom vorbi despre un limbaj special și, deși se numește limbajul afecțiunii, acesta este modul în care le arătăm prietenilor / familiei / partenerilor că ne pasă de ei.”

Facilitatorul prezintă pe un flipchart sau pe cartonașe toate limbajele și dă exemple din viața de zi cu zi (poate cu referire la sine, de ex. “Întotdeauna îmi îmbrățișez fiica când o văd, deci este un mod important în care ne comunicăm dragostea când ne întâlnim la sfârșitul zilei de școală”). Dacă aveți un grup mic de tineri, cereți-le exemple.



Strong Young Minds

Limbajele afecțiunii

3. Sarcină:

A. Activitate de reflecție individuală

Pasul 1: După introducere, facilitatorul le spune participanților că grupul va fi implicat într-un exercițiu menit să arate cum funcționează acest lucru în viața lor de zi cu zi. Participanții vor avea afișat/la dispoziție flipchart-ul sau cartonașele prezentate anterior.

Facilitatorul invită participanții la reflecție individuală, spunând:

A. Gândiți-vă relațiile voastre trecute și /sau prezente (cu prietenii, familia, partenerii romantici). Alegeți trei sau patru dintre cele mai importante relații.

b. Cum tind aceste persoane pe care le-ați ales să-ți demonstreze afecțiunea față de tine? Ce așteptări au de la tine? Încercați să identificați limbajul pe care îl folosesc cel mai mult.

Pasul 2: Facilitatorul distribuie prima pagină a broșurii (vedeți secțiunea de resurse) și explică participanților cum să le completeze, concentrându-se asupra comportamentului. Deși aceasta este o activitate individuală, facilitatorul se poate plimba prin cameră și poate ajuta participanții dacă au dificultăți, în special în definirea comportamentului

*Ar putea fi introdusă o rundă de împărtășire după acest exercițiu individual doar pentru a vedea cum a fost pentru participanți să se gândească la alți oameni și la limbajele lor ale afecțiunii.

Pasul 3: Facilitatorul întreabă apoi: “Cum vă demonstrați voi afecțiunea față de ceilalți? Ce așteptări aveți de la ceilalți? Care este limbajul afecțiunii pe care îl utilizați cel mai mult?”

Pasul 4: Facilitatorul distribuie cea de-a doua pagină a broșurii (vedeți secțiunea de resurse) și cere participanților să o completeze, de această dată gândindu-se la propriul lor limbaj (aceasta ar fi deja o pregătire pentru următoarea activitate).

B. Activitatea de acțiune

Facilitatorul introduce acest exercițiu prin a spune că “următoarea noastră activitate vă va ajuta să vă vedeți vocabularul în acțiune”.

Pasul 1: Facilitatorul cere un număr de voluntari din întregul grup (mai puțin de jumătate din grup). Acești participanți vor fi rugați să joace rolurile unor uși și vor trebui să ia o poziție la alegere și să stabilească un cod care să le poată deschide.

Codul va fi în conformitate cu limbajul fiecăruia, identificat în activitatea anterioară. Ceilalți vor trebui să se apropie de fiecare ușă și să încerce să o deschidă, ghicind codul. Ușile nu pot vorbi, dar pot folosi indicii subtile pentru a ghida oamenii spre găsirea codului.



Strong Young Minds

Limbajele afecțiunii

Atunci când un participant a găsit codul și a deschis o ușă, el va lua locul acelei uși, alegând la rândul său o poziție și un codul propriu; ușa va deveni un om și se va plimba în jur, încercând să deschidă alte uși.

EXEMPLU:

Cineva își poate alege ca parolă o îmbrățișare. Ceilalți trebuie să încerce lucruri diferite pentru a o deschide; probabil că vor încerca cuvinte, sunete, mișcări etc. “Ușa” trebuie să le dea indicii subtile când ceilalți se apropie de adevăr cu presupunerile lor. De exemplu. Când cineva face o mișcare, ușa poate zâmbi sau poate să aprobe, iar cealaltă persoană va ști că trebuie să se miște în continuare.



4. Debriefing:

- Cum v-ați simțit în timpul acestei activități?
- Ce fel de parole au avut oamenii?
- Cât de ușor/difcil v-a fost să ghiciți parolele? Care parole au fost mai ușoare și care au fost mai dificile? Care a fost strategia voastră de a găsi parolele?
- Cât de ușor/difcil este în viața reală, în relațiile voastre reale? Ați avut momente în care ați avut dificultăți în a înțelege limbajul celeilalte persoane?
- Ce ați învățat astăzi despre voi și este nou, sau poate surprinzător? Dar despre ceilalți? V-ați dat seama de ceva nou?
- Cum v-ar fi ajutat aceste lucruri în trecut cândva, poate când ați avut dificultăți în a vă exprima sentimentele față de cineva sau poate dificultăți în a înțelege mesajul cuiva?
- Credeți că veți folosi vreodată ceea ce ați învățat astăzi? Cum?

Resurse:

Recomandare de citire: **The five love languages by Gary Chapmen (Cele cinci limbaje ale iubirii)**
versiune online: <https://www.parable.com/assets/pcom/files/Excerpt/9780802412713.pdf>



Strong Young Minds

Limbajele afecțiunii

Fișă de lucru pentru limbajele iubirii:

Limbaje ale iubirii/afecțiunii pe care le folosesc ceilalți

Gândește-te la relațiile tale trecute și /sau prezente (cu prietenii, familia, partenerii romantici). Cum tind aceste persoane să-și demonstreze afecțiune față de tine și ce așteptări au de la tine? Încearcă să identifici limbajul pe care îl folosesc cel mai mult.

Cine?	Ce limbaj?	Cum? Identifică comportamentul	Așteptări
ex. sora mea mai mică	Atingere fizică	Sora mea mă îmbrățișează și mă pupă frecvent când mă vede acasă după școală.	Își dorește să îmi exprim la rândul meu afecțiunea în același mod în care o face și ea - prin a fi aproape de ea.



Limbaje ale iubirii/afecțiunii pe care le folosesc eu

Limbaajul afecțiunii	Cum? Comportamentul tău.	Cod/Parolă
ex. Comportamente de a-i servi pe ceilalți	În fiecare sâmbătă pregătesc o cină pentru iubitul meu.	A găti o cină.



Strong Young Minds

Limbajele afecțiunii

Exemple de materiale care pot fi imprimare și puse pe perete pentru a ajuta înțelegerea conceptelor

LIMBAJUL IUBIRII

CARE LIMBAJ AL IUBIRII?	CUM SĂ ÎL COMUNICI	ACȚIUNI DE REALIZAT	LUCRURI DE EVITAT
CUVINTE DE AFIRMARE	Încurajează, afirmă, apreciază, empatizează, ascultă activ.	Trimite un bilețel, mesaj sau felicitare neașteptate; încurajează autentic și frecvent.	Critica non-constructivă, nerecunoașterea sau neaprecierea efortului.
CONTACTUL FIZIC	Non-verbal - folosește limbajul corpului și atingerea pentru a evidenția dragostea.	Îmbrățișează, sărută, ține de mână, arată afecțiune fizică regulat; fă intimitatea o prioritate grijulie.	Neglijare fizică, perioade lungi fără intimitate, primirea rece a afecțiunii.
A PRIMI CADOURI	Grijă, fă-ți partenerul o prioritate, vorbește cu intenție.	Oferă daruri și gesturi grijulii; lucrurile mici contează mult; exprimă recunoștință atunci când primești un dar.	Uitarea ocaziilor speciale; primirea neentuziastă a darurilor.
TIMP DE CALITATE	Conversații focalizate și neîntrerupte. Timpul unul-la -unul este critic.	Creați momente speciale împre- ună, plimbați-vă și faceți lucruri mărunte cu partenerul. Ieșirile de weekend sunt enorme.	Distragere atunci când petreceți timp împreună. Perioade lungi fără timp unu-la-unu.
ACTE DE A-L SERVI PE CELĂLALT	Folosește fraze de acțiune pre- cum „Te ajut.” Celălalt își dorește să știe că ești cu el/ea, că sunteți parteneri.	Faceți sarcini împreună sau pregătește-i celuilalt micul dejun în pat. Încearcă cât poți să îi mai eliberezi de munca lor zilnică.	A face cerințele celorlalți o prioritate în fața celor ale partenerului, a lăsa baltă partenerul în sarcini mari sau mici.



"Love is a choice you make everyday."
- Gary Chapman

THE 5 LOVE LANGUAGES

I LOVE YOU!

EXAMPLES:

- Saying "I love you"
- Telling them the reasons you love them
- Encouraging your spouse
- Tell others how great your spouse is
- Notes of appreciation and love
- Send loving text messages
- Compliments
- Acknowledge them when they do good

WORDS OF AFFIRMATION

Expressing your love in sincere words and explaining the reasons why. Saying the words "I LOVE YOU" is important but sharing the reason behind why you love them is most important!

"I can live for two months on a good compliment!"
- Mark Twain



ACTIONS TO AVOID:

- Insults
- Criticism

SAY what you MEAN and MEAN what you SAY!



Best selling author, Gary Chapman, came up with concept of the 5 Love Languages and explains them in his best selling book, **THE 5 LOVE LANGUAGES: THE SECRET TO LOVE THAT LASTS.**

Created by Tamara Selden. Information paraphrased from Gary Chapman's website <http://www.5lovelanguages.com>



THE 5 LOVE LANGUAGES

"Love is a choice you make everyday."
- Gary Chapman

PHYSICAL TOUCH

EXAMPLES:

- Cuddling
- Holding hands
- Kissing
- Sexual Intimacy
- Touch them as you walk by
- Playing with their hair
- Rubbing their feet or back
- Massage
- Sitting close on the couch
- Any reassuring touch



Physical presence and accessibility are important. They love to receive hugs, pats on the back, hold hands and just be near others.



ACTIONS TO AVOID:

- Neglect
- Abuse of any kind

Touching with love can be an "emotional life-line" to reach your spouse.



Best selling author, Gary Chapman, came up with concept of the 5 Love Languages and explains them in his best selling book, **THE 5 LOVE LANGUAGES: THE SECRET TO LOVE THAT LASTS.**

Created by Tamara Belden. Information paraphrased from Gary Chapman's website <http://www.5lovelanguages.com>



THE 5 LOVE LANGUAGES



EXAMPLES:

- Engagement ring
- Flowers
- Trinket with their favorite TV show, animal or band on it
- Memento from a meaningful date
- Bring home their favorite treat
- A trip to a place they've always wanted to go
- Anything they have ever talked about wanting
- The gift of yourself

The best gifts are the ones that are the most meaningful. If you struggle to know what gift to get then just ask! Ask their friends, ask their family members, ask them!

"Love is a choice you make everyday."
- Gary Chapman

RECEIVING GIFTS

Gifts and gestures show that you are known, loved and cared for. They thrive on the thoughtfulness and effort behind a visual representation of love.

It's the thought that counts!



ACTIONS TO AVOID:

- Missing birthdays or anniversaries
- Thoughtless Gifts



Best selling author, Gary Chapman, came up with concept of the 5 Love Languages and explains them in his best selling book, **THE 5 LOVE LANGUAGES: THE SECRET TO LOVE THAT LASTS.**

Created by Tamara Felder. Information paraphrased from Gary Chapman's website <http://www.5lovelanguages.com>



THE 5 LOVE LANGUAGES

"Love is a choice you make everyday."
- Gary Chapman

QUALITY TIME

EXAMPLES:

- Going for a walk and talking about your day
- Meeting for lunch
- Taking a weekend trip away
- Spending time with the children
- Preplanned thoughtful date
- Family vacation
- Quality conversation
- Gardening together
- Working out together
- Cooking together

Spending time together while being present and giving your full undivided attention. Turn off the televisions and put the phones away and be present.

**Love really is
spelt T-I-M-E!**



A SUCCESSFUL QUALITY TIME ACTIVITY:

- 1 One or both of you WANT to do it
- 2 The other person is WILLING
- 3 You both know that you are EXPRESSING your LOVE to each other through this activity

ACTIONS TO AVOID:

- Distractions
- Postponed Dates
- Not Listening



Best selling author, Gary Chapman, came up with concept of the 5 Love Languages and explains them in his best selling book, **THE 5 LOVE LANGUAGES: THE SECRET TO LOVE THAT LASTS.**

Created by Tamara Belden. Information paraphrased from Gary Chapman's website <http://www.5lovelanguages.com>



THE 5 LOVE LANGUAGES

"Love is a choice you make everyday."
- Gary Chapman

ACTS OF SERVICE

EXAMPLES:



- Doing the dishes or laundry
- Washing their car
- Running Errands for them
- Fixing things around the house
- Helping them with a project
- Doing things without being asked
- Sacrificing what you want to do for them

The things you do to ease the responsibilities and burdens of others. It means a lot when someone goes out of their way to do something for someone else especially when it's a sacrifice.

Actions speak louder than words!

Acts of Service can be misinterpreted. Communication is Key; ask them how they would like to be shown love!

ACTIONS TO AVOID:

- Laziness
- Broken Commitments
- Making more work for them



Best selling author, Gary Chapman, came up with concept of the 5 Love Languages and explains them in his best selling book, 'THE 5 LOVE LANGUAGES: THE SECRET TO LOVE THAT LASTS.'

Created by Tamara Nalder. Information paraphrased from Gary Chapman's website <http://www.5lovelanguages.com>



Borcanul cu perle de încredere

Strong Young Minds

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

50 min
8-30
discuții, muncă individuală



- hârtie, markere
- foi de flipchart
- bilețele colorate/post-it-uri
- pahare de hârtie/plastic

Obiective de învățare

Să reflecteze asupra procesului de construire a încrederii și asupra lucrurilor importante pentru acesta.
Să înțeleagă importanța încrederii în relații.
Să identifice comportamente importante care ajută la construirea încrederii.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Participanții vor fi așezați în cerc cu posibilitatea de a scrie.

2. Introducere:

Înainte de a începe activitatea, introduceți subiectul și stabiliți un teren comun, definind termenul de “încredere” și identificând unele nevoi pe care oamenii le au în relații.

1. “Astăzi vom vorbi despre ceva ce spunem mereu că este esențial în relații - ÎNCREDEREA. Folosim foarte mult acest cuvânt, spunând că putem sau nu putem avea încredere în cineva, iar aceasta pare a fi un element care determină soarta unei relații. Cu toate acestea, ce anume este încrederea? Ce credeți că reprezintă? Sau când poți spune că ai încredere în cineva?”

Permiteți participanților să exprime câteva idei (mulți vor suna probabil ca “Când știți că cealaltă persoană va ...”, “Când vă puteți aștepta ca cealaltă persoană să ...”). Apoi întrebați: “Cum putem ȘTI că persoana va face aceste lucruri?” (Unii vor spune probabil că au văzut cealaltă persoană făcând asta în trecut). Susțineți ideile lor atunci când introduceți definiția încrederii: “Aveți cu toții dreptate, pentru că încrederea este de fapt acel sentiment DE A ȘTI, certitudinea că cealaltă persoană va face ceva de care aveți nevoie. Și avem această certitudine, acest sentiment de cunoaștere, atunci când cealaltă persoană a demonstrat în trecut că poate face acest lucru și când face acest lucru în mod repetat. Țineți minte această idee!”

2. Invitați-i pe toți la o sesiune de brainstorming întrebând: “Care sunt lucrurile de care avem nevoie într-o relație? Vă puteți gândi la relații în general sau la relațiile cu oamenii din jurul vostru.”

Scrieți răspunsurile pe un flipchart sau pe o tablă. Spuneți participanților: “Acestea sunt nevoile pe care oamenii le pot avea în relațiile lor.”



Strong Young Minds

Borcanul cu perle de încredere

3. Sarcină:

Pasul 1: Oferiți participanților hârtie și pixuri.

Pasul 2: Cereți participanților să își ia 5 minute în mod individual pentru a se gândi la o relație care este importantă pentru ei (poate fi relația cu fratele, tatăl, colegul de clasă, cel mai bun prieten etc.) și să aleagă de pe flipchart sau tablă, nevoile care li se aplică lor în acea relație. Cereți-le să le scrie pe foaie.

Pasul 3: Introduceți următoarea parte relaționând-o cu introducerea: “Vă amintiți ce am vorbit despre încredere, că se întâmplă atunci când cealaltă persoană face lucruri care ne îndeplinesc nevoile? Acum vreau să vă închipuiți că încrederea este ca un borcan de perle în care punem o perlă pentru fiecare moment în care cealaltă persoană face ceva care ne satisface una dintre nevoi.”

Pasul 4: Oferiți instrucțiunile pentru activitate: “Vom încerca acum să construim propriile noastre borcane cu perle de încredere, dar folosind materiale care ne sunt mai la îndemână. Vă voi da câte un pahar și niște bilețele de hârtie colorată. Fiecare dintre voi va trebui să se gândească la relația pe care a ales-o mai devreme și la nevoile pe care le-a scris pe hârtie. Apoi, va trebui să scrieți pe bilețelele colorate exemple de lucruri, de comportamente specifice pe care cealaltă persoană le poate face pentru a răspunde nevoilor voastre. Poate fi ceva ce persoana face deja sau ceva ce v-ați dori să facă în viitor (ex. să asculte fără a judeca - “Am făcut un lucru foarte jenant și i-am spus prietenului meu despre asta. Mi-a ascultat povestea fără să râdă la mine.”). Vă rugăm să scrieți câte un singur comportament per bilețel. După ce l-ați scris, transformați hârtiuța într-o mingiuță de hârtie și puneți-o în pahar, apoi scrieți o alta și faceți același lucru. Scrieți cât mai multe în 15 minute.

Pasul 5: Împărțiți materialele (pahare, hârtie colorată) și asigurați-vă că toată lumea are tot ce are nevoie.

Asigurați-vă că rămâneți în cerc în cazul în care cineva are dificultăți în activitate.

După ce se termină cele 15 minute, invitați participanții să se întoarcă în cerc pentru o scurtă discuție.



Borcanul cu perle de încredere

Strong Young Minds



4. Debriefing:

În acest proces de debriefing, puteți împărtăși câteva informații despre câștigarea / construirea / pierderea încrederii după fiecare întrebare, dar rețineți: **mai întâi, obțineți ideile de la participanți și numai după aceea împărtășiți informațiile!**

1. Cum v-ați simțit lucrând la paharele voastre de încredere?
2. Vrea cineva să împărtășească unul sau două exemple de comportamente care le-ar îndeplini nevoile și ar construi încrederea în relația lor?

INPUT: Deci, de fiecare dată când cealaltă persoană face acest lucru (dați câteva exemple din ceea ce au împărtășit), punem o perlă în borcanul nostru de încredere sau o minge de hârtie în pahar. Cu cât adăugăm mai multe perle, cu atât mai plin este paharul, ceea ce înseamnă că cu cât persoana cealaltă face mai multe comportamente, cu atât devine mai puternică încrederea.

3. Cum se întâmplă lucrurile atunci când pierdem încrederea? Se întâmplă deodată sau gradual?

INPUT: De obicei, încrederea se pierde într-un mod similar celui în care se construiește - treptat, atunci când cealaltă persoană se oprește gradual din a face unele dintre comportamentele care sunt importante pentru noi. Uneori putem simți că toată încrederea se pierde dintr-o dată, mai ales când lipsește ceva extrem de important pentru noi sau când cealaltă persoană nu numai că nu mai face ceva, ci face exact contrariul. Acest lucru afectează acest sentiment de a ști, pentru că amintirea a ceva care a rupt lanțul va fi în mintea noastră pentru a ne face să ne simțim nesiguri.

4. Cum recâștigăm încrederea? Ce putem face în acest sens?

INPUT: Sentimentul de certitudine este dificil de recâștigat. Cu toate acestea, este util să vedem că, chiar dacă o perlă se pierde, încă există altele care să sprijine încrederea. Este util să ne amintim că nimeni nu este perfect și că toți facem greșeli în relații, dar cel mai important este să faci ceea ce trebuie mai des decât să greșești. Dacă cealaltă persoană începe să facă din nou lucrurile de care aveți nevoie, pot fi adăugate noi perle în borcan, care pot compensa pentru cele pierdute. Când vedem că începem să pierdem din perle, atunci trebuie să începem să facem ceva, cum ar fi să comunicăm deschis și să nu lăsăm totul să se piardă.

5. Ce idei duceți cu voi din această activitate în viața voastră de zi cu zi?



Strong Young Minds

GPS-ul empatiei

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

45 min
8-25
discuții, lucru în perechi



- foi de flipchart, pregătite în avans (vezi secțiunea de resurse)
- markere

Obiective de învățare

Să aibă experiența ascultării active și să încerce să identifice nevoile și sentimentele celorlalți fără a-i bloca sau a fi intruzivi.
Să exerseze moduri în care să se confrunte cu conflicte într-o manieră eficientă.
Să învețe să acorde atenție celorlalte persoane într-o manieră obiectivă, fără a judeca.
Să dobândească și să-și dezvolte abilități de conștientizare focalizate pe emoțiile din mesajul celorlalți.
Să învețe abilități de ascultare activă.
Să învețe să adâncească încrederea și conexiunea cu ceilalți prin auto-dezvăluire adecvată și într-un moment oportun.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Preferabil într-un cerc pentru introducere. Participanții vor lucra în perechi în timpul sarcinii.

2. Introducere:

Facilitatorul începe prin a introduce *GPS-ul empatiei*:

“Una dintre cele mai bune modalități de a construi relații sănătoase cu familia, prietenii, colegii și partenerii noștri romantici este să învățăm cum să fiți empatici când cealaltă persoană ne vorbește și împărtășește ceva. Acesta este modul în care oamenii ajung să se simtă din ce în ce mai conectați. Așa că astăzi vom învăța care sunt destinațiile majore în drumul spre empatie. Există patru stații și în activitatea noastră vom ajunge la toate.”

Facilitatorul arată care sunt semnalele nonverbale ale empatiei prin modelarea pe sine a acestora, spunând: “Dar mai întâi, dacă vrem să ajungem la destinația noastră, trebuie să ne calibrăm GPS-ul. Asta înseamnă să fim atenți la setări. Care sunt aceste setări? În primul rând, o poziție deschisă (faceți pe măsură ce descrieți verbal): uitați-vă la povestitor; nu fiți distrași de alte lucruri, cum ar fi telefonul; priviți cu curiozitate și deschidere; relaxați-vă mâinile, orientați corpul spre povestitor; dați aprobator din cap, spuneți „mhm”, dați semne că sunteți interesat și alert. Vorbiți încet și ușor.



GPS-ul empatiei

Strong Young Minds

3. Sarcină:

Pasul 1: Facilitatorul cere participanților să se împartă în perechi, pe baza preferințelor (de exemplu, poate fi colegul de bancă). Unul este povestitorul, iar celălalt este persoana empatică.

Pasul 2: Facilitatorul descrie prima stație, desenând mai întâi un drum care pornește dintr-o parte a flipchart-ului / tablei și o căsuță în care scrie “Parafrazați”. Apoi descrie: “Prima oprire pe drum este ceea ce facem atunci când cineva împărtășește ceva cu noi - îl încurajăm să vorbească oferindu-i timp pentru a ne relata povestea sa și apoi dovedind-i că am ascultat și am înțeles. Cum facem asta? Ei bine, parafrazând ceea ce persoana a povestit: asta înseamnă că repetăm punctele majore din povestea lor și îi întrebăm dacă am înțeles ceea ce au vrut să transmită și dacă a fost ceva relevant ce nu am surprins. De exemplu: A spune “Am avut un weekend de rahat. M-am certat cu părinții mei și acum nu mă vor mai lăsa să merg la antrenamentul de baschet, deoarece spun că trebuie să învăț mai mult pentru a obține note mai bune”. B spune: “Deci te-ai certat cu ai tăi despre ceva și ei vor să înveți în loc să mergi la baschet”. Persoana A corectează și adaugă dacă simte că B a lăsat ceva la o parte. B poate întreba: “Este ceva ce am omis? Am capturat tot ce era important în ceea ce ai spus?”

Pasul 3: Facilitatorul solicită povestitorului din fiecare pereche să împărtășească cu partenerul său o poveste care l-a făcut să aibă sentimente puternice; poate fi recentă sau foarte relevantă în istoria lor; persoana empatică trebuie să “parafrazeze” (să facă primul pas spre empatie). Oferiți timp de lucru 5 minute.

Pasul 4: Facilitatorul desenează următoarea casetă pe flipchart / tablă și scrie înăuntru “Oglindiți”. El începe să descrie apoi ce reprezintă oglindirea: “Următorul pas este când încerci să înțelegi sentimentele celuilalt din situația pe care tocmai a descris-o, punându-te în pantofii lui/ei și imaginându-ți cum ar fi să fii el/ea în acele circumstanțe de viață, ținând cont de tot ceea ce știi despre celălalt. Ar trebui să folosești cuvinte clare, care exprimă emoții, cum ar fi furios, trist, speriat, fericit, descurajat, bucuros, rușinat, vinovat etc. De exemplu: A spune: “Acum sunt furios și nu mai vreau să vorbesc cu ei pentru că ar trebui să știe cât de important este acel lucru pentru mine.” B spune: “Deci, faptul că părinții tăi îți interzic să mergi la antrenament te înfurie, deoarece baschetul este important pentru tine. Cred că tu crezi că ei nu te înțeleg foarte bine dacă te-au pedepsit în felul acesta.” B poate întreba dacă a înțeles bine și poate cere feedback și corectare. A este încurajat să





Strong Young Minds

GPS-ul empatiei

Încerce să vadă dacă oglindirea se potrivește, dacă B este o oglindă obiectivă și precisă sau dacă B se grăbește să spună cum s-ar simți el însuși în aceeași situație (exemplu: “Aș fi trist dacă aș fi în locul tău” nu este o oglindire empatică în acest caz”).

Pasul 5: Facilitatorul cere perechilor să pună acest lucru în practică: persoana empatică “oglindește”, iar povestitorul verifică acuratețea, oferă feedback / corectează sentimentele. Oferiți timp 3 minute.

Pasul 6: Facilitatorul desenează cea de-a treia căsuță pe drumul către empatie și scrie înăuntru „Împărtășiți”. Apoi continuă să descrie ce reprezintă aceasta: “După stațiile 1 și 2 veți putea ajunge la stația „Empatie” sau „Și eu/Și mie”- adică acolo unde puteți să împărtășiți o experiență asemănătoare, un moment din trecut sau din prezent, când vi s-a întâmplat și vouă un astfel de lucru. De exemplu: Persoana B împărtășește apoi ceva ce este la fel de intim ca povestea pe care a descris-o A (încercând să nu fie mai intimă sau mai superficială, pentru că asta ar face situația să fie stânjenitoare/ciudată). Exemplu: B spune: “Știu cum se simte asta, pentru că la un moment dat tatăl meu s-a supărat pe mine pentru că nu am dus gunoiul și mi-a interzis să merg la o aniversare în acea seară. Am simțit că pedeapsa a fost cam nedreaptă și, ca tine, nu am mai vrut să vorbesc cu el în acea seară “

Pasul 7: Facilitatorul solicită persoanei empatică să împărtășească o poveste similară cu cea a povestitorului, iar acesta din urmă trebuie povestitorul să-și calibreze GPS-ul nonverbal, ținând cont de regulile de la început. Oferiți timp de lucru 3 minute.

Pasul 8: Facilitatorul desenează a patra căsuță pe drumul către empatie și scrie înăuntru “Reflecți”. Apoi explică: “Uneori este foarte util să vă dați cu un pas înapoi și să reflectați asupra a ceea ce se întâmplă într-o relație de încredere. În acest fel, puteți accentua pentru ceilalți lucrurile specifice de care aveți nevoie din partea lor pentru a simți empatie și conexiune. Vă poate fi util să răspundeți la următoarele întrebări: a. „Cum a fost pentru mine?” b. „Cum m-am simțit?” De asemenea, celălalt poate să împărtășească cum s-a simțit în rolul unei persoane empatică. De exemplu: A spune: “Am simțit că a fost minunat să se concentreze cineva pe ceea ce spuneam înainte de a împărtăși o experiență comună/similară”; B spune: “Da, cred că eu nu fac de obicei asta, pentru că am tendința de a interpreta prea repede și de a nu acorda atenție maximă. Voi încerca să fac asta mai mult.”

Pasul 9: Facilitatorul solicită povestitorilor și persoanelor empatică să își spună unul altuia cum a fost pentru ei să treacă prin aceste 3 stații. Oferiți timp de lucru 3 minute.

Pasul 10: Facilitatorul cere fiecărei perechi să schimbe rolurile: persoana empatică devine povestitor și împărtășește o poveste, iar povestitorul devine persoană empatică, își calibrează GPS-ul non-verbal al empatiei și începe să treacă prin fiecare etapă (parafrizare, oglindire, împărtășire). Apoi cei doi reflectează din nou. De data aceasta, oferiți 14 minute pentru întregul proces. Amintiți-le participanților să verifice “harta” de pe flipchart sau de pe tablă.

***Versiune alternativă:** Prezentați toate instrucțiunile de la început pentru a nu întrerupe procesul.



Strong Young Minds

GPS-ul empatiei



4. Debriefing:

Reuniți întregul grup și întrebați:

- Cum v-ați simțit în timpul exercițiului?
- Cum a fost experiența de povestitor? Dar cea de persoană empatică?
- Ce stație ați găsit-o cea mai dificilă de atins? De ce?
- Ce abilitate simțiți că aveți nevoie să o îmbunătățiți mai mult?
- De ce credeți că este important să reflectați și să dați feedback celorlalți despre felul în care să vă arate empatie?
- Ce lucruri noi ați învățat din experiența aceasta?
- Cum planificați să utilizați aceste lucruri în viitor?



Strong Young Minds

Comunicarea non-violentă

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

50 min

6-30

muncă individuală, muncă în echipă



- listă cu emoții și nevoi - vezi resurse
- poster cu girafa - vezi resurse
- markere, pixuri, hârtie

Obiective de învățare

Să învețe participanții principiile comunicării nevoilor personale într-o manieră non-violentă.

Să ajute participanții să înțeleagă importanța comunicării non-violente.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Participanții pot fi așezați într-un cerc.

2. Introducere:

Introduceți subiectul comunicării: ‘Astăzi vom discuta puțin despre comunicare. Vorbim întotdeauna despre importanța comunicării în relații, spre exemplu, spunând că trebuie să comunicăm mai bine sau mai eficient. Dar ce înseamnă de fapt „comunicare bună”?’

2. Sarcină:

Pasul 1: Scrieți în mijlocul flipchart-ului cuvintele “comunicare bună” și cereți participanților să vă spună ce le vine în minte când aud această expresie. Scrieți răspunsurile pe flipchart.

Pasul 2: După ce ați scris câteva răspunsuri pe flipchart, introduceți ideea de comunicare non-violentă: “În continuare vom vorbi despre un stil de comunicare care încearcă să ia în considerare tot ce ați spus. Se numește comunicare non-violentă și în acest tip de comunicare folosim un tip de limbaj numit limbajul girafă. De ce girafa? Pentru că aceasta este animalul terestru cu cea mai mare inimă (fapt adevărat). Cu gâtul ei lung, are o bună imagine de ansamblu și o viziune clară. Girafa reprezintă comunicarea plină de compasiune, care este nucleul comunicării non-violente. Opusul girafei este limbajul șacal, care este despre a judeca, a critica, a moraliza și a-i acuza pe ceilalți. Haideți să vedem cum arată limbajul girafă mai exact și care este diferența dintre cele două.”

Pasul 3: Introduceți flipchart-ul cu cei 4 pași ai CNV. Puteți pregăti flipchartul în avans, utilizând imaginea cu girafă de la resurse. De asemenea, puteți să imprimați imaginea și să o oferiți participanților. Explicați în detaliu toți cei 4 pași (puteți găsi explicația în secțiunea de resurse). Asigurați-vă că participanții înțeleg pașii. Puteți da mai multe exemple dacă este necesar.



Comunicarea non-violentă

Strong Young Minds

Pasul 4: “Acum, că am învățat „gramatica” limbajului girafa, haideți să îl practicăm pentru a vedea cum funcționează! Vă voi cere să vă gândiți la un conflict recent în ați fost implicați sau la ceva ce a spus cineva și încă vă deranjează (de exemplu, părinții vă tot spun că trebuie să vă faceți curat în camera sau un coleg a făcut o glumă răutăcioasă despre voi , etc.).

Scrieți această situație pe scurt în partea de sus a foii și apoi încercați să o descrieți conform celor patru pași: scrieți ceea ce ați observat, cum v-ați simțit și ce nevoie pe care o aveți nu a fost îndeplinită. Apoi, formulați o cerere pe care ați fi putut-o adresa sau o puteți adresa în viitor acelei persoane, legată de un lucru pe care acea persoană l-ar putea face pentru a vă ajuta să vă satisfaceți nevoile ; scrieți-o și pe aceasta pe foaie. Aveți 10 minute pentru acest lucru.”

Pasul 5: După cele 10 minute împărțiți-i în grupuri de câte 3 persoane și rugați-i să împărtășească cele scrise. Îi puteți lăsa de asemenea să își aleagă singuri partenerii de grup. “În grupurile voastre, fiecare va împărtăși cu ceilalți modul în care a descris situația și cererea pe care a formulat-o. Ceilalți vor avea ocazia să împărtășească pe scurt felul în care s-au simțit când au auzit cererea voastră. În acest moment, nu vrem să dezbatem ceea ce ați scris, ci pur și simplu să vedem cum ne simțim atunci când auzim o cerere formulată în limbajul girafa. Fiecare persoană va avea maxim 5 minute pentru a comunica și a primi reacții din partea celorlalți, ceea ce înseamnă vă vor fi 15 minute în total pentru toți cei trei.”

Pasul 6: După ce a trecut timpul, cereți participanților să se întoarcă în cercul mare. Cereți 2 sau 3 exemple de mesaje în limbajul girafă, pentru a verifica dacă le-au înțeles și pentru a-i ajuta să le reformuleze în cazul în care nu au înțeles chiar toți pașii cum trebuie.



Comunicarea non-violentă

Strong Young Minds



3. Debriefing:

- Cum v-ați simțit când ați utilizat limbajul girafă?
- Cum a fost să folosiți limbajul girafă pentru a descrie o situație și formula o cerere? Ce a fost ușor / dificil?
- Ce credeți că puteți face pentru a vă familiariza cu acest tip de comunicare?
- În ce situații din viața voastră credeți că puteți folosi limbajul girafă?
- De ce credeți că e important să folosiți limbajul girafă/comunicarea non-violentă? Ce beneficii poate aduce?

Concluzionați: „Amintiți-vă că utilizarea CNV poate crește probabilitatea ca nevoile voastre să fie îndeplinite, mai mult decât utilizarea unui tip de comunicare pasiv sau agresiv, dar nu reprezintă o garanție că acest lucru se va întâmpla; comunicarea este un proces care depinde de doi oameni și nu puteți controla modul în care celălalt răspunde. Vedeți graficul din secțiunea resurse.

Mai multe informații:

Filmuleț cu un scurt rezumat:

<http://www.youtube.com/watch?v=Tpqsjt-913M&feature=related>

<https://www.youtube.com/watch?v=4LuPCAh9FCc&t=2s>

Centrul pentru comunicare non-violentă:

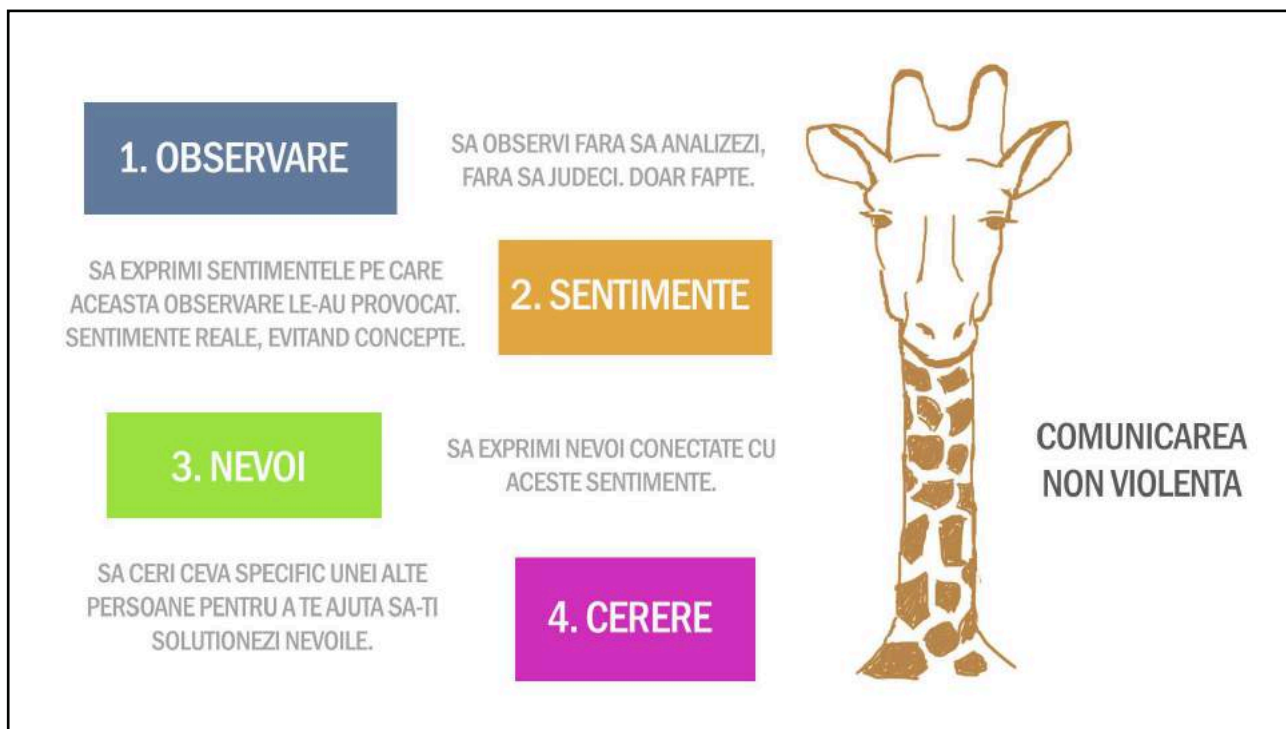
<http://www.cnvc.org/>

<https://www.slideshare.net/hajnaliz/nonviolent-communicationalanguageoflifemarshallbrosenbergrg>



Comunicarea non-violentă - resurse

Strong Young Minds



Aceștia sunt cei 4 pași ai Comunicării Non-Violente (CNV):

- **OBSERVĂ** fără a evalua, judeca sau interpreta. Observarea se referă la descrierea situației ca și cum ar fi văzută de o cameră video.

Ex: Când i-am spus "Salut!" colegului meu, el a privit în cealaltă direcție. (Girafă)
Colegul meu este foarte nepolitic; mi-a ignorat salutul. (Șacal)

- Exprimă **SENTIMENTELE** pe care le evocă ceea ce ai observat. Sentimentele sunt diferite de gânduri, opinii sau interpretări ale acțiunilor celorlalți.

* *Oferiți participanților lista cu sentimentele și nevoi*

Ex. Când colegul meu s-a uitat în cealaltă direcție, m-am simțit enervat. (Girafă)

Când s-a uitat în cealaltă direcție, am simțit că nu m-a respectat (Șacal) - Lipsa de respect nu este un sentiment ci o acțiune pe care o etichetați în mintea voastră. S-ar putea să vă simțiți trist, supărat sau rănit ca rezultat al lipsei de respect sau doar a ideii că ați fost nerespectat.

- Exprimă **NEVOI**. Sentimentele ne indică dacă nevoile noastre au fost sau nu îndeplinite. Când avem emoții negative, înseamnă că nevoile noastre nu sunt satisfăcute. Rosenberg a identificat câteva dintre cele mai importante nevoi umane, precum siguranța, înțelegerea, respectul, căldura, autonomia etc. Identificarea nevoilor este crucială pentru că ne indică ce să facem mai exact.

* *Oferiți participanților lista de nevoi.*

Ex. Am nevoie să mă simt respectat. (Girafă)

Ești atât de lipsit de respect! (Șacal) - Atunci când nevoile sunt exprimate indirect, prin judecăți, este probabil ca oamenii să audă critică și să se comporte defensiv sau să înceapă să răspundă înapoi.



Comunicarea non-violentă - resurse

Strong Young Minds

• Adresează o CERINȚĂ specifică unei alte persoane pentru a te ajuta să îți atingi nevoia neîndeplinită. Specificitatea este importantă, deoarece dacă doriți ca cealaltă persoană să vă ajute să vă satisfaceți nevoia, ar trebui să știe exact ce trebuie să facă. De asemenea, nu confundați o cerere cu o poruncă. Cererile înseamnă că sunteți deschis să acceptați răspunsul “nu”, în timp ce poruncile implică anumite consecințe pentru un răspuns negativ, precum pedepsele. Dacă cererea voastră este refuzată, nu trebuie să renunțați. În schimb, puteți să empatizați cu ceea ce îl împiedică pe celălalt să spună “da” și să găsiți împreună ceva ce funcționează pentru amândoi.

Ex. M-ar ajuta dacă mi-ai răspunde la salut atunci când îți spun „Bună!”. Crezi că ai putea face asta? (Girafă)

Data viitoare nici măcar nu o să vorbesc cu tine până când nu aud un “Salut!” înapoi. (Șacal)



Comunicarea non-violentă - resurse

Strong Young Minds

Some Basic Feelings We All Have



Feelings when needs are fulfilled

- Amazed
- Comfortable
- Confident
- Eager
- Energetic
- Fulfilled
- Glad
- Hopeful
- Inspired
- Intrigued
- Joyous
- Moved
- Optimistic
- Proud
- Relieved
- Stimulated
- Surprised
- Thankful
- Touched
- Trustful

Feelings when needs are not fulfilled

- Angry
- Annoyed
- Concerned
- Confused
- Disappointed
- Discouraged
- Distressed
- Embarrassed
- Frustrated
- Helpless
- Hopeless
- Impatient
- Irritated
- Lonely
- Nervous
- Overwhelmed
- Puzzled
- Reluctant
- Sad
- Uncomfortable

Some Basic Needs We All Have



Autonomy

- Choosing dreams/goals/values
- Choosing plans for fulfilling one's dreams, goals, values

Celebration

- Celebrating the creation of life and dreams fulfilled
- Celebrating losses: loved ones, dreams, etc. (mourning)

Integrity

- Authenticity • Creativity
- Meaning • Self-worth

Interdependence

- Acceptance • Appreciation
- Closeness • Community
- Consideration
- Contribution to the enrichment of life
- Emotional Safety • Empathy

Physical Nurturance

- Air • Food
- Movement, exercise
- Protection from life-threatening forms of life: viruses, bacteria, insects, predatory animals
- Rest • Sexual expression
- Shelter • Touch • Water

Play

- Fun • Laughter

Spiritual Communion

- Beauty • Harmony
- Inspiration • Order • Peace
- Honesty (the empowering honesty that enables us to learn from our limitations)
- Love • Reassurance
- Respect • Support
- Trust • Understanding

©CNVC. Please visit www.cnvc.org to learn more.



Strong Young Minds

Gestionarea conflictelor

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

25 min
8-25
discuții, joc de rol



- pixuri, hârtie
- coli de flipchart, markere
- modele cu scenarii de conflicte

Obiective de învățare

Să practice moduri de abordare a conflictului într-un mod eficient.
Să învețe cum să facă față în mod eficient conflictelor.
Să vadă și să experimenteze diferite moduri de a răspunde conflictelor.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Participanții vor începe așezați într-un cerc mare. După introducere vor forma cercuri mai mici pentru a lucra în echipe.

Un spațiu în fața sălii de clasă va fi pregătit pentru jocul de rol.

2. Introducere:

Începeți prin a introduce subiectul zilei: Conflictele și cum pot fi rezolvate într-un mod eficient. Întrebați adolescenții: *“Cum ne dăm seama când am abordat un conflict într-un mod eficient? Care ar putea fi exemple de eficiență?”* (Conduceți o sesiune de brainstorming pentru răspunsuri, conducându-le spre: a fi mândri de felul în care ați acționat, a lua în considerare sentimentele celorlalți, dar fără a vă învinovăți, a merge spre rezolvarea problemelor / găsirea de soluții etc.)

3. Sarcină:

Pasul 1: Spuneți participanților că vor învăța unii de la alții cum să gestioneze conflictele. Dați următoarele instrucțiuni:

Veți crea câteva scene de teatru în urmând o descriere pe care o veți primi. Unii dintre voi vor începe să joace scena, iar la un moment dat acțiunea va îngheța. Poate îngheța fie pentru că spun eu “Îngheață!”, fie pentru că se oprește de la sine, deoarece actorii s-au blocat în scenariu și nu știu cum să îl continue sau să îl schimbe.

Când jocul de teatru îngheață, un voluntar din “public” intră în scenă, înlocuiește un actor și încearcă să acționeze diferit pentru a depăși provocarea și a orienta situația într-o altă direcție.



Gestionarea conflictelor

Strong Young Minds

Pasul 2: Împărțiți participanții în grupuri de câte 5 persoane și distribuiți scenariile aleatoriu.

Pasul 3: Fiecare grup va avea 10 minute pentru a pregăti un joc de rol de 5 minute în care să fie implicați toți membrii grupului și care să recreeze conflictul.

Pasul 4: Permiteți primului grup să înceapă „conflictul”. La un moment dat, veți vedea fie că scena iese de sub control (participanții vorbesc despre altceva, înjură etc.), participanții se blochează sau cineva se oferă să schimbe rolul. În acel moment, cereți participanților să se oprească, să nu spună nimic și să îl înlocuiască pe oricare dintre actori. Cel care înlocuiește nu poate schimba situația, ci poate doar să încerce să găsească o modalitate de a o finaliza într-un mod eficient. Întotdeauna ghidați participanții astfel încât să își dea seama ce înseamnă “eficient” în fiecare situație.



4. Debriefing:

- Cum v-ați simțit privind scenetele? Cum v-ați simțit participând la acestea?
- Cum ați defini conflictul din fiecare situație? (luați pe rând fiecare conflict pus în scenă)
- Care a fost soluția identificată și aplicată cu succes?
- Care ar fi alte rezolvări posibile ale unui conflict similar?
- Ce a însemnat „eficient” în fiecare caz?
- Cum ați aborda conflictele din viața voastră de zi cu zi ținând cont de experiența de astăzi?

Scene propuse pentru teatru-forum:

În continuare găsiți scenetele propuse, pe care le puteți modifica în funcție de caracteristicile fiecărui grup și de nevoile participanților:

Scena 1: Un grup de prieteni se tot ceartă, pentru că unora dintre ei chiar le place să stea în casă și să se joace și alții preferă să iasă în oraș și să petreacă. (Rolul 1 - persoana care insistă predominant să rămână la domiciliu, rolul 2 - persoana care insistă să meargă la petrecere, rolul 3 - un prieten).

Scena 2: Doi prieteni au început să fumeze și îl iau peste picior pe un al treilea prieten pentru că nu este interesat să încerce. (rolul 1 - unul dintre fumători, rolul 2 - non-fumător, rolul 3 - un alt prieten).

Scena 3: O familie se tot ceartă pentru că părinții simt că fiul sau fiica lor nu își dă silința să obțină cele mai bune note. (rolul 1 - părintele A, rolul 2 - părintele B, rolul 3 - fiul sau fiica).

Scena 4: Trei prieteni îl acuză pe unul dintre colegii lor că a furat bani, bomboane și rechizite de la ei. (rolul 1 - persoana acuzată, rolul 2 - persoana care acuză).

Scena 5: Un copil dintr-o clasă simte că profesorul său strigă întotdeauna la el și nu îi place la fel de mult ca pe ceilalți din clasă. (rolul 1 - profesor, rolul 2 - elev, rolul 3 - elev la întâmplare).



Gestionarea conflictelor - resurse

Strong Young Minds

Teatrul Forum

Utilizări obișnuite

Teatrul forum este un instrument dedicat explorării și exersării posibilelor acțiuni pe care oamenii le pot face pentru a-și transforma lumea. Adesea se utilizează atât în pregătirea pentru acțiune, cât și în atelierele anti-opresiune.

Teatrul forum este unul dintre cele mai frecvent utilizate instrumente din metoda Teatrului Oprimărilor. Începe cu construirea și interpretarea unui scurt joc de rol care dramatizează situații reale cu care se confruntă participanții și care se încheie cu oprimarea protagonistului/lor. După prima interpretare, piesa sau scena se repetă cu o singură diferență crucială: spectatorii devin “spect-actori” și pot striga în orice moment “Îngheață!” și lua locul unui actor pentru a încerca să transforme rezultatul. Teatrul forum este un exercițiu de democrație în care oricine poate vorbi și oricine poate acționa.

***Ideea nu este de a arăta ceea ce credem că ar trebui să facă alți oameni - nu este un teatru al sfaturilor.
Ideea este să descoperim ceea ce putem face.***

Unul dintre primele lucruri pe care spect-actorii le realizează este că, la fel ca și în viață, dacă nu intervin, nimic nu se va schimba. Următorul lucru de care își dau seama este că a face “ceva” nu este suficient, trebuie să fie un „ceva” strategic. Oamenii care acționează ca opresori pe scenă își vor menține opresiunea până când vor fi opriți în mod autentic - și la fel ca în viață, nu este ușor să îi oprești. Teatrul forum devine astfel un laborator în care poți experimenta diferite cursuri de acțiune.

Protagoniștii ar trebui să fie personaje cu care toți sau cea mai mare parte a persoanelor din cameră se pot identifica, astfel încât, atunci când intervin, să repete propriile acțiuni. Ideea nu este de a arăta ceea ce credem că ar trebui să facă alți oameni - nu este un teatru al sfaturilor. Ideea este să descoperim ceea ce putem face.

Teatrul forum este facilitat de cineva numit Joker, care angajează spect-actorii în dialog atât pe scenă, cât și în afara ei, pe tot parcursul procesului. După o intervenție, Jokerul poate întreba: “A funcționat acest lucru?”, “A fost realist?”, “Poți să faci asta în viața reală?”

Teatrul forum a fost dezvoltat într-un context în care era foarte clar care era oprimarea, cine a fost oprimat și cine au fost opresorii: inițiatorul său, Augusto Boal, trăia în exil față de dictatura militară braziliană, iar mișcările sociale de pe întreg continentul se chinuiau să lupte împotriva represiunii militare dure. De atunci, tehnica a fost adaptată la nenumărate alte contexte din întreaga lume, deoarece practicienii încearcă să se lupte cu relațiile de putere complicate ale mai multor grupuri de oameni. Deseori intervențiile vor scoate la iveală mai multe straturi de putere, dramatizând personaje care sunt simultan oprimați și asupritori.

Teatrul forum este un instrument eficient de activism creativ, util pentru generarea intervențiilor, ca o intervenție în sine, dar și pentru construirea unor cadre strategice comune pentru diverse mișcări.



Gestionarea conflictelor - resurse

Strong Young Minds

Potențiale capcane

Rolul jokerului este unul dificil. Este ușor să lăsați grupul cu un optimism fals despre ceea ce poate funcționa sau să se termine timpul înainte ca toată lumea să fie mulțumită de ceea ce s-a încercat. Jokerul trebuie să ia multe decizii mici în fiecare moment: dacă să permită introducerea de personaje suplimentare, dacă să adauge sau nu intervenții deasupra altor intervenții, câte intervenții să permită, în ce moment să oprească o intervenție care nu se îndreaptă nicăieri, și așa mai departe.

O altă capcană este utilizarea teatrului forum pentru a genera soluții și apoi a nu reuși să se acționeze în baza lor: teatrul forum “funcționează” în măsura în care pregătește participanții să intervină critic în propria lor viață.

Sursa: <http://beautifultrouble.org/tactic/forum-theater/>



Strong Young Minds

Despărțirea înțeleaptă

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

50 min

8-25

discuții, muncă în echipă, joc de rol, brainstorming



- Tablă/flipchart
- Markere
- Coli A4, pixuri

Obiective de învățare

Să practice încheierea unei relații importante într-o manieră respectuasă și fără să rănească cealaltă persoană.

Să învețe cum să se exprime într-o manieră asertivă.

Să identifice modalitatea potrivită și nepotrivită de a se comporta într-o despărțire.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Preferabil într-un cerc, cu spațiu pentru jocurile de rol.

2. Introducere:

Facilitatorul va întreba participanții „Ce este o despărțire?” și „De ce se întâmplă să ne despărțim de oameni?”.

3. Sarcină:

Pasul 1: Cereți adolescenților să identifice scenarii și motive pentru care:

- 1) se încheie o prietenie (ex. emigrarea, trădarea, conflicte importante etc.)
- 2) se încheie o relație romantică.

Adunați toate răspunsurile pe o coală de flipchart/tablă. Întrebați participanții cât de frecvent li s-a întâmplat un scenariu și faceți un top al celor mai comune 5 situații (preferabil scenarii legate atât de cuplu, cât și de prietenie).

Pasul 2: Purtați o scurtă discuție cu privire la ce să avem în vedere atunci când ne despărțim de cineva. Întrebați adolescenții despre următoarele aspecte:

- a) tonul vocii, limbajul corpului
 - b) exprimarea adecvată a emoțiilor (ex. spune ‘Sunt nervos’, dar nu urla furios și nu lovi);
 - c) evitarea blamării, criticii, judecății (‘ești prost’), a gândirii în alb sau negru (‘niciodată nu faci nimic cum trebuie’)
 - d) acceptarea responsabilității comune și a imperfecțiunii/incompatibilității.
- Când întâlniți cuvinte-cheie, scrieți-le pe flipchart și țineți-l la vedere în timpul următoarei activități.



Strong Young Minds

Despărțirea înțeleaptă

Pasul 3: Scrieți 5 scenarii din faza de brainstorming pe 5 bilețele și apoi cereți 5 perechi de voluntari. Distribuiți scenariile și cereți-le voluntarilor să se gândească la un joc de roluri / o conversație fictivă legată de scenariul primit, care reflectă o modalitate “corectă” (AȘA DA) de a pune capăt unei relații și o modalitate “greșită” (AȘA NU) de a face acest lucru; ei vor trebui să pună în scenă conversația/scenariul în fața colegilor (de exemplu, când prietena se mută într-o altă țară, iar prietenul nu dorește o relație la distanță).

Pasul 4: Prezentați jocurile de rol. După fiecare, cereți-le participanților să identifice comportamentul corect/incorect din cele prezentate.



4. Debriefing:

- Cum v-ați simțit punând în scenă jocurile de rol? Dacă ați fost spectatori, cum credeți că s-au simțit actorii?
- Care este diferența dintre scenariile „AȘA DA” și „AȘA NU” cu privire la emoții? Cum v-ați simțit/cum credeți că s-au simțit actorii când au încheiat relațiile într-un mod pozitiv comparativ cu cel negativ?
- Ce a funcționat în scenariile pozitive/„AȘA DA”? Ce au făcut actorii pentru a face lucrurile mai ușoare, mai oneste, pentru a răni persoana mai puțin?
- Care au fost elementele care au făcut scenariile negative/„AȘA NU” să îl rănească pe celălalt, mai dificile sau mai puțin oneste?
- Ați aplica aceste lucruri în viața voastră? Ce fel de obstacole credeți că ați întâmpina?



Strong Young Minds

Actorii filmului meu

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

40 min

8-25

discuții, brainstorming, muncă individuală



- pixuri, hârtie
- model
- flipchart, markere

Obiective de învățare

Să identifice nevoile personale pe care le îndeplinește relația lor.
Să conștientizeze faptul că diferite persoane pot îndeplini aceleași nevoi.
Să învețe cum să realoce roluri diferite persoanelor diferite din viața lor.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului

Preferabil într-un cerc, cu posibilitatea de a scrie.

2. Introducere:

Spuneți participanților “În continuare vom face o distribuție pentru un film foarte special ... filmul vieții voastre! Știți cum la sfârșitul filmelor apare lista actorilor care au jucat în ele? Ei bine, am să vă rog să faceți același lucru pentru filmul vieții voastre: să identificați cine cine joacă ce rol în filmul votru, cine face ce, cine îndeplinește ce nevoie.”

De exemplu (puteți sugera un exemplu referitor la viața dvs., acestea sunt doar câteva exemple, încurajați adolescenții să vină cu propriile lor roluri.)

Bodyguardul (nevoia de siguranță) - X

Ajutorul Moșului (nevoia de suținere practică) - Z

3. Sarcină:

Pasul 1: Cereți participanților să utilizeze modelul furnizat pentru a identifica persoane specifice din viața lor care îndeplinesc rolurile date. (5-7 minute)

Pasul 2: Cereți-le să se gândească la oameni importanți din viața lor și să le atribuie “roluri” în căsuțele goale ale modelului. Spuneți-le că pot să inventeze nume creative pentru personajele din poveste, atât timp cât numele personajului este conectat la o nevoie specifică. Cereți-le să scrie nevoia în paranteze. (5-7 minute)



Strong Young Minds

Actorii filmului meu

Pasul 3: La final, întrebați grupul dacă cineva dorește să-și împărtășească lista de personaje.

Încheiați prin a spune: Toate relațiile au rolul de a îndeplini anumite nevoi pe care le avem: afecțiune, apreciere, siguranță, grijă, înțelegere, divertisment etc. În ciuda unicității fiecărei persoane pe care o vom întâlni, nevoile noastre pot fi satisfăcute de mai multe persoane, astfel încât încheierea unei relații nu înseamnă că o nevoie importantă rămâne nesatisfăcută.



4. Debriefing:

- Cum v-ați simțit în timpul acestei activități?
- Cum a fost să vă gândiți la acest subiect?
- Ați identificat mai mult de o persoană din viața voastră care îndeplinește aceeași nevoie?
- Ce ați aflat despre rolurile pe care le îndeplinesc alți oameni în viața voastră?
- Când este momentul potrivit să înlocuiești o persoană?
- Ce luați cu voi din acest exercițiu?



Strong Young Minds

Actorii filmului meu - resurse

Tipul personajului	Cerințele rolului	Persoana din viața ta (numele)	De ce este el/ea potrivit/ă pentru rol?
Ascultătorul	- bun în a comunica - mereu disponibil - nu judecă		
Modelul în viață (The role model)	- autentic - te motivează să devii mai bun		
Aventurierul	- mereu activ - plin de idei noi - te provoacă/ stimulează		
Înțeleptul	- experimentat - oferă sfaturi bune - disponibil când ai nevoie de el		
Amuzantul	- te face să râzi - optimist - creativ		



Strong Young Minds

Scaunul

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

10 min
8-25
discuții, muncă individuală



- masă , scaun
- ceva greu precum cărțile sau un rucsac
- hârtie, pixuri

Obiective de învățare

Să introducă o metaforă care reprezintă nevoia de echilibru după o despărțire.
Să ajute participanții să identifice lucrurile importante pentru ei ca să își mențină echilibrul după o despărțire.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului:

Preferabil într-un cerc.

2. Introducere:

Metafora scaunului

Înainte de a începe sesiunea, luați un scaun cu patru picioare și așezați-l pe o masă, astfel încât unul dintre picioare să fie în afară; puneți apoi câteva cărți grele pe șezut, astfel încât să apese pe cele 3 picioare care stau pe masă (vezi fotografie). Scaunul poate fi așezat în mijlocul cercului sau undeva în fața participanților.

Spuneți participanților că veți face mai întâi un experiment. Încercați să ridicați teancul de cărți astfel încât să afecteze echilibrul scaunului. Scaunul se va înclina spre piciorul nesprijinit. Întrebați grupul ce s-ar întâmpla dacă ați așeza toate cărțile pe marginea scaunului care se află în aer ("scaunul ar cădea cu siguranță") și ce s-ar întâmpla dacă ați pune toate cărțile înapoi pe partea scaunului care se află ferm pe masă ("scaunul va fi înapoi în echilibru").



După ce grupul înțelege cum să echilibreze scaunul, explicați metatona: "Când se încheie o relație, pierdem suportul de dedesubtul unuia dintre picioarele scaunului nostru. Dar așa cum scaunul are alte trei picioare care îl pot ajuta să se mențină în echilibru, și noi avem și alte domenii ale vieții noastre, alte părți ale identității noastre, pe care ne putem baza și pe care le putem dezvolta, pentru a ne păstra echilibrul mental.



Strong Young Minds

Scaunul

3. Sarcină:

Pasul 1: Rugați participanții să se gândească la exemple de lucruri care ar putea constitui aceste trei picioare - domenii ale vieții în care să poată investi, dar și activități în care să se poată implica.

Pasul 2: Apoi, cereți-le să scrie efectiv acele activități / obiective / domenii de viață / etc. pe post-it-uri

Pasul 3: Cereți participanților să citească pe rând cu voce tare bilețelele și apoi să le lipească pe picioarele scaunului.

Exemple posibile de domenii: alte relații (deja existente sau noi), hobby-uri, familie, studii/dezvoltare personală etc. Exemple posibile de activități: a ieși la un ceai cu un prieten, a juca fotbal, a se angaja într-un nou hobby, etc.



4. Debriefing:

După ce toți participanții își lipesc bilețelele pe scaun, cereți-le să se adune din nou în cerc pentru discuții.

Întrebați:

- Cum v-ați simțit în timpul exercițiului?
- Cum a fost pentru voi să găsiți componente ale vieții sau identității voastre care pot fi dezvoltate/ în care puteți investi?
- Ce putem face pentru a preveni dezechilibrarea scaunului atunci când își pierde un picior?
- Cum puteți relaționa această activitate cu viața voastră de zi cu zi?
- Ce ați învățat în această activitate și credeți că v-ar ajuta în viitor?

Concluzii dezirabile:

Identitatea și viața unei persoane sunt foarte complexe și există multe componente care pot fi dezvoltate / în care se poate investi, ceea ce ne-ar putea ajuta să ne menținem echilibrul după ce am pierdut o relație.



Strong Young Minds

Găsește presiunea socială

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

50 min
8-30
jocuri de rol cu diferite
exemple de presiune socială



- hârtie, markere, pixuri
- coli de flipchart

Obiective de învățare

Să învețe despre presiunea socială (din partea celor de aceeași vârstă) și despre consecințele negative ale cedării totale în fața acesteia.
Să vadă exemple ale modului în care presiunea socială se manifestă.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului

Participanții vor fi așezați într-un cerc, apoi vor lucra în grupuri mici (3-4 persoane).

2. Introducere (5min.):

Întrebați participanții ce reprezintă presiunea socială/din partea covârșnicilor. Cereți-le să vă dea exemple din viața lor sau din viața altor oameni. Încercați să construiți o scurtă definiție a presiunii sociale împreună cu participanții (a se vedea secțiunea de resurse pentru idei despre lucrurile la care să vă așteptați și ce puteți extrage; de exemplu: Presiunea este sentimentul că sunteți împins să faceți o anumită alegere - bună sau rea. Un covârșnic este o persoană din propriul vostru grup de vârstă. Presiunea de la egal la egal/între covârșnici este - ați ghicit - sentimentul că cineva de vârstă voastră vă împinge să faceți o anumită alegere, bună sau rea)

3. Sarcină:

Pasul 1: Desfășurați o sesiune de brainstorming împreună cu grupul și rugați participanții să se gândească la situații de presiune socială între colegi din viața lor de zi cu zi - la școală, în timpul liber cu prietenii, pe internet etc. Fie un co-facilitator, fie dvs. scrieți în 2-3 propoziții fiecare situație de două ori, pe două foi separate, lăsând finalul liber. Continuați brainstorming-ul până când aveți atâtea bucăți de hârtie (fiecare situație este scrisă de două ori) câte grupuri de participanți veți avea (3-4 persoane pe grup). Dacă grupul este blocat în generarea de idei, utilizați situațiile prevăzute în anexă (pregătiți dinainte câteva situații scrise pe câte 2 bucăți de hârtie fiecare).

Pasul 2: Împărțiți participanții în grupuri de 3-4 persoane. Oferiți o situație la două grupuri diferite pentru a fi abordată. Unul va trebui să găsească un sfârșit în care personajul acceptă presiunea socială și celălalt grup va găsi un sfârșit în care personajul respinge presiunea socială.

Pasul 3: Invitați fiecare grup în fața clasei să joace pe scurt situația lor - 2 min./grup. După fiecare scenă, cereți celorlalte grupuri să identifice mijloacele prin care s-a manifestat presiunea socială. Găsiți un avantaj și un dezavantaj al modului în care personajul principal a răspuns acesteia.



Strong Young Minds

Găsește presiunea socială



4. Debriefing:

- Cum v-ați simțit în timpul exercițiului? De ce?
- Cât de dificil/ușor a fost să găsiți exemple de presiune din partea colegilor pentru situațiile date?
- Puteți numi 5 consecințe negative pe care le-ar suferi persoanele din exemple date în cazul în care ar acționa în concordanță cu presiunea socială?
- Cum a fost să observați situațiile din afară? Cât de frecvent le vedeți în viața reală?
- S-a întâmplat vreodată să fiți parte dintr-un grup de presiune socială?
- Ce ați învățat din acest exercițiu?
- Puteți da exemple de modalități în care presiunea socială a influențat una din alegerile sau acțiunile tale sau ale unui prieten?
- Ce emoții pot rezulta din presiunea socială? Cum le poți face față acelor emoții?
- De ce cedează oamenii în fața presiunii sociale?
- Poate fi presiunea socială pozitivă?
- Ce puteți aplica în viața voastră reală din acest exercițiu?

Tips and tricks

Accentuați faptul că de multe ori nici nu ne dăm seama când presăm alte persoane sau când cineva ne presează pe noi. Stabiliți clar că primul pas este să identificați procesul și apoi să îl opriți.

Încurajați acceptarea faptului că presiunea la egal la egal se întâmplă pentru că vrem să fim plăcuți și să fim parte a unui grup, care este o nevoie normală a oamenilor, și nu pentru că suntem slabi.

Resurse

<http://kidshealth.org/en/kids/peer-pressure.html#>

<https://www.thecoolspot.gov/>



Strong Young Minds

Necunoscutul popular

Durată
Mărimea grupului
Tipul activității

35 min
8-30
discuții, muncă în echipă,
brainstorming



- post-it-uri, pixuri, hârtie
- 2 coli de flipchart cu conturul unor siluete - una de fată și una
- 2 coli de flipchart cu conturul unei fete și al unui băiat, cu elementele personalității lor adăugate

Obiective de învățare

Să ofere o imagine despre standardele de popularitate și despre modul în care acestea sunt transmise prin intermediul presiunii sociale și social media.
Să înțeleagă diferitele surse de presiune socială, de standarde cărora trebuie să se conformeze în mediul lor social.
Să înțeleagă legătura dintre popularitate și presiunea socială/de la egal la egal.
Să înțeleagă efectul particular al social media ca instrument al presiunii sociale.



Instrucțiuni

1. Aranjarea spațiului

Pregătiți patru coli de flipchart, două cu forma unui băiat și două cu forma unei fete. Două trebuie să aibă detalii (ochi, gură, nas) adăugate la fețe (una pentru fată și una pentru băiat), în timp ce celelalte două nu, acestea reprezentând spatele oamenilor.

Pe flipchart-urile cu elementele faciale, scrieți sau lipiți post-it-uri cu caracteristicile sau trăsăturile acelor oameni. Încercați să creați caractere mai puțin obișnuite, cu anumite trăsături sau interese contraintuitive, pentru a-i face diferiți de un adolescent potențial popular. De asemenea, dați-le nume mai puțin comune și scrieți-le pe flipchart.

Lipiți colile de flipchart spate în spate.

2. Introducere:

“Astăzi vom vorbi despre a fi popular. Vă prezint doi adolescenți, un băiat și o fată care sunt noi la această școală.

Puneți cele două flipchart-uri pe podea, cu figura goală în sus și spuneți participanților: “Fiind noi la școală, acești doi adolescenți își doresc cu adevărat să se integreze. Dar mai mult decât atât, vor să devină populari, iar noi vom încerca să-i ajutăm.



Strong Young Minds

Necunoscutul popular

3. Sarcină:

Pasul 1: Oferiți participanților post-it-uri și pixuri. Cereți-le să-și imagineze o persoană populară și lucrurile care fac această persoană să fie populară: preferințele muzicale, stilul de îmbrăcăminte și machiaj, gadgeturile pe care le folosește, canalele media sociale pe care le urmărește, persoanele cu care își petrece timpul, modul de a vorbi, trăsăturile de personalitate (extrovert / introvert), locurile în care își petrece vacanța, hobby-urile și interesele pe care le are, modelele în viață, filmele / serialele pe care le urmăresc etc. Cel mai probabil, acestea vor fi diferite pentru băieți și fete.

Pasul 2: Rugați-i să scrie pe post-it-uri lucrurile foarte specifice pe care le-ar avea sau le-ar face o persoană populară (de exemplu, ascultă muzica reggae, este un extrovert, se uită la Game of Thrones etc.) și să le lipească în formele goale de pe podea pentru a face adolescenții populari în acest liceu. Ei pot chiar să convină asupra unui nume fain pentru băiat și pentru fată.

Pasul 3: După ce toată lumea și-a lipit post-it-urile, citiți (sau rugați participanții să citească) ce a fost scris pentru fiecare persoană, pentru a vedea ce înseamnă să fii popular.

Pasul 4: După ce au aflat ce înseamnă să fii popular, întoarceți flipchart-urile cu fețele adolescenților și caracteristicile lor reale de personalitate în sus. Citiți sau rugați participanții să citească ce este scris pe noile flipchart-uri. Îndemnați-i să își imagineze în timp ce ascultă cum s-ar comporta acești oameni în viața reală.



4. Debriefing:

- Cât de ușor/dificil a fost să identificați standardele de popularitate?
- Cum ați decis ce caracteristici să atribuiți persoanelor populare? De unde le-ați luat? Cum ați aflat despre ele? Unde le vedeți?
- Ați observat diferențe între adolescenții populari și cei reali?
- Cum credeți că se simt cei doi adolescenți cu atâtea bilețele lipite de spate?
- Credeți că popularitatea vine cu vreun fel de costuri/dezavantaje? Vine cu vreun tip de presiune în viața de zi cu zi?
- Ce se întâmplă atunci când standardele impuse prin presiunea socială sunt diferite de personalitatea reală a persoanei?
- Ce învățături luați din această activitate?



IX. Când te confrunți cu un caz dificil

Curriculum-ul pe care l-am conceput aici servește ca o intervenție universală, adică un program menit să răspundă nevoilor majorității adolescenților, urmărind să îi ajute să își dezvolte unele dintre abilitățile necesare pentru a face față eficient stresului și pentru a-și defini identitatea.

Cu toate acestea, pot exista situații în care un adolescent se confruntă cu un eveniment neașteptat sau imprevizibil, în care capacitatea lui de a face față este afectată sau chiar compromisă și strategiile uzuale nu mai funcționează. Acest lucru poate duce la o stare de disconfort și dezorganizare în care este nevoie de o intervenție mai specifică, cu un nivel mai ridicat de îngrijire și suport.

Cum îți dai seama?

În cazul adolescenților, a-ți da seama dacă manifestă un “comportament adolescentin normal” sau semne de distres psihologic poate fi o sarcină dificilă. Stadiul adolescenței este caracterizat de o tranziție tumultuoasă, cu schimbări hormonale și fizice semnificative datorate pubertății, și însoțită de o multitudine de experiențe sociale, sexuale, intelectuale și personale noi, care fi percepute cu ușurință ca fiind copleșitoare. Prin urmare, nu este neobișnuit pentru un adolescent să treacă prin schimbări de dispoziție, tristețe, anxietate sau furie.

Cu toate acestea, este posibil ca un adolescent să se confrunte cu distres psihologic care depășește angoasa obișnuită a acestei perioade, care poate fi identificat cu ajutorul unora dintre aceste comportamente:

- * prezintă anxietate, furie, tristețe sau alte emoții puternice/intense pentru o perioadă mai lungă de timp (Ex. mia mult de 2 săptămâni, încontinuu);
- * nu se angajează în activități cu ceilalți colegi și par că sunt cronic deconectați;
- * manifestă mai puțină plăcere sau interes pentru activitățile de zi cu zi;
- * performanța școlară se reduce semnificativ;
- * chiulesc de la școală frecvent;
- * au dificultăți în a se concentra la ore sau în a-și reaminti temele pentru acasă;
- * par a fi semnificativ mai puțin energici;
- * manifestă agresivitate fizică sau verbală frecventă sau se comportă în mod sfidător;
- * își neglijează aspectul fizic sau igiena personală.

Ce să faci?

Dacă identificați oricare dintre semnele de mai sus, este important să discutați în primul rând cu adolescentul și să vă exprimați îngrijorarea în mod specific. De exemplu, ați putea spune: “Nu pot să nu observ că ai lipsit foarte mult de la școală în ultima vreme.” Probabil că nu vor dori să vorbească despre acest lucru, dar faptul că îi întrebați în mod autentic preocupat le arată că vă pasă și că sunteți disponibili și deschiși dacă au nevoie. De asemenea, vă puteți oferi sprijinul pentru a-i ajuta să găsească asistență suplimentară în legătură cu dificultățile lor.

În același timp, în aceste situații este necesară intervenția pentru a dezvolta capacitatea adolescentului de a face față evenimentului stresant. Obiectivul este de a-l stabili, de a evalua nevoile acestuia și de a-i oferi îngrijirea corespunzătoare pentru a putea funcționa corect.



Strong Young Minds

În acest punct, puteți îndruma adolescentul către o îngrijire mai specifică. Adică grupuri de sprijin sau programe care se concentrează pe teme specifice, relevante pentru dificultățile lui (de exemplu, grupuri de terapie pentru anxietate socială sau depresie, programe care vizează dezvoltarea abilităților de gestionare a conflictului etc.). Uneori, este necesară o îngrijire mai intensă, moment în care puteți contacta consilierul școlar sau un asistent social. În funcție de opțiunile pe care le aveți și de resursele instituției, aceste servicii pot proveni din școală sau din comunitate.

Vor exista multe cazuri în care nu veți avea competența sau autoritatea de a îndruma adolescentul către un serviciu de îngrijire adecvat. În aceste situații, puteți implica părintele, a consilierul școlar sau un alt specialist care poate lua acest rol în instituția dvs. și evalua nevoile adolescentului.

Unde să mergi de aici dacă ai nevoie să contactezi un specialist?

Dacă apare situația în care participantul se confruntă cu emoții dificile și are nevoie de ajutor pentru a se confrunta cu ele, este important să urmați aceste instrucțiuni:

- Să îți dai seama dacă cineva este lăsat în urmă cu emoții dificile care trebuie discutate
- Dacă participantul prezintă disconfort din cauza subiectului discutat sau a altui lucru care s-a întâmplat în timpul sesiunii, este important să purtați o discuție după sesiune.
- Este important să luați participantul deoparte și să purtați o conversație undeva unde se simte în siguranță și în privat.
- În timpul conversației, este important să utilizați ascultarea activă și participantul să se simtă în siguranță; poziționați-vă astfel încât să fiți la același nivel al privirii și purtați discuția din inimă.
- Vă recomandăm să utilizați următoarele întrebări:

1. Ce te-a făcut să te simți în felul acesta? Ce anume a fost în cadrul sesiunii în mod specific?

- Este foarte important în acest punct să ascultăm activ, fără a răspunde sau a corecta răspunsurile.

2. Ce ai dori să faci? Crezi că ai nevoie de suport suplimentar cu acest lucru?

- Dacă participantul nu este pregătit să poarte această conversație, este important să adresați totuși întrebarea următoare; nu uitați să identificați/diferențiați gravitatea situației.

3. În cine ai încredere să porți această conversație și să te sprijine în continuare?

- Dacă participantul nu găsește pe cineva în care are încredere, este bine să dăm exemple; consilier școlar, părinți sau tutore legal, frați mai mari, veri mai mari, profesori sau cineva care poate ajuta participantul cu această problemă și își poate asuma responsabilitatea.

- Pentru probleme mai mari, trebuie să fii conștienți de legile privind protecția copilului în țara dvs.
- Dacă emoțiile sunt severe sau dacă duc la gânduri serioase, precum dorința de a se răni sau gânduri suicidale, profesorul trebuie să raporteze întotdeauna acest lucru persoanei care va lucra în continuare cu persoana. Acea persoană are apoi obligația de a raporta acest lucru unui profesionist.
- Este important să fiți întotdeauna în colaborare cu participantul pe parcursul conversației și atunci când se iau decizii.
- Profesorul / facilitatorul / formatorul trebuie să susțină participantul și să îl conducă spre persoana care îl va sprijini ulterior și își va asuma responsabilitatea.



Strong Young Minds

X. Testimoniale despre proiect

“Am fost o parte mică din acest proiect de ceva timp. Și am văzut materialul cum crește și se îmbunătățește în timp. Și sunt foarte mândru de materialele și activitățile care au fost făcute și cred că vor face o treabă excelentă în a-i învăța pe tineri despre conștientizarea emoțiilor, învățarea într-un grup, respectarea opiniilor altor persoane și toate aceste lucruri. Sunt foarte multumit de materialele care ni s-au dat aici.”

Pórður, Islanda

“Am fost implicată în acest proiect din prima zi. Am participat la toate întâlnirile transnaționale și la trainingul din România. Pentru mine a fost o experiență de învățare grozavă. Am simțit atât în timpul trainingului cât și în timpul testărilor din școli că programul funcționează. Metoda non-formală de învățare funcționează foarte bine pentru activități și se potrivește perfect grupului de vârstă pe care ne-am concentrat.”

Kristinn Heiðar, Hugaraf, Islanda

“M-am format pentru a putea învăța și alte persoane utilizând materiale foarte bune care cred că într-adevăr vor putea schimba unele vieți. Cred că aceste metode se implementează foarte repede în multe locuri, pentru că într-adevăr avem nevoie de prevenție, în loc să mergem din loc în loc să stingem focuri. Acestea sunt instrumente foarte bune și pot ajuta cu adevărat.”

Bruno, Portugalia

“În societate în zilele noastre, cu siguranță nu suntem învățați cum să vorbim despre emoții. Avem educație emoțională zero și, prin urmare, o mare lipsă de inteligență emoțională. Deci, ceea ce se întâmplă de multe ori este că nu avem vocabularul, nu știm cum să vorbim despre emoții și nu știm cum să le recunoaștem. Pur și simplu nu știm. Ne vor spune - “dezamăgire”. Doar cuvântul. Și înțelegi cuvântul. L-ai putea defini în limba ta. Dar nu îl poți lega de ceea ce ai simțit. Este foarte greu.

Educația emoțională va trebui predată mai întâi.”

Belen, Spania



Strong Young Minds

XI. Partenerii proiectului



Hugarafll/Mindpower/Puterea Minții (Islanda) este o asociație independentă a oamenilor care se confruntă cu dificultăți mentale. Aceasta este construită pe idei precum abilitarea (empowerment), recuperarea, egalitatea și cooperarea între beneficiari și profesioniști. Membrii / beneficiarii Hugarafll sunt în număr de aproximativ 350-400 de persoane, dar beneficiarii activi sunt aproximativ 100-150 în orice moment. Zilnic, în jur de 50-70 de persoane vizitează Hugarafll și 100-120 săptămânal.

Obiectivele Hugarafll sunt variate și includ:

- Să schimbe sistemul de sănătate mintală în Islanda, utilizând un model de abilitare (empowerment) și recuperare. Să vorbim despre abilitare și recuperare într-un mod pozitiv, nu prin a fi negativi în ceea ce privește guvernul și cei care au controlul asupra sistemului de sănătate.
- Să creeze un loc unde profesioniștii și beneficiarii pot lucra împreună pe picior de egalitate și pot împărtăși experiențe și metode.
- Să elimine prejudecățile împotriva bolilor psihice prin creșterea vizibilității în comunitate, scrierea de articole și a fi deschiși cu privire la acest subiect.
- Să lucreze ținând cont de egalitatea tuturor membrilor - nimeni nu are mai multă putere decât celălalt. Toate deciziile privind munca sunt luate în cadrul întâlnirilor în care fiecare are un vot egal.

Membrii Hugarafll se angajează în tot felul de activități, cum ar fi revizuirea proiectelor de lege privind problemele de sănătate mintală din Parlament, vizite la școli și discuții despre sănătatea mintală cu elevii, lucrul la un proiect numit “Casa Siguranței” (dezvoltat în SUA, Olanda și Italia) și multe alte proiecte. Membrii fac o mulțime de activități de voluntariat în ceea ce privește casa și programul, primesc oaspeții și vorbesc la seminarii.

Hugarafll are un program zilnic în care oamenii pot veni și lucra la recuperarea lor, de exemplu făcând yoga, participând la întâlniri de grup, realizând muncă voluntară etc.. Fiecare membru decide când vine și la ce grupuri participă. Oamenii sunt încurajați să-și asume răspunderea pentru propria lor participare; prin asumarea responsabilitate pentru proiecte, oamenii sunt obligați să le ducă la bun sfârșit.

Echipa de la Hugarafll lucrează în domeniul sănătății mintale de o perioadă lungă de timp prin diverse proiecte, precum programul educațional, publicații, organizarea de conferințe și evenimente. De asemenea, ei sunt instructori calificați în practicile eCPR (prim ajutor emoțional) și au fost instruiți la nivel internațional împreună cu doctorul Dr. Daniel Fisher.

Experiența lui **Einar Björnsson** include: publicații/editare, layout, web design, grafică și management.

Experiența lui **Fjóla Kristín Ólafardóttir's** include: expert prin experiență, management de proiecte și facilitare de programe de educație non-formală pentru tineri, gestionarea proiectelor internaționale.



Strong Young Minds



Ha Moment, CRL este o cooperativă a cărei misiune este de a oferi oportunități de dezvoltare personală și profesională tinerilor, lucrătorilor de tineret și adulților din întreaga lume, prin training, consultanță și organizare de evenimente, toate bazate pe învățarea informală și non-formală. Încercăm să creăm activități de formare în educația pentru lucrătorii de tineret, adulți și publicul larg, centrate pe dezvoltarea competențelor în domeniile transformării conflictelor, incluziunii sociale, comunicării, empatiei și instrumentelor TIC. Metodele principale pe care le folosim sunt Jocul Serios de Lego, Comunicarea Non Violent, Povestirea, Teatrul celor Oprimați. Înființat în mai 2015, personalul nostru are o vastă experiență în

educația non-formală, care a fost dobândită prin lucrul pentru alte organizații, companii și în calitate de freelancer. Avem 7 membri activi din care 3 lucrează în domeniul muncii internaționale cu tineret. Personalul nostru are experiență în diferitele domenii în care lucrăm: traininguri, consultanță și evenimente. Printre competențele echipei noastre am dezvoltat și am acumulat experiență în planificarea, coordonarea, implementarea, evaluarea și diseminarea evenimentelor de training. Scopul nostru principal este de a lucra pentru recunoașterea educației non-formale și pentru a ne asigura că prin intermediul acesteia sunt dobândite abilități legate de dezvoltarea profesională și personală. În prezent, suntem dedicați anumitor subiecte și proiecte în jurul:

- Inovației în domeniul muncii cu tineret
- Crearea unor experiențe educaționale care implică jocurile de societate (boardgames)
- Recunoașterea competențelor câștigate prin educație informală și non-formală prin sistemul Opne-Badges
- Dezvoltarea unui sistem de evaluare 360° care să susțină (auto)evaluarea competențelor și performanțelor trainerilor.
- Crearea unor tutoriale video de activități educaționale non-formale
- Dezvoltarea de traininguri centrate pe transformarea conflictelor și construirea păcii prin jocuri de societate educaționale și practicarea empatiei
- Combaterea discursului de ură și a comportamentului negativ prin formarea unor traineri care provin din comunități minoritare
- Promovarea conștientizării sănătății mentale și exprimarea emoțională prin activități non-formale

Ha Moment este mai mult decât membrii săi. Ne bazăm activitatea pe ideea de a colabora cu educatori, formatori și instituții similare cu noi, care cred în aceleași principii ale învățării pe tot parcursul vieții. Avem parteneriate cu Team Mais și Other Signs, cu care dezvoltăm un proiect pentru a obține certificarea în metoda Jocului Serios de Lego. Colaborăm cu Primăria din Cascais, Înalta Comisie pentru Migrație ACM, suntem strâns legați de Produções Fixe, producătorii noștri principali de jocuri de societate, suntem parte din European Badge Alliance și lucrăm în asociația Badgecraft din Lituania utilizând platforma Open Badges. În domeniul conflictelor și construirii păcii, cooperăm cu Narviksenteret - Muzeul Păcii și Războiului din Norvegia și cu Centrul de Educație pentru Pace RKI din Finlanda. Suntem conectați cu Organizația Internațională de Formare a Trainerilor pentru Tineret (International Youth Work Trainers Guild), care promovează calitatea în cadrul trainingurilor și susține drepturile formatorilor din întreaga lume.

Membrii noștri activi sunt: Olga Kuczynska, Sérgio Gonçalves, José Branco', traineri internaționali cu experiență în educația non-formală; Olga are formare în sociologie și comunicare, Sérgio în dezvoltare personală și José în teatru. Lucrăm îndeaproape cu Marco Politano, care este principalul nostru designer și responsabilul pentru identitatea vizuală a multora din proiectele și jocurile noastre de societate.



Strong Young Minds



ASK Yourself (Romania) este o organizație non-profit creată de un grup de tineri care au dorit să-și împărtășească pasiunea pentru educație non-formală și Erasmus +.

Dorim să îi încurajăm pe tineri să încerce noi oportunități de învățare, să se descopere pe ei înșiși, să-și îmbunătățească competențele și să dea înapoi societății. Oferim sprijin în găsirea proiectului / provocării potrivite pentru fiecare persoană și implementăm de asemenea proiecte bazate pe nevoile tinerilor.

Activitatea noastră se concentrează atât pe plan local, cât și pe plan internațional. Realizăm proiecte cu tineri, pentru tineri. Lucrăm foarte mult cu tineri elevi și organizăm proiecte bazate pe nevoile și interesele acestora.

Din 2015, am organizat 12 proiecte Erasmus +. Proiectele au fost implementate în București, Bușteni, 2 Mai, Drobeta-Turnu Severin, Sighișoara și Cluj. Aceste proiecte au adunat peste 300 de tineri și lucrători de tineret din toată Europa. Am fost bucuroși să îi întâlnim și să jucăm un rol în viața lor, încercând să facem o mică schimbare în fiecare comunitate. Activitățile noastre au combinat educația cu implicarea în comunitate: am avut ateliere de lucru în 20 de licee, am vorbit cu sute de studenți și am încurajat profesorii să utilizeze educația non-formală.

Toate aceste activități s-au bazat pe metode de educație non-formală. Subiectele principale au fost dezvoltarea personală, povestirea, dezvoltarea echipei, dezvoltarea carierei, stilul de viață sănătos și cultura. De asemenea, suntem implicați în trimiterea tinerilor și a lucrătorilor de tineret în proiecte Erasmus +. Am fost parteneri în mai mult de 30 de proiecte, în întreaga Europă.

La nivel local organizăm:

- Ateliere pentru elevi de liceu. Unele dintre subiectele cu care lucrăm sunt: dezvoltare personală, consiliere în carieră, creșterea oportunităților de angajare (design-ul CV-ului, scrisoarea de intenție, punctele forte ale interviului), antreprenariat și comunicare.
- Seminarii de scriere proiecte dedicate lucrătorilor de tineret și profesorilor care doresc să aplice pentru un proiect Erasmus +.
- Activități în orfelinate: punem în aplicare metode de educație non-formală în două orfelinate din București. Voluntarii noștri merg acolo pentru a ajuta tinerii să-și facă temele, să îi angajeze în activități de lucru în echipă și, cel mai important, să creadă într-un viitor mai luminos.
- Îi învățăm pe lucrătorii de tineret educația non-formală prin implementarea unor activități non-formale în oraș. Câteva exemple sunt: flash mob-uri, Biblioteca Umană, Expoziția Vie și vânătoria de comori.
- Lucrătorii noștri de tineret au participat la diferite proiecte internaționale și au organizat ateliere de lucru pentru voluntarii noștri pentru a-și împărtăși cunoștințele.

În cadrul acestui proiect, principala noastră responsabilitate a fost aceea de a propune, testa și perfecționa metode de educație non-formală. Am fost responsabili de colectarea de informații de la toți partenerii și de construirea unei forme finale a acestui Manual.

În acest proiect, asociația a fost reprezentată de Rizescu Oana și Arhire Alexandru.



Strong Young Minds



Minte Forte este o organizație non-profit din Cluj-Napoca. Fondată în 2010, promovează sănătatea mintală prin:

- Educație
- Sprijin pentru menținerea sau îmbunătățirea sănătății mintale
- Dezvoltarea psihologică

Ei își imaginează o societate în care fiecare individ are grija de bunăstarea sa mentală în fiecare zi și unde cei care întâmpină dificultăți primesc sprijin în loc să fie discriminați.

Grupul țintă include orice persoană care este interesată de menținerea sau îmbunătățirea sănătății mintale. Accentul se pune pe tineri, deoarece educația psihologică timpurie poate ajuta la construirea unui sine echilibrat și la prevenirea problemelor de sănătate mintală.

Principalele activități desfășurate de Minte Forte sunt:

- servicii de consiliere și psihoterapie;
- evenimente de educație și de dezvoltare personală pe teme de sănătate mintală pentru publicul larg;
- ateliere în școli și licee, dedicate dezvoltării sociale și emoționale a copiilor și adolescenților, prin utilizarea educației non-formale și a artelor;
- tabere de cățărare pentru dezvoltare socială și emoțională;
- proiecte internaționale, cum ar fi cursuri, seminarii și parteneriate strategice menite să îmbunătățească metodologiile de lucru în domeniul sănătății mintale și să creeze un context care să faciliteze schimbul de bune practici cu organizațiile din domeniu;

Minte Forte a fost inițiatorul proiectelor de educație pentru sănătate mintală din Cluj-Napoca și a generat o schimbare vizibilă în mentalitatea oamenilor în ceea ce privește acest aspect. Ei se îndreaptă prin muncă spre scopul lor educațional principal, acela de a elibera domeniul sănătății mintale de stigma atașată acestuia, de a-l face mai puțin un tabu și mai mult un subiect natural pentru conversații constructive. Scopul final este de a ajuta oamenii să ajungă la un echilibru personal și să trăiască o viață mentală/psihologică sănătoasă. Activitățile acestora oferă cunoștințe valoroase și sprijin pentru menținerea sănătății mentale și depășirea dificultăților psihologice.



Strong Young Minds



Cercetașii din Valencia aparțin Organizației Mondiale a Mișcării Cercetașilor, cea mai mare organizație de tineret din lume, iar

rolul lor principal, prin cei 110 de ani de existență, este educarea copiilor.

Ei îndrumă copiii de la vârsta de 6 ani prin toate etapele unui proiect și le oferă oportunități educaționale în domenii precum mediul, educația în domeniul valorilor, sănătatea, ocuparea forței de muncă, dezvoltarea personală, cetățenia activă. Este învățare bazată pe proiecte, iar învățare prin practică este metodologia lor.

Principalul reprezentant al acestei organizații, Javier Quilez, și-a adus competențele în proiectarea și implementarea programelor de training, gamificare, realizare de materiale video, participarea la un proiect KA2 (același cu cel portughez) și planificarea evenimentelor internaționale începând cu anul 2005. Datorită acestor abilități, partenerul spaniol a fost, de asemenea, responsabil de producerea videoclipurilor instructive.

Au lucrat în educație non-formală de peste 100 de ani și au dezvoltat o mulțime de resurse, materiale, programe de instruire și mai mult de 200 de publicații în Spania. În acest fel, au detectat o nevoie de resurse de sănătate mintală în timp ce lucrau cu grupuri de vârstă mai mari (adolescenți și tineri). Educatorii nu sunt bine instruiți și au nevoie de instrumente specifice pentru a putea oferi oportunități bogate de învățare pe această temă și, de asemenea, să contribuie la rezultate de dezvoltare.

Au fost mai mult de 20 de educatori și profesori implicați în acest proiect, care au colaborat cu Cercetașii din Valencia prin testarea instrumentelor, a versiunilor pilot ale jocului și prin furnizarea de informații utile pe tot parcursul proiectului.

Javi Quilez a îndrumat și coordonat activitatea acestora, iar cei 20 de educatori au implicat mai mult de 300 de tineri în proiect, din regiunile Comunității Valenciane, Madrid și Castilla y León.

Javi Quilez a fost implicat în mai mult de 40 de schimburi de tineri pentru cercetași și a făcut parte din 6 echipe internaționale de planificare, implicând peste 200.000 de tineri în diverse activități și evenimente educaționale începând cu 2005. Este membru al organizației sale din 1987 și este implicat activ în proiecte internaționale, comunicare și crearea mai multor instrumente metodologice și cărți la nivel național și internațional. Este profesor de școală primară, pedagog Waldorf și trainer în educația non-formală. El deține certificat de trainer al trainerilor în Spania.

Majoritatea educatorilor au fost lideri de voluntari și / sau lucrători de tineret de peste 10 ani și au parcurs toate cele 3 cursuri oficiale naționale de formare. Deci, pe lângă faptul că sunt profesori, educatori sau lucrători de tineret, toți au fost instruiți în diferite domenii educaționale și toate aceste organizații vor beneficia de rezultatele proiectului.



Acknowledgments

Strong Young Minds

Dorim să mulțumim tuturor persoanelor, centrelor educaționale, școlilor și asociațiilor care au luat parte la procesul de dezvoltare a acestui proiect. Vă mulțumim pentru contribuția și sprijinul acordat în timpul celor 2 ani de proiect.

Mulțumim în mod special:

Portugalia:

Mental8Works - <http://www.mental8works.pt/>

Maria Sequeira

Bruno Chibante

Escola Técnica Psicossocial de Lisboa - <http://www.etplisboa.com.pt/>

Maria da Luz

Festival Mental - <http://www.mental.pt/>

Ana Pinto Coelho

Manifestamente

Ana Mina

Prieteni ai Ha Moments

Marco Politano - designer jocuri de societate

Martina Politano - grafician jocuri de societate

Isabel Moisés Lopes - traducător jocuri de societate

România:

Liceul „Ion Creangă”:

Maresi Mirela Luminița

Alexandrescu Florica

Anton Cătălina

Gorgon Gorgiana Daniela

Liceul „Al.I.Cuza”:

Reka Vadasz

Luminița Dragomirescu

Cristina Laura Ștefan

Manuela Ștefănescu

Paula Malancu



Strong Young Minds

Spain:

IES Andrés Laguna (Sepúlveda),
Colegio Nuestra Sra. del Pilar Escolapios (Soria),
Asociación Promesas (Valladolid),
Colegio La Milagrosa y Santa Florentina (Valladolid),
Colegio Nuestra Sra. del Pilar Salesianos (Zaragoza),
Grupo Scout Resurrección (Alicante),
Grupo Scout Laguna (Valladolid),
Grupo Scout Cruz del Sur (Valladolid),
Nuria López Segura several secondary schools in Elche (Alicante),
Carlos DomPablo Centro juvenil “Villa Paz” from Madrid,
Lorena Álvarez Psychologist of Servicios Sociales de Orense (Galicia),
Belén Fernández del Rincón (youth worker in France)



Strong Young Minds

Pentru informații suplimentare despre acest manual sau despre proiect, ne puteți contacta la adresa:

Islanda:
Hugarafl/Mindpower
hugarafl@hugarafl.is

Portugalia:
Ha Moment
info@hamoment.org

România:
ASK Yourself:
contact@askyourself.ro

Minte Forte:
contact@minteforte.ro

Spania:
contact@scoutsvalencians.org