



ÎNVĂȚ SĂ FIU

GHID PENTRU PSIHOLOGI ȘCOLARI, DIRIGINȚI, PROFESORI

Cristina BELDIGA
Viorica COJOCARU
Otilia DANDARA
Violeta DUMITRAȘCU
Maria LUNGU
Livia MARGINEAN
Tatiana MOCA
Ala NOSATÎI
Oleg PARASCHIV
Ludmila PROCA
Ludmila ȘCHIOPU
Tatiana TÜRCHINĂ

Chișinău 2008

CZU 37.091(072)

Î-98

Punctele de vedere exprimate în prezenta lucrare sînt cele ale autorilor și nu angajează în nici un fel instituțiile de care aceștia aparțin, tot așa cum nu reflectă poziția instituției care a finanțat elaborarea sau care a asigurat managementul proiectului.

Centrul Educațional PRO DIDACTICA
Str. Armenească, 13, MD 2012
tel.: 54 25 56, fax: 54 41 99
e-mail: prodidactica@prodidactica.dnt.md

Această carte a apărut cu sprijinul RE: FINE OSI – Resourcing Education: Fund for Innovations and Networking. Open Society Institute / Resurse pentru Educație: Fondul pentru Inovații și Dezvoltare de Rețele. Institutul pentru o Societate Deschisă, Budapesta în cadrul Proiectului UN VIITOR PENTRU COPIII NOȘTRI, implementat de Centrul Educațional Pro Didactica
Director executiv al Centrului: Liliana NICOLAESCU-ONOFREI
Coordonator de proiect: Violeta DUMITRAȘCU
Asistent: Lilia NAHABA

Colecția *Biblioteca Pro Didactica*
Seria Aici și Acum, coordonator Violeta DUMITRAȘCU

Recenzent: conf. univ., dr. Ion NEGURĂ, șeful Catedrei de Psihologie a Universității Pedagogice de Stat "Ion Creangă" din Chișinău

Revizia științifică:

Marcela MARCINSCHI-CĂLINECI, Ana Maria OANCEA, Centrul EDUCAȚIA – 2000+, România

Redactori stilizatori: Dorin ONOFREI, Mariana VATAMANU-CIOCANU

Tehnoredactare: Maria BALAN

Coperta, design: Nicolae SUSANU

Tipar: Combinatul Poligrafic

Cristina Beldiga, Viorica Cojocaru, Otilia Dandara ș.a.
ÎNVĂȚ SĂ FIU. Ghid pentru psihologi școlari, diriginți, profesori
Ediția a II-a, 2008
Ediție revăzută

© Centrul Educațional PRO DIDACTICA, 2008

© Cristina Beldiga, Viorica Cojocaru, Otilia Dandara, Violeta Dumitrașcu, Maria Lungu, Livia Marginean, Tatiana Moca, Ala Nosatîi, Oleg Paraschiv, Ludmila Proca, Ludmila Șchiopu, Tatiana Turchină, 2008.

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Camerei Naționale Cărții

Învăț să fiu: Ghid pentru psihologi școlari, diriginți, profesori / Cristina Beldiga, Viorica Cojocaru, Otilia Dandara [et al.], rev. șt.: Marcela Marcinschi-Călinescu, Ana Maria Oancea; Centrul Educațional "Pro Didactica". – Ch.: Centrul Educațional Pro Didactica 2008 (Combinatul Poligr.) – 228p., – (Colecția Biblioteca Pro Didactica) (Seria "Aici și acum").

Bibliogr. p. 226 – Apare cu sprijinul financ. al RE: FINE OSI – Resourcing Education: Fund for Innovations and Networking

ISBN 978-9975-9763-1-2
1500 ex.
37.091.(072)

CUPRINS

CUVÎNT ÎNAINTE, Ion Negură.....	4
Prezentarea generală a proiectului	
<i>Un viitor pentru copiii noștri</i> , Violeta Dumitrașcu.....	6
Specificul copiilor din familiile dezintegrate, Tatiana Turchină.....	8
Abilitățile și atitudinile facilitatorului, Tatiana Turchină.....	15
Precizări metodologice, Violeta Dumitrașcu, Tatiana Moca.....	17
Capitolul I. ÎNVĂȚ DREPTURILE ȘI NEVOILE MELE, Violeta Dumitrașcu, Oleg Paraschiv, Ludmila Șchiopu.....	22
Capitolul II. ÎNVĂȚ SĂ MĂ CUNOSC, Viorica Cojocar, Ala Nosatîi, Ludmila Șchiopu.....	39
Capitolul III. ÎNVĂȚ SĂ COMUNIC CU CEILALȚI, Livia Marginean, Ala Nosatîi.....	68
Capitolul IV. ÎNVĂȚ SĂ CONSTRUIESC RELAȚII CU CEILALȚI, Viorica Cojocar, Maria Lungu.....	95
CAPITOLUL V. ÎNVĂȚ SĂ IAU O DECIZIE, Tatiana Moca, Tatiana Turchină.....	127
CAPITOLUL VI. ÎNVĂȚ SĂ FIU ACTIV ȘI RESPONSABIL ÎN COMUNITATE, Cristina Beldiga, Maria Lungu.....	148
Capitolul VII. ÎNVĂȚ SĂ FAC FAȚĂ RISCURILOR: DEPENDENȚA DE SUBSTANȚE, EȘECUL ȘCOLAR, ABUZUL ASUPRA COPILULUI, Ludmila Proca, Ludmila Șchiopu.....	168
Capitolul VIII. ÎNVĂȚ SĂ-MI CONSTRUIESC VIITORUL, Otilia Dandara, Violeta Dumitrașcu, Tatiana Turchină.....	200
BIBLIOGRAFIE.....	226

Cu cîțiva ani în urmă, o studentă de la masterat m-a rugat să-i fiu conducător de teză și, în această calitate, să-i sugerez o temă de cercetare potrivită pentru o lucrare de magistru în psihologie. Venise la studii din școală, cu multă experiență, dar cu teoriile uitate, și marea ei neliniște era că va fi impusă să-și scrie lucrarea pe o temă pur științifică, exprimată în termeni sofisticăți și greu de înțeles pentru mintea ei nedeprinsă cu speculații academice. „Mi-aș dori să cercetez o problemă legată de ceea ce ne doare pe noi, profesorii de școală, și la care m-aș pricepe mai bine”, mi-a mărturisit. „Ai elevi ai căror părinți sînt plecați peste hotare și lăsați pe seama nu știu cui?”, o întrebai. „Da, și încă destul de mulți. Aproape o jumătate de clasă”.

Pe atunci exodul moldovenilor după cîștig în țări străine luase deja amploare. Evident, viața copiilor s-a schimbat mult în urma plecării părinților; trebuia să se fi întîmplat și transformări în modul lor de percepție și gîndire, în structura personalității lor. Care erau aceste schimbări și care era impactul lor asupra calității psihomorale și psihosociale a copiilor – iată întrebarea care puse în alertă mai ales comunitatea pedagogică și la care se aștepta un răspuns competent și edificator. Problema consecințelor psihologice ale plecării părinților peste hotare și ale abandonului parental era una foarte actuală, foarte provocatoare. Era o problemă strigătoare la cer.

Masteranda a luat în serios tema care i s-a încredințat și a realizat un studiu profund și consistent, utilizînd, prin excelență, metode calitative de cercetare ce i-au permis să acceseze zone mai puțin vizibile ale lumii lăuntrice. Mesajul pe care l-a degajat acel studiu și care a fost prezentat în ședința de susținere publică a tezei a fost următorul. Plecarea părinților la muncă peste hotare produce în personalitatea copiilor efecte psihologice negative, exprimate prin sporirea gradului de anxietate, nevrotism și nesiguranță sincronizată cu scăderi și pierderi în sistemul lor de autopercepție și autoevaluare. Pe scurt, plecarea părinților, prin care ei devin mai degrabă părinți virtuali decît reali, provoacă procese de fragilizare a personalității copiilor.

Am asistat la susținerea tezei de doctorat a Victoriei Gonța despre drama psihologică pe care o trăiesc copiii care parcă au părinți și parcă nu. Discursul profesoarei a fost atît de emoționant și incitant, încît mulți dintre cei prezenți au încercat un adevărat șoc. Am văzut persoane care-și ștergeau discret lacrimile. Ce e de făcut? – se impunea întrebarea. – De bătut clopotele, aceasta era soluția de moment. De spus oamenilor la radio, la televiziune, în presă, în adunări adevărul despre prețul real pe care îl plătesc ei pentru chiverniseala de dolari.

Evocam în acel context, ori de cîte ori mi se iva prilejul, o istorie pe care B. Franklin o povestește în cartea „Viața mea”. Cînd era copil de 6 anișori, își amintea el, s-a întîmplat să vină în localitatea lor un negustor ambulant care oferea în schimbul hainelor vechi balonașe, fluier, zmei și alte nimicuri scumpe copilărești, parafrazîndu-l pe Minulescu. L-a fermecat în deosebi un țuruiaș – o ocarină sub forma unui cocoșel nostim și galeș. Pentru că nu a găsit în casă terfe, a dus negustorului o haină din garderoba mamei și astfel s-a pricopsit cu țuruiaș. Cînd se juca cu el și-i era viața mai dragă, iată că îl cheamă mama pentru socoteală: Unde e haina? Copilul, neavînd încotro, și-a recunoscut fapta, iar mama i-a spus doar atît, nemalevenind asupra acestui subiect vreodată: „Prea scump ai dat pe acest țuruiaș, fiule. Prea mult te costă el”.

Trebuia de avertizat oamenii că plecarea lor la muncă peste hotare și banii pe care îi câștigă îi costă prea mult, că, vorba lui Franklin, dau prea mult pe țuruiac. Și acest lucru, slavă Domnului, s-a făcut. Li s-a explicat și la radio, și la televiziune, și în presă, și în adunări că plecarea lor înseamnă, de fapt, sacrificarea propriilor copii pe altarul biblicului vițel de aur, iar câștigul agonisit – traume, suferințe, lacrimi convertite în dolari sau euro.

Cu toate acestea, oamenii continuă să plece, lăsându-și copiii pe seama oricui stă la îndemână. Pleacă mînați de sărăcie și mizerie, re-pleacă din lăcomie și înstrăinare. Pleacă, apoi re-pleacă și nu prea ai ce le face.

Într-o ședință a comisiei de licență la psihologie din anul acesta au fost prezentate mai multe rapoarte de cercetare privind consecințele negative suportate de copiii fără familie reală sau, dacă e să acceptăm eufemismul specialiștilor în domeniu, copiii din familiile temporar dezintegrate. Pentru psihologi e o temă în vogă – precum pentru politologi tema Transnistriei – prilej de exercițiu intelectual și retorică. Un membru al comisiei, plictisit și iritat de atîta îmbulzeală la tema exodului, a intervenit pe un ton dur, puțin obișnuit pentru atare situații. „Dumneata și kolegele dumitale, – s-a năpustit el asupra fetei a cărei vină consta doar în faptul că încheia prezentările, – ne-ai demonstrat că plecarea părinților peste hotare afectează grav personalitatea copiilor lor. Oamenii însă nu se sperie deloc și nu-i prea deranjează avertismentele noastre. Cum au plecat, ani la rînd, așa și pleacă. Și vor pleca. Și nu ai ce le face. Nu credeți că trebuie schimbate datele și condițiile problemei? Că problema plecării trebuie pusă în alți termeni și orientată spre soluții practice și utile? De exemplu, ce urmează să facem ca efectele negative ale plecării să fie reduse la minimum? Ca acestor copii să li se acorde compensații psihologice pentru carența parentală care le-ar asigura creștere și dezvoltare normală?...”.

Exact aceleași gînduri mă frămîntau atunci și pe mine și nu-mi dau pace nici acum...

Iată de ce m-am bucurat enorm cînd mi s-a înmînat ghidul **Învăț să fiu** – idee și concept Violeta Dumitrașcu, psiholog, coordonator al Proiectului *Un viitor pentru copiii noștri* – elaborat de un grup de autori care, în sfîrșit, abordează problema exodului moldovenilor din perspectiva **Ce e de făcut** pentru ca răul provocat de acest exod să fie, după îndrumarea lui Noica, convertit în bine. Ca lipsa părinților (răul) să devină oportunitate pentru sporuri de independență, responsabilitate și seriozitate la copiii lor (binele). Ca ei, copiii, să crească integri, rezistenți la loviturile soartei, încrezători în sine și înțelegători cu cei din jur. În ciuda pierderii relației afective cu mama, tata și a cîmpului psihologic pozitiv pe care-l induce această relație. Rău convertit în Bine.

Merită o înaltă prețuire intenția autorilor de a-l face pe copil ziditor al propriei personalități și al propriului destin, ingenios instrumentată didactic și izbutit transpusă în proiecte și scenarii didactice binevenite pentru implementare în practica educațională. Nu doar cu referință la copiii părinților plecați în țări străine. Ghidul oferă soluții valabile pentru orice demers și act educațional îndreptat spre valorificarea potențialului nativ al copilului și transformarea lui în structuri reale de personalitate: caracter, voință, inteligență și alte virtuți.

„Omul trebuie să devină ceea ce poate să devină”, declara A. Maslow, fondatorul psihologiei umaniste. Ghidul pe care îl țineți în mînă, iubiți cititori, vă va ajuta să realizați mai bine acest deziderat al psihologiei umaniste și să obțineți succese reale în opera de edificare a unei personalități libere, puternice și responsabile, demnă de o viață pe măsura-i la ea acasă.

Conf. univ., dr. Ion NEGURĂ,
șeful Catedrei de Psihologie a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Prezentarea generală a Proiectului *Un viitor pentru copiii noștri*

Context

Ideea inițierii Proiectului *Un viitor pentru copiii noștri* aparține echipei Centrului Educațional Pro Didactica (CEPD). Fiind prompt și receptivi la nevoile din educație, nu am putut trece cu vederea apariția unui număr mare de copii proveniți din mediul familiilor dezintegrate.* În contextul problemelor actuale din republica noastră, acești copii ar putea constitui un nou grup de risc.

Drept imbold pentru elaborarea Proiectului, fiind totodată și o excelentă ocazie pentru asigurarea unei continuități reale în vederea abordării acestei probleme, a servit conferința *Dezvoltarea psihologică a copiilor din familiile dezintegrate din Republica Moldova*, organizată de către CEPD în septembrie 2004, în cadrul căreia s-au discutat mai multe aspecte: Cine sînt acești copii? Cu ce se ocupă? Cine se află în preajma lor? Cum se simt în situația în care se află? Ce-și doresc ei? etc.

Recomandările Conferinței au vizat instituții și persoane împuternicite să contribuie la schimbarea situației acestor copii spre mai bine.

Proiectul *Un viitor pentru copiii noștri*, elaborat în primul trimestru al anului 2005, reprezintă contribuția Centrului la abordarea constructivă a unei realități dure în care s-a pomenit un număr mare de copii.

Implementarea Proiectului **este sprijinită financiar de RE: FINE OSI - Resourcing Education: Fund for Innovations and Networking. Open Society Institute/Resurse pentru Educație: Fondul pentru Inovații și Dezvoltare de Rețele. Institutul pentru o Societate Deschisă.**

Scopul Proiectului

Proiectul are scopul de a contribui la dezvoltarea abilităților de inserție socială ale copiilor aflați în dificultate, în special ale celor din familiile dezintegrate.

Obiectivele Proiectului

- Informarea/sensibilizarea comunității asupra problemei apariției unui nou grup de risc – copiii din familiile dezintegrate;
- dezvoltarea competențelor profesionale ale specialiștilor din diverse organizații (educaționale, comunitare, nonguvernamentale) care lucrează cu acești copii în mod nemijlocit;
- elaborarea unor materiale-suport în sprijinul respectivilor specialiști;
- diseminarea materialelor elaborate comunităților interesate (editarea materialelor în limba română, plasarea acestora pe Internet în limbile română, engleză și rusă).

* Termenul *familii dezintegrate* se referă la familiile în care un părinte sau ambii părinți sînt plecați la muncă peste hotare. Experții independenți susțin că numărul moldovenilor aflați în această situație variază între 600.000 și 1.000.000 de persoane. Datele oficiale ale Ministerului Educației menționează cifra de 24.000 de copii singuri (4% din numărul total de elevi), numărul real fiind, cu siguranță, mult mai mare.

Beneficiarii Proiectului

Beneficiari finali:

- **Copiii din familiile dezintegrate din comunitățile rurale**

Beneficiari direcți (participanții la proiect):

- **O echipă de experți naționali**

Experții naționali vor fi pregătiți să ofere asistență profesională reprezentanților grupurilor comunitare și vor elabora materialele suport.

- **Profesori școlari (diriginți) din comunități rurale**

Avînd un rol major în educația copiilor de vîrstă școlară, acest grup va acționa ca promotor al metodologiei nou elaborate la nivel de comunitate. Profesorii vor împărtăși experiența acumulată în urma participării la activitățile din proiect tuturor cadrelor didactice și educatorilor din localitățile lor, precum și colegilor din alte instituții, prin intermediul rețelelor educaționale existente.

- **Specialiști în domeniul protecției drepturilor copiilor din partea DRÎTS, reprezentînd comunitățile participante la proiect**

Participarea lor va contribui la menținerea durabilității proiectului, dat fiind faptul că vor avea posibilitatea să promoveze rezultatele acestuia în cadrul sistemului educațional și în rîndurile colegilor de la direcțiile de învățămînt care nu au fost incluse inițial în proiect (în total în Moldova sînt 35 de Direcții Raionale de Învățămînt).

- **Reprezentanți ai comunităților rurale (lucrători sociali, reprezentanți ai ONG-urilor, oameni de afaceri din localitate etc.)**

Beneficiari indirecti:

- Reprezentanți ai DRÎTS și ai administrației publice locale.
- Ministerul Educației și Tineretului.
- Cercetători, practicieni, reprezentanți ai ONG-urilor.
- Alte grupuri de suport, precum și persoane particulare interesate de domeniul integrării sociale.

Activități

- desfășurarea atelierului de perfecționare profesională a formatorilor;
- elaborarea și implementarea ghidului **Învăț să fiu**;
- organizarea activităților de formare a grupurilor comunitare;
- oferirea unor servicii de consultanță comunităților implicate în proiect (vizite de lucru pe teren);
- crearea unei pagini web destinate programului;
- crearea unei Unități Specializate de Informare și Resurse;
- sensibilizarea continuă a publicului la nivel național cu privire la problemele copiilor din familiile dezintegrate prin intermediul unei rubrici permanente în revista „Didactica Pro...”;
- organizarea în final a unei Conferințe naționale, la care se vor discuta rezultatele proiectului în vederea asigurării informării, a schimbului de experiență și a posibilităților de răspîndire a metodologiei respective la nivel național.

Perioada desfășurării proiectului

Septembrie 2005 – decembrie 2006

Pilotarea Proiectului are loc în raioanele cu cel mai mare număr de copii din familiile dezintegrate: Ungheni, Cahul, Florești, Drochia, Hîncești, Fălești.

Violeta DUMITRAȘCU,
Coordonatorul Proiectului *Un viitor pentru copiii noștri*

I. Funcția familiei și nevoile copiilor

Principala funcție a familiei este creșterea viitoarei generații, făcînd-o aptă pentru o viață autonomă. Familia oferă mediul în care copilul se naște, se dezvoltă și se formează pentru viață. Ea reprezintă un prim instrument de reglare a interacțiunilor dintre copil și mediul social.

Modul de relaționare din familie, climatul afectiv și modelul sociocultural al acesteia sînt importante pentru integrarea socială și constituirea comportamentelor sociale. Prin relațiile sale cu mama, cu tata și cu frații, copilul se integrează în relațiile sociale, se apropie de societate, își cunoaște valoarea și-și descoperă propria persoană (Vrasmas, 2002).

Brazelton și Greenspan (2001) identifică nevoile copilului pentru o dezvoltare normală ca fiind următoarele:

1. nevoia de a avea relații emoționale calde, apropiate, stabile;
2. nevoia de a fi protejat fizic, de a avea siguranță și o viață bine organizată;
3. nevoia de experiențe adaptate nivelului de dezvoltare al copilului;
4. nevoia de limite, de viață cotidiană structurată și de responsabilități adecvate nivelului de dezvoltare;
5. nevoia de experiențe adecvate diferențelor individuale ale copilului, intereselor lui particulare;
6. nevoia de a trăi într-o comunitate stabilă, de a beneficia de sprijinul și cultura acesteia (Muntean, 2003).

II. Situația actuală a familiei în Republica Moldova

Familia contemporană este caracterizată printr-un conglomerat de probleme și de situații care, de multe ori, o fac inaptă de a și le rezolva singură. Actualmente, numeroase familii nu dispun de puterea, flexibilitatea și capacitatea de a se adapta la schimbările sociale, politice și economice. Perioada dificilă și prelungită de tranziție a afectat modul de trai al familiei, determinîndu-i astfel pe mulți părinți să adopte o decizie în favoarea îmbunătățirii stării financiare a acesteia și în detrimentul bunăstării sufletului fragil al copilului.

În Republica Moldova, ca și în Ucraina și România, există o categorie nouă de *copii abandonați și neglijați emoțional* – copiii ai căror părinți sînt plecați la muncă peste hotare și care sînt crescuți fie de un singur părinte, fie de bunici, fie de alte rude, fie de persoane străine. Acești copii se bucură de o oarecare întreținere materială, dar sînt lipsiți de dragostea parentală, fapt care nu rămîne fără repercusiuni asupra dezvoltării personalității. Experiențele trăite de acești copii, adesea pe parcursul mai multor ani, lasă o amprentă negativă asupra sănătății lor psihice, le schimbă radical valorile umane și atitudinea față de sine și față de lume. Viața și relațiile copiilor sînt profund afectate – sub aspect social, economic, psihologic și, uneori, legal.

Discutînd despre consecințele absenței unuia sau a ambilor părinți pentru o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp, putem vorbi despre două categorii de copii din familii dezintegrate:

- *copiii care nu au nici o veste de la părinți;*
- *copiii ai căror părinți sînt plecați, ei fiind susținuți financiar și moral de la distanță.*

III. Copii care nu au nici o veste de la părinți

Aceștia sînt puțini la număr, ei aflîndu-se însă în cel mai mare pericol, întrucît trăiesc cu iluzia revenirii părinților. Respectivii copii suportă o traumă psihică ce poate determina reacții sau consecințe de lungă durată. Orice traumă psihică legată de separarea de persoana dragă implică o durere. Aceasta presupune nu o singură emoție, ci trăiri emoționale intense și variate. Emoțiile care însoțesc, de obicei, durerea separării sau pierderii sînt: *regretul, angoasa, neîncrederea, disperarea, anxietatea, singurătatea, vina, resentimentele, dorul, sentimentul lipsei de sens.*

Cu alte cuvinte, durerea copiilor este o rană a cărei vindecare necesită atenție, dragoste, căldură, sprijin. În caz contrar, durerea nu va trece niciodată.

Pierderea celui apropiat implică și o mulțime de alte pierderi, cum ar fi:

- pierderea mediului familial stabil;
- pierderea contactului cu alți membri ai familiei;
- nevoia de a schimba casa sau școala;
- pierderea atașamentului;
- pierderea dragostei și a sprijinului părintesc;
- pierderea siguranței zilei de mâine (*Mitrofan, Buzducea, 2003*).

Durerea sau suferința copiilor care nu știu nimic despre părinții lor poate să se manifeste la următoarele nivele:

- *Fizic*: oboseală, lipsă de energie, slăbiciune musculară, susceptibilitate mai accentuată la îmbolnăviri.
- *Mental*: negare, confuzie, lipsă de concentrare, dificultăți în luarea deciziilor, preocupări neadecvate.
- *Emoțional*: tristețe, dor, furie, vinovăție.

Aceste trăiri negative se dezvoltă în cîteva faze sau stadii:

1. *Faza de șoc*: se manifestă reacția de negare a realității. Este o stare-tampon, o protecție naturală pe care psihicul o folosește pentru a face față șocului. Copiii pot nega realitățile circumstanțiale și ajung să se bucure de amintirile pe care le au, să privească trist pozele vechi. Sînt capabili de orice compromis ca să-și vadă părintele sau, cel puțin, să-i audă vocea la telefon.
2. *Faza de suferință și dezorganizare*: este perioada în care se resimte impactul pierderii relației cu cel drag și așteptat. Durerea este intensă. Caracteristici: rumație, suferință emoțională acută, depresie, gînduri suicidare, tulburări de somn, anxietate, sentiment de abandon, vinovăție, furie, afectarea imaginii de sine și a procesului de decizie.
3. *Faza de reorganizare*: se trece de la o stare de mîhnire intensă la cea de tristețe moderată.
4. *Faza de acceptare*: este etapa în care copiii acceptă situația și realitatea, încercînd să-și gestioneze propria viață, cu mici susțineri din partea îngrijitorilor de moment (*Mitrofan, Buzducea, 2003*).

De menționat ar fi faptul, că doar prin atingerea fazei de acceptare nu are loc tratarea „leziunii” sufletului. Copiii suportă suferința și durerea altfel decît adulții, și acest lucru se datorează particularităților de dezvoltare cognitivă, emoțională și socială. Astfel, în mod caracteristic, copiii:

- trăiesc totul într-o mai mare măsură la nivel fizic;
- se exprimă mai puțin în mod verbal;

- își exprimă furia într-un mod foarte direct;
- trăiesc pierderea/durerea discontinuu.

Viitorul copiilor abandonati de părinți pentru o viață material asigurată și mai fericită în afara țării va fi dominat de dificultăți ce țin de:

- dezvoltarea personală și interpersonală;
- sănătatea emoțională, cognitivă și fizică;
- probleme comportamentale, inclusiv cele legate de consumul de droguri și alte substanțe toxice;
- luarea deciziilor;
- probleme legate de orientarea vocațională;
- vulnerabilitatea în fața traficului de ființe umane și a altor acțiuni ilegale.

IV. Copii ai căror părinți sînt plecați, ei fiind susținuți financiar și moral de la distanță

Acești copii și tineri sînt mai siguri de ei înșiși și în fața lor sînt deschise alte oportunități.

Plecarea părinților în scopul asigurării unei vieți decente copiilor lor produc și *efecte pozitive*, cum ar fi:

- asigurare materială;
- vestimentație de calitate superioară;
- alimentație mai bună;
- posibilitatea procurării celor necesare (și chiar suplimentar) pentru școlarizare;
- continuarea studiilor: colegiu, facultate;
- posibilitatea ameliorării condițiilor locative;
- sporirea gradului de siguranță a viitorului apropiat;
- creșterea încrederii în sine a tinerilor asigurați financiar.

Dar nu putem rămîne indiferenți față de *efectele negative*, care impregnează deja societatea:

- iresponsabilitate;
- relații bazate exclusiv pe valori materiale;
- incompetență în soluționarea conflictelor;
- formarea unui sistem de valori distorsionat;
- atitudini ambivalente, confuze față de lume și față de sine;
- incompetență pe plan relațional și emoțional;
- depresie mascată;
- hiperreactivitate;
- abilități reduse de rezolvare a problemelor cotidiene și de luare a deciziilor;
- ignorarea aspectului intelectual al dezvoltării;
- incapacitatea de a aprecia sacrificiul părinților;
- incompetență în gestionarea rațională a banilor;
- utilizarea banilor fără un control din partea adulților.

V. Consecințe adiacente

Studiile psihologice efectuate arată că lipsa unuia dintre părinți duce la deteriorarea *imaginii de sine*, adolescenții demonstrînd o autopercepție lacunară, caracterizată prin predominarea eului fizic sau psihologic și, în multe cazuri – a celui filozofic, aceste rezul-

tate denotînd inacceptarea statutului social și dificultăți de integrare socială, precum și o autocunoaștere fragmentară, asociată unei tensiuni interne puternice (Gonța, 2004).

Probleme comportamentale și emoționale identificate la copiii din familii dezintegrate:

- iritabilitate, hiperreactivitate;
- comportament deviant;
- anxietate, fobii;
- negativism, abandon școlar;
- tulburări de somn;
- tulburări ale comportamentului alimentar;
- tulburări ale proceselor cognitive;
- agresivitate față de frați, colegi, tutori.

Timpul liber de care dispun copiii din familii dezintegrate este ocupat ineficient cu activități ca:

- ascultarea muzicii;
- vizionarea programelor de televiziune;
- distracții (bar, discoteci, plimbări);
- munca în gospodărie (care deseori nu corespunde dezvoltării fizice a copilului);
- calculatorul și navigarea pe Internet.

Conform unor sondaje, în ultimii 4-5 ani a crescut înspăimîntător procentul *tulburărilor nevrotice* la copiii crescuți în cele mai bune condiții, copii iubiți și răsfățați. Aceștia sînt copiii persoanelor plecate la muncă în Europa. La copiii cu vîrsta de pînă la 7-8 ani apar reacții depresive, fobii nocturne ducînd pînă la accese paroxiste. Cei de 9-10 ani au obsesii, superstiții, coșmaruri frecvente, își imaginează părinții morți, bolnavi sau victime ale unor accidente și alte lucruri, fiindcă le este teamă că nu-i vor mai revedea niciodată.

VI. Vîrsta și reacțiile copiilor

Vîrsta copilului este, la rîndul său, un factor ce condiționează starea și reacțiile acestuia.

Preșcolarii (3-5 ani) reacționează semnificativ la separarea de unul sau de ambii părinți, astfel încît ei se simt speriați și în insecuritate, au coșmaruri și regresează spre comportamente infantile, dezvoltă anxietatea de separare.

Copiii de vîrstă școlară mică (6-8 ani) devin retrași, depresivi și nu-și exprimă sentimentele. Prezintă probleme la școală și dificultăți în inițierea noilor prietenii.

Copiii de 9-12 ani se dezvoltă rapid și mizează pe părinții lor pentru stabilitate. Din cauza anxietății, ei dezvoltă simptome somatice, se angajează în comportamente problematice sau prezintă un declin academic.

Adolescenții reușesc mai bine să dea un sens celor întîmplate și privesc decizia părinților ca pe ceva pozitiv. Atenția lor este orientată mai mult asupra propriei lor persoane și asupra relațiilor, ei sînt preocupați de independența și de sexualitatea lor.

PARTICULARITĂȚI DE VÂRSTĂ

I. Dimensiuni ale personalității la copii și adolescenți

Personalitatea reprezintă organizarea într-un sistem unitar a însușirilor psihofizice, a celor cognitive, afective și motivaționale, a diferitelor capacități, ca și a atitudinilor care determină comportamentul fiecărui individ.

A. H. Maslow a ajuns la concluzia că personalitatea maturizată întrunește paisprezece trăsături, printre acestea figurând următoarele:

- aprecierea obiectivă a realității;
- spontaneitatea în acțiuni;
- acceptarea propriei persoane și a altora așa cum sînt;
- sentimentele și afecțiunea față de oameni;
- spiritul democratic și lipsa de prejudecăți;
- principii etice superioare;
- umorul care nu ofensează pe alții;
- originalitatea și creativitatea.

E. H. Erikson pune un accent deosebit pe *simțul identității*, care se conturează și se cristalizează în adolescență. Întrebările fundamentale pentru adolescent sînt: „Cine sînt eu?”; „Ce vreau să devin în viață?”. Astfel de reflecții probează dezvoltarea personalității (Turcu, 1999).

În adolescență, *conștiința de sine* dobîndește noi valențe. Conștientizarea fenomenelor interne face posibil autocontrolul propriei activități. Identitatea și identificarea se exprimă prin *căutarea de sine* (în pubertate), prin *afirmarea de sine* (începutul adolescenței) și *prin roluri și statute sociale* (finele adolescenței).

Un efect semnificativ al dezvoltării conștiinței de sine îl constituie formarea *imaginii de sine*, care presupune conștientizarea a „*cine sînt eu*” și a „*ceea ce pot să fac eu*”, ceea ce influențează atît percepția lumii, cît și percepția propriilor comportamente.

Tînărul își caută *identitatea vocațională*. El depune eforturi considerabile pentru cunoașterea propriilor sale interese, înclinații și aptitudini. Tînărul este capabil să ia decizii mature. Uneori însă el se poate confrunta cu o criză a identității premature sau confuze, iar rezolvarea acestui impas depinde într-o măsură extrem de mare de familie și de prieteni. Rolul socializant (care se formează încă în perioada copilăriei mijlocii) al colegilor de aceeași vîrstă devine predominant în adolescență. Adolescenții se ajută reciproc în diverse moduri: în descoperirea identității de sine, în formarea spiritului de independență și în achiziționarea deprinderilor sociale.

Acum au loc dramaticele confruntări dintre comportamentele impregnate de atitudini copilărești și cele solicitate de noile cadre sociale în care acționează adolescentul și cărora el trebuie să le facă față, dintre aspirațiile sale mărețe și posibilitățile încă limitate de care dispune pentru traducerea lor în fapt, dintre ceea ce dorește societatea de la el și ceea ce dă sau poate să dea el, dintre ceea ce așteaptă el de la viață și ceea ce îi poate oferi viața.

Totodată, prefacerile psihice la care este el supus sînt generate de *nevoile și trebuințele* pe care le resimte, atît de nevoile apărute încă în pubertate, dar convertite acum sub alte forme, cît și de noile nevoi apărute la acest nivel al dezvoltării.

- Nevoia de a ști a școlarului mic, convertită în nevoia de creație a puberului, devine și mai acută la adolescent, luînd forma creației cu valoare socială, nu doar subiectivă.

- Nevoia de a fi afectuos se amplifică, luînd, la început, forma unui nou egocentrism afectiv, pentru ca, pe parcurs, acesta să lase locul unei "reciprocități" afective; are loc o senzualizare a individului, reapare agitația instinctuală, se instituie nevoia de a i se împărtăși sentimentele.
- Nevoia de grupare se "sparge", se destramă pentru a lăsa loc nevoii de prietenii afective, nevoii unui cerc intim de prieteni. Relațiile dintre sexe sînt foarte strînse, mai mult platonice, romantice, cu mare împletire de reverie și fantezie; au loc furtuni afective, "ruperi" spectaculoase și dramatice de prietenie.
- Nevoia de distracție a puberului continuă și în adolescență, dar distracțiile se intelectualizează, sînt trecute prin filtrul personalității; alegerea distracțiilor este electivă în funcție de propriile preferințe. Aspectele de ordin cultural, estetic trec pe primul plan.
- Nevoia de independență și autodeterminare a puberului se convertește în nevoia de desăvîrșire, autodepășire, autoeducare a adolescentului, care "dispune" într-o mai mare măsură de sine.
- Nevoia de imitație a școlarului mic, convertită în nevoia de a fi original a puberului, suportă noi metamorfozări în adolescență. La început, dorința adolescentului de a fi unic se exacerbează mult, luînd forma nevoii de singularizare, de izolare, tînărul fiind preocupat și absorbit aproape în exclusivitate de propria persoană, pentru ca spre sfîrșitul adolescenței să ia forma nevoii de a se manifesta ca personalitate, ca subiect al unei activități socialmente recunoscute și utile, valoroase.
- Nevoia de a fi personalitate se manifestă adeseori prin tendința expresă a adolescentului spre originalitate, sub cele două forme ale acesteia: creația, producerea a ceva nou, original, și excentricitatea. Din dorința de a ieși din comun, de a fi ca nimeni altul, adolescentul își întrece prietenii în comportamente sociale deviate.

II. Evoluția afectivă

Satisfacerea nevoii de dragoste a copilului nu este o problemă atît de simplă pe cît pare, iar acest lucru se adevărește mai ales în perioada adolescenței. Adolescența ridică numeroase probleme amenințătoare prin însăși natura lor; cînd însă copilul intră în această fază a vieții sale cu un rezervor emoțional prost alimentat, el va fi mai vulnerabil în fața problemelor inerente vârstei date.

Copiii care au fost obișnuiți cu o dragoste condiționată vor învăța să iubească în același fel. La vârsta adolescenței, ei ajung adesea să-și manipuleze și să-și controleze părinții. Atunci cînd ei sînt satisfăcuți, își vor mulțumi și părinții. Cînd însă nu li se face pe plac, se vor întoarce împotriva acestora. Părinții se simt neputincioși, căci erau obișnuiți ca pretențiile lor să fie îndeplinite; însă acești tineri nu știu să iubească necondiționat. Cercul vicios ajunge, de cele mai multe ori, să se exteriorizeze prin stări de mînie, resentimente și scăparea totală de sub control a adolescentului.

Lucrul esențial în creșterea unui copil este afecțiunea care trebuie să existe între acesta și părintele său. Nimic nu va merge cum trebuie atîta timp cît nevoia de dragoste a copilului nu este împlinită. Numai copilul care se simte îngrijit și iubit din tot sufletul va putea da ce este mai bun din el.

Într-adevăr, *nevoia de afecțiune este cea mai mare nevoie a copilului*, iar felul cum aceasta este satisfăcută va influența puternic relația lui cu părinții. Alte necesități, în special cele de

ordin fizic, sînt mai ușor de constatat și de satisfăcut (de cele mai multe ori), însă ele nu au nici pe departe un asemenea impact asupra vieții copilului. *Desigur, trebuie să le asigurăm copiilor noștri o locuință, hrană și îmbrăcăminte, dar, în același timp, sîntem datori să vedem la dezvoltarea lor sănătoasă, pe plan mental și afectiv (Campbell, 2001).*

Afectivitatea este una dintre cele mari forțe care determină cursul dezvoltării și reglează comportamentul. Absența dragostei părintești duce la diferite forme de protest, generează conflicte cu adulții, stări de angoasă, sentimentul de culpabilitate sau frustrare (*Dumitrescu, 1990*).

S-au scris multe despre importanța „legăturii” dintre copil și părinți. Majoritatea psihologilor sînt de părere că, în lipsa acestei legături afective, dezvoltarea emoțională a copilului va fi marcată de sentimente de nesiguranță. Opusul legăturii afective este abandonul. Bineînțeles, în cazul în care părinții copilului nu sînt disponibili, datorită decesului, divorțului sau abandonării familiei, legătura afectivă nu se poate forma. Condiția de bază care trebuie îndeplinită pentru dezvoltarea acestei legături este prezența părinților. Orice legătură presupune un timp petrecut împreună. Aceste principii sînt valabile pentru toate etapele copilăriei, inclusiv pentru vîrsta adolescenței (*Campbell, 2001*).

În concluzie, dezvoltarea intelectuală, emoțională, socială, morală și spirituală a adolescentului se intensifică dacă el are parte de dragoste și, dimpotrivă, dezvoltarea sa în toate aceste domenii va avea de suferit dacă nevoia de dragoste nu îi este satisfăcută.

Abilitățile și atitudinile facilitatorului

Copiii au nevoie de sprijin din partea adulților. Față de aceștia, copiii manifestă un puternic atașament. Adulții reprezintă o reală resursă în rezolvarea anxietăților copiilor legate de apariția sentimentelor de separare și a celorlalte probleme referitoare la absența unuia sau chiar a ambilor părinți.

Sarcina primordială a facilitatorului este motivarea participanților, pe care o va asigura prin:

- încurajarea participanților de a se implica în activitățile propuse;
- susținerea încrederii participanților pentru propriul lor succes;
- dezvoltarea exprimării libere și a creativității;
- diversificarea activităților;
- oferirea unor oportunități de comunicare a problemelor cu care se confruntă;
- acordarea timpului necesar pentru împărtășirea propriilor experiențe;
- valorificarea potențialului de învățare și a disciplinelor studiate;
- menținerea echilibrului între activități (între cele ce au un caracter teoretic și cele cu caracter activ, aplicativ, participativ).

Interacțiunea cu copiii solicită un set special de strategii bazate pe cunoștințe referitoare la particularitățile de vîrstă, la specificul copiilor din familii dezintegrate, la nevoile și aspirațiile acestora, precum și bune abilități de comunicare interpersonală. Rolul facilitatorului este de a crea o atmosferă care să permită participanților să învețe, să experimenteze, să cerceteze și să se dezvolte.

Abilitățile fundamentale care facilitează interacțiunea dintre adult și copil sînt:

- empatia;
- acceptarea pozitivă necondiționată;
- gândirea pozitivă;
- autenticitatea/congruența;
- colaborarea;
- ascultarea activă;
- oferirea de feedback;
- capacitatea de a ajuta la rezolvarea problemei (*Băban, 2001*).

Competențele-cheie ale unui facilitator care promovează dezvoltarea personală și socială:

1. capacitatea de a crea un climat psihologic care favorizează încrederea și respectul reciproc dintre participanți;
2. capacitatea de a stabili și a menține limite pentru participanți în scopul garantării unei siguranțe și nu a unei constrîngeri; capacitatea de a fi explicit în ceea ce privește intimitatea personală și limitele confidențialității;
3. capacitatea de a planifica dezvoltarea în mod corespunzător, de a structura experiențele de învățare bazate pe cunoștințe, abilități și atitudini și de a înțelege nevoile și experiențele participanților;
4. capacitatea de a înțelege și a accepta emoțiile, de a recunoaște și a răspunde nevoilor individuale, de a evita confruntările, de a menține integritatea participanților;
5. capacitatea de a-i asculta pe participanți și de a promova comunicarea efectivă dintre participanți;

6. capacitatea de a promova responsabilități morale și sociale:

- interpretarea și aplicarea în practică a contextului de valori ale societății;
- gestionarea situațiilor controversate și delicate în cadrul acestui context.

7. capacitatea de a permite copiilor/tinerilor să învețe din experiențe diferite, inclusiv din eșecuri, și să folosească aspectele pozitive (*Vrânceanu, 2005*).

Strategiile de relaționare cu copiii variază în funcție de nivelul de dezvoltare, de experiența traumatizantă, de necesitățile acestora, de disponibilitatea lor de a înfrunta problemele.

Exteriorizarea emoțiilor și sentimentelor, acceptarea situației, dezvoltarea mecanismelor adaptive pentru prezent și viitor sînt obiective în lucrul cu categoria copiilor din familii dez-integrate.

Școlarii mici

La această vîrstă, copiii investesc în dezvoltarea propriei identități, a relațiilor cu semenii, în asumarea și realizarea sarcinilor. Expunerea la diverse activități și idei care sînt în strînsă corelație cu interesele lor facilitează interacțiunea. Deoarece copiii prezintă uneori obstacole în exprimarea gîndurilor, emoțiilor, sentimentelor, una dintre cele mai eficiente activități în dezvoltarea comunicării este desenul. De asemenea, jocul este la fel de potrivit, pentru primul interviu.

Adolescenții

Pentru că adolescenții au abilități cognitive de înțelegere a lumii, printre cele mai adecvate atitudini de abordare enumerăm autenticitatea și onestitatea. Adolescenții întîmpină dificultăți în planificarea viitorului, mai curînd sînt interesați de prezent, de aceea este de dorit ca psihologul să respecte ideile lor și să le propună activități pentru dezvoltare personală și profesională.

Comunicarea și relaționarea sînt facilitate de abilitatea adultului de a fi empatic, de a se adapta nevoilor adolescentului și de a nu avea atitudinea atotștiutoare a unui expert. Important este înțelegerea lumii adolescentului, ceea ce include: cultura, percepția culturii și a mediului de proveniență, relațiile interpersonale dezvoltate anterior, cercul de prieteni, experiențele trăite. Respectarea confidențialității este crucială pentru cîștigarea încrederii adolescentului.

Pentru cine este ghidul?

Acest ghid este un suport informațional și practic pentru persoanele care lucrează cu copiii și tinerii rămași singuri, proveniți din familii dezintegrate, dar poate fi utilizat și în lucrul cu copiii aflați în orice alt tip de dificultate.

Care este scopul ghidului?

Pornind de la ideea că difuzarea informației este o nobilă obligație, ne-am propus, prin acest ghid, de a sprijini profesional și de a optimiza activitatea tuturor persoanelor (psihologi, diriginți, profesori, voluntari) implicate în lucrul cu acești copii.

Cum să folosim acest ghid?

Persoana care va efectua activitatea (facilitatorul) poate selecta din ghid, în funcție de nevoile sale, cele mai potrivite activități pentru grupul cu care lucrează. Pentru început, facilitatorul trebuie să cerceteze cuprinsul ghidului, ca să fie familiarizat cu toate subiectele, și apoi să decidă ce activități corespund necesităților grupului său.

Activitățile ce urmează necesită, din partea participanților (copii, tineri), un grad avansat de concentrare și de implicare, deoarece sînt axate pe autocunoaștere, pe dezvoltarea respectului de sine, a abilităților de comunicare și de luare a deciziilor; pe crearea încrederii între membrii grupului și pe respectarea celor din jur, precum și pe includerea socială, de aceea facilitatorului i se cere să lucreze la crearea unui mediu sigur de activitate prin constituirea comunității de învățare.

Indicațiile pentru fiecare activitate sînt puncte de referință care pot fi adaptate, modificate în funcție de nevoie. De exemplu, toate activitățile au indicate un timp optimal de desfășurare, care însă poate varia, ținînd seama de mărimea grupului, de scopul pe care și-l propune facilitatorul, de interesul și implicarea participanților, de alți factori.

Pentru unele activități veți găsi exemple concrete de punere în practică a acestora. În caz că desfășurați activitățile respective pentru prima dată, exemplele vă vor ajuta să vă orientați mai bine.

Fiți atenți, activitățile presupun o implicare emoțională profundă și pot fi folosite atunci cînd grupul este bine format, participanții au încredere reciprocă și pot face confidențe, iar în sală nu sînt prezente persoane care i-ar incomoda.

Toate activitățile sînt structurate conform aceleiași scheme: obiective, timp, vîrstă, materiale, etapele desfășurării, analiza activității.

Ce modalități pot fi folosite pentru organizarea activităților propuse în ghid?

Lucrul individual este o formă de activitate ce poate fi folosită de facilitator atunci cînd este necesar să se afle opinia, atitudinea fiecărui participant față de un subiect, o problemă.

Utilizarea lucrului individual permite:

- sporirea gradului de implicare a fiecărui participant;
- încurajarea participanților în sensul împărtășirii ideilor;
- ascultarea cu respect a unor opinii diferite;

- sporirea încrederii participanților în forțele proprii și conștientizarea valorii ideilor și opiniilor susținute de ei.

Notă! Nu se recomandă utilizarea frecventă a acestei forme de lucru, întrucât îi poate plictisi pe participanți. După lucrul individual, facilitatorul trebuie neapărat să pună în aplicare o metodă interactivă de lucru.

Lucrul în grupuri mici (echipe) este o formă de activitate ce permite participanților să facă schimb de idei și să găsească o soluție eficientă pentru problema propusă spre discuție. Participanții sînt împărțiți în grupuri mici, fiind folosite diferite criterii de repartizare (de exemplu: prin numărare, după fenomene ale naturii, după culori etc). Este bine ca echipele să nu fie mai mari de 7 persoane. Facilitatorul prezintă subiectul care trebuie analizat de fiecare grup și întrebările la care trebuie să se dea răspuns. Apoi se verifică dacă grupurile au înțeles sarcinile. Se acordă timp pentru discuție și facilitatorul intervine numai dacă reprezentanții unui grup au nevoie de anumite precizări. După expirarea timpului, cîte un reprezentant din partea fiecărui grup va prezenta concluzia grupului său. Facilitatorul identifică ideile comune apărute în prezentările grupurilor și trage concluziile generale.

Concomitent cu rezolvarea unei sarcini, lucrul în grup oferă ocazia de a beneficia de:

- exersarea abilității de cooperare în echipă;
- exersarea abilității de ascultare activă;
- exersarea negocierii în grup;
- exprimarea ideilor personale fără teama de a fi ironizat;
- exersarea creativității;
- exersarea asumării responsabilităților în grup (de a scrie, de a prezenta);
- folosirea ca resurse a celor care își împărtășesc ușor experiențele, reprezentînd astfel un câștig pentru ceilalți;
- creșterea încrederii în sine.

Gîndește-perechi-prezintă (GPP) este o tehnică de lucru care încurajează participarea la discuții și formularea în pereche a unei atitudini. Ea se combină cu alte tehnici de învățare și prezentare a soluțiilor (de exemplu, cu brainstorming-ul în perechi). Perechea discută părerile/experiențele ambilor membri și formulează, în final, o alocuțiune comună, pe care o prezintă grupului de participanți. Facilitatorul formează perechile după un criteriu stabilit în prealabil.

Notă! Dacă facilitatorul observă că o pereche nu poate ajunge la o concluzie comună, le sugerează membrilor să-și prezinte opiniile separat, pentru a nu spori conflictul dintre aceste două persoane, menționînd că pot exista diferite idei și că este important să fie expuse toate părerile.

Brainstorming în traducere directă înseamnă „asalt de idei”. Este o metodă de generare a ideilor într-un scurt interval de timp. Se folosește pentru a găsi soluțiile unei probleme sau pentru a defini un termen. Acest proces înlesnește apariția unui număr nelimitat de idei și concepte.

Există cîteva reguli ale brainstorming-ului:

- Facilitatorul definește clar și simplu subiectul sau problema.
- Se notează toate ideile participanților. Unele pot părea inutile și absurde, însă înregistrarea nu trebuie să omită nimic din ideile enunțate.
- Facilitatorul îi încurajează pe participanți să emită cât mai multe idei.
- Ideile nu se judecă. Nu există idei bune sau proaste.
- Nimeni nu comentează nimic!
- Urmează etapa identificării soluțiilor.

Dacă la un moment dat se vor epuiza ideile, facilitatorul va stimula grupul prin întrebări sau recomandări pentru a sugera idei noi. Urmează etapa de evaluare a ideilor. În caz de necesitate, ideile se sistematizează și se formulează ca niște afirmații concrete. Apoi se trece la identificarea soluțiilor.

Notă! Facilitatorul trebuie să fie atent atunci când notează ideile participanților ca să nu fie omisă nici una. Uneori, o persoană își învinge timiditatea, își spune opinia și speră că aceasta va fi luată în considerație. Dacă ideea nu este auzită, acest lucru este suficient pentru ca persoana să se închidă în sine și să nu mai dorească să participe.

Discuția este un schimb de păreri și are loc atunci când fiecare participant își expune opinia asupra unei teme pe baza propriilor cunoștințe și experiențe.

Discuția are o temă bine definită și poate fi condusă de facilitator ori de participanți. Este o modalitate eficientă prin care participanții se pot informa reciproc, învață să asculte și își pot manifesta atitudinea față de problema abordată. În timpul discuțiilor, participanții au posibilitatea să se gândească mai profund la subiect și să înțeleagă atât sentimentele, atitudinile, valorile și comportamentul propriu, cât și pe ale celorlalți.

Notă! Discuția este utilizată aproape întotdeauna în paralel cu alte metode și este binevenită la orice etapă a seminarului.

Exercițiile energizante/de încălzire sînt folosite de facilitator pentru a da posibilitate participanților să se includă mai ușor în activitate sau să-și recupereze resursele interne după anumite activități mai dificile; este, de asemenea, utilizată pentru sporirea atenției. Exercițiile respective se mai numesc în literatura de specialitate și exerciții de „spargere a gheții”, care au ca scop și sporirea nivelului de autoapreciere, a climatului psihologic pozitiv și a sentimentului de susținere reciprocă.

Notă! Nu se recomandă folosirea excesivă a exercițiilor de acest tip. Ele trebuie să corespundă vârstei participanților.

Jocul de rol (role play) implică prezentarea unei istorii scurte, spontane, care descrie o situație din viața reală. Această tehnică le oferă participanților posibilitatea să-și asume rolul altei persoane, să simtă, să se comporte și să vorbească la fel ca aceasta. În cadrul rolului asumat, participanții pot:

- să „încerce” un comportament;
- să înțeleagă cum se simte cineva într-o anumită situație;
- să exprime un sentiment;

- să experimenteze alt punct de vedere;
- să învețe unii de la alții din succese și insuccese.

Cînd se „joacă” o situație concretă, „actorii”, ca și „spectatorii”, au posibilitatea să vadă momentele ascunse ale problemei și căile de soluționare. Acest lucru se întîmplă datorită sentimentului de empatie care apare în timpul jocului. Astfel, participanții, repetînd comportamentul personajului într-o situație concretă, le oferă „spectatorilor” posibilitatea să aprecieze metodele folosite pentru soluționarea impasului. Limbajul corporal contează uneori mult mai mult decît utilizarea cuvintelor. Aici este important ca situațiile propuse să fie cît mai aproape de realitate.

După ce participanții au terminat jocul, se discută următoarele aspecte:

- Cum s-au simțit ei în rolurile respective.
- De ce au tratat în modul respectiv situația dată ori personajul.
- Dacă a fost rezolvată sarcina prin prezentarea situației respective.
- Ce alte soluții pentru situația dată ar putea exista, cum ar putea evolua aceasta.
- Ce au învățat ei din experiența trăită.

Un joc de rol durează aproximativ 5-10 minute și poate fi desfășurat în grupuri mici, în perechi sau cu toți participanții concomitent.

Notă! Jocul de rol poate presupune o implicare emoțională profundă, de aceea facilitatorul trebuie să se asigure că persoana „a ieșit” din rol după înscenare.

Lectura ghidată este o metodă de lucru pe un text narativ, care nu a fost citit anterior și care, prin subiectul lui captivant, trebuie să-i motiveze pe participanți să lanseze diferite presupuneri. Dimensiunile textului trebuie să fie rezonabile pentru a rezuma lectura ghidată la o activitate; de asemenea, trebuie să existe posibilitatea de a fragmenta și de a citi fragmentele. Fragmentarea textului se va efectua în cele mai cruciale momente ale subiectului.

Lectura ghidată oferă participanților posibilitatea:

- să înțeleagă cum se simte cineva într-o anumită situație;
- să exprime un sentiment;
- să experimenteze alt punct de vedere;
- să experimenteze luarea unei decizii.

Facilitatorul trebuie să lase timp pentru gîndire și discuții și să permită exprimarea liberă a punctelor de vedere.

Metoda portofoliului reflectă rezultatele obținute de participanți și oferă posibilitatea de a observa gradul de implicare individuală sau de grup, de colaborare cu alți participanți, creativitatea fiecăruia în căutarea surselor de informație, aplicarea acestora în contextul activităților, originalitatea participanților în găsirea unor explicații științifice a fenomenelor studiate, precum și o analiză calitativă și cantitativă a conținutului abordat. În portofoliul participanților se includ fișele de documentare independentă, fișele de lucru. Această metodă de evaluare ajută în munca de cunoaștere a participanților, de apreciere a posibilităților individuale, a preferințelor și dorințelor fiecăruia.

Un portofoliu reprezintă un ansamblu coordonat de evidențe ale muncii prezente și anterioare a participanților, care oferă o imagine de ansamblu asupra progresului acestora.

Portofoliul poate fi individual sau de grup. Există argumente serioase care susțin utilizarea portofoliului atât din perspectiva facilitatorului, cât și din perspectiva participantului.

Din perspectiva facilitatorului:

- se actualizează permanent;
- oferă dovezi ale efortului depus;
- oferă timpul necesar pentru analizarea progresului;
- permite susținerea punctelor forte;
- îi pune pe participanți în situații reale de argumentare a opțiunii pentru un rezultat sau altul.

Din perspectiva participanților:

- observă rezultatele efortului propriu;
- sînt conștienți de relevanța muncii lor în plan personal;
- au posibilitatea de a reflecta asupra nevoilor proprii de dezvoltare, precum și asupra punctelor forte pe care le au;
- sînt încurajați să reflecteze asupra celor mai interesante idei;
- își dau seama că există o mare varietate de perspective din care poate fi abordată o problemă și o mulțime de moduri în care poate fi exprimată o idee;
- au o istorie a propriei deveniri.

Metoda frazelor neterminate este o metodă art-creativă. Este utilizată de facilitator atunci cînd vrea să-i pună pe participanți în situația de a descoperi cît mai multe necunoscute, ceea ce le dezvoltă capacitatea de a formula întrebări, de a fi inventivi, de a propune soluții îndrăznețe, de a se exprima spontan și autentic, de a fi originali. Facilitatorul va aprecia efortul participanților, îi va încuraja să fie spontani, amuzanți, ajutîndu-i să-și învingă blocajele emoționale, de comunicare și relaționale.

Istoria nefinisată este o metodă care presupune descrierea unei situații și întreruperea ei atunci cînd trebuie luată o decizie. Istoria prezintă o situație din viața reală și implică emoții, convingeri și atitudini. Tehnica constă în inițierea unor discuții cu privire la o problemă comună, încurajează grupul să o identifice și să vină cu o posibilă soluție.

Studiul de caz oferă participanților o istorie reală sau imaginară, care conține o situație-problemă și îi provoacă să găsească o soluție, să analizeze faptele, să ia decizii, să-și descopere propriile valori și atitudini etc.

Studiul de caz nu trebuie să fie complicat sau prea lung, altfel participanții ar putea uita unele detalii. Este bine ca facilitatorul să-i întrebe dacă au înțeles despre ce este vorba.

La utilizarea studiului de caz este bine ca facilitatorul să împartă grupul în echipe mici și să le ofere acestora timp pentru a se familiariza cu situația. Fiecare echipă trebuie să îndeplinească sarcina indicată în activitate și să delege o persoană care va prezenta rezultatele în grupul mare.

Necesitatea fundamentală a copilului – să se simtă că are valoare.

Luciana Marinangeli

Individualizarea copilului în raport cu familia, recunoașterea vulnerabilității și a nevoilor speciale de protecție a copilăriei sînt vizate prin reglementarea drepturilor copilului, care trebuie să fie garantate și respectate. Legea internațională cu privire la Drepturile Copilului este reflectată în Convenția ONU, ratificată de Republica Moldova în anul 1993.

Actul național normativ de bază care promovează și protejează drepturile copilului este Legea Republicii Moldova privind Drepturile Copilului Nr. 338-XIII din 15.12.94.

Legea stipulează următoarele:

1. Dreptul la un nivel de viață adecvat (Articolul 2)

Statul garantează fiecărui copil dreptul la un nivel de viață adecvat dezvoltării sale fizice, intelectuale, spirituale și sociale.

2. Egalitate în drepturi (Articolul 3)

Toți copiii sînt egali în drepturi fără deosebire de: rasă, naționalitate, origine etnică, sex, limbă, religie, convingeri, avere sau origine socială.

3. Dreptul la viață (Articolul 4)

Dreptul copilului la viață și la inviolabilitate psihică este garantat. De asemenea, nici un copil nu poate fi supus torturilor, pedepselor sau tratamentelor crude, inumane sau degradante.

Copilul are dreptul de a beneficia de metodele optime de tratament, recuperare și profilaxie a bolilor.

În cazul în care părinții refuză asistența medicală copilului bolnav, aceasta se acordă contra voinței lor.

4. Dreptul copilului la un nume și o cetățenie (Articolul 5)

Din momentul nașterii, copilul are dreptul la un nume și este înregistrat conform prevederilor Codului căsătoriei și familiei.

Fiecare copil are dreptul la o cetățenie.

5. Dreptul la inviolabilitatea persoanei, la protecție împotriva violenței fizice și psihice (Articolul 6)

Statul ocrotește inviolabilitatea persoanei copilului, protejînd-o de orice formă de exploatare, discriminare, violență fizică și psihică. De asemenea, nu sînt permise actele de cruzime, insultarea sau maltratarea copilului, antrenarea acestuia în acțiuni criminale, inițierea în consumul de băuturi alcoolice, al substanțelor stupefiante și psihotrope, practicarea jocurilor de noroc, cerșetoria. Incitarea sau constrîngerea de a practica

orice activitate sexuală ilegală, exploatarea în scopul prostituției sau al altei practici sexuale ilegale sînt, de asemenea, interzise.

6. Dreptul la apărarea demnității și onoarei (*Articolul 7*)

Fiecare copil are dreptul de a i se proteja demnitatea și onoarea, iar atentarea la aceasta se pedepsește conform legislației.

7. Dreptul la libertatea gândirii și conștiinței (*Articolul 8*)

Dreptul copilului la libertatea gândirii, la opinie, precum și la confesiune nu pot fi încălcate sub nici o formă.

Statul garantează copilului, capabil să-și formuleze opiniile, dreptul de a-și exprima liber părerea asupra oricărei probleme care îl privește. Opiniile copilului sînt luate în considerație, avîndu-se în vedere vîrsta și gradul său de maturitate.

Nici un copil nu poate fi constrîns să împărtășească o opinie sau alta, să adere la o religie sau alta contrar convingerilor sale. Libertatea conștiinței copilului este garantată de stat, ea trebuie să se manifeste în spiritul toleranței religioase și al respectului reciproc. Părinții sau tutorii legali au dreptul să educe copilul conform propriilor convingeri.

8. Dreptul la dezvoltarea capacităților intelectuale (*Articolul 9*)

Statul asigură copiilor posibilități și condiții egale pentru însușirea valorilor culturale, sprijină înființarea diferitelor instituții de stat și obștești care contribuie la dezvoltarea capacităților lor creative și asigură accesul tuturor copiilor la aceste instituții.

9. Dreptul la învățatură (*Articolul 10*)

Fiecare copil are dreptul la instruirea gratuită în limba de stat sau în altă limbă în școli de cultură generală, la continuarea studiilor în școli tehnico-profesionale, licee, colegii, instituții de învățămînt superior în conformitate cu legislația.

Copiii cu handicap fizic sau mental au dreptul la instruirea în școli speciale care funcționează în conformitate cu regulamentele respective.

Copiii orfani și copiii rămași fără îngrijire părintească au dreptul la instruire și la întreținere gratuită în toate instituțiile de învățămînt.

10. Dreptul la muncă (*Articolul 11*)

Copilul are dreptul la muncă independentă conform posibilităților sale de vîrstă, sănătate și pregătirii profesionale, fiind remunerat în condițiile legii.

Cu acordul părinților sau al tutorilor legali, copiii pot fi încadrați în muncă, de la vîrsta de 14 ani, cu condiția continuării studiilor și a prestării unor activități potrivite dezvoltării lor fizice. Organele de stat creează rezerve de locuri de muncă pentru copii, precum și servicii speciale pentru angajarea lor.

Statul protejează copiii de exploatare economică, de prestarea oricăror munci ce le pot pune în pericol sănătatea, pot fi o piedică în procesul de instruire, sau prejudiciază dezvoltarea fizică, psihică, socială și spirituală a copilului.

Antrenarea forțată sub orice formă a copilului în cîmpul muncii atrage răspundere juridică.

11. Dreptul la odihnă (Articolul 12)

Fiecare copil are dreptul la odihnă și timp liber, dreptul de a participa la jocuri și activități recreative proprii vârstei sale. Poate participa, de asemenea, la viața culturală și artistică. Statul stimulează și susține material crearea unei rețele de instituții extrașcolare – baze sportive, stadioane, cluburi, tabere de odihnă și recuperare, precum și alte instituții de cultură și educație și sprijină frecventarea acestora de către toți copiii.

12. Dreptul la asociere (Articolul 13)

Copiii au dreptul la libera asociere în conformitate cu legislația.

Statul acordă ajutor material organizațiilor de copii, atât prin punerea la dispoziție a unor spații pentru desfășurarea activităților, cât și prin acordarea de înlesniri fiscale.

Se interzice implicarea copiilor în activitatea politică și asocierea lor în partide politice.

Îndatoririle copilului

Copilul are datoria să respecte ordinea publică și normele de conviețuire, să prețuiască atât tradițiile și valorile culturii naționale, cât și pe cele general-umane, să învețe, să se pregătească pentru practicarea unei profesii, să manifeste respect față de părinți, față de mediul ambiant, față de proprietatea publică și privată.

Aceste îndatoriri trebuie respectate atât acasă, cât și la școală sau în comunitate etc.

Specialiștii în domeniul protecției copiilor promovează tot mai mult în ultimii ani informații legate de nevoile copilului, de respectarea drepturilor lui fundamentale pentru o dezvoltare biopsihosocială sănătoasă a acestuia. De exemplu, literatura de specialitate arată că satisfacerea nevoii de dragoste a copilului este o condiție necesară dezvoltării sănătoase a creierului (*Siegel, 2001*).

Pe de altă parte, justiția apără și promovează nevoile copilului ridicate la rang de lege. Totuși, mulți copii suferă în prezent din cauza nesatisfacerii nevoilor lor fundamentale.

Există adulți care nu reușesc să răspundă necesităților copiilor lor, care nu fac din "trezirea" copilului prin lume un "drum" al bucuriei, care eșuează în încercarea de a fi un bun părinte, un îndrumător sau un model de viață. De multe ori, eșecul lor ca părinți sau tutori determină și eșecul copiilor pe care îi au în grijă: în a fi un bun cetățean, un viitor bun părinte sau simplu... OM.

Copilul pe parcursul întregii sale vieți crește și se dezvoltă. Pentru aceasta este foarte important și necesar ca nevoile lui fundamentale să fie îndeplinite.

- *Copilul are nevoie de dragoste.* Relațiile afectuoase, chiar din prima zi de la naștere, mai întâi cu mama și tata, apoi cu un cerc tot mai mare de persoane, conturează identitatea copilului și îl ajută să devină conștient de sine. Copilul trebuie să știe că a fost dorit și că este iubit, pentru a învăța, la rîndul său, să se iubească pe sine și pe cei din jur. Dragostea necondiționată a părinților, fără solicitarea unei compensații sau a unei reciprocități, acceptarea copilului ca individualitate și încurajarea sa permanentă au un impact hotărîtor asupra dezvoltării autoaprecierii, a stimei de sine.

- *Copilul are nevoie de satisfacerea trebuințelor de bază.* El are nevoie de hrană, căldură, îngrijire, somn, igienă.
- *Copilul are nevoie de securitate, siguranță.* Pentru a crește și a se dezvolta armonios copilul trebuie să știe că este ferit de pericol, de necunoscut, că mediul în care crește îi oferă siguranță și putere. Din păcate, de multe ori, la plecarea peste hotare, unii părinți își lasă copiii în grija unor persoane insuficient cunoscute, sau incapabile să le asigure celor mici un spațiu fizic sau emoțional securizant.
- *Copilul are nevoie de noi experiențe.* Interesul pentru ceva nou este prezent întotdeauna, indiferent de vârsta unei persoane. Odată cu învățarea, cu descoperirea unui lucru, apare interesul pentru un altul. Jocul și limbajul sînt principalele modalități prin care copilul poate să-și satisfacă respectiva nevoie. Folosind aceste două unelte, el descoperă și învață lumea, determinînd și rolul său în aceasta.
- *Copilul are nevoie de încurajare, stimulare și apreciere.* Creșterea sau trecerea de la copilărie la maturitate se realizează prin nevoia de succes și bucuria reușitei. Adulții sînt persoanele care îl înconjoară pe copil și care îi oferă un model de urmat. Uneori, de la micile succese la marile realizări nu este decît un pas, făcut însă mai ușor atunci cînd e însoțit de un cuvînt de încurajare, de un zîmbet sau de alt imbold. Părinții și profesorii au rolul determinant în satisfacerea acestei nevoi.
- *Copilul are nevoie să-și asume responsabilități.* Independența se dobîndește acționînd, prin implicare și responsabilizare, prin asumare de roluri și îndeplinire de sarcini. Numai așa copilul devine stăpîn pe sine și pe propriul comportament. Atît școala, cît și părinții pot sprijini efortul copilului de a deveni independent prin atribuirea unor responsabilități stimulatoare, motivante.
- *Copilul are nevoie de un nume, de a fi numit.* Numele face parte din imaginea de sine și din personalitate.
- *Copilul are nevoie de o familie puternică, stabilă.* Numai o familie puternică poate să creeze și să dezvolte spiritul apartenenței, ideea de stabilitate, de mediu securizant, armonios, în care există toate resursele necesare pentru satisfacerea celorlalte nevoi.
- *Copilul are nevoie de stabilirea unor limite dar și de sprijin și suport pentru a învăța să le respecte.* Pe măsură ce crește, copilul are nevoie de ghidare, de raportarea la valorile esențiale ale lumii și ale existenței alături de ceilalți, pentru a fi direcționat pe drumul corect.

Se știe că orice nesatisfacere a nevoilor copilului se reflectă, direct sau indirect, asupra dezvoltării lui. E bine ca părintele să-și perceapă copilul cît mai realist și mai diferențiat, să ofere în mod optim "necesarul" în funcție de nevoi și de potențial. Părinții sînt deseori tentați să-i atribuie copilului fie calități, pe care acesta nu le are dar pe care părinții și le-ar

dori cu ardoare, fie defecte care, în realitate, sînt inexistente. De asemenea, există părinți care neagă cu vehemență existența unor probleme reale la copil, lucru ce determină dezvoltarea inadecvată a acestuia.

Cu atît mai grave sînt disfuncțiile atunci cînd părinții nu se află împreună cu copiii o perioadă mai lungă de timp, iar persoanele în grija cărora rămîn copiii (tutorii) nu sînt preocupate sau nu sînt pregătite să depisteze și să le satisfacă nevoile.

Toți adulții implicați în educarea copilului ar trebui să cunoască faptul că așteptările lor față de copil trebuie să fie conforme cu capacitățile acestuia, cu vîrsta și gradul de dezvoltare specific. Așteptări prea mari pot provoca insatisfacție, iar cele prea mici – stimularea insuficientă. Așteptările prea mari pot împinge copilul spre sentimente de eșec, de inutilitate, de neputință, el simțindu-se respins sau neiubit. Cerințele sub nivelul posibilităților infantilizează copilul, îngreunează procesul de dezvoltare și maturizare.

Este esențial ca părintele să se angajeze cît mai mult în relaționarea cu propriul copil. Cu cît se implică mai mult, cu atît mai mult i se va răspunde. În familia în care există o formă sau alta de neglijare, dezvoltarea copilului va fi grav afectată, iar relația părinte-copil va avea de suferit. Chiar dacă părinții nu sînt în preajma copiilor o perioadă de timp, trebuie găsite toate posibilitățile pentru o comunicare cît mai frecventă.

Este, de asemenea, știut faptul că nesatisfacerea trebuințelor la nivel individual generează apariția problemelor sociale. O societate în care nevoile individuale nu sînt satisfăcute, afectînd o mare parte din populație, este o societate care trebuie să-și identifice și să-și utilizeze toate resursele necesare: educaționale, comunitare, sociale sau legislative, pentru a preveni răspunsul cronic al realității.

Activitatea nr. 1. “E dreptul meu!”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să enumere drepturile copilului;
- să argumenteze avantajele cunoașterii de către copii a drepturilor sale.

Concepte-cheie: drepturi, necesități.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: coli de flipchart, markere, pix, coli A4.

Timp de lucru: 25 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul solicită participanților să-și reamintească și să enumere drepturile pe care le au copiii. Un voluntar va nota toate ideile pe o foaie de flipchart.
2. Se formează grupuri de 3 persoane, iar fiecare echipă își va alege câte un drept prioritar.
3. Timp de 10 minute, echipele vor avea ca sarcină să găsească cât mai multe argumente ale formulării dreptului respectiv.
4. Câte un reprezentant al fiecărei echipe va prezenta în fața grupului mare răspunsurile formulate.

Analiza activității:

- De ce este important ca tinerii să-și cunoască drepturile?
- Cine ar trebui să vegheze în societate pentru respectarea drepturilor copiilor?
- Câte din motivele identificate sînt inspirate din experiențele personale? Credeți că nerespectarea drepturilor unui copil, o perioadă îndelungată de timp, îi afectează existența ulterioară? Așa s-a întîmplat și în cazul vostru?

Concluzii:

- Un copil care își cunoaște drepturile e mai protejat de posibilele abuzuri.
- Întreaga societate este responsabilă pentru promovarea și respectarea drepturilor copiilor și tinerilor. Părinții sînt însă primii responsabili de respectarea acestor drepturi în mediul familiei.
- Drepturile copiilor reprezintă recunoașterea nevoilor fundamentale ale ființei umane în formare și sînt, în societatea modernă, garantul șanselor egale de dezvoltare pentru fiecare copil în parte.

Activitatea nr. 2. “Universul copilului”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice care sînt nevoile unui copil în comparație cu nevoile de existență ale altor ființe;
- să analizeze importanța fiecărei nevoi.

Concepte-cheie: nevoie, univers interior, univers exterior.

Grup țintă: elevi de toate vîrstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: coală de flipchart/tablă, markere, foițe autocolante (post-it-uri).

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții sînt repartizați în grupuri de 4 persoane. Fiecare grup primește o coală de flipcart pe care este desenată o floare alături de alte elemente din mediul natural: soare, nori, vînt, iarbă, alte flori etc.
2. Facilitatorul precizează că, pentru a se putea dezvolta, orice plantă are nevoie de sprijinul naturii ca întreg, ca univers exterior: soarele o încălzește, ploaia o hrănește, chiar și furtuna, ca fenomen al mediului ei natural, o ajută să devină mai puternică.
3. Se introduce sarcina de lucru: “În echipe de 4 participanți, identificați nevoile copilului prin comparație cu “nevoile” unei flori. Notați fiecare nevoie a copilului, caracteristică și florii, pe cîte o foaie autocolantă (post-it colorat) și lipiți-o pe desen acolo unde necesitatea respectivă este satisfăcută de natură”.
4. În sprijinul participanților, facilitatorul poate introduce indicii verbale, cum ar fi: „Nu uitați, așa cum floarea are nevoie de soare și căldură, copilul are nevoie de dragoste”.
5. Participanții lucrează în echipele formate timp de 15 minute.
6. Cîte un reprezentant din partea fiecărui grup va prezenta rezultatul final în fața celorlalți.

Analiza activității:

- Cum credeți, ce stă la baza nevoilor noastre fundamentale? De unde vin ele?
- Cum depinde dezvoltarea unui copil de satisfacerea necesităților lui?
- Ce i se poate întîmpla unei plante dacă nu îi sînt satisfăcute nevoile de supraviețuire? Dar unui copil?
- Care sînt acele persoane importante din mediul de viață al copilului, capabile (și responsabile) să îi satisfacă nevoile de creștere și dezvoltare?
- Credeți că unele necesități se pot schimba în funcție de anumiți factori (vîrstă, valori, zonă geografică, interese, aspirații etc.)?
- Ați descoperit ceva nou despre nevoile voastre? Dar despre universul vostru interior?

Concluzii:

- La fel ca și o floare, copilul are nevoie de toate resursele mediului în care trăiește, atît de cele proctectoare, hrănitoare, suportive, cît și de provocările la dezvoltare și autodepășire.
- Nevoile unei persoane depind de vîrstă, valori, interese etc.
- Universul nostru interior se construiește treptat, pe măsura cunoașterii, înțelegerii și adaptării la lumea externă. Atunci cînd lumea externă eșuează în satisfacerea unor nevoi de dezvoltare, acest lucru se repercutează și în construcția universului intern.

Activitatea nr. 3. “Istoria numelui”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să argumenteze semnificația numelui pentru o persoană;
- să explice ce importanță are pentru el numele pe care îl poartă.

Concepte-cheie: dreptul copilului de a avea un nume.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: pixuri, coli A4.

Timp de lucru: 30 minute.

Scenariul activității:

1. În grupul mare, facilitatorul roagă participanții să se gândească pentru un moment la numele pe care îl poartă fiecare, să-și amintească aspecte legate de istoria acestui nume, de persoana/persoanele care l-a/l-au ales și la motivul acestei alegeri.
2. Apoi, participanții vor identifica pentru fiecare literă din numele personal, câte un adjectiv, un atribut sau o însușire definitorie pentru personalitatea lor, care să înceapă cu aceasta.
3. După 10 minute de lucru individual, cei care doresc pot relata în fața grupului mare istoria numelui lor, așa cum o știu ei, cum și-o amintesc, și însușirile, adjectivele care îi caracterizează, pornind de la acest nume.

Analiza activității:

- Ce înseamnă pentru voi numele vostru? Ce importanță are/a avut el pentru voi?
- Vă place numele pe care-l purtați? Dacă ar fi să vi-l schimbați cu un altul, care ar fi acesta?
- Este important pentru un copil să fie apelat pe numele său mic?
- Credeți că există o predeterminare a numelui? E posibil ca numele persoanei să-i influențeze viața?

Concluzii:

- A avea un nume este un drept al persoanei.
- Numele de familie reprezintă apartenența copilului la un grup protector, care îi oferă siguranță și îi este mereu alături în comunitate.
- Numele mic, prenumele îl individualizează pe copil în ce are el definitoriu, caracteristic, propriu, ca parte a familiei sale.
- Numele face parte din personalitatea fiecăruia. Este foarte important ca fiecărui copil să-i placă numele pe care îl poartă, să fie mîndru de numele lui.
- După obținerea actului de identitate, orice persoană are posibilitatea legală de a-și schimba numele.

Activitatea nr. 4. “Ajută-mă să reușesc!”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice nevoia de sprijin și suport ca necesitate a dezvoltării copilului;
- să argumenteze importanța satisfacerii acestor nevoi pentru dezvoltarea copilului.

Concepte-cheie: nevoia de suport, sprijin, ghidare, obstacol.

Grup țintă: elevi peste vârsta de 12 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: eșarfe pentru legarea la ochi, diverse obiecte din cameră ce pot fi folosite ca “obstacole”.

Timp de lucru: 30 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții sînt împărțiți în grupuri de 3 persoane.
2. Facilitatorul explică participanților că fiecare dintre membrii echipei va avea un rol diferit: unul va fi legat la ochi cu o eșarfă, al doilea va avea ca sarcină să-l ghideze pe primul, prin indicii verbale, în drumul lui prin spațiul camerei, iar al treilea va trebui să creeze obstacole în drumul primilor doi, cu ajutorul unor obiecte din încăperea (scaune, mese etc.). O condiție importantă a jocului este ca în timpul mersului prin cameră, cel legat la ochi să nu atingă nici unul din obstacolele întîlnite.
3. Participanții își repartizează rolurile în cadrul echipei după care încep jocul.
4. Jocul finalizează pentru fiecare echipă atunci cînd se face un tur complet al încăperii.

Analiza activității:

- Care dintre cele 3 personaje ale echipei a fost reprezentat de copil?
- Ce semnifică, în plan simbolic, “legarea la ochi” a copilului?
- În realitatea de toate zilele, ce personaje “ghidează” drumul copilului?
- Ce rol are această orientare, făcută de adulții implicați în viața și educația copilului?
- Numiți consecințe posibile ale nesatisfacerii acestor nevoi de suport, sprijin, “ghidare”.
- Cum v-ați simțit în timpul activității, fiecare dintre cei 3 membri ai echipei?

Concluzii:

- Copilul are nevoie de sprijinul adulților semnificativi pentru a învăța.
- Realitatea existenței noastre are o multitudine de aspecte diferite, esențiale, pe care, uneori, copilul nu le înțelege suficient. În efortul de învățare complexă el are nevoie de ghidare, de sprijin și suport din partea adulților implicați în creșterea și educarea sa.
- Fără o minimă ghidare inițială există posibilitatea eșecului atît în planul abordării potențialelor piedici din viața de zi cu zi, al implicării optime în activitatea școlară și profesională, cît și la nivel personal, în înțelegerea și acceptarea propriei persoane, a persoanelor din jur.

Activitatea nr. 5. "Am nevoie să ghicești..."

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să exprime nonverbal, prin mimă, nevoile de existență și dezvoltare ale copilului;
- să explice importanța comunicării nonverbale în exprimarea nevoilor.

Concepte-cheie: comunicare nonverbală, nevoile copilului.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: bilete cu nevoile copilului, decupate din fișa de lucru "Nevoile copiilor". Fiecare bilet va fi pliat astfel încât conținutul său să nu poată fi văzut.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul solicită un voluntar din partea grupului. Acestuia i se va oferi setul de bilete cu nevoile copilului, din care trebuie să extragă unul.
2. Participantul voluntar va avea ca sarcină să exprime, timp de 2 minute, nonverbal, prin mimă, nevoia extrasă, astfel încât aceasta să poată fi recunoscută de ceilalți membri ai grupului.
3. După "ghicirea" nevoii exprimate, voluntarul va numi un alt participant pentru continuarea exercițiului de mimă, pînă la terminarea biletelor cu nevoi.

Analiza activității:

- Care a fost nevoia ghicită cel mai repede de grup?
- Dar nevoia cel mai greu de identificat? Din ce motiv?
- Care este modalitatea de comunicare cea mai eficientă? Dar cea mai frecvent folosită de copii în exprimarea nevoilor lor?
- Cît de greu a fost să vă exprimați altfel decît verbal?

Concluzii:

- Comunicarea nonverbală este cea mai frecvent utilizată modalitate de comunicare inter-umană. Fie că vorbim despre expresia feței, a ochilor, a gurii, de poziția sprîncenelor, despre mersul persoanei sau despre tonul vocii sale, fiecare dintre aceste elemente dețin o importanță încărcătură de informație care ne ajută să-l înțelegem mai bine pe celălalt.
- Deseori, copiii, mai ales cei de vîrstă mică, folosesc această modalitate de comunicare pentru a exprima nevoile lor dominante. Părinții, profesorii sau ceilalți copii trebuie să "descifreze" corect limbajul codat al corpului său, al expresiilor pentru a le putea răspunde eficient.

Fișa de lucru "Nevoile copiilor"

Nevoia de supraviețuire	Nevoia de a evolua	Nevoia de a avea o familie puternică
Nevoia de securitate și siguranță	Nevoia de a fi numit	Nevoia de înțelegere și răbdare
Nevoia de stabilire a unor limite	Nevoia de mișcare	Nevoia de a petrece timp cu părinții săi
Nevoia de diferențiere	Nevoia de afecțiune/ dragoste	
	Nevoia de recunoaștere	

Activitatea nr. 6. "Dorințe și nevoi"

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să explice semnificația cuvintelor *dorințe* și *nevoi*;
- să argumenteze importanța nevoilor de bază.

Concepte-cheie: drepturi, nevoi, dorințe.

Grup țintă: elevi peste vârsta de 12 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: coli A4, pixuri, fișa de lucru "Dorințe și nevoi" (cîte una pentru fiecare echipă formată).

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții sînt împărțiți în grupuri de 4, 5 persoane. Fiecare grup primește o fișă de lucru.
2. Facilitatorul îi anunță pe participanți că, la începutul anului, autoritățile locale au aprobat un buget ce permite alocarea unei sume considerabile pentru a le asigura locuitorilor condiții mai bune de viață. Aceste facilități sînt trecute în fișa de lucru primită.
3. Autoritățile acceptă, însă, completarea listei inițiale cu încă 4 propuneri. Fiecare grup trebuie, deci, să adauge, în următoarele 10 minute, sugestiile proprii.
4. După expirarea timpului de lucru, facilitatorul anunță participanții că, din considerente economice, autoritățile locale tocmai au redus bugetul și pot acorda numai 16 facilități dintre cele propuse anterior. Participanții sînt rugați să decidă cu privire la cele 8 puncte care pot fi omise (prin negociere în grup, timp de 10 minute).
5. Cînd toate echipele au finalizat sarcina, facilitatorul explică participanților că, din păcate, autoritățile au mai exclus alte 8 facilități pentru cetățeni. Astfel, în 5 minute, fiecare grup trebuie să decidă ce "avantaje" doresc să excludă din lista formată.
6. Reuniți în grupul mare, cîte un reprezentant al fiecărei echipe va nominaliza punctele/facilitățile care au fost păstrate, motivînd necesitatea acestora.

Analiza activității:

- Cum ați lucrat în grup atunci cînd ați negociat alegerea?
- Din ce motiv ați păstrat unele facilități? Cum ați decis care puncte vor fi omise?
- Care credeți că e diferența dintre dorințe și nevoi?
- Credeți că unele dorințe pot fi privite ca nevoi?
- Credeți că dorințele și nevoile se deosebesc de la persoană la persoană, în funcție de vîrstă? Cum este în cazul copiilor? Pot să delimiteze cu ușurință între dorințe și nevoi?
- Cît de simplu sau cît de dificil a fost să excludeți punctele din listă?

Concluzii:

- Deseori, din lipsa resurselor materiale sau din diverse alte motive, părinților le este foarte greu să satisfacă toate dorințele copiilor lor. De cele mai multe ori, în această situație e necesară ierarhizarea nevoilor familiei sau ale copilului și satisfacerea celor

stringente în detrimentul altor trebuințe, a căror satisfacere poate fi amânată și nu reprezintă o prioritate.

- Deseori, copiilor le este greu să înțeleagă de ce părinții nu le pot îndeplini toate dorințele. De asemenea, mulți dintre ei nu pot face diferența între ceea ce au nevoie și ce își doresc.
- Exerciții de acest tip, în care copilul să opereze alegeri cu privire la nevoile și dorințele sale, îl pot sprijini pe acesta să-și identifice preferințele, nevoile dominante și dorințele cele mai puternice și îl ajută să facă frustrarea din viața reală mai ușor de suportat.
- Unele nevoi pot fi privite ca drepturi ce asigură persoanei o viață decentă.

Fișa de lucru „Dorințe și nevoi”

Alimentație sănătoasă	Apă curată
Asistență medicală și medicamente	Jucării
Posibilitatea de a fi auzit și ascultat	Televizor
Locuință amenajată	Haine la modă
Aer curat	Protejare de violență
Calculator	Alegerea liberă a religiei
Dulciuri	Cărți și studii
Mașină proprie	Bani
Călătorii și vacanțe	Prieteni
Centre de agrement și odihnă	Telefon mobil
.....

Activitatea nr. 7. “Drepturi și responsabilități”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să numească drepturile copiilor;
- să identifice îndatoriri sau responsabilități ale copiilor ce derivă din drepturile lor;
- să argumenteze necesitatea respectării drepturilor și a obligațiilor într-o societate.

Concepte-cheie: drepturi, îndatoriri, obligații, responsabilități.

Grup țintă: elevi peste vârsta de 12 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: coli albe de hîrtie (de flipchart), markere.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul solicită participanților să numească cîteva din drepturile copilului cunoscute de ei și le notează pe tablă/coala de flipchart pe măsură ce sînt numite.
2. Participanții sînt împărțiți în 4 echipe. Prin negociere în grup, fiecare echipă își va alege cîte un drept al copilului din cele enumerate anterior, considerat cel mai important pentru toți membrii (echipele își vor alege drepturi diferite).
3. Timp de 10 minute, echipele vor găsi obligații sau îndatoriri ale copiilor, ce derivă din dreptul ales, și le vor nota pe cîte o foaie mare albă (de flipchart).
4. La sfârșitul activității, foile de flipchart vor fi lipite pe tablă/perete pentru ca toți participanții să le poată citi.
5. După studierea tuturor părerilor formulate, participanții își vor nota numele pe produsul activității altei echipe decît a lor, cea care a realizat corelația cea mai potrivită între dreptul ales inițial și îndatoririle ce derivă din acesta. Va cîștiga competiția echipa cea mai apreciată de toți participanții la activitate (care a “întrunit” cel mai mare număr de semnături).

Analiza activității:

- Cît de simplu/difil v-a fost să alegeți un drept din cele propuse? Ce anume motivează alegerea voastră?
- Cum a fost să scrieți obligațiunile/îndatoririle ce rezultă din dreptul ales?
- Care dintre cele două considerați că sînt mai cunoscute, mai mediatizate copiilor din Republica Moldova: drepturile sau obligațiile/îndatoririle copilului?
- Cine ar trebui să vă asigure informația cu privire la îndatoririle copilului?
- Ce lucruri noi ați aflat din această activitate?

Concluzii:

- Toți membrii societății trebuie să-și cunoască drepturile. Dar, într-o societate eficientă, fiecare individ, pe lîngă drepturi, are și multe îndatoriri sau obligații pe care trebuie să le îndeplinească. Acestea sînt la fel de importante ca drepturile. Obligațiile sau îndatoririle fiecărui individ îl ajută să aibă un loc printre oameni, să participe la activități, să aibă succese, să fie apreciat, să se dezvolte.
- Copiii, la fel ca și adulții, au îndatoriri pe care trebuie să le cunoască și să le onoreze: să învețe, să-și respecte părinții, să participe la viața comunității în limitele posibilităților lor etc. Părinții, profesorii și alți adulți semnificativi din viața copilului pot să îi insuflă acestuia simțul responsabilității sociale și personale.

Activitatea nr. 8. “Intervenții în... Parlament!”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să argumenteze necesitatea implicării instituțiilor statului în protecția copiilor;
- să determine modalitățile de a apela la instituțiile de stat în scopul protejării drepturilor copiilor.

Concepte-cheie: drepturi, nevoi, rolul statului în protecția copilului, legi, promovarea drepturilor.

Grup țintă: elevi peste vârsta de 12 ani, cadre didactice, părinți.

Materiale: coli de flipchart, coli colorate, reviste, ziare, clei, markere, creioane colorate, foarfece (cîte un set de materiale pentru fiecare echipă).

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții sînt împărțiți în 4 grupuri.
2. Grupurile primesc materialele necesare desfășurării activității.
3. Timp de 20 de minute, fiecare grup va pregăti cîteva propuneri legislative pentru Parlamentul copiilor, în scopul îmbunătățirii următoarelor domenii din viața copiilor Republicii Moldova:
 - Sănătatea (primul grup);
 - Protecția socială (al doilea grup);
 - Distracțiile/timpul liber (al treilea grup);
 - Studiile/învățămîntul (al patrulea grup).
4. Propunerile făcute trebuie să fie argumentate și pot fi exprimate diferit în funcție de dorința echipei: colaj, poster sau discurs în fața Parlamentului...
5. După finalizarea timpului de lucru, echipele prezintă în grupul reunit rezultatele activității.

Analiza activității:

- Cine este responsabil de satisfacerea nevoilor sau trebuințelor copiilor în cadrul familiei?
- Dar în sfera societății? Este necesară intervenția instituțiilor statului în satisfacerea unor nevoi? Exemplificați.
- Cine poate “lupta” pentru promovarea drepturilor copilului în societate? Copilul însuși, poate să se implice în promovarea și respectarea drepturilor sale?

Concluzii:

- În ultimii ani, și în Republica Moldova, ca în multe alte țări ale Europei de Est, s-au produs modificări legislative importante privind recunoașterea nevoilor copilului și promovarea drepturilor lui fundamentale. Schimbarea mentalităților și eliminarea abuzului asupra copiilor este însă un proces de durată, care începe cu aspectul legislativ, continuînd cu efortul permanent al factorilor implicați în protejarea copiilor (ONG-uri, instituții ale statului, cadre didactice, părinți etc).
- Informați, copiii vor deveni ei înșiși o forță ce își poate promova nevoile fundamentale. Ei pot lupta împotriva abuzurilor atunci cînd știu cui să se adreseze la nevoie, cine este responsabil pentru siguranța și bunăstarea lor, cine îi poate sprijini cînd au nevoie de ajutor. Adulții sînt datori să realizeze această informare.

Activitatea nr. 9. “O soluție pentru... mine”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze situații de încălcare a drepturilor copilului;
- să argumenteze alegerea unor soluții pentru rezolvarea situațiilor în cazul când sînt încălcate drepturile copiilor.

Concepte-cheie: drepturi, încălcarea drepturilor, semnalarea cazului, prevenirea încălcării drepturilor copilului prin activități de informare.

Grup țintă: elevi peste vârsta de 12 ani, cadre didactice, părinți.

Materiale: pixuri, coli de hîrtie, fișele de lucru 1, 2, 3, 4.

Timp de lucru: 30 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții sînt împărțiți în 4 grupuri.
2. Fiecărui grup i se oferă spre analiză o situație problematică de încălcare a drepturilor copilului (Fișele 1, 2, 3, 4).
3. Echipele vor avea ca sarcină identificarea drepturilor copilului încălcate în cazul prezentat.
4. Apoi, timp de 15 minute, se va schița pentru fiecare caz un plan de soluționare a situației în cauză.
5. După expirarea timpului de lucru, se reunește grupul mare și fiecare echipă prezintă analiza cazului și pașii de soluționare propuși.

Analiza activității:

- Situațiile prezentate sînt frecvent întîlnite în comunitatea dvs.?
- Cine credeți că este vinovat de încălcarea drepturilor copilului în cazurile analizate? Ce rol are, în conturarea situației de abuz, plecarea părinților sau a unuia dintre ei la muncă, în străinătate?
- Ce resurse ați folosit pentru soluționarea acestor cazuri (la cine ați apelat, pe cine ați implicat)?
- Ce le-ați spune acestor copii, dacă i-ați întîlni?
- A fost simplu sau dificil să găsiți drepturile care au fost încălcate?

Concluzii:

- Copiii trebuie să-și cunoască drepturile pentru a se feri de abuzuri. Adulții trebuie să știe drepturile copilului pentru a evita abuzul asupra celor pe care îi au în grijă și pentru a semnală, cu simț civic, orice încălcare a drepturilor copilului cunoscută. Uneori, adulții greșesc sau ignoră abuzul din cauza insuficientei cunoașteri a legii.
- Mulți părinți care pleacă la muncă în străinătate nu se asigură suficient ca cei pe care îi lasă acasă să fie feriți de situații de risc. Deseori, copiii sînt lăsați în grija unor persoane care nu vor sau nu pot să răspundă tuturor nevoilor lor.
- Uneori, un prim pas în soluționarea unei situații de încălcare a drepturilor copilului este semnalarea cazului autorităților competente. De asemenea, prevenirea încălcării drepturilor copilului, prin activități de informare a comunității, reprezintă un sprijin pentru evitarea cazurilor de abuz asupra minorului.

Fișa 1.

Sabi are 14 ani. Învăța bine, avea grijă de fratele său de 6 ani, era "mîna dreaptă" a mamei sale în gospodărie, mai ales de cînd tata a plecat la muncă în Italia. Dar, de cîteva luni, de cînd mama s-a îmbolnăvit, Sabi a fost nevoită să renunțe la școală și să stea acasă pentru a-și ajuta familia.

Fișa 2.

Petru are 12 ani. Părinții lui sînt plecați la muncă peste hotare și de ceva timp nu mai știe nimic de ei. Pentru că locuiește doar cu bunica, care are o pensie foarte mică, Petru lucrează după orele de școală la culesul fructelor ca să-și cîștige bani de buzunar. Seara vine obosit și deseori nu mai are puteri pentru a-și face temele.

Fișa 3.

George joacă bine fotbal, dar nu a fost selectat în echipa școlii, deoarece nu poate să-și procure echipamentul necesar. De cîteva ani, el poartă ochelari. În ciuda acestui fapt, s-a antrenat zilnic, a participat la toate competițiile împreună cu echipa și a ajutat cît a putut la obținerea unor rezultate bune. Din cauza ochelarilor, copiii mai mari îi găsesc diferite porecle care îl fac pe George să sufere, chiar dacă aparent pare că nu-i pasă. Acum, de cînd nu a fost selectat în echipa de fotbal a școlii, George e distrus.

Fișa 4.

Părinții Mariei sînt plecați la muncă peste hotare de 3 ani și ea a rămas acasă doar cu sora ei mai mare. Îi este dor de părinți, nu are prieteni, se simte singură și deseori plînge. A încercat odată să-i povestească învățătoarei despre situația ei, dar aceasta era foarte ocupată și n-a avut timp să o asculte, așa că Maria a renunțat să mai vorbească cu cineva despre necazurile pe care le are.

Activitatea nr. 10. “Drepturile mele și mass-media”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice modalități eficiente de promovare a drepturilor copilului în societate;
- să argumenteze avantajele implicării mass-media în promovarea drepturilor copilului;
- să formuleze un mesaj de promovare a drepturilor copilului cu ajutorul mass-media.

Concepte-cheie: nevoile copilului, drepturile copilului, implicarea mass-media în promovarea drepturilor copilului, mesajul de promovare.

Grup țintă: elevi peste vârsta de 12 ani, cadre didactice, părinți.

Materiale: coli A4, pixuri.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul solicită participanților să enumere nevoile copilului cunoscute. Răspunsurile sînt notate pe o coală de hîrtie sau pe tablă.
2. Apoi, facilitatorul propune participanților asocierea fiecărei nevoi identificate cu un drept al copilului formulat în Convenția privind Drepturile Copilului și notează în dreptul fiecărei nevoi dreptul identificat.
3. În grupuri de cîte 4 persoane, participanții vor avea ca sarcină selectarea unui drept din cele numite și realizarea, pe baza acestuia, a unui scurt monolog publicitar (un text, o scurtă informare) ce urmează a fi transmis prin canalele mass-media (televiziune sau presa scrisă), în care să se promoveze dreptul respectiv și să se prevină încălcarea lui, la nivel național. Timp de lucru: 10 minute.
4. Se reunește grupul mare și fiecare echipă stabilește persoana care va prezenta în fața colegilor “informarea” pregătită.

Analiza activității:

- Care este modalitatea cea mai eficientă de informare publică privind drepturile copilului?
- Care poate fi rolul mass-media în informarea socială privind satisfacerea nevoilor fundamentale ale copilului?
- Cum credeți, care sînt “cuvintele-cheie” în realizarea unei campanii de promovare a drepturilor copilului?
- Cine ar trebui să se implice în realizarea unei asemenea campanii?
- Ați întîlnit cazuri în care apărarea drepturilor unei persoane a dus la încălcarea drepturilor altei persoane?

Concluzii:

- Una dintre cele mai eficiente modalități de promovare a drepturilor copiilor în societate este cea realizată prin intermediul mijloacelor de informare în masă (mass-media). Mesajul formulat trebuie să fie clar, simplu, pornit din dorința de a alina suferința copiilor ale căror nevoi nu sînt îndeplinite.

Fiecare om este în anumite privințe:
ca toți ceilalți oameni;
ca unii oameni;
ca nici un alt om.

Allport

„Eu” este un concept de bază în cercetările psihologice. Aceasta se datorează faptului că „eu” este văzut ca fiind cel care ghidează sau determină comportamentul persoanei, iar unul dintre scopurile principale ale psihologiei ca știință constă în a prezice comportamentul. Ideea fundamentală este că, dacă vom cunoaște conceptul de sine al cuiva, îi vom putea prezice comportamentul. Conceptul de „eu” este considerat sediul motivației sociale, care are la bază conceptul de sine și reprezintă totalitatea informațiilor, credințelor și aptitudinilor pe care cineva le are față de propria persoană.

„Conceptul de sine ca schemă influențează profund procesarea, stocarea și utilizarea datelor informaționale ce nu se referă nemijlocit la persoana noastră” (P. Iluț, 2001).

Ceea ce știm și credem despre noi înșine este *diferit* de la individ la individ și înglobează nu doar ceea ce sîntem în prezent, ci și experiențele trecute și, mai cu seamă, pentru tineri și adulți, proiectele a ceea ce vrem să devenim în viitor.

Indivizii diferă între ei și prin gradul de complexitate a sinelui, unii avînd o schemă de sine săracă, dominată de un singur element sau de foarte puține, ceea ce-i face și mai vulnerabili în fața circumstanțelor neplăcute ale vieții.

Conținutul imaginii de sine implică următoarele aspecte principale:

- imaginea despre propriul corp și despre calitățile fizice și psihice de care sîntem conștienți; identitatea socială, caracterizată prin nume, vîrstă, domiciliu, o anumită familie, profesie, statut economic;
- modul de înțelegere a ceea ce facem, simțim și gîndim la un moment dat, prin raportarea la anumite repere valorice și atitudinale pe care le conștientizăm ca fiindu-ne caracteristice; reprezentările pe care le avem despre poziția noastră în societate și despre rolurile jucate în situații și împrejurări de viață relevante;
- sentimente față de noi înșine, față de ceilalți și față de evenimentele și situațiile nesemnificative în care sîntem sau am fost implicați;
- istoria personală marcată de evenimente semnificative și unice, care conferă sentimentul continuității și unității propriei existențe;
- un puternic sentiment al prezentului, în care totul se focalizează pe ideea de "eu", aici, acum; un „proiect de viață”, caracterizat prin idealuri, scopuri și interese de viitor, împreună cu strategiile de realizare a acestora;

- sistemul de relații interpersonale semnificative, trecute sau prezente, reale sau virtuale, principale sau secundare;
- spațiul fizic și psihosocial "personalizat" (care poartă amprenta opțiunilor, voinței, acțiunilor și personalității noastre) (D. Cristea, 2001).

Cînd se pronunță asupra valorii propriei persoane, oamenii utilizează o apreciere globală (*respectul de sine global*) care este o estimare totalizatoare a raportului dintre trăsăturile lor fizice și psihice. Paralel cu evaluarea totală, indivizii operează și cu valorizări de sine particulare pe domenii și potențialități specifice. De exemplu, cineva se poate prețui din punctul de vedere al forței fizice și să admită că nu are abilități de șahist.

Omul își formează concepția de sine prin *autocunoaștere* care, ca proces permanent de autoanaliză, autoapreciere, autocontrol, autocritică și autodepășire, clădește *autoeducația* prin învățare permanentă. Drumul de la recunoașterea schemei corporale la formarea conștiinței de sine trece prin nenumărate obstacole interne și externe.

Sursele și mecanismele principale ale cunoașterii de sine sînt:

1. *Socializarea*, experiențele de viață din copilărie, felul în care am fost tratați de persoanele semnificative (părinți, învățători, profesori etc.), fiind cruciale pentru formarea identității de sine și pentru răspunsul la întrebarea „cine sîntem?”;
2. *Constatările și aprecierile celorlalți* reprezintă o sursă foarte semnificativă pentru cunoașterea noastră de sine și încep să se acumuleze încă din copilărie, cînd părinții îi spun copilului, de exemplu, că e prea rușinos. Procesul continuă în faza pubertății, fiind preluat apoi de colegii de muncă, de membrii familiei și de alți apropiați, ale căror aprecieri se încorporează, conștient sau nu, în imaginea de sine;
3. *Comparația socială*, prin care omul își evaluează capacitățile și performanțele comparîndu-le cu ceea ce au realizat alții, cu modurile lor de comportament (P. Iluț, 2001).

„Schimbarea autoaprecierii nu se face paralel cu schimbarea aprecierii pe care o fac cei din jur, ci rămîne în urmă față de aceasta”, scrie D. Vrabie.

Comportamentul unei persoane poate fi stăpînit, direcționat prin analiză substanțială, ceea ce se numește *autocontrol* sau *autoreglare (self-regulation)*. Există în acest sens expresii ca: „nu are nici un fel de autocontrol”, „nu se poate stăpîni”, „nu se poate abține” ș.a. Oamenii încearcă să-și regleze conduitele în funcție de semnalele pe care le primesc de la ceilalți, bineînțeles, raportate la standardele sociale, la aspirațiile și preferințele lor.

Persoanele cu o monitorizare de sine sporită sînt foarte atente la propriile expresii verbale și nonverbale, precum și ale celor cu care vin în contact, se interesează asiduu de persoanele și posibilele contexte și evenimente pe care le vor întîlni, au și își dezvoltă abilități actoricești pentru a se adapta situațiilor și a se face plăcute celorlalți. Desigur, aceste strategii de prezentare de sine, de atitudini și comportamente nu sînt numai disponibilități de personalitate înnăscute, ci se află în strînsă corelație cu statute și roluri sociale (de ex: politicieni, actori, chelneri, vînzători și alte profesii ce depind decisiv de public). Prin contrast, indivizii cu o scăzută monitorizare de sine nu își ghidează conduitele și afirmațiile după parametri externi, ci după cei interni, urmîndu-și și exprimîndu-și cu fermitate propriile

credințe, emoții, atitudini și interese. În relațiile interpersonale, ei vor miza pe trăsături de personalitate autentice și stabile.

Învățându-se a se concepe pe sine ca pe un întreg distinct, copilul poate trăi *emoții* ca rușinea (conștientizarea incapacităților sale, inadecvarea), disprețul (conștientizarea prevalării asupra altora) și vina (conștientizarea greșelilor, încălcarea normelor și standardelor interne). Cît privește alte emoții, cauzele și urmările apariției lor depind de situații și condiții. Emoțiile variază de la o cultură la alta, de la o familie la alta, de la om la om. Aceste schimbări rezultă din particularitățile individuale și ale mediului de trai al omului și determină varietatea reacțiilor emoționale. Drept *surse de emoții și sentimente* servesc obiectele și fenomenele real existente, activitatea întreprinsă, schimbările produse în psihicul și organismul nostru. În intervale diferite de timp, importanța unora și acelorași elemente este diferită. Un pahar cu apă băut pentru potolirea setei îți produce satisfacție. Dacă însă îl forțezi să bea apă pe un om care nu simte această necesitate, poate apărea senzația de insatisfacție, iritare. Este plăcut să ascuți muzică, dacă însă un concert durează prea mult, trăirile se estompează și survine oboseala.

Specificul emoțiilor și sentimentelor este determinat de trebuințele, motivele, intențiile omului, de particularitățile voinței și caracterului lui. Odată cu modificarea unuia dintre aceste componente, se schimbă și atitudinea față de obiectul trebuinței. În aceasta se manifestă atitudinea personală a omului față de realitate.

Emoțiile și sentimentele omului sînt exprimate prin *mimică* (mișcările mușchilor feței) și *pantomimă* (mișcările mușchilor corpului, gesturile), care completează emoțiile, le fac mai clare și mai accesibile percepției. Cu cît omul este mai în vîrstă, cu atît mai fine, mai bogate îi sînt emoțiile, cu atît mai complicate și mai specifice sînt formele lor de exprimare. Acumulînd experiență de viață, omul învață să dirijeze iscusit emoțiile și manifestările lor.

Se știe că procesul instruirii și educației decurge cu mai mult succes dacă pedagogul îi conferă emoționalitate. Încă I.A.Comenius scria, în a doua jumătate a secolului XVI: „A face ca oamenii să învețe totul cu plăcere”. Stările de interes și bucurie condiționează cogniția nonverbală. Deși interesul este înnăscut, socializarea influențează dezvoltarea lui, prin urmare și formarea personalității. Condițiile social-economice nefavorabile împiedică dezvoltarea și socializarea interesului, pe cînd condițiile mai favorabile, răbdarea și suportul părinților contribuie la dezvoltarea acestei emoții. Interesul joacă un rol important în motivarea succesului. Tendința spre succes poate fi măsurată prin intermediul nivelului de evidențiere a interesului. Interesul este, de asemenea, necesar pentru dezvoltarea deprinderilor, el motivează activitatea omului îndreptată spre perfecționarea aptitudinilor ereditare. Fiind într-o stare de vioiciune, de dispoziție bună, simțim că sîntem mai ingenioși, mai creativi, ideile noastre curg mai liber, iar productivitatea intelectuală crește. Emoțiile pozitive apărute în procesul de atingere a scopului se memorează și, într-o situație corespunzătoare, pot fi extrase din memorie pentru a primi un rezultat pozitiv asemănător. Emoțiile negative extrase din memorie ne avertizează asupra repetării greșelilor și blochează formarea reflexelor condiționate. De emoțiile pe care le simte și le manifestă copilul depinde succesul lui în relațiile cu cei din jur și succesul în dezvoltarea lui socială și intelectuală. Dacă este în permanență abătut, trist sau deprimat, copilul nu va fi la fel de dornic de cunoștințe ca semenii săi bine dispuși. Tomkins (1962) consideră că, în dezvoltarea intelectuală a omului, curiozitatea joacă același rol ca și exercițiile în dezvoltarea lui fizică.

Pentru ca influența pedagogului sau a învățătorului să devină importantă pentru copil, ea trebuie corelată cu emoția (condiționată de situație) trăită de copil în acel moment. Atunci conținutul și cuvintele educatorului vor căpăta pentru copil un colorit emoțional.

Aprecierea de către individ a abilităților sale, a capacității de a rezolva anumite sarcini, de a-și atinge scopurile propuse, de a înfrunța și a depăși anumite dificultăți și obstacole stă la baza *eficacității de sine* (*self-efficacy*). Încrederea în propria eficiență reprezintă, așa cum arată viața de zi cu zi, ca și numeroase studii pe teren, un factor important în obținerea de succese, deoarece, dacă este adevărată expresia „dacă vrei, poți”, atunci expresia: „dacă crezi că vei reuși, o vei și face” vine ca o completare.

Încrederea în eficiența propriilor trăsături de personalitate diferă de la individ la individ și de la sarcină la sarcină. Unii oameni au o încredere în sine diminuată în raport cu orice acțiune în general, la alții eficacitatea de sine variază de la domeniu la domeniu: poți crede că vei trece cu succes un examen, dar nu ai aceeași încredere că vei reuși să obții slujba dorită. Construirea unui sine pozitiv, a sentimentului că poți realiza cele propuse poate fi comparată cu sportul de echipă: îți trebuie aptitudini fizice și intelectuale, dar și abilități de cooperare și competiție, care pot fi învățate.

Eficacitatea de sine nu reprezintă convingerea că nu putem greși. Este convingerea că sîntem în stare să gîndim, să judecăm, să conștientizăm și să ne corectăm greșelile. Este încrederea în capacitățile noastre mentale și, în consecință, predispoziția de a ne aștepta la succes în urma eforturilor făcute. Eficacitatea de sine poate fi schimbată prin terapie.

Eficacitatea de sine și felul în care îți vezi propria persoană în viitor, dorința de autoperfecționare (sinele posibil) constituie puternice forțe motivaționale de dezvoltare a personalității. *Sinele posibil* se referă nu numai la schimbări sociale radicale sau la modificarea unor caracteristici ale personalității, dar și la îmbunătățirea sinelui actual, la creșterea și la întărirea acestuia. *Îmbunătățirea de sine* are mai mari șanse de a se realiza efectiv dacă viziunea despre felul în care vrei să arăți în viitor este coerentă (și realistă) și dacă ești mereu în căutarea informațiilor necesare. Comparația la nivel social este un factor decisiv în respectivele procese.

Iluziile pozitive despre tine însuși, *sinele posibil* – care însă să nu se îndepărteze prea mult de realitate – au, de asemenea, funcții adaptive în ceea ce privește *creșterea de sine*. S-a constatat că *afirmarea de sine* este un mecanism important pentru autoîntărire și creștere de sine.

Adolescenții din familiile dezintegrate se confruntă cu un șir de probleme pe planul constituirii unei imagini de sine favorabile, ceea ce se reflectă și în structura generală a personalității. Conform datelor studiului asupra imaginii de sine și a personalității adolescenților din familiile dezintegrate, prezentate de către Victoria Gonța (2004), 46,8% din elevii investigați au o imagine de sine defavorabilă (autocunoaștere deficitară, autoapreciere inadecvată, inadaptare socială), 32,9% au o imagine de sine lacunară (autocunoaștere fragmentară, autoapreciere inadecvată) și doar 20,3% au o imagine de sine favorabilă integrării lor eficiente în societate. Deși tabloul imaginii de sine a adolescenților din familiile dezintegrate nu diferă prea mult de tabloul general al imaginii de sine a adolescenților contemporani, cifrele obținute sînt destul de îngrijorătoare, susține A. Gonța. Lipsa unuia dintre părinți duce la deteriorarea imaginii de sine, adolescenții demonstrînd o autopercepție lacunară, caracterizată de predominarea "eului" fizic sau psihologic, iar în multe cazuri – filozofic, aceste rezultate indicînd inacceptarea statutului social și dificultăți de integrare socială, precum și o autocunoaștere fragmentară asociată unei tensiuni interne puternice.

Nivelul respectului de sine afectează puternic performanțele în toate activitățile, mecanismul circularității cauzale funcționând aici deosebit de pregnant: cei cu un nivel înalt al aprecierii de sine au mai multă încredere în propriile forțe, se mobilizează într-o măsură mai mare și reușesc mai bine, ceea ce le consolidează părerea bună despre sine. Dimpotrivă, un respect de sine scăzut sporește riscul insucceselor, adică duce la alegerea greșită a prietenilor, la căsătorii care nu aduc decât frustrări, la cariere care nu duc nicăieri, la idei promițătoare care mor în fașă, la o misterioasă incapacitate de a se bucura de succese, la obiceiuri proaste în ceea ce privește alimentația și stilul de viață, la visuri care nu se vor împlini niciodată, la o permanentă rezistență diminuată în fața maladiilor, la o nepotolită foame de iubire și de aprobare. Persoanele cu un respect de sine sporit pot fi și ele copleșite de prea multe neazuri, însă reușesc să-și revină mai repede.

Respectul de sine este o nevoie similară mai degrabă celei de calciu decât celei de hrană și de apă. Dacă ducem lipsă de acesta într-o măsură importantă, nu înseamnă neapărat că murim, ci doar că se diminuează capacitatea noastră de funcționare. A spune că respectul de sine este o nevoie înseamnă, totodată, a spune că acesta:

- contribuie în mod esențial la procesul vieții;
- este indispensabil pentru o dezvoltare normală și sănătoasă;
- are o mare importanță pentru supraviețuire.

Deoarece respectul (și încrederea) de sine este un element cheie al sistemului personalității și al comportamentelor interpersonale și sociale ale indivizilor, mai cu seamă în cultura euro-americană, acesta a devenit obiectivul principal al acțiunilor psihopedagogice (și psihoterapeutice). *Cultivarea respectului de sine* vizează, în primul rând, mediul familial și școlar, pentru că, pe de o parte, personalitatea copiilor este mai plastică, mai pregnant expusă la asimilări, iar, pe de altă parte, fiindcă aici se pot institui cu mai multă ușurință metode organizate și eficiente de realizare a respectivului lucru. Psihologi, pedagogi, asistenți sociali și experți din alte domenii, precum și o parte a opiniei publice insistă că trebuie să se acorde mult mai multă atenție formării la elevi, la copii și la tineri, în general, a unei concepții de sine pozitive și a unei încrederi în propria persoană active în vederea angajării în viața socială. Stilurile educaționale excesiv de autoritare și adesea însoțite de umilirea copiilor au efecte dezastruoase asupra personalității în formare, mai cu seamă în ceea ce privește respectul de sine.

Patru factori par a fi mai importanți pentru sporirea respectului de sine:

- identificarea cauzelor unui nivel scăzut al aprecierii (respectului) de sine și definirea domeniilor mai importante de competență;
- suportul psihoafectiv și aprobarea socială;
- asimilarea motivației de realizare, de afirmare;
- tehnicile psihologice de depășire a dificultăților și a stresului (*Simon et al., 1994*).

Pedagogul cu un respect de sine sporit este capabil să educe elevi cu un respect de sine sporit și invers.

Dacă omul este permanent expus stresurilor, respectul de sine este expus riscului.

Recomandări pentru depășirea stresului (pentru profesori):

- Gândește-te că poți înfrunța stresul prin simplul fapt că ești pedagog.
- Fă o listă a zonelor de stres. Nu poți face față stresului negându-le pe acestea.
- Ai grijă de propria ta persoană, găsește timp liber pentru relaxare și distracție.

- Învăță să spui „nu” atunci când oamenii cer prea mult de la tine.
- Fii asertiv/ă și fă-i și pe ceilalți să-ți cunoască necesitățile.
- Încredințează, dacă e posibil, și altora unele sarcini, atît acasă, cît și la școală.
- Ascultă-ți corpul și recunoaște că energia ta nu este nelimitată.
- Fă exerciții și alimentează-te cu regularitate.
- Învăță tehnici de relaxare.

Dezvoltarea omului înseamnă, în fapt, dezvoltarea aptitudinilor sale și, viceversa, dezvoltarea aptitudinilor reprezintă dezvoltarea personalității. Condiționate de existența unor premise ereditare, *aptitudinile se constituie, se structurează, se dezvoltă și se afirmă* ca structuri sintetice complexe ale personalității, ca sisteme efectoare ale individului, *întotdeauna în procesul activității*, în raport cu o anumită activitate concretă, în care dispozițiile naturale sînt intens exercitate. Aptitudinea nu poate apărea în afara unei activități concrete corespunzătoare; aptitudinea se formează în activitate și se manifestă în activitate.

Nici o aptitudine nu se poate forma fără o *motivație* adecvată față de respectivul domeniu, fără imbold intern, fără interes, fără o atitudine pozitivă față de o anumită activitate. La rîndul ei, motivația este dependentă de aptitudine, de nivelul acesteia, la fel cum un anumit nivel de dezvoltare al aptitudinii condiționează formarea și menținerea interesului.

Scopuri și raționamente în vederea sporirii încrederii de sine a elevilor:

1. *A permite copiilor să-și exprime sentimentele de care ei se cred incapabili din cauza fricii de a fi pedepsiți sau din cauza sentimentului de vină.*

Copiii cu un respect de sine redus sînt adesea lipsiți de spontaneitate. Le este întotdeauna frică să nu fie dezaprobați sau respinși (neacceptați) dacă își vor exprima anumite sentimente, idei sau gânduri. Prin exerciții structurate, copilul învață că este normal să aibă emoții și idei diferite de ale altora și că nu este sfîrșitul lumii dacă și le va expune. Treptat, el învață principiile individualității. Copilul care simte frică poate obține suportul grupului și poate descoperi, pentru prima oară, că nu este unica persoană cu această frică. Ar fi foarte bine ca el/ea să realizeze acest lucru.

2. *A-i da copilului experiență și feedback pozitiv.*

Pentru un copil cu un respect de sine scăzut, poate fi o adevărată revelație să audă pe cineva exprimîndu-se pozitiv despre el. Un astfel de copil nu este obișnuit să audă asemenea lucruri. Datorită acestui tip de exerciții, el începe treptat să se perceapă pe sine într-o lumină pozitivă.

3. *A oferi copiilor posibilitatea de a-și asuma anumite riscuri.*

Un copil cu un respect de sine scăzut nu-și poate asuma unele riscuri fizice sau pe planul descoperirii personalității sale. Asemenea copii demonstrează adesea lipsă de încredere în toate domeniile vieții lor.

La sfîrșitul fiecărei activități, este util să fie rostite unele afirmații. Copiilor li se solicită să închidă ochii și să spună:

- Eu sînt o persoană fericită.
- Eu sînt o persoană sigură de sine.
- Mie nu-mi este frică.
- Oamenii au încredere în mine.
- Eu mă plac așa cum sînt.
- Alți oameni mă plac așa cum sînt eu.

Activitatea nr. 1. „Dac-ar fi să fie...”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să-și analizeze relațiile cu colegii de clasă;
- să elaboreze un plan de acțiune pentru îmbunătățirea relațiilor cu colegii.

Concepte-cheie: despărțire, prietenie, emoții.

Grup țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 8 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: coli de hârtie, pixuri.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul solicită participanților să-și imagineze că, din anumite motive, ei trebuie să-și schimbe școala.
2. Facilitatorul solicită participanților ca, timp de 5 minute, să scrie pe o coală de hârtie numele persoanelor care vor regreta că ei pleacă din această școală și să argumenteze acest lucru.
3. Facilitatorul solicită participanților ca, timp de 5 minute, să scrie pe o coală de hârtie numele persoanelor care se vor bucura de plecarea lor și să-și argumenteze această opinie.
4. Facilitatorul solicită participanților să se gândească dacă există persoane cărora să le fie indiferentă plecarea lor.

Analiza activității:

- De ce credeți că unele persoane vor regreta dacă veți pleca din școală?
- Pe cine ar bucura plecarea voastră?
- De ce unora le-ar fi indiferentă plecarea voastră?
- Ați încercat să schimbați ceva în atitudinea acestor persoane față de voi?
- Cum ați putea îmbunătăți relațiile dintre voi?
- Ce simțiți atunci când vă gândiți că ar trebui să vă părăsiți școala?

Concluzii:

- Ținând cont de faptul că sîntem permanent în contact cu alte persoane, trebuie să ne cunoaștem calitățile care ne ajută să întreținem o relație sau care ne împiedică în relațiile cu cei din jur.

Activitatea nr. 2. „Diminutivele numelui meu”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice diminutivele numelui propriu;
- să listeze/enumere trăirile emoționale atunci când sînt implicați într-o activitate armonioasă.

Concepte-cheie: diminutive, sentimente, dezmiardare.

Grup țintă: elevi de toate vîrstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: foi pentru notițe, pixuri.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

Etapa I

Facilitatorul solicită participanților ca, timp de 5 minute, să noteze pe o foaie cum îi numesc/numeau părinții, rudele, prietenii.

Analiza etapei I a activității:

- Cînd vă dezmiardă apropiații voștri? Atunci cînd au nevoie de ceva? Atunci cînd sînt într-o dispoziție bună?
- Ce simțiți atunci cînd vă numesc astfel?
- Cum reacționați în asemenea momente? (verbal, nonverbal)
- Credeți că uneori reacționați inadecvat?
- Considerați că, uneori, ar trebui să manifestați mai multă afecțiune (o îmbrățișare, un sărut)?

Etapa a II-a

Facilitatorul solicită participanților să noteze pe o foaie cînd și pe cine numesc ei cu cuvinte dezmierdătoare.

Analiza etapei a II-a a activității:

- Ce simțiți atunci cînd dezmiardați pe cineva?
- Cum reacționează persoanele în cauză?

Concluzii:

- Dezmiardarea este un fapt caracteristic unei relații armonioase.
- Nu trebuie să ne fie rușine să folosim cuvinte de dezmiardare.
- Dezmiardînd pe cineva, îl facem să se simtă mai bine.

Activitatea nr. 3. „Fereastra casei”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să-și descrie calitățile ca membri ai unei familii;
- să vorbească despre responsabilitățile lor în cadrul familiei;
- să povestească despre senzațiile, trăirile lor în sînul familiei;
- să determine factorii (componenta familia) ce contribuie la dezvoltarea imaginii de sine.

Concepte-cheie: responsabilitate, sentiment, senzații, trăiri emoționale, imagine de sine.

Grup țintă: elevi de toate vîrstele, profesori, părinți.

Materiale: fișa de lucru "Fereastra casei", creioane colorate, carioca, pixuri.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Elevilor li se distribuie creioane colorate, carioca și fișa de lucru „Fereastra casei”.
2. Facilitatorul explică participanților că, în următoarele 15 minute, ei vor completa ferestrele casei în ordinea întrebărilor:
 - Scrie 3 caracteristici pe care le posezi tu ca membru al familiei.
 - Ce responsabilități ai tu în familie?
 - Cum te simți cînd te afli în sînul familiei?
 - Amintește-ți un eveniment plăcut petrecut în familia ta.
3. Participanții completează ferestrele casei răspunzînd la întrebări. Cei de vîrstă mai mică și cei care se exprimă mai ușor prin desene completează ferestrele casei utilizînd acest procedeu (mici desene reprezentative).
4. Fiecare participant își prezintă casa și citește ce a scris în fiecare rubrică.

Analiza activității:

- Cum credeți, au și alți membri ai familiei calitățile pe care le posedăți voi?
- A fost greu să identificați responsabilitățile voastre?
- Considerați că responsabilitățile pe care le aveți sînt în corespundere cu vîrsta și cu posibilitățile voastre? Ori vă depășesc?
- Cum a fost să analizați senzațiile pe care le trăiți alături de familia voastră? Dacă ar fi să exprimați acest lucru printr-un raport de proporții, atunci care dintre ele ar predomina, cele cu conotație pozitivă sau cele cu conotație negativă?

Concluzii:

- Imaginea de sine se formează datorită modului cum ne vedem pe noi în diferite ipostaze ale vieții (ca elevi, ca membri ai unei familii, ca membri ai societății etc.). Trăirile, experiențele pozitive în cadrul fiecărui rol pe care îl avem conduc la dezvoltarea imaginii de sine.

Fișa de lucru „Fereastra casei”

a) Scrie 3 caracteristici/calități pe care le ai tu ca membru al familiei.

b) Ce responsabilități ai tu în familie?

c) Cum te simți când te afli în familie?

d) Amintește-ți un eveniment plăcut petrecut în familia ta.

Activitatea nr. 4. „Continuă enunțul”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să-și identifice sentimentele în anumite stări de afect;
- să-și exprime verbal emoțiile.

Concepte-cheie: sentimente, emoții.

Grup țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 10 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: fișe pregătite din timp, pixuri.

Timp de lucru: 25 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul distribuie participanților fișe cu următorul conținut:

Mă simt fericit atunci când...

Mă simt necăjit atunci când...

Mă simt rău atunci când...

Mă simt furios atunci când...

Mi-e frică atunci când...

Mă bucur atunci când...

Mă simt mândru atunci când...

2. Facilitatorul solicită participanților să completeze fișele într-un interval de 10 minute.

3. Participanții selectează 2-3 propoziții și le prezintă grupului.

Analiza activității:

- Ți-a fost greu să completezi frazele?
- Unde ai întâlnit mai multe greutăți?
- Ce ai simțit completând aceste fraze?

Concluzii:

- Fiecare persoană își trăiește emoțiile diferit, în funcție de vârstă, necesități, interese, personalitate.
- Fiecare trebuie să poată să-și exprime emoțiile.
- Trebuie să respectăm emoțiile celorlalți.

Activitatea nr. 5. „Eu aleg...”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice activitățile pe care le fac fără plăcere;
- să determine activități care satisfac anumite necesități;
- să atribuie o valoare activităților obligatorii.

Concepte-cheie: necesitate, motivație, obligație.

Grup țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 12 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: foi pentru notițe, pixuri.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul solicită participanților să scrie pe o foaie de hârtie lista tuturor activităților neplăcute, pe care totuși le fac fiindcă nu au posibilitatea de a alege (de exemplu: merg de două ori pe săptămână la ore suplimentare de engleză etc.).
2. Facilitatorul solicită participanților să introducă înaintea fiecărui punct din listă cuvintele: " Eu aleg să...".
3. Facilitatorul solicită participanților să găsească un motiv plauzibil pentru fiecare activitate, introducându-l prin cuvintele „deoarece doresc să...".
4. Se va obține schema: " Eu aleg să _____, deoarece doresc să _____.
5. Facilitatorul precizează că toți trebuie să fie conștienți de necesitățile concrete pe care le satisface activitatea detestată.
6. Participanții sînt rugați să citească la alegere cîteva dintre activitățile lor.

Analiza activității:

- A fost ușor sau dificil să scrieți lista activităților care nu vă plac?
- A fost ușor sau dificil să introduceți cuvintele „eu aleg”?
- A fost ușor sau dificil să găsiți motive pentru activități?
- Ce lucruri noi ați descoperit în urma acestui exercițiu?
- Credeți că atitudinea voastră personală față de aceste activități s-a schimbat?

Concluzii:

- În cazul în care ne vom revizui atitudinea față de acțiunile care nu ne produc plăcere și pe care ne forțăm să le facem, vom transforma cuvintele „sînt nevoit” în „aleg să” și vom descoperi mai multă bucurie și împlinire în viața noastră.

Sugestii:

Motivele pentru a îndeplini o activitate pe care o detestăm pot fi următoarele:

- pentru a fi apreciat;
- pentru a evita o pedeapsă;
- pentru a evita rușinea;
- pentru a evita vinovăția;
- pentru a fi admis la facultate;
- pentru bani etc.

Activitatea nr. 6. „Linia vieții”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să descrie experiențe pozitive și negative din propria viață;
- să identifice emoțiile legate de diferite experiențe de viață.

Concepte-cheie: linia vieții, evenimente majore.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: coli de hârtie de format A4, creioane, pixuri.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul împarte participanții în grupuri a câte 4-5 persoane.
2. Facilitatorul solicită participanților să traseze pe coli de hârtie de format A4 o linie dreaptă, al cărei început desemnează ziua de naștere, iar sfârșitul – data de azi (ziua activității date).
3. Fiecare participant notează pe foia sa puncte ce constituie evenimente semnificative: deasupra liniei – evenimentele pozitive, sub linie – evenimentele negative. Cu cât mai semnificativ a fost evenimentul, cu atât mai departe de linie va fi notat, apoi aceste puncte vor fi unite în mod consecutiv.
4. După ce și-a desenat linia vieții, fiecare participant le vorbește celorlalți din grup despre desenul său.
5. Cîte un reprezentant din partea fiecărui grup vorbește despre evenimentele semnificative comune tuturor membrilor grupului său.

Analiza activității:

- Cît de simplu/difil a fost să vă desenați linia vieții?
- Ce evenimente din viața voastră ați vrea să se repete?
- Cum ar arăta pentru voi o viață perfectă?
- Ați aflat ceva nou despre colegi?
- V-ați amintit de anumite evenimente plăcute din viața voastră?

Concluzii:

- Participanții vor face o trecere în revistă a evenimentelor din viața lor, le vor vorbi colegilor despre ele.
- Este important să fie identificate emoțiile legate de diferite experiențe de viață.

Activitatea nr. 7. „Portretul dispozițiilor”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice propria dispoziție și stare emoțională;
- să-și asocieze propria dispoziție cu mediul.

Concepte-cheie: dispoziție, stare emoțională, autoanaliză.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: foi pentru notițe, pixuri, fișă de lucru, flipchart, markere.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul solicită participanților să numească pe rînd un eveniment plăcut/o realizare recentă și să spună cum s-au simțit în acel moment.
2. Participanții primesc cîte o fișă de lucru și o completează într-un interval de 7 minute.
3. Participanții sînt împărțiți în grupuri a cîte 4-5 persoane.
4. În grupuri, fiecare participant citește răspunsurile sale și argumentează alegerile făcute.
5. Cîte un reprezentant din partea fiecărui grup prezintă în fața grupului mare o informație cu privire la răspunsurile membrilor propriului său grup.

Analiza activității:

- Cît de ușor/difil a fost să completați fișele?
- Cum ați lucrat în grupurile mici?
- Ce lucruri noi ați aflat despre colegii voștri?
- De ce factori depinde dispoziția fiecăruia?
- Facilitatorul îi roagă pe participanți să se apropie pe rînd de flipchart și să traseze o linie de culoarea care-i reprezintă dispoziția în momentul respectiv. Apoi trage concluzia că, fiind diferite, dispozițiile se influențează reciproc.
- Fiecare participant spune, cînd îi vine rîndul, ce ar putea face el pentru a contribui la crearea unei bune dispoziții în grup.

Concluzii:

- Noi sîntem diferiți.
- Noi avem multe lucruri în comun.
- Trebuie să fim atenți și să ținem seamă de emoțiile oamenilor.

Fișă de lucru

Cu ce se asociază dispoziția ta în acest moment?

- Cu ce anotimp/stare a vremii?
- Cu ce plantă?
- Cu ce pasăre?
- Cu ce fel de bucate?
- Cu ce mijloc de transport?
- Cu ce figură geometrică?
- Cu ce semn de punctuație?

Activitatea nr. 8. „Călăuzirea unui nevăzător”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice calitățile unei persoane demne de încredere;
- să determine cum ar putea ajuta persoanele apropiate (cu nevoi speciale).

Concepte-cheie: parteneri, încredere, calități, neajunsuri.

Grup țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 10 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: benzi (batiste, eșarfe) pentru a lega la ochi participanții.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții sînt împărțiți în perechi.
2. Facilitatorul le explică că ei vor călăuzi un nevăzător în jurul școlii/prin clasă.
3. Unuia dintre participanți i se leagă ochii.
4. Facilitatorul anunță că cel în postură de călăuză este responsabil de securitatea partenerului său.
5. Participanții pun în aplicare jocul.
6. Partenerii fac schimb de roluri.

Analiza activității:

- Cum te-ai simțit în rol de nevăzător?
- De ce ne putem încrede cu ușurință în unii oameni și ne încredem cu greu/nu avem încredere în alții?
- Ce calități ar trebui să posede o persoană în care avem încredere?
- Ce calități vedem în cei în care nu ne putem încrede?

Concluzii:

- Fiecare trebuie să aibă încredere în forțele proprii.
- Trebuie să manifestăm încredere față de persoanele apropiate.

Sugestii:

Copiii trebuie să capete încrederea că pot conta pe cineva, că vor avea suportul grupului atunci cînd își vor asuma anumite riscuri.

Activitatea nr. 9. „Galeria succeselor”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să determine criteriile în baza cărora ar putea aprecia o activitate de succes;
- să enumere calitățile care favorizează succesul;
- să identifice factorii care facilitează succesul.

Concepte-cheie: sarcină complicată, mândrie, succes, respect de sine.

Grup țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 8 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: coli de hârtie pentru desenat, creioane colorate.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul solicită participanților să-și amintească cum au realizat o sarcină complicată. A fost o sarcină dificilă, dar ei i-au făcut față. Posibil, nimeni să nu fi observat acea ispravă, ei însă erau mândri de sine.
2. Facilitatorul solicită participanților să-și amintească astfel de cazuri și să redea prin desene câteva dintre ele timp de 10 minute.
3. La sfârșitul activității, desenele sînt expuse în clasă, în „Galeria succeselor”.

Analiza activității:

- Când îți reușește ceva, cui îi povestești despre aceasta?
- După ce semne pot observa cei din jur că tu ești mulțumit de ceea ce ai realizat?
- Ce calități te-au ajutat să realizezi fapta ilustrată?
- Atunci când trebuie să realizezi ceva complicat, câte încercări faci?
- În ce cazuri ești gata să te lași bătut?
- Cine te încurajează ca să-ți atingi scopul?

Concluzii:

- Fiecare persoană are zilnic unele succese, mai mari sau mai mici.
- Apreciindu-ne succesele, devenim mai puternici în realizarea altor sarcini.

Sugestii:

Una dintre sursele respectului de sine este conștientizarea faptului că am reușit să facem față unei dificultăți, să îndeplinim o sarcină mai complicată. Pentru copii este foarte important să-și prezinte succesele, mari sau mici, și să primească o confirmare că au făcut ceva valoros. Autoaprecierea copiilor este instabilă și retrăirea emoțiilor pozitive împreună cu persoanele importante pentru ei o consolidează.

Activitatea nr. 10. „Pușculița faptelor bune”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice o activitate de succes;
- să aprecieze/autoaprecieze o activitate de succes.

Concepte-cheie: faptă bună, succes, respect de sine.

Grup țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 8 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: coli de hârtie, pixuri.

Timp de lucru: 10 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul solicită participanților să-și amintească toate faptele bune pe care le-au făcut săptămîna aceasta: au îndeplinit perfect o temă complicată, au memorat o poezie lungă etc.
2. Facilitatorul solicită participanților să selecteze dintre toate faptele bune doar 3 și să le noteze pe hârtie.
3. Facilitatorul solicită participanților să se laude pe sine pentru aceste evenimente printr-o propoziție și s-o noteze pe hârtie. De exemplu: „Ai făcut totul excelent, Cristina!”.
4. Participanții sînt rugați să-și prezinte succesele cu voce tare.

Analiza activității:

- Ți-a fost greu să determini faptele tale bune?
- Cît de ușor ți-a fost să formulezi propozițiile de laudă?

Concluzii:

- Uneori nu toți observă reușitele noastre. De aceea este important ca noi înșine să observăm tot ce am făcut bine și să ne lăudăm pentru respectivele fapte. Aceasta va fi temelia succeselor noastre viitoare.

Sugestii:

Se recomandă utilizarea acestei activități la finele fiecărei săptămîni.

Activitatea nr. 11. „Sculptura mea”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să informeze grupul cu privire la aptitudinile, abilitățile lor deosebite;
- să identifice calitățile care le exprimă originalitatea/unicitatea;
- să-și reprezinte unicitatea printr-o sculptură.

Concepte-cheie: abilități, aptitudini, unic, individualitate, respect de sine.

Grup țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 12 ani, profesori, părinți, tutori.

Material: carioca, creioane, acuarele, coli de hârtie, foarfece, eventual alte obiecte din clasă (scaune, bănci ș.a.), colegi de clasă în calitate de „material de construcție”.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Fiecare participant listează, individual, calitățile, abilitățile, hobby-urile și alte interese ale sale. Dintre acestea își alege doar una singură care, după părerea lui, îi conferă individualitate, îi reușește destul de bine și pe care o posedă puține persoane.
2. Participantul se gândește cum ar putea să prezinte această calitate personală nonverbal, utilizând materialele pe care le are la dispoziție, iar colegii lui, fără a obține vreo informație pe cale verbală, încearcă să determine ce a vrut să le transmită el. Participanților li se propune să folosească și alte obiecte din clasă, precum și pe colegi în calitate de „material de construcție”.
3. Fiecare își pregătește timp de 5-7 minute atributele necesare. Unele detalii pot fi reprezentate prin desene, pentru a fi mai ușor percepute de către colegi. De exemplu, mînea, obiectul de bază al fotbalistului, ar putea fi reprezentată printr-un desen, după care se usucă, se decupează și se atașează la sculptură. Sculptorul poate să facă și el parte din sculptură.
4. Urmează prezentarea pe rînd a sculpturilor, iar colegii încearcă să determine mesajul pe care a vrut să-l transmită sculptorul. Dacă este dificil să se identifice nonverbal ce reprezintă sculptura, se permite să i se pună sculptorului 3 întrebări.
5. În această etapă, participanții îi pot pune colegului întrebări pentru a afla detalii despre calitatea, activitatea lui preferată.

Analiza activității:

- Cum a fost să alegeți calitatea personală care vă conferă individualitate?
- A fost dificil să alegeți detaliile pentru sculptură? Au fost suficiente obiecte în clasă sau, în alte împrejurări, ați fi utilizat alte obiecte?
- Ce ați simțit atunci cînd pregăteți sculptura?
- Cum a fost să-i prezentați grupului calitatea voastră personală?
- Cum vă simțiți acum după ce ați prezentat lucrarea?

Concluzii:

- Anumite calități ne conferă individualitate. Recunoașterea, în limitele normalității, a calităților demonstrează un nivel adecvat al respectului de sine al persoanei.

Activitatea nr. 12. „Argument în favoarea mea”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să întocmească o listă a reușitelor personale;
- să vorbească despre propriile reușite unui grup de persoane cunoscute;
- să-și recunoască meritul personal într-o realizare.

Concepte-cheie: încredere în sine, atitudine față de sine, sentimentul propriei valori.

Grup țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 9 ani, profesori, părinți, tutori.

Materiale: foi pentru notițe, pixuri.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanților li se propune să-și imagineze că sînt în rolul de candidați la un anumit post – postul de redactor al revistei „Elevi pentru Elevi” (dacă grupul de lucru este format din părinți, atunci ei vor concura pentru postul de redactor al revistei „Părinți pentru Părinți”). Pentru pregătire li se acordă 15 minute.
2. Pentru aceasta, ei trebuie să alcătuiască o listă cu cele mai frumoase 4 realizări din viața lor.
3. Dintre cele 4 realizări o selectează pe cea cu care se mîndresc cel mai mult. Urmează să-și argumenteze meritul și să enumere calitățile personale care i-au ajutat în realizarea acestei istorii de succes.
4. Fiecare participant își prezintă propria sa istorie în fața grupului. Prezentarea începe cu următoarele cuvinte: „Eu cred că merit să fiu ales pentru postul de redactor, deoarece experiența mea numără multe reușite. Pot să vă relatez despre una dintre ele...”, și continuă cu descrierea realizării.
5. Fiecare membru al colectivului face propria sa prezentare atunci cînd îi vine rîndul.

Analiza activității:

- Cum v-ați simțit povestind publicului despre caracteristicile voastre pozitive?
- Ce a fost mai ușor: să vă prezentați sau să-i ascultați pe colegii voștri?
- Cum credeți, ați fost destul de buni pentru postul pentru care ați concurat?
- Ce părere aveți, toți participanții au trăit aceleași senzații?
- Ați avut situații în care, din cauza modestiei, v-ați abținut să vorbiți despre meritul vostru într-o anumită realizare?

Concluzii:

- O persoană care are încredere în sine este bine să-și recunoască meritele, să vorbească despre calitățile sale în limitele normalității.

Sugestii:

Înainte de această activitate se recomandă crearea unei atmosfere deschise, bazate pe încredere. Nu se permit comentariile răutăcioase, cu luarea în rîs a colegilor.

Activitatea nr. 13. „Autoportretul”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să exprime anumite lucruri despre sine prin intermediul desenelor și al discuțiilor;
- să analizeze aspectele eului.

Concepte-cheie: autocunoaștere, respect de sine, autoapreciere.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: coli de hârtie de format A4, creioane colorate, markere.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul repartizează participanților câte o coală de hârtie de format A4, creioane colorate sau carioca.
2. Fiecare își desenează autoportretul identificându-se cu ceva. Poate să se reprezinte prin intermediul unei case, al unui copac, al unui animal, al unui fruct, al unei plante, al unei flori, al unei localități.
3. Participanții își prezintă pe rând desenele și vorbesc despre acestea, adică despre sine.
4. Discuții în grupul mare:
 - a. Ce obiect ai dori să fii dacă ai lua viața de la început? De ce?
 - b. Ce animal ai prefera să fii? De ce?

Analiza activității:

- Cum v-ați simțit când ați desenat?
- Cum a fost să te identifici cu un obiect?
- Cât de flexibilă, schimbătoare e imaginea ta despre tine?
- Când a avut loc ultima schimbare în imaginea ta despre tine?
- Ce desen te-a făcut să-l percepi altfel pe autorul acestuia?

Concluzii:

- Fiecare persoană posedă calități unice, este o individualitate. Este necesar ca fiecare să-și formeze o imagine pozitivă despre sine și să-și ridice nivelul respectului de sine.

Activitatea nr. 14. „Locul meu e aici”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să exprime păreri atît pozitive, cît și negative despre ei înșiși;
- să se prezinte pe sine în fața colegilor de clasă;
- să identifice persoane care posedă calități similare cu ale lor.

Concepte-cheie: calitate, neajunsuri, autoapreciere adecvată sau inadecvată.

Grup țintă: elevi cu vîrsta nu mai mică de 9 ani, profesori, părinți.

Materiale: cretă, fișă de lucru ce conține perechi de calități (pentru învățător):

Pasiv – activ	Darnic – zgîrcit
Îngrijorat – degajat	Responsabil – iresponsabil
Înțeleș – neînțeleș	Înconjurat de persoane apropiate – singuratic
Curajos – anxios, fricos	Plin de speranță – descurajat
Vesel – trist	Încrezător – neîncrezător
	Harnic – leneș

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul trasează pe podea un segment cu lungimea de aproximativ 3 m.
2. Extremitățile vor primi nume variabile, date de către facilitator, de exemplu: „optimist” – pentru extremitatea din stînga, și „pesimist” – pentru extremitatea din dreapta.
3. Participanții trebuie să ocupe un loc pe acest segment, mai aproape de o anumită extremitate sau de mijloc, în funcție de modul în care se simt în momentul respectiv în raport cu aceste calități. Dacă cineva se jenează să ocupe o poziție pe segmentul din mijlocul clasei, poate indica această poziție pe o coală de hîrtie; astfel va trasa cîte un segment pentru fiecare pereche de cuvinte. În situațiile în care sînt mai multe persoane pe același loc, ele se pot aranja una după alta.
4. Facilitatorul numește cîte o pereche de calități, așteaptă ca participanții să-și găsească locurile. Cînd toți s-au aranjat, facilitatorul citește următoarea pereche de cuvinte ce numesc calități.

Analiza activității:

- Cum a fost să participați la acest exercițiu?
- Ce ați simțit autoapreciindu-vă?
- Ați avut momente cînd v-a fost dificil să vă găsiți locul?
- Ați întîlnit colegi care s-au plasat pe același loc ca și voi?

Concluzii:

- Este normal ca o persoană să posede atît calități, cît și neajunsuri.
- Toți sîntem diferiți și este bine să ne acceptăm așa cum sîntem.

Activitatea nr. 15. „Scrisoare către un prieten”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să aprecieze calitățile personale;
- să determine modalități de dezvoltare a unei calități dorite;
- să identifice căile de dezvoltare personală.

Concepte-cheie: calități personale, dezvoltare personală, valori.

Grup țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 10 ani, profesori, părinți.

Materiale: fișa de lucru „Scrisoare către un prieten”, pixuri.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Se distribuie participanților fișa de lucru „Scrisoare către un prieten”.
2. Fiecare se gândește puțin și alege prietenul căruia îi va adresa scrisoarea. Acesta trebuie să fie o persoană bine cunoscută de către autor, o persoană cu care se consultă, de obicei, în situații limită, căreia îi împărtășește bucuriile.
3. Participanții au la dispoziție 25 de minute ca să alcătuiască scrisoarea, completând fiecare enunț cu cel puțin 2-3 propoziții.
4. După ce au terminat de scris, toți citesc, pe rând, colectivului scrisorile pe care le-au scris.

Analiza activității:

- Cum a fost să alegeți prietenul căruia i-ați adresat scrisoarea?
- Cum v-ați simțit să scrieți despre calitățile voastre forte?
- Cum v-ați simțit să scrieți despre calitățile pe care ați dori să le îmbunătățiți?
- Ce punct din scrisoare a fost cel mai dificil de dezvoltat?
- Ați aflat ceva nou despre propria persoană?

Concluzii:

- Este important să poți vorbi despre tine unei persoane în care ai totală încredere. O discuție cu prietenul te-ar putea ajuta să soluționezi problemele, să anticipezi o situație neplăcută, să planifici cu succes obiective de viitor. Un prieten, care ar putea fi un membru al familiei, un coleg, un profesor, ar putea să-ți fie de mare ajutor într-un moment dificil.

Fișa de lucru

„Scrisoare către un prieten: Ce părere am despre dezvoltarea mea personală și viitorul meu”

Salut, dragă prietene. Vreau să-ți împărtășesc unele opinii referitoare la dezvoltarea mea ca persoană...

- Părerea mea despre mine ca persoană. Lucrurile pe care le fac bine. Calitățile personale de care sînt mîndru.
- Calitățile pe care aș dori să mi le îmbunătățesc. Cu ce aș începe în primul rînd.
- În ce mod aș vrea să obțin/să-mi dezvolt aceste calități.
- Cum voi arăta eu peste trei ani. Ce calități voi avea. Ce valori mă vor călăuzi.

Cu drag, al tău prieten _____

Data

Activitatea nr. 16. „Bulgării de zăpadă”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să-și analizeze atât calitățile, cât și neajunsurile;
- să identifice modalități de comportament în situații dificile;
- să determine modalități de încurajare care i-ar stimula să depășească situațiile dificile.

Concepte-cheie: situații dificile, confirmări pozitive (încurajări, aprecieri).

Grup țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 10 ani, profesori, părinți, tutori.

Materiale: coli de hârtie de format A4 pentru toți participanții, pixuri.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Fiecare persoană primește câte o coală de hârtie de format A4 și o împarte în 4 spații egale prin 2 linii: una verticală și alta orizontală.
2. În această etapă, participanții completează spațiile în felul următor:
 - în prima rubrică, ei scriu 3 dintre punctele lor forte;
 - în a doua – 3 dintre punctele lor slabe;
 - în a treia – modul în care se descurcă în situațiile dificile;
 - în a patra – tipurile de încurajări, de susțineri care îi ajută să iasă din situațiile dificile și să continue sarcina.
3. După ce au completat rubricile, fiecare mototoleşte coala sa, astfel încât să obțină un bulgăre asemeni celor de zăpadă.
4. Urmează câteva clipe de joc cu „bulgării de zăpadă”. Când facilitatorul a anunțat sfârșitul jocului, fiecare participant ia un bulgăre la întâmplare.
5. Se desfac bulgării și, fără a discuta între ei, participanții prezintă pe rând câte o persoană. Grupul încearcă să ghicească despre cine este vorba. Astfel, toți participanții sînt, pe rând, prezentați.

Analiza activității:

- Cum a fost să completați bulgării?
- Ce întrebare vi s-a părut cea mai dificilă?
- Cum v-ați simțit atunci când ați fost prezentați de o altă persoană?
- Ați aflat ceva nou despre colegii voștri?
- Ați putea veni cu unele sugestii, propuneri, experiențe personale de succes în legătură cu întrebarea a treia?
- Ați putea lua cunoștință de răspunsurile la întrebarea a patra ale tuturor colegilor, încît, mai apoi, să puteți interveni în anumite situații conform așteptărilor lor?

Concluzii:

- În viață întâlnim atât situații plăcute, cât și situații dificile. Este bine să învățăm să facem față celor dificile. Pentru aceasta, cu toții trebuie să știm ce ne ajută să le facem față și, în caz de necesitate, să cerem ajutorul. Uneori, persoanele ce ne înconjoară nu-și pot da seama de așteptările noastre în ceea ce le privește.

Sugestii:

Pentru a dezvolta la participanți deprinderi de acțiune în situații dificile, consultați capitolele: „Învăț să iau o decizie”, „Învăț să fac față riscurilor”.

Activitatea nr. 17. „Cine e persoana?”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să formuleze 10 propoziții care i-ar caracteriza;
- să-și recunoască colegii după caracteristicile expuse.

Concepte-cheie: autocunoaștere, respect de sine, autoapreciere.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: hârtie pentru notițe, pixuri.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții continuă, pe rând, expresiile:
 - Dacă aș fi anotimp, aș fi... .
 - Dacă aș fi instrument muzical, aș fi... .
2. Facilitatorul solicită participanților să scrie pe coli de hârtie de format A4 câte 10 propoziții care încep cu „Eu sînt...”, fără a-și nota numele.
3. Trei propoziții care, după părerea autorului, îl caracterizează în mod deosebit sînt subliniate.
4. Facilitatorul adună foile, care sînt amestecate și extrase pe rând, dîndu-se citire conținutului acestora.
5. Participanții încearcă să ghicească cui aparține fiecare foaie și își motivează opțiunea.
6. Dacă grupul nu reușește să ghicească cui aparține fișa cu propoziții, recunoaște autorul însuși.

Analiza activității:

- A fost ușor sau dificil să scrii 10 propoziții despre sine?
- E complicat să alegi 3 propoziții mai semnificative dintre cele 10?
- Cum te-ai simțit atunci cînd erau citite propozițiile tale?
- Cît de simplu ți-a fost să ghicești cui aparțin alte propoziții?
- Ai aflat acum ceva nou despre cineva dintre participanți?
- Ai schimba acum ceva în formularea propozițiilor tale?
- Ai aflat alte modalități de a vorbi despre sine?

Concluzii:

- Virginia Satir a spus: „În lumea asta nu există nimeni ca mine. Unii oameni au trăsături ca ale mele, dar ei nu seamănă perfect cu mine”.
- Participanții exersează în a se descrie pe sine, a-și descoperi calitățile și a-i cunoaște pe ceilalți membri ai grupului.

Activitatea nr. 18. „Galeria calităților mele”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice calitățile și neajunsurile;
- să-și expună calitățile în fața grupului;
- să analizeze asemănările și deosebirile dintre calitățile proprii și ale celorlalți;
- să accepte diferențele dintre persoane.

Concepte-cheie: calitate, neajunsuri, autocunoaștere.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: foițe de 2 culori (de exemplu, roșu-albastru, roz-violet etc.), 2 cutii, lipici, pixuri, creioane, markere, coli de hârtie de format A4.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Foițele de 2 culori sînt plasate în 2 cutii diferite.
2. Participanții sînt invitați să-și aleagă din cele 2 cutii cîte 3 foițe de fiecare culoare.
3. Facilitatorul precizează că una dintre culori înseamnă calitate, iar cealaltă – neajunsuri.
4. Se solicită participanților să scrie pe foițele extrase calitățile și, respectiv, neajunsurile personalității lor.
5. Fiecare participant primește o coală albă de hârtie de format A4. Ea reprezintă un tablou. Pe acest tablou, participanții vor lipi foițele colorate cu calitățile și neajunsurile lor și vor intitula tabloul într-un mod cît mai deosebit.
6. Tablourile sînt prezentate în fața celorlalți, apoi sînt expuse în clasă, ca într-o galerie. Participanții vizitează galeria.

Analiza activității:

- Cum v-ați simțit în timpul acestei activități?
- A fost ușor sau dificil să îndepliniți sarcina propusă?
- Ce parte a tabloului a fost mai dificil de completat?
- V-ați descoperit calitate noi?
- Cîte persoane au menționat aceleași calități?
- Ce ați descoperit vizitînd "Galeria calităților"?

Concluzii:

- Fiecare persoană este unică și valoroasă prin sine însăși.
- Toți oamenii au calitate și neajunsuri. Nu trebuie să-ți fie teamă sau rușine să vorbești despre calitățile tale.

Activitatea nr. 19. „Steaua respectului de sine”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să-și evidențieze calitățile personale;
- să analizeze planurile legate de dezvoltarea personală, determinând modalitățile de realizare;
- să vorbească despre sine altor persoane.

Concepte-cheie: calități personale, realizări personale, valoare.

Grup țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 9 ani, profesori, părinți, tutori.

Materiale: carioca, creioane colorate, acuarele, foarfece.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții primesc câte o coală de hârtie de format A4 pe care este desenată o stea cu patru colțuri.
2. În mijlocul stelei ei își vor scrie numele, iar colțurile acesteia le vor completa cu următoarele informații:
 - a. Într-un colț vor nota 3 lucruri pozitive despre sine;
 - b. În al doilea – 2 realizări proprii;
 - c. În al treilea colț – 2 obiective referitoare la dezvoltarea sa personală;
 - d. În al patrulea colț – 2 calități, lucruri pe care le aduce într-o prietenie.
3. Pentru această etapă, participanții au la dispoziție 10 minute.
4. După ce au completat steaua, participanții o vor colora, utilizând materialele puse la dispoziție. Culoarele și elementele folosite la decorarea stelei vor da individualitate lucrării. Așadar, fiecare participant va utiliza culoarele și elementele care îl reprezintă. Pentru această etapă, participanții au la dispoziție 5 minute.
5. După încheierea lucrului individual, urmează etapa de prezentare a produsului. Fiecare participant își prezintă steaua și toată informația pe care o conține aceasta.
6. La finele prezentării, fiecare participant trebuie să vorbească despre aspectele specifice ale lucrării sale: prin ce se deosebește aceasta de celelalte? Ce reprezintă pentru autorul lucrării culoarele utilizate?
7. La finalul activității (după etapa de analiză), lucrările vor fi afișate în clasă pentru o perioadă oarecare de timp. O posibilitate de expunere a lucrărilor ar fi suspendarea acestora pe o ață întinsă în clasă pe diagonală.

Analiza activității:

- Cum a fost să participați la această activitate?
- Ce emoții ați trăit? Cum vă simțiți acum?
- La ce întrebare a fost mai dificil să răspundeți? De ce?
- Ce lucruri noi ați aflat despre colegi?

Concluzii:

- Fiecare persoană este valoroasă în felul său. Trebuie să descoperim aspectele noastre

pozitive și să mizăm pe ele atunci când executăm o sarcină sau planificăm ceva. În viață trebuie să luptăm pentru a ne dezvolta cât mai mult calitățile.

Sugestii:

Aveți grijă ca toți participanții să se exprime cu privire la propria persoană. Fiecare elev trebuie să scoată în evidență și aspecte pozitive în prezentarea sa.

Fișa de lucru „Steaua respectului de sine”

Completează colțurile stelei conform indicațiilor din rubricile respective.

Două obiective referitoare la dezvoltarea ta ca persoană

Trei lucruri pozitive despre tine

Două realizări ale tale

Două calități, lucruri importante, pe care le aduci într-o prietenie

Activitatea nr. 20. „Aranjarea valorilor”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să-și aprecieze sistemul propriu de valori, "eul" real;
- să delimiteze eul real de eul ideal.

Concepte-cheie: sistem propriu de valori, autoapreciere, eul ideal.

Grup țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 12 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: fișe pregătite din timp, pixuri.

Timp de lucru: 35 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul solicită participanților ca, timp de 10 minute, să aranjeze calificativele conform cerințelor din tabel.

Calificativele	Ce consideri mai important și ce consideri mai puțin important dintre calificativele date (sistemul propriu de valori)	Cum te apreciezi pe tine însuși în raport cu respectivele trăsături (autoaprecierea)	Ce ți-ai dori mai mult și ce ți-ai dori mai puțin dintre calitățile date spre apreciere (sinele ideal)
Onest Sincer Inteligent Voinic (puternic, viguros) Săritor la nevoie Harnic			

2. Facilitatorul îi invită pe participanți să-și citească însemnările în fața grupului.

Analiza activității:

- La ce compartiment ați întâlnit greutate?
- Cum v-ați simțit când ați completat tabelul?
- Ce lucruri noi ați aflat despre colegii voștri?

Concluzii:

- Fiecare om are sistemul său de valori. Apreciindu-l, ne dăm seama cum sîntem, cum ne-am dori să fim.
- Fiecare persoană trebuie să depună eforturi zilnice pentru a se autodezvolta.

Activitatea nr. 21. „Istoria vieții”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să definească etapele de dezvoltare a propriei personalități;
- să detecteze cele mai importante evenimente ale vieții;
- să schițeze un plan de activitate pentru viitor.

Concepte-cheie: autocunoaștere, respect de sine, autoapreciere.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: hîrtie pentru notițe, pixuri.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Fiecare participant vorbește, cînd îi vine rîndul, despre o proprie realizare recentă.
2. Facilitatorul solicită participanților să-și scrie istoria vieții. Cum ar numi ei o astfel de carte? Cîte capitole ar avea aceasta?
3. Participanții sînt invitați să intituleze fiecare capitol și să enumere cîteva evenimente importante din fiecare perioadă.
4. Facilitatorul propune planificarea unor capitole din viața viitoare. Mai propune, de asemenea, să fie intitulate aceste capitole și să se enumere evenimentele esențiale ce vor avea loc.
5. Facilitatorul îi împarte pe participanți în grupuri a cîte 3-4 persoane și fiecare participant povestește despre ceea ce a scris.
6. Se reîntrunește grupul mare și fiecare participant prezintă, atunci cînd îi vine rîndul, un capitol care, după părerea lui, i-ar ajuta pe ceilalți să-l cunoască/înțeleagă mai bine.

Analiza activității:

- A fost un lucru simplu/difil să scrieți despre viața voastră?
- Care capitole au fost mai dificile?
- V-a ajutat această activitate să vă cunoașteți mai bine pe voi înșivă?
- I-ați cunoscut mai bine pe ceilalți participanți?
- Cum ați intitula partea cărții referitoare la propriul vostru viitor?

Concluzii:

- Este esențial ca participanții să analizeze etapele de dezvoltare a propriei personalități pentru a identifica reușitele și nereușitele, deoarece fără trecut nu există viitor.
- De asemenea, este important să se schițeze un plan de activitate pentru viitor, în vederea planificării mai eficiente a timpului, a etapelor realizărilor ulterioare.

Oamenii trăiesc în comunitate în virtutea lucrurilor pe care le au în comun, iar comunicarea este modalitatea prin care ei ajung să dețină în comun aceste lucruri. Comunicarea e un mod de a exista al comunității.

John Dewey

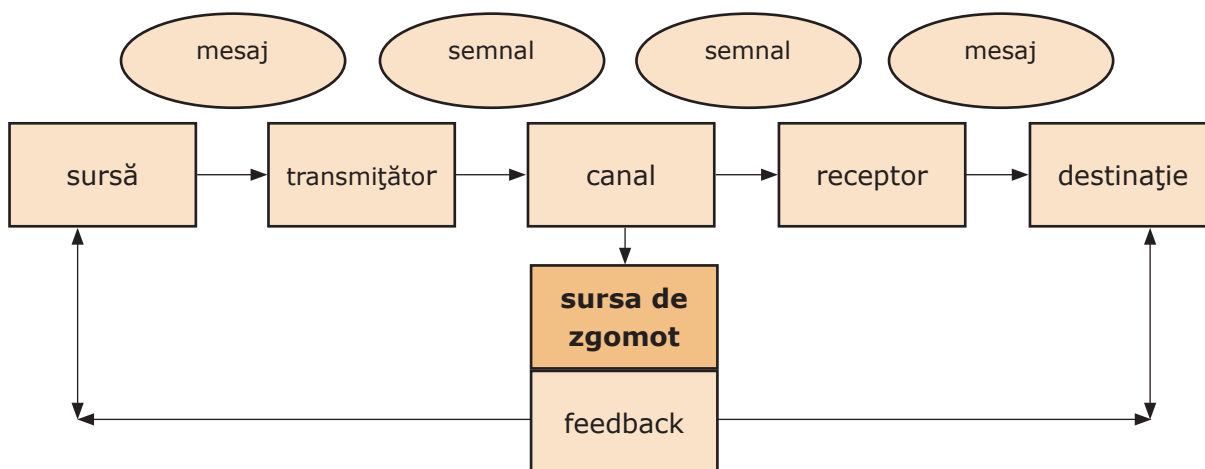
Ce înseamnă a comunica? A comunica înseamnă să vorbești, să-ți modulezi intonația, să te porți într-un anumit fel, să adopți o mimică, gesturi și atitudini specifice, să alegi o atitudine, să pregătești acțiuni combinate, să elaborezi dispozitive fizice sau normative, să acționezi asupra mediului înconjurător... totul pentru a rezolva, cât mai bine cu putință, o problemă legată de un fapt de viață.

Nu se poate deci să nu comunicăm, or, comunicarea se identifică ca modalitate de stabilire și realizare a relațiilor dintre oameni.

Care sînt componentele comunicării?

Savanții Shanon și Weaver au creat un model cibernetic al actului comunicării, ce prezintă avatarurile unui *mesaj* care, elaborat de o *sursă*, este codificat de un *transmițător* sub forma unor *semnale* ce parcurg un *canal*, pe traseul căruia se confruntă cu primejdia distorsionării lor ca urmare a intervenției unei surse de zgomot (fenomene de bruiaj), după care parvin la *receptorul* ce le decodifică, restituind mesajului forma inițială și încredințîndu-l astfel *destinatarului*. Meritul major al schemei este că ne îngăduie să înțelegem mai bine esența oricărei comunicări.

Pentru ca procesul de comunicare să fie unul eficient, trebuie să existe o relație de *feedback*, este necesar să funcționeze o mișcare a informației în dublu sens. Evident, acest fapt nu poate avea loc fără o ascultare atentă, dar și eficientă, a celui ce expune un mesaj.



Există 4 tipuri de activitate verbală: vorbirea – 30%; ascultarea – 45%; scrisul – 9%; cititul – 16%. Ascultarea are ponderea cea mai mare.

Cel mai important element al comunicării este ascultarea activă.

Așadar, este nevoie să ascultați pentru a da și a primi un feedback pozitiv. Vom constata că ascultarea este veriga principală a actului de comunicare. Profesorii pe care îi preferă elevii și cărora le comunică problemele pe care le au sînt cei care știu să asculte. Unele probleme se pot rezolva la respectivul nivel, al ascultării, deoarece, fiind ascultat, copilul are ocazia să-și exprime dificultatea, s-o conștientizeze mai bine, s-o analizeze și, în felul acesta, ajunge, uneori, singur la soluție.

Ascultarea poate fi de 2 tipuri:

1. Pasivă – elevul vorbește, dar nu știe dacă este ascultat (cealaltă persoană îl privește, dar nu îi oferă nici un indiciu că îl și ascultă, se gîndește la altceva, se ocupă cu altceva sau privește în altă parte).
2. Activă, care se poate realiza prin următoarele modalități:
 - Folosiți-vă corpul pentru a spune: „Te ascult”.
 - Folosiți „răspunsuri-ecou”.
 - Reformulați cu cuvintele dvs. punctul de vedere al vorbitorului.
 - Rezumați punctele de vedere ale vorbitorului așa cum le-ați auzit.

Este preferabil să se evite întrebarea „De ce?”, care determină o justificare, nu cauza reală a comportamentului.

Este recomandabilă evitarea modalităților ineficiente de comunicare:

- *Ordinul, comanda:* „Aruncă guma la gunoi!”; „Taci odată!”.
- *Amenințarea, avertizarea:* „Dacă mai vorbești o dată neîntrebat, te ascult din recapitulare și îți dau 2!”.
- *Moralizarea, predica:* „Ar trebui să știi că nu ai voie să faci asta!”.
- *Oferirea de soluții:* „Eu în locul tău m-aș apuca de lucru.”.
- *Critica, blamarea, acuzarea:* „Tu ești întotdeauna cel care face gălăgie!”; „Ești prost crescut!”.
- *Ridiculizarea, utilizarea de clișee:* „Vă comportați ca sălbaticii!”.
- *Interpretarea, analiza, diagnosticarea:* „Faci asta numai ca să atragi atenția!”; „Ai probleme psihice!”.

Așadar, comunicarea cu elevul presupune disponibilitate din partea profesorului, deschidere, abilități de ascultare și exprimare verbală și nonverbală a mesajelor.

Ce puteți face, ca ascultător (cel care primește mesajul), pentru a vă îmbunătăți aptitudinile de comunicare?

Fiți un bun ascultător. Ascultatul este mult mai mult decît a auzi ceva cu propriile urechi. Avea dreptate fetița care, uitîndu-se la tatăl ei, care citea ziarul, a spus: *Tată, trebuie să mă ascuți și cu ochii, nu numai cu urechile.* Cînd ascultați, acordați atenție înțeleșurilor mesajului din spatele cuvintelor pe care le auziți, folosiți-vă ochii pentru a observa și a înțelege mesajul gesturilor, expresivitatea feței, ascultați ce vă spune tonul vocii.

Aplicați tehnicile de ascultare activă:

- *Confirmări*, incluzînd semnale verbale, cum ar fi sunetele de aprobare, și nonverbale, cum ar fi datul din cap, pentru a-l face pe vorbitor să înțealeagă că îl ascultați cu interes și cu respect.

- *Tăcere atentă* – păstrați tăcerea, chiar dacă este dificil; atunci când reușiți, veți afla mai multe informații de la vorbitor.
- *Întrebări* – folosiți întrebări deschise, care sînt preferabile celor închise, pentru că îi dau vorbitorului posibilitatea să-și exprime punctele de vedere.
- *Parafrazarea* este un instrument pe care îl puteți folosi pentru a rezuma, pentru a clarifica sau pentru a confirma dacă, în postura de ascultător, ați înțeles corect ceea ce s-a spus. Parafrazarea se concentrează pe conținutul a ceea ce vă transmite vorbitorul. Scuzați-mă, permiteți-mi să văd dacă am înțeles bine ce ați spus...
- *Oglindirea* implică reflectarea, către vorbitor, în comentarii succinte, a emoțiilor pe care el/ea vi le-a comunicat și pe care dvs., în calitate de ascultător atent, le puteți descifra.
- *Reflectarea înțelesului* – din moment ce știți cum să reflectați sentimentele și conținutul separat, vă va fi relativ ușor să le puneți împreună, într-o frază care să le conțină pe amîndouă.
- *Reflectarea recapitulativă* este o scurtă recapitulare a principalelor teme și sentimente pe care vorbitorul le-a exprimat pe parcursul discuției.

Există mai multe feluri de comunicare:

1. **Comunicarea verbală**, care se realizează prin intermediul limbajului.

Știați că:

Fiecare om vorbește, în medie, o oră pe zi, adică 2,5 ani din viața lui.

Dacă s-ar înregistra toate cuvintele rostite de un om în cursul vieții lui, s-ar obține 1000 de volume a câte 400 de pagini fiecare.

2. **Comunicarea nonverbală**, care se realizează prin intermediul gesturilor, mimicii, pantomimei.

S-a constatat că, numai cu mâinile, omul poate face peste 7.000.000 de mișcări diverse.

Diferite popoare au modurile lor de comunicare: indienii din America de Nord își exprimă dezacordul prin clătinarea pe verticală a palmei ridicate la nivelul feței; arabii, în semn de negare, ridică puțin capul, iar pentru a-și exprima totalul dezacord, își mușcă unghia de la degetul mare al mîinii drepte, ca mai apoi s-o arunce brusc înainte; turcii, pentru același lucru, își ridică bărbia și își îngustează ochii și plescăiesc ușor din limbă; malaiezii, în loc de a spune „nu”, își lasă, pur și simplu, ochii în jos; bulgarii dau afirmativ din cap (ceea ce la noi corespunde aprobării).

3. **Comunicarea paraverbală**, care se evidențiază prin expresivitate: intonație, accent, timbrul vocii etc.

Comunicarea intrapersonală reprezintă un tip de comunicare ce se petrece în interiorul fiecărui individ în parte, implicînd gînduri, sentimente, modul în care sînt percepuți ceilalți. Deși nu presupune existența unor comunicatori distincți, dialogul interior pe care îl purtăm cu noi înșine reprezintă un autentic proces de comunicare, în care își află locul chiar și falsificarea informației în vederea inducerii în eroare a interlocutorului (ne referim la situația frecvent întîlnită a oamenilor care se mint sau se amăgesc pe ei înșiși).

Fiind centrat pe sine. În cazul acestui tip de comunicare, individul este atît emițător, cît și receptor. Este vorba de întîlnirea individului cu sine, de momentele de autoanaliză, de convorbirile de seară din ceasul de taină al fiecăruia. Este comunicarea din fața oglinzii minții.

Este comunicarea mută cu cerul înstelat, cu tăcerea nopții, cu susurul unei ape descoperite într-o pădure uitată. E fericirea fără cuvinte. Comunicarea intrapersonală, susține Mihai Dinu în volumul citat „Comunicarea”, nu presupune cu necesitate codificarea și decodificarea mesajelor, deoarece acestea nu sînt nevoite să străbată un spațiu fizic, ci doar unul mental. "Cu sine însuși, omul poate sta de vorbă și fără cuvinte, ceea ce nu înseamnă că verbalizarea gândurilor nu e un fenomen foarte frecvent".

Comunicarea interpersonală are un tipic al ei. Ea începe intrapersonal. Dacă cineva vrea să exprime un sentiment sau o idee și dorește să transmită un mesaj care să le conțină, trebuie, mai întîi, să și le transpună în coduri verbale și nonverbale care pot fi înțelese. Codurile selectate pentru transmiterea a ceea ce dorește – cuvintele, gesturile și tonalitatea vocii – vor fi determinate de scopul urmărit de vorbitor, de situația dată și de relația cu interlocutorul, precum și de alți factori, cum ar fi vârsta, mediul cultural și starea sa emoțională. Procesul de transpunere a ideilor și sentimentelor în mesaje se numește codificare.

Procesul are loc între doi indivizi, dar poate implica și mai mulți. Este genul de comunicare dintre doi îndrăgostiți, dintre părinți, dintre părinți și copii, dintre frați, dintre cei doi-trei membri din conducerea operativă a unei întreprinderi sau instituții.

Nivelul de cunoaștere reciprocă a persoanelor angajate într-o interacțiune comunicativă poate fi reprezentat sub forma unui desen, botezat, după prenumele aglutinate ale celor doi autori, Joseph Luft și Harry Ingham, ca "fereastra lui Johari". Am putea spune că fiecare individ posedă tot atîtea "ferestre" cîte legături comunicaționale întreține cu alți oameni și că aspectul acestora suferă schimbări, mai mari sau mai mici, după fiecare nouă interacțiune (întîlnire sau dialog).

ZONA DESCHISĂ (cunoscută sieși, cunoscută celuilalt)	ZONA DESCHISĂ (necunoscută sieși, cunoscută celuilalt)
ZONA ASCUNSĂ (cunoscută sieși, necunoscută celuilalt)	ZONA NECUNOSCUȚĂ (necunoscută sieși, necunoscută celuilalt)

Fiecare dintre panourile "ferestrei" corespunde unei mulțimi de informații privitoare la comunicatorul C la care aceasta se referă.

Comunicarea în grupuri mici se desfășoară atunci cînd un grup de oameni se întîlnește pentru a rezolva o problemă, a lua o decizie sau a face propuneri legate de o activitate care-i interesează în egală măsură sau îi motivează diferit dar nu contradictoriu. Grupul trebuie să fie suficient de mic pentru ca fiecare membru să aibă posibilitatea de a interacționa cu ceilalți participanți la discuție, componenți ai grupului. Dacă grupul nu este suficient de mic și nu asigură comunicarea între membri, atunci se divide de la sine în grupulețe, bisericuțe sau găști...

Comunicarea publică. În cadrul acestui tip de comunicare, vorbitorul (sau emițătorul) transmite un mesaj unei audiențe. Audiența fiind mare, mesajul trebuie să fie bine structurat, canalele să fie amplificate, vorbitorul putînd utiliza, în sprijinul transmiterii cît mai corecte și mai complete a informațiilor, și canale vizuale adiționale. Acest gen de comunicare este specific conferințelor, lecțiilor publice, discursurilor parlamentare, predicilor, mitingurilor. Caracteristica principală a acestui mod de comunicare constă în existența unui singur emițător

și a mai multor receptori, fie aceștia din urmă ascultători dintr-o sală de conferințe sau participanți la un miting, fie persoane conectate la o rețea de radio sau de televiziune.

Comunicarea în masă, definită în special prin caracterul său public, se prezintă drept emiterea de mesaje prin care emițătorul se adresează fără deosebire oricui, prin intermediul unui canal la care fiecare instanță receptoare are acces necondiționat, cel puțin în măsura în care accesul depinde de emițător. Judecând însă lucrurile în esența lor, în masă este orice comunicare pe care receptorul o dorește difuzată cu scopul de a ajunge la cât mai mulți oameni pentru a-și face publice ideile, sentimentele, opiniile ori evenimentele cu care a intrat în relație directă.

Comunicarea dintre oameni se face în mai multe moduri: direct – când stai față-n față, indirect – prin telefon, scrisori, cărți poștale, invitații sau cereri. De aceea, comunicând politicos, corect, poți stabili relații de prietenie, colaborare cu alții.

- Când te adresezi cuiva, trebuie să vorbești clar, pe un ton normal, ca să fii înțeles.
- Caută subiecte interesante când comunică cu alții.
- Evită formulările de genul: zău..., pe cuvântul meu, ce să-ți spun..., ei, lasă-mă, nu se poate... .
- Te poți adresa la persoana a II-a singular doar persoanelor apropiate.
- Te adresezi persoanelor mai în vârstă cu: doamna..., domnul..., domnișoara..., dumneavoastră... .
- Când discuți cu o persoană, nu trece brusc de la o idee la alta, încearcă să fii coerent.
- Discutând, nu gesticula și nu te mișca fără rost.
- Nu utiliza în discuție cuvinte haioase și vulgarisme.

Comunicarea prin telefon este una dintre cele mai răspândite, atât în cazul în care vorbim cu cineva (părinți, frați, surori, rude) de peste hotare, cât și în cadrul localității în care ne aflăm. De aceea este foarte important să știm cum să ne adresăm persoanelor cu care vorbim la telefon.

Când telefonezi:

- Este bine să telefonezi numai între orele 9.00 și 21.00.
- Când ți se răspunde, spui "Bună ziua!" sau "Bună seara!", "Mă scuzați pentru deranj...", în funcție de situație.
- Te prezinți.
- Ceri celui care a răspuns permisiunea să vorbești cu persoana pe care o cauți: "Pot vorbi cu...".
- Nu este politicos să reproșezi că nu a răspuns nimeni, deși ai telefonat de mai multe ori.
- De obicei, persoana care a sunat trebuie să pună capăt discuției.
- Niciodată nu folosi formule de tipul: "Alo, cu Ioana!".
- Dacă se întâmplă să greșești, ceri obligatoriu scuze.
- Dacă te afli în vizită și dorești să telefonezi, ceri permisiunea gazdei.
- Dacă suni de la cineva sau de la un telefon public, convorbirea trebuie să fie foarte scurtă.
- De obicei, îți anunți vizita, telefonând persoanei respective.

Când ești telefonat:

- Când răspunzi la telefon, trebuie să fii calm și amabil.

- Dacă este solicitată o altă persoană, îl rogi pe cel care a sunat să aștepte pînă o chemi.
- Dacă ai fost sunat cînd ai oaspeți, răspunzi politicos la telefon și amîni convorbirea pentru mai tîrziu sau vorbești cît mai puțin.
- Dacă s-a întrerupt convorbirea, trebuie să suni din nou.
- Telefonul mobil poate fi folosit la lecții, seminarii doar în cazurile în care acest lucru este permis.

Cum să scrii o scrisoare:

- Titlul scrisorii se scrie la mijlocul foii, cu literă mare, utilizînd una dintre formulele: "Dragă mămică", "Dragă bunică", "Dragă Marie", "Dragi părinți" – în funcție de situație.
- Pentru a înlesni înțelegerea mesajului transmis, trebuie să respecti așezarea în pagină și să scrii îngrijit, ordonat.
- Expunerea fiecărei idei noi trebuie începută din rînd nou, cu majusculă.
- Cînd ai încheiat scrisoarea, o semnezi, utilizînd una dintre formulele: *Al dumneavoastră, cu deosebit respect, Alexandru, sau Cu drag, Vasile Pancul.*
- Pe fața plicului se scrie adresa persoanei la care trebuie să ajungă scrisoarea – destinatarul.
- Adresa corectă conține: numele, prenumele, strada, numărul străzii, blocul, scara, apartamentul, codul poștal, localitatea și țara.
- Cel care trimite scrisoarea se numește expeditor, iar numele se scrie, de obicei, pe spatele plicului, în locul unde acesta se închide.
- Se lipesc timbrele și scrisoarea se pune în cutia poștală.

Cum să saluți?

Salutul este un mod de comunicare al oamenilor, prin cuvinte sau gesturi, pentru a-și manifesta bucuria, respectul, simpatia atunci cînd se întîlnesc sau se despart de alte persoane.

- Cînd te-ai întîlnit cu o persoană, spui „Bună dimineața!”, „Bună ziua!” sau „Bună seara!”, iar cînd te desparti – „La revedere!”, „Noapte bună!”.
- Persoana mai tînră trebuie să o salute pe cea mai în vîrstă.
- Băieții salută fetele.
- Salutul are o mulțime de semnificații, care-i pot modifica sensul, de aceea, cînd saluți, trebuie să demonstrezi simpatia, stima pentru cineva, să fii zîmbitor, calculat în mișcări și să ai o privire caldă.
- Nu trebuie să saluți zgomotos, să faci gesturi necontrolate care stîrnesc rîsul sau îi deranjează atît pe cei salutați, cît și pe cei care se află în apropierea ta.

SPAȚIUL PERSONAL

Fiecare individ are nevoie de un spațiu personal, care nu este altceva decît „o arie fără limite precise și vizibile, care înconjoară corpul unei persoane și a cărei încălcare respectiva persoană nu acceptă s-o tolereze” (*Robert Sommer*).

Încălcarea spațiului personal (sau, la fel, refuzul de a intra în spațiul personal al cuiva) constituie un semn puternic. Dacă o persoană necunoscută se apropie prea mult, apar simptome de stînjeneală, stres și anxietate, apoi tentația de a fugi. Printr-un experiment,

Fisher și Byrne au demonstrat că, în bibliotecă, studenții își marchează teritoriul folosindu-se de cărți sau haine pentru a ridica, astfel, bariere în calea intrușilor.

Oamenii care se iubesc caută să-și sporească reciproc intimitatea, și nu s-o reducă. Psihologul britanic John Bowlby a remarcat că există un raport de directă proporționalitate în relația unei mame cu copilul ei: cu cât copilul îi surâde mai mult mamei, cu atât aceasta vine mai des la pătuțul lui, îi vorbește, îi cântă și-l ia în brațe.

Indivizii se așază, în general, față în față în situații de confruntare și alături – în cele de colaborare sau alianță. Întrucât bărbații sînt educați să fie mai competitivi decît femeile, este posibil ca ei să perceapă persoana plasată în fața lor ca pe un potențial factor de amenințare sau de provocare. Spre deosebire de ei, femeilor li se inculcă ideea de a fi mai prietenoase și mai flexibile decît bărbații, astfel încît prezența cuiva lîngă ele li se poate părea o nedorită solicitare de atenție și de prietenie.

Conflictul este un proces care apare între două sau mai multe persoane (grupuri, organizații, state) atunci cînd acestea au puncte de vedere diferite, scopuri, nevoi și valori diferite și se luptă pentru resurse limitate, care ar putea fi folosite pentru a rezolva problemele cu care se confruntă.

Conflictul este o parte firească a vieții.

De cîte ori doi sau mai mulți oameni sînt împreună, mai devreme sau mai tîrziu va apărea un conflict. Mai mult decît atît, o existență fără conflicte ar fi deosebit de plictisitoare. Oamenii caută conflictul în viața lor, fie provocîndu-l și luînd parte la el, fie doar privindu-l ca observatori în sporturi competitive, jocuri, piese de teatru, filme sau știri de televiziune.

Conflictul nu este nici bun, nici rău.

Modalitățile de abordare a conflictelor sau rezultatele acestora pot fi bune sau rele. Problema este nu cum să eliminăm conflictele, ci cum să avem controverse vii în loc de confruntări mortale, cum să creăm conflicte constructive și să le evităm pe cele distructive.

Conflictele constructive pot avea multe rezultate pozitive:

- Stimulează interesul și curiozitatea oamenilor.
- Ajută la dezvoltarea personalității oamenilor, la stabilirea identității individuale și de grup.
- Ajută oamenii să se adapteze la situații noi sau să inventeze soluții noi pentru probleme vechi.

Conflictele distructive sînt violente și au rezultate negative: părțile nu numai că nu caută să-și atingă scopurile în mod pașnic, dar încearcă să se domine sau chiar să se distrugă reciproc.

Modul, stilul de abordare a situațiilor conflictuale determină evoluția conflictului către o situație constructivă sau către una distructivă.

Avem oare un stil preferat în abordarea unei situații conflictuale?

Da, avem un stil preferat în abordarea unui conflict, un stil personal, influențat de personalitatea noastră, de familie, de tradiție, de educația primită.

Stilul personal în abordarea unor conflicte este rezultatul combinării a două variabile:

- Măsura în care ne luptăm pentru interesele noastre.
- Măsura în care luăm în considerare interesele celorlalți.

Combinarea acestor două variabile determină *cinci moduri, cinci stiluri de abordare a conflictului*.

Competiție

Dacă aveți acest stil, vă veți concentra ideile și acțiunile numai pentru atingerea intereselor proprii și veți neglija în totalitate interesele celorlalți. Sînteți gata să cîștigați cu orice preț, chiar dacă aceasta înseamnă distrugerea relațiilor cu cealaltă parte. Căci relațiile nu au nici o importanță pentru dumneavoastră, ci numai atingerea scopurilor proprii.

Aplanare

Acest stil este opus stilului competitiv: vă veți concentra ideile și acțiunile numai pentru a ajuta cealaltă parte să-și atingă scopurile și vă veți neglija total propriile interese. Păstrarea unor relații bune cu cealaltă parte este pentru dumneavoastră mult mai importantă decît a cîștiga. În acest scop veți căuta să ajungeți cu orice preț la un acord și veți face nenumărate concesii.

Evitare

Dacă aveți acest stil, veți evita conflictul sau veți prefera să credeți că nu există nici un conflict, chiar dacă nu vă veți atinge scopurile sau veți strica relația pe care o aveți cu partea cealaltă.

Compromis

Dacă aveți acest stil, veți obține ceva din ceea ce ați dorit să cîștigați și veți renunța la altceva, fie prin împărțire, fie prin folosirea în comun a resursei aflate în conflict. Desigur, veți stabili limite privind măsura în care sînteți dispus să renunțați la ceea ce ați fi dorit să obțineți.

Cooperant

Dacă folosiți acest stil, veți acorda, în același timp, o importanță la fel de mare atingerii scopurilor proprii ca și păstrării relației. Stilul de cooperare implică o comunicare deschisă și totală: sînteți atent la celălalt, așteptați să vă răspundă și faceți sugestii utile. Este stilul cel mai dificil și care ia cel mai mult timp, dar are rezultatele cele mai bune, în cazul în care ambele părți folosesc acest stil.

Stilul ar trebui adaptat situațiilor, căci fiecare stil este eficient în anumite situații.

Competiția este bine să fie folosită:

- a. în situații de urgență, cînd sînt necesare acțiuni rapide și decisive;
- b. cînd aveți responsabilitatea principală sau expertiza pentru rezolvarea unor probleme;
- c. cînd trebuie să fie implementate decizii nepopulare.

Aplanarea este bine să fie folosită:

- d. cînd păstrarea relațiilor este mult mai importantă decît atingerea scopului;
- e. cînd problema aflată în discuție este mult mai importantă pentru cealaltă parte decît pentru dumneavoastră;
- f. cînd neglijarea propriilor interese se bazează pe sistemul dvs. de valori;
- g. cînd folosiți stilul ca pe o strategie: veți pierde o bătălie, în speranța cîștigării războiului;
- h. cînd doriți ca ceilalți să învețe, chiar și din greșeli, și îi încurajați să se exprime.

Evitarea este bine să fie folosită:

- i. cînd vă veți întreba: "Ce se întîmplă dacă nu fac nimic?", și veți răspunde: "Nimic!", atunci, probabil, merită să evitați conflictul;
- j. cînd considerați că veți pierde mai mult prin confruntare decît prin evitare sau cînd miza este minoră;
- k. cînd hotărîți să amînați conflictul, deoarece doriți să cîștigați timp (pentru a aduna mai

multe informații, pentru a vă pregăti mai bine pentru situația conflictuală sau pentru a lăsa emoțiile puternice să se mai potolească).

Compromisul este bine să fie folosit:

- l. când ambele părți au putere egală;
- m. când vreți să ajungeți la acorduri temporare în probleme complexe, ca o etapă intermediară spre un acord durabil, dezvoltat prin cooperare;
- n. când situația conflictuală se află într-o criză determinată de resurse limitate, precum timp, energie sau alte resurse materiale, iar problema care trebuie rezolvată este importantă și urgentă.

Cooperarea este bine să fie folosită:

- o. când este esențial să atingeți obiective importante fără a face compromisuri, menținând, în același timp, relația;
- p. când este important să ajungeți la sursa unor probleme nerezolvate care durează de foarte mult timp;
- q. când aveți de rezolvat o problemă complexă, în care sînt implicate multe interese și multe părți.

Stilul de abordare a conflictului folosit de către părțile aflate în conflict determină rezultatele conflictului.

Putem folosi metode alternative pentru a ne rezolva conflictele dacă sîntem încă dispuși să comunicăm, direct sau ajutați de o terță persoană neutră, cu „cealaltă parte”.

Metodele alternative de soluționare a conflictelor pot fi dispuse pe o scară descrescătoare și anume:

1. Comunicarea directă.
2. Negocierea (comunicare structurată).
3. Medierea (negociere facilitată).
4. Facilitarea proceselor de rezolvare a problemelor (mediere între mai multe părți).

La capătul scării, reprezentînd metodele alternative de soluționare, se află: arbitrajul; litigiul.

Conflictele au un ciclu propriu de viață: se nasc, pot ajunge la intensitate maximă și apoi mor, lăsînd în urma lor germeii unui nou început.

Conflictul poate fi pozitiv sau negativ, constructiv sau distructiv, în funcție de ceea ce facem noi din el. Uneori îi putem schimba cursul, privindu-l în perspectivă. O bună rezolvare a conflictelor reclamă capacitatea de a expune cazul fără a determina o reacție de apărare din partea altei persoane; aceasta este capacitatea de a afirma ce semnifică alegerea conștientă, un grad de flexibilitate și abilitate, ceva curaj și încredere în procesul comunicării.

În conflict reușiți să ...

- mențineți prietenia;
- descoperiți ceea ce este corect;
- împărțiți în mod egal avantajele;
- dobîndiți ceva pentru dvs.;

- evitați ciocnirea de voințe;
- renunțați la ceva pentru a păstra relația.

Comunicarea eficientă este primul și cel mai important determinant al comportamentului asertiv. Care totuși sînt calitățile necesare persoanei ce se angajează în procesul de comunicare?

1. Onestitatea – care înseamnă sinceritate, cinste, lipsa vicleniei, deschidere, acțiuni conform anumitor legi, confidență, loialitate.
2. Asumarea riscului de a nu fi înțeles, de a nu înțelege suficient și chiar de a fi interpretat greșit de către cei din jur.
3. Creativitatea – rezultă din modul în care știm să ne adresăm partenerului nostru în discuție astfel încît să-l facem să vorbească.
4. Competivitatea – cel care comunică trebuie să fie susceptibil de a suporta concurența și de a nu-și impune mesajul.
5. Disponibilitatea de schimbare.
6. Înțelegerea clară a propriilor scopuri și interese.
7. Capacitatea de a asculta.
8. Confidența – este acțiunea de a dezvălui, a mărturisi gânduri ascunse sau anumite păreri personale, de a avea încredere; nu acuzăm persoana care vorbește.
9. Empatia – capacitatea de a te putea situa în "pantoful" celui alt, de a-l înțelege.

Pentru a evidenția, din totalitatea comportamentelor existente, comportamentul asertiv, prezentăm caracteristicile tipurilor de comportament – agresiv, pasiv și asertiv – așa cum sînt date acestea în literatura de specialitate.

Caracterizarea tipurilor de comportament:

Tipul asertiv	Tipul pasiv	Tipul agresiv
Respectă atît drepturile sale, cît și pe ale celorlalți. Își exprimă necesitățile, dorințele, sentimentele și preferințele într-un mod deschis și onest, într-o manieră adecvată. Respectă oamenii. Ține cont de opiniile și ideile celorlalți. Apreciază munca oamenilor și își manifestă deschis sentimentele. Comunică deschis cu oamenii. Recepționează mesajele corect, fără distorsiuni.	Neagă propriile sale drepturi. Nu-și apără interesele. Nu-și exprimă sentimentele. Permite altora să-l influențeze. Manifestă sentimente de vinovăție, neajutorare, singurătate, frică și anxietate. Își reține emoțiile și sentimentele. Se supune cu ușurință. Își consideră ideile și părerile neimportante. Își devalorizează propria	Îi ofensează pe ceilalți. Lezează sentimentele oamenilor din jur. Încalcă drepturile oamenilor. Folosește un ton ridicat. Utilizează expresii ofensatoare. Acționează în așa mod, încît îi deranjează pe ceilalți. Umilește oamenii. Are o atitudine de superioritate față de oameni. Critică distructiv oamenii. Tratează oamenii cu dispreț. Este ostil. Nu acceptă alte opinii și idei.

<p>Dacă critică oamenii, atunci o face în mod constructiv. Este un bun interlocutor, ascultă oamenii fără să-i întrerupă.</p> <p>Are încredere în propriile forțe și în potențialul altora. Ține cont de sugestiile oamenilor.</p> <p>Cere și oferă ajutor cu plăcere.</p> <p>Este receptiv la nevoile celorlalți.</p>	<p>persoană.</p> <p>Evită confruntările directe.</p> <p>Nu se implică în discuții aprinse.</p> <p>Este ascultător, timid.</p> <p>Crede că un comportament pasiv îl va ajuta să fie aprobat și acceptat de ceilalți.</p> <p>Se teme să nu deranjeze sau să ofenseze pe cineva.</p> <p>Reacționează bolnăvicios la critică.</p> <p>Evită să-și exprime opiniile.</p> <p>Are conflicte intrapersonale.</p>	<p>Nu tolerează sfaturi de la alții.</p> <p>Întrerupe interlocutorul pentru a-și exprima propria opinie.</p> <p>Ia decizii fără a-i consulta pe alții.</p> <p>Își manifestă violent nemulțumirea.</p> <p>Este certăreț, vorbește mult.</p> <p>Găsește defecte în tot ce fac alții.</p>
--	---	--

Cînd începe un conflict, este foarte important să ții seama de unele reguli: să te calmezi; să respiri încet și adînc; să te gîndești la ceva plăcut; să te concentrezi asupra unor scopuri pozitive etc. Comunicarea este calea spre înțelegere, armonie, eficiență sau, dimpotrivă, poate fi o sursă de *conflicte* atunci cînd procesul de comunicare autentică este alterat. Iată pașii ce trebuie urmați atunci cînd se creează o situație conflictuală.

1. OPREȘTE-TE...

înainte de a-ți pierde controlul și de a agrava starea conflictului.

2. VORBEȘTE ...

ceea ce simți, expune problema. Care a fost cauza neînțelegerii? Ce dorești tu?

3. ASCULTĂ ...

ce simte și gîndește o altă persoană.

4. GÎNDEȘTE-TE ...

la soluțiile ce vă vor satisface pe ambii. Dacă încă nu ești de acord, roagă pe altcineva să te ajute să găsești modalitatea de soluționare a conflictului.

În literatura de specialitate sînt prezentate și unele strategii de rezolvare a conflictelor.

1. "Taurul". Această tactică se explică prin tendința inconștientă de a evita durerea cauzată de sentimentul înfrîngerii. Ea exprimă o astfel de formă a luptei pentru putere cînd una dintre părți iese numaidecît biruitoare. Este caracterizată de lipsă de atenție față de reacțiile, interesele partenerului. Partenerul cu tendințe dominatoare are adesea trăsături accentuate de egocentrism, predispoziție pentru acțiuni autoritare. Acest comportament nu este constructiv, deoarece partenerul, în cel mai bun caz, se va supune constrîngerii, în sine sau însă se va opune acesteia. Confruntarea este rațională atunci cînd cineva își asumă

controlul pentru a-i proteja pe ceilalți de fapte iraționale. Această strategie însă aduce rareori rezultate pe termen lung. Cel care azi a fost învins, mâine poate refuza să colaboreze.

2. "Peștișorul" – evitarea sau fuga de conflict. Omul amână momentul de rezolvare a problemei. Dacă fuge de conflict din punct de vedere fizic și emoțional (de teama confruntării), el pierde posibilitatea de a participa ulterior la evoluția situației. Fuga de conflict poate fi un pas bun atunci când nu afectează interesele nemijlocite ale persoanei. Pe de altă parte, evitarea conflictului poate duce la cedarea prea de timpuriu a pozițiilor, la creșterea exigențelor și la fuga de problemă în locul colaborării comune în vederea găsirii unei soluții. Fuga poate duce la o agravare și mai mare a problemei.

3. "Pisica". Acest stil este numit, în literatura de specialitate, "acomodarea". Este caracteristic pentru oamenii care prețuiesc cel mai mult bunăvoința celor ce-i înconjoară. În acest caz, o astfel de persoană încearcă să păstreze relațiile bune cu orice preț. Acomodarea poate fi o tactică rațională, în cazul în care confruntarea este însoțită de un stres considerabil, sau dacă oponentul este încă dispus să asculte. Conflictul se rezolvă uneori de la sine numai pe baza continuării unor relații de prietenie. Acest stil mai este numit stilul "ursulețului de pluș".

4. "Bufnița înțeleaptă" sau cooperarea. Cel mai constructiv stil de comportare. Presupune găsirea acelei variante de soluționare a conflictului care corespunde, în egală măsură, intereselor ambelor părți și, totodată, îmbunătățește, întărește relațiile dintre ele. Dacă ambele părți câștigă, ele vor fi dispuse să respecte decizia adoptată.

5. "Stilul vulpii" sau compromisul necesită anumite abilități de susținere a unei discuții. În acest caz se împarte ceva, ținându-se cont de necesitățile ambelor părți. Odată ce necesitățile nu pot fi satisfăcute total, trebuie măcar să se facă o împărțire egală. Compromis conform regulii "tu – mie, eu – ție".

Activitatea nr. 1. „Cer și pământ”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice codul propriu și al celorlalți de transmitere a unui mesaj;
- să exprime nonverbal anumite emoții, sentimente;
- să decodifice o anumită informație.

Concepte-cheie: cod, limbaj nonverbal, gest, mimică, pantomimă, feedback.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții sînt împărțiți în perechi.
2. Facilitatorul dă nume membrilor fiecărei perechi: unul va fi „cer”, iar altul – „pământ”.
3. Facilitatorul îi cere lui „pământ” să-l observe pe „cer” în timp ce acesta își amintește un eveniment plăcut sau neplăcut, fără a menționa natura lui, pe care nu-l va verbaliza.
4. În timp ce „cer” trăiește evenimentul, „pământ” observă postura acestuia: poziția ochilor, înclinarea capului, mimica, gesturile etc.
5. După încheierea experienței de observare, facilitatorul solicită observatorului „pământ” să spună ce a identificat, ce fel de eveniment a reținut celălalt.
6. După încheierea experienței de observare, facilitatorul solicită observatorului „pământ” să exprime prin gesturi și mișcare starea celui observat.
7. Facilitatorul solicită celui observat – „cer” – să-și expună sentimentele încercate în legătură cu acel eveniment plăcut sau neplăcut.

Analiza activității:

- A fost ușor sau dificil să vă exprimați cu ajutorul limbajului nonverbal?
- De ce v-a fost dificil (ușor)?
- Care informații v-au ajutat să descoperiți mai ușor tipul evenimentului (plăcut, neplăcut)?
- Cum v-ați simțit atunci cînd trebuia să redați nonverbal evenimentul?
- Ce vă lipsea?
- Cum v-ați simțit atunci cînd trebuia să observați ceea ce demonstra celălalt?
- Ați observat un feedback, cînd informația ce a trebuit să o transmiteți a ajuns corect?

Concluzii:

- Printr-o mai bună comunicare se urmărește facilitarea exprimării adecvate a sentimentelor pozitive și negative. Noi nu ne exprimăm îndeajuns emoțiile, ceea ce favorizează tensiunile interpersonale și o stare de indispoziție fizică și mentală; în anumite momente, atunci cînd va fi atins nivelul critic, sentimentele negative vor fi exprimate într-un mod neadapdat: emoția va fi exagerată sau dirijată într-o direcție greșită.

Activitatea nr. 2. Joc de rol „Ascultarea activă”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice modalitățile de practicare a ascultării active;
- să demonstreze calitățile unui bun ascultător;
- să facă deosebire între ascultătorul activ și cel indiferent.

Concepte-cheie: vorbitor, ascultare activă, indiferență, observator.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Timp de lucru: 40 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul alege, după dorință, 3 participanți: actorii.
2. Facilitatorul îi șoptește la ureche fiecăruia ce rol va avea: 1. Vorbitorul; 2. Ascultătorul activ; 3. Indiferentul.
3. Fiecare a primit câte un rol fără să cunoască rolurile colegilor.
4. Ceilalți participanți, care nu au primit nici un rol, rămân a fi observatorii.
5. Facilitatorul îi spune „Vorbitorului” să relateze o situație, o istorioară din viața sa („Cum mi-am petrecut duminica”).
6. Ceilalți se comportă conform rolurilor primite.

Fiecare participant la jocul de rol descrie emoțiile pe care le-a avut în timpul jocului.

Analiza activității:

- Întrebări adresate observatorilor din sală: Ce ai observat în timpul discuției? Cui și ce rol îi atribui?
- Întrebări adresate vorbitorului: Ce ai simțit în momentul când povesteai? Care dintre participanți ți-au ascultat mesajul și care nu? Cum crezi, cine și ce rol a avut? De ce?
- Întrebări adresate ascultătorului activ: Te-ai simțit bine în acest rol? De ce? Ce abilități îl definesc pe un ascultător activ? (deschidere, receptivitate, empatie, acceptarea partenerului, răbdare, implicare și prezență, contact vizual etc.).
- Întrebări adresate indiferentului: Cum te-ai simțit în acest rol? A fost ușor sau dificil? De ce?
- Cum credeți, actorii au făcut față rolurilor?

Concluzii:

- Fiecare dintre noi are nevoia de a asculta și de a fi ascultat.
- Ascultarea este vitală pentru cel care trebuie să știe ce rol are în coordonarea diverselor activități și cum să ia decizii inteligente pentru a asigura o atmosferă propice desfășurării unei activități inteligente.

Iată 10 sfaturi pentru o bună ascultare:

Fiți pregătiți să ascultați.

Ascultați cu atenție.

Fiți interesați.

Luați notițe.

Păstrați-vă mintea deschisă.

Ajutați-l pe vorbitor.

Urmăriți ideile principale.

Parafrazați.

Ascultați cu spirit critic.

Nu-l întrerupeți pe vorbitor.

Activitatea nr. 3. „Dialog cu prietenul interior”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice nevoia de a comunica cu sine însuși;
- să exprime gândurile interioare ce stau la baza unor conflicte;
- să determine modalități de depășire a situației de conflict.

Concepte-cheie: monolog, comunicare interioară, subconștient.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: coli de hârtie de format A4.

Timp de lucru: 20 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul explică participanților ce este un monolog: “În situații de criză, monologurile își au rostul lor. Comunicarea interioară – bine condusă – vă poate influența viața, pentru că ea este, în același timp, o comunicare cu subconștientul. Cea mai bună formă de comunicare este însă dialogul cu “prietenul interior”. El reprezintă o parte din dvs. și este capabil de încredere, dragoste și optimism”.
2. Facilitatorul indică participanților să preia rolul prietenului înțelegător. Pornind din această poziție, ei trebuie să se sfătuiască, să se încurajeze singuri și, mai ales, să-și dăruiască dragoste, încredere și motivație.
 - Nu este vorba de analizarea unor probleme, de căutarea cauzelor acestora și de găsirea unor soluții imediate. Faceți exact ceea ce poate să facă un prieten bun: dați dovadă de prietenie, înțelegere și compasiune, descoperiți posibilități inedite și priviți-vă pe dvs., viața și starea dvs. dintr-un unghi pozitiv.
3. Facilitatorul sugerează o oarecare temă de discuție cu “prietenul înțelegător”, cum ar fi: “Problemele mele de azi”, “Cum aş putea să ajung mai departe?”, “De ce mama nu-i acasă?” etc.
4. Participanții lucrează individual timp de 10 minute.
5. Facilitatorul roagă participanții (după dorință) să dea citire acestui dialog scris pe hârtie.

Analiza activității:

- A fost ușor sau dificil să comunicați cu prietenul interior?
- Ați dori să dați citire acestui dialog? Care este tematica?
- Cum vă simțiți după ce ați scris acest dialog?
- Veți practica pe viitor așa formă de discuție cu „prietenul interior”?

Concluzii:

- Cuvintele nu sînt simboluri doar pentru ceea ce este concret, ci și pentru sentimentele, atitudinile și impulsurile produse de acesta. De aceea, subconștientul nostru poate fi ușor influențat cu ajutorul limbajului. Cuvintele folosite declanșează anumite sentimente – un vocabular negativ conducînd deci la sentimente, de asemenea, negative. Înlocuiți, așadar, încet-încet, toate formulările negative prin formulări care să vă motiveze spre o schimbare pozitivă.

Activitatea nr. 4. „Telefonul defectat”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice structura actului de comunicare;
- să determine caracteristicile unui bun ascultător;
- să identifice fenomenele de bruijă și modalitățile de evitare a acestora.

Concepte-cheie: emițător, receptor, canal, fenomene de bruijă, feedback, parafrază.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Timp de lucru: 10 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții se aranjează unul în spatele celuilalt.
2. Facilitatorul îi șoptește la ureche primului participant un cuvânt sau o frază (de ex., „copac”, „astăzi sînt în dispoziție bună”).
3. Primul participant îi transmite, în șoptă, cuvîntul sau fraza celui de alături, acesta – următorului, și tot așa pînă cînd mesajul ajunge la ultimul participant.
4. Cînd mesajul a ajuns la ultimul participant, acesta îl enunță cu glas tare. Facilitatorul rostește și el cuvîntul sau fraza transmisă la început, iar apoi o compară cu informația primită la sfîrșit. Dacă informația a fost alterată, este căutat participantul care a transmis-o greșit. Jocul poate fi repetat de mai multe ori.

Analiza activității:

- Ce ați simțit atunci cînd transmiteți mesajul?
- De ce, uneori, mesajul nu ajunge corect la receptor?
- Cine a avut rol de emițător?
- Cine a fost în rol de receptor?
- Care a fost canalul de comunicare?
- Care au fost fenomenele de bruijă?
- Cînd sînt denaturate mesajele noastre și cum influențează mesajele denaturate relațiile interpersonale?

Concluzii:

- Actul comunicării prezintă conținutul unui mesaj care, elaborat de o sursă, este codificat de un transmițător sub forma unor semnale ce parcurg un canal, pe traseul căruia se confruntă cu primejdia distorsionării lor ca urmare a intervenției unei surse de zgomot (fenomene de bruijă), după care parvin la receptorul ce le decodifică, restituind mesajului forma inițială și încredințîndu-l astfel destinatarului. Pentru ca să existe un feedback, în comunicarea cotidiană este necesară parafrăzarea.

Activitatea nr. 5. „De-a salutul”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice rolul salutului în comunicare;
- să exprime variante de salut respectuos;
- să comunice verbal sau nonverbal transmițînd un salut.

Concepte-cheie: bunele maniere.

Grup țintă: elevi cu vîrsta de 9-10 ani.

Timp de lucru: 10 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul îi împarte pe participanți în 3 echipe.
2. Prima echipă va fi formată din elevi care exersează salutul conform situațiilor descrise mai jos:
 - a. Cînd te-ai întîlnit cu o persoană, spui: „Bună dimineața!”, „Bună ziua!” sau „Bună seara!”, iar cînd te desparți: „La revedere!”, „Noapte bună!”.
 - b. Persoana mai tînăra trebuie s-o salute pe cea mai în vîrstă.
 - c. Băieții salută fetele.
 - d. Salutul are o mulțime de semnificații, care-i pot modifica sensul, de aceea, cînd saluți, trebuie să demonstrezi simpatia, stima pentru cineva, să fii zîmbitor, calculat în mișcări și să ai o privire caldă.
 - e. Nu trebuie să saluți zgomotos, să faci gesturi necontrolate, care stîrnesc rîsul sau îi deranjează atît pe cei salutați, cît și pe cei care se află în apropierea ta.
3. A doua echipă va fi formată din elevi care răspund la salut, fie individual, fie în grup.
4. A treia echipă va fi formată din elevi care observă dacă este corect modul în care copiii salută.
5. Participanții din cele 3 echipe pot face schimb de roluri, iar jocul continuă pînă cînd toți participanții reușesc să acționeze în fiecare dintre situațiile descrise.

Analiza activității:

- Ce a fost mai ușor: să salutați sau să fiți salutați?
- Ce limbaj nonverbal ați adăugat pentru a transmite un salut receptiv?
- Ce a observat echipa a treia, fiind în rol de „Observator”?
- Cum trebuie să fie un salut politicos?

Concluzii:

- Salutul este modul de comunicare al oamenilor, prin cuvinte sau gesturi, pentru a-și manifesta bucuria, respectul, simpatia cînd se întîlnesc sau se despart de alte persoane.

Sugestii:

Se pot simula și forme de salut specifice altor popoare. Romanii se salutau ridicînd brațul drept. La români, salutul este însoțit deseori de strînsul mîinii, de îmbrățișări și de sărutări; bărbații își descoperă capul pentru a saluta o persoană de sex feminin. Chinezii salută cu palmele împreunate în dreptul pieptului, executînd o înclinare a corpului spre persoana salutată. La germani, domnișoarele, în vremurile de demult, îi salutau pe conducători îndoind un genunchi, iar rochia era ținută lateral, cu vîrfurile degetelor.

Activitatea nr. 6. „Reflecții și maxime”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să-și identifice rolul în cadrul grupului;
- să manifeste un comportament asertiv în cadrul discuției;
- să analizeze comportamentele nonasertive;
- să exprime păreri, opinii despre reflecțiile și maximele referitoare la comunicare.

Concepte-cheie: reflecție, maximă, vorbitor, ascultător, lider, comunicare în grup.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 14-16 ani, cadre didactice, părinți.

Materiale: coli de flipchart, markere, maxime scrise pe foi de hârtie:

1. "E în zadar să vorbești celui care nu vrea să te asculte." (*M. Eminescu*)
2. "Scrierea la persoana a treia deseori ne permite să ne ascundem în spatele grupului." (*H. Schwartz*)
3. "O cuvântare fără scop specificat este ca o călătorie fără destinație." (*Ralph C. Emedley*)
4. "Pana de scris este mai puternică decât sabia." (*W. Shakespeare*)

Timp de lucru: 25 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul împarte grupul în 4 subgrupuri (empatie, onestitate, receptivitate, răbdare).
2. Facilitatorul pregătește maximele și reflecțiile scrise pe foi de hârtie și distribuie câte una fiecărui grup.
3. Facilitatorul propune participanților să însceneze dezbateri în cadrul subgrupului pe baza acelei maxime.
4. Membrii subgrupurilor se împart în 2 echipe, astfel încât unii să exprime argumente pro, iar alții – argumente contra.
5. Participanții din subgrupuri notează pe foaia de flipchart argumentele pro și contra, pe care le expun apoi în fața întregului grup.
6. Un reprezentant din partea fiecărui subgrup prezintă ideile în fața grupului mare.

Analiza activității:

- A fost ușor sau dificil să lucrați în grup?
- Ați remarcat un lider în cadrul grupului?
- Ați reușit să ajungeți la aceeași părere?
- Ce abilități v-au fost de folos în echipă?
- S-a întâmplat să aveți păreri contradictorii?
- Ce calități ale vorbitorilor, ascultătorilor ați observat?

Concluzii:

- Comunicarea în grupuri mici se desfășoară atunci când un grup de oameni se întâlnește pentru a rezolva o problemă, a lua o decizie sau a face propuneri legate de o activitate care-i interesează în egală măsură sau îi motivează diferit, dar nu contradictoriu.

Activitatea nr. 7. „Cît de convingător poți să fii”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice rolul cuvintelor de politețe în cadrul comunicării cu o altă persoană; să definească noțiunea de asertivitate;
- să utilizeze metode și tehnici de convingere;
- să descrie comportamentul persoanelor în contexte de persuasiune;
- să definească importanța folosirii limbajului nonverbal.

Concepte-cheie: politețe, argumente, convingere, mimică, gesturi, asertivitate.

Grup țintă: elevi de toate vîrstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: o jucărie (orice alt obiect).

Timp de lucru: 50 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul selectează 2 participanți.
2. Facilitatorul oferă o jucărie (sau un alt obiect) unuia dintre participanți.
3. Facilitatorul explică că participantul 1, căruia îi aparține jucăria (obiectul), are mare nevoie de ea. Totodată, de ea are nevoie și al doilea participant.
4. Facilitatorul îi explică participantului 2 că trebuie să găsească astfel de argumente care să-l convingă pe primul participant să-i dea lui jucăria.
5. Participantul 1 trebuie să păstreze jucăria cît mai mult posibil și s-o cedeze numai dacă dorește el.
6. Cînd jucăria este cedată, participanții fac schimb de roluri.
7. Jocul se repetă.

Analiza activității:

- Ți-a fost ușor sau dificil să găsești argumente convingătoare?
- Ți-a fost ușor sau dificil să opui rezistență argumentelor partenerului?
- Ce a fost mai dificil: să obții sau să păstrezi obiectul?
- Ce fel de adresări au folosit participanții în argumentările lor?
- Ce alte argumente ar fi putut să folosească participanții ca să-l convingă pe partener?
- De ce contraargumentele trebuie să aibă un conținut asertiv?
- Ce înseamnă a fi asertiv?

Concluzii:

- Oamenii sînt prietenoși cu cei care folosesc cuvinte de politețe și sînt sinceri în argumentele lor.
- Urmărind gesturile și mimica unei persoane, ne putem da seama cu ușurință ce vrea să spună. Trebuie să fii asertiv atunci cînd dorești să convingi pe cineva.

Sugestii:

Se poate folosi și metoda nonverbală: participanții vor utiliza gesturile și mimica în locul cuvintelor.

Activitatea nr. 8. „Știi să faci complimente?”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să argumenteze importanța complimentelor pentru fiecare persoană;
- să formuleze complimente pentru diverse situații de comunicare.

Concepte-cheie: compliment, satisfacție.

Grup țintă: elevi de toate vârstele.

Timp de lucru: 35 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții se împart în perechi.
2. Facilitatorul solicită participanților să-și facă unul altuia complimente timp de 5 minute.
3. În urma unei trageri la sorți, facilitatorul numește o persoană.
4. Facilitatorul solicită grupului să facă complimente persoanei selectate.

Analiza activității:

- A fost ușor sau dificil să faceți complimente?
- Ce ați simțit când vi s-au făcut complimente? Dar când ați făcut cuiva complimente?
- Cine vă face uneori complimente?
- Ce complimente îți face tata, mama?
- Ce complimente ați auzit în clasa voastră?
- Ce complimente ați auzit recent de la învățătoare/profesori?
- Vă faceți vouă înșivă complimente?
- Cui ați făcut recent un compliment?
- De ce trebuie să facem complimente?
- Cum trebuie să fie complimentele?

Concluzii:

- Datorită complimentelor, oamenii înțeleg că atrag atenția cuiva.
- Este plăcut când ți se fac complimente.
- Făcând cuiva un compliment sincer, îi facem plăcere și îi ridicăm dispoziția.

Activitatea nr. 9. „Îmbrățișează ursulețul!”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să opereze cu cuvinte de alinare, cu diminutive, cu vorbe dulci;
- să argumenteze nevoia oamenilor de a fi înțeleși și compătimiți;
- să comunice în diverse situații.

Concepte-cheie: alinare, înțelegere, îmbrățișare.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 7-12 ani.

Materiale: o jucărie de pluș (de exemplu, un ursuleț).

Timp de lucru: 25 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul aduce în clasă o jucărie de pluș și o așază pe un scaun în fața participanților.
2. Facilitatorul le explică participanților că, la magazinul de unde a procurat-o, vânzătorul i-a spus că ea are nevoie să fie îmbrățișată de multe ori pe zi.
3. Facilitatorul solicită participanților să se apropie și s-o cuprindă, spunându-i cuvinte dulci, frumoase.
4. Participanții îndeplinesc cerința facilitatorului, iar cei mai timizi sînt încurajați să facă acest lucru.

Analiza activității:

- De ce jucăria "are nevoie" s-o luăm în brațe?
- De ce trebuie să-i spunem ursulețului nostru cuvinte frumoase, dulci?
- Cînd vă apare dorința de a îmbrățișa jucăria voastră preferată?
- Cine dintre persoanele care vă înconjoară ar putea lua locul ursulețului?

Concluzii:

- Oamenii au nevoie de alinare și de cuvinte dulci. Ei au nevoie de prieteni și de părinți înțelegători.

Activitatea nr. 10. Joc de rol „Spațiul meu personal”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice tipurile de spații personale;
- să evidențieze rolul spațiului personal pentru indivizi;
- să determine spațiile de comunicare între diverse persoane;
- să descrie comportamentul persoanelor implicate în joc.

Concepte-cheie: spațiu personal, intimitate, invadare, atac, nervozitate, stînjeneală.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 14-16 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: 5 bănci.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul anunță că este nevoie de 10 voluntari: 4 fete și 6 băieți.
2. Facilitatorul solicită participanților să se așeze în bănci, în perechi, conform cerințelor de rol ale jocului:
 - Doi adversari.
 - Doi parteneri.
 - Două prietene.
 - Un băiat și o fată care se plac.
 - Un băiat și o fată care nu se plac.
3. Participanții se așază conform cerințelor facilitatorului.
4. Persoanele neimplicate în jocul de rol fac observații asupra comportamentului participanților.

Analiza activității:

- Cum a fost comportamentul participanților?
- Cum s-au așezat în bănci? De ce?
- Ce distanță era între participanți?
- Cum reacționa persoana al cărei spațiu personal fusese depășit?

Concluzii:

- Oamenii au nevoie de un spațiu personal în jurul lor. Oamenii care se atrag puternic preferă să stea mai aproape unul de altul decât cei care se antipatizează. Dacă o persoană necunoscută se apropie prea mult, apar simptome de stînjeneală, de stres și de anxietate, apoi tentația de a fugi.

Sugestii:

Participanții se vor așeza în felul următor:

- Doi adversari: unul în fața altuia.
- Doi parteneri: alături.
- Două prietene: alături, dar cu un spațiu mic între ele.
- Un băiat și o fată care se plac: alături, îmbrățișați.
- Un băiat și o fată care nu se plac: domnișoara se va depărta de partener sau invers.

Activitatea nr. 11. „Ce reprezintă un conflict”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să definească noțiunea de conflict;
- să-și exprime opiniile personale despre conflict;
- să explice noțiunea de conflict prin analiza experiențelor personale;
- să stabilească o strategie proprie de soluționare a conflictelor.

Concepte-cheie: conflict constructiv, conflict distructiv, strategie.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 14-16 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: coli de hârtie de format A4, creioane, flipchart.

Timp de lucru: 50 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul împarte grupul în 6 perechi, distribuind fiecărei perechi câte o sarcină de lucru.
2. Fiecare pereche primește o sarcină diferită de ale celorlalte, de exemplu:
 - Pentru I pereche: „Dați o definiție a conflictului”.
 - Pentru a II-a pereche: „Exprimați conflictul printr-o metaforă”.
 - Pentru a III-a pereche: „Exprimați conflictul printr-o caricatură”.
 - Pentru a IV-a pereche: „Găsiți cât mai multe asociații pentru cuvântul *conflict*, de exemplu: conflict-ceartă”.
 - Pentru a V-a pereche: „Găsiți cât mai multe calificative pozitive pentru cuvântul *conflict*, de exemplu: conflict-oportunitate; conflict-ceva amuzant”.
 - Pentru a VI-a pereche: „Găsiți cât mai multe calificative negative pentru cuvântul *conflict*, de exemplu: conflict-ceartă; conflict-răutate etc.”.
3. După realizarea sarcinilor, timp de 10 minute, se vor organiza dezbateri asupra rezultatelor.
4. Fiecare pereche își prezintă ideile, afișînd produsele.

Analiza activității:

- Ce înseamnă un conflict?
- Ce rol are conflictul în viața noastră?
- Cu ce se asociază cel mai mult un conflict?
- Ce imagini ați folosi pentru a reda un conflict? Argumentați.
- Cum credeți, există doar conflicte distructive sau și constructive? Argumentați.
- Cum v-ați simțit atunci cînd zugrăveați/descriați un conflict?
- Ce strategii de rezolvare a conflictelor cunoașteți?

Concluzii:

- Fiecare dintre noi a trecut prin anumite situații de conflict și fiecare dintre noi a avut o anumită reacție la aceste conflicte, indiferent dacă a ales o strategie de competiție, de evitare, de compromis, de cooperare sau de aplanare. Vom face însă față în mod eficient conflictelor ce ne înconjoară doar atunci cînd vom fi în stare să înțelegem punctele de vedere ale altora, dînd dovadă de abilități și competențe de comunicare.

Activitatea nr. 12. „Ferestrele conflictului”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze conflictele;
- să identifice cauzele ce generează un conflict;
- să manifeste un comportament asertiv în cazul situațiilor de conflict.

Concepte-cheie: rezolvarea conflictelor, generarea conflictelor.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 12-16 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: fișa de lucru „Spațiile conflictului”.

Timp de lucru: 25 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul distribuie fiecărui participant câte o fișă de lucru „Spațiile conflictului”.
2. Facilitatorul solicită participanților să se gândească la cel mai recent conflict – din viața personală, familie, școală – rezolvat sau pe cale de a fi soluționat.
3. Participanții completează cele patru spații din fișă, care sînt:
 - Prin ce am generat eu conflictul?
 - Prin ce a generat cealaltă persoană conflictul?
 - Cu ce am contribuit eu la soluționarea conflictului?
 - Cu ce a contribuit cealaltă persoană la soluționarea conflictului?
4. După ce participanții au completat fișele, facilitatorul inițiază dezbateri.

Analiza activității:

- V-a fost ușor sau dificil să vă reamintiți cel mai recent conflict?
- Cum a fost să identificați cauzele care au generat conflictul, din propria perspectivă?
- Cum a fost să identificați contribuția celuilalt la soluționarea conflictului?
- Cum se întîmplă mai frecvent: să generați un conflict; să contribuiți la soluționarea lui; să așteptați ca celălalt să găsească soluții?
- Ce strategii de rezolvare a conflictelor cunoașteți?
- Ce stil de soluționare a conflictelor ați utilizat sau veți utiliza?

Concluzii:

- Cel mai constructiv stil de comportare în situații conflictuale este cooperarea, adică găsirea unor variante de soluționare a conflictului ce corespund, în egală măsură, intereselor ambelor părți și, totodată, îmbunătățesc, întăresc relațiile dintre ele. Dacă ambele părți câștigă, ele vor fi dispuse să respecte decizia adoptată. Este foarte important să folosim, în cadrul soluționării conflictului, comunicarea și nicidecum forța fizică.

Activitatea nr. 13. Joc de rol „Stilurile de soluționare a conflictelor”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice modalitățile constructive de soluționare a conflictelor;
- să identifice cauzele unui conflict;
- să manifeste abilități de comunicare asertivă în cazul soluționării conflictelor.

Concepte-cheie: nevoi, situații conflictuale, stiluri de soluționare.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 10-16 ani, cadre didactice.

Materiale: coli de flipchart.

Timp de lucru: 25 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul roagă participanții să descrie diferite situații de conflict ce au avut loc în cadrul școlii, notându-le pe o foaie de flipchart.
2. Facilitatorul selectează 2-3 situații, care vor fi interpretate în cadrul unui joc de rol.
3. Facilitatorul împarte grupul în 3 subgrupuri. Fiecare subgrup va înscena câte o situație de conflict.
4. În final se analizează fiecare situație, găsindu-se soluții de rezolvare constructivă.

Analiza activității:

- Ce fel de situații de conflict ați interpretat?
- În legătură cu ce nevoi pot apărea conflicte?
- Cum v-ați simțit în acest rol?
- Ce se întâmplă atunci când sîntem ținta unor mesaje contradictorii (ridicăm vocea, plecăm etc.)?
- Care a fost propria voastră modalitate de soluționare?
- În ce alte moduri ați fi putut soluționa aceste conflicte?
- Cum credeți, ar trebui să folosim mereu același stil de abordare a conflictelor?

Concluzii:

- Nu ar trebui să folosim mereu același stil de abordare a conflictului.
- Stilul ar trebui adaptat situațiilor, căci fiecare stil este eficient în anumite situații.

Activitatea nr. 14. Joc de rol „Continuă istorioara...”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice modalitățile constructive de soluționare a conflictelor;
- să identifice cauzele unui conflict;
- să manifeste abilități de comunicare asertivă în cazul soluționării conflictelor.

Concepte-cheie: motive, urmări, situații conflictuale.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 9-16 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: fișa de lucru "Situația de conflict", creioane colorate, coli de hârtie de format A4.

Timp de lucru: 25 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul împarte grupul în 3-4 subgrupuri.
2. Facilitatorul citește din fișă mai multe exemple de situații de conflict, câte una pentru fiecare subgrup.
3. Participanții vor identifica situația de conflict, după care o vor reda printr-o imagine în care vor arăta cum poate fi soluționat acest conflict.
4. Participanții vor imagina ei singuri sfârșitul acestei istorioare. Fiecare lider de subgrup prezintă imaginea și povestește istorioara.
5. Facilitatorul afișează pe tablă imaginile create de subgrupuri. Exemplu: fișa "Situația de conflict".

Dașa învață în aceeași clasă cu Maxim (cl. III). Maxim învață foarte bine și o simpatizează pe Dașa. Într-o zi, tatăl Dașei a venit s-o ia acasă și, pentru că Maxim locuiește în același cartier, l-a luat și pe el. La despărțire, Maxim îi spune Dașei: "La revedere!", iar Dașa nu vrea să-i răspundă. Tatăl s-a supărat și...

Analiza activității:

- Cum ați defini cauza acestui conflict?
- Cine a generat conflictul, Maxim sau Dașa?
- Între cine a avut loc conflictul? De ce?
- De ce s-a supărat tatăl Dașei?
- Cum ați continua istorioara?
- Cum ați soluționa acest conflict?
- Ce formulări ar fi binevenite, după părerea voastră?
- Ce culori ați folosi la schițarea imaginii? De ce?
- Este acesta un conflict grav?
- Ce urmări ar putea avea?
- Cum ar putea fi prevenit acest conflict?

Concluzii:

- Atunci când doi sau mai mulți oameni sînt împreună, mai devreme sau mai tîrziu va apărea un conflict. Mai mult decît atît, o existență fără nici un conflict ar fi deosebit de plictisitoare. Oamenii caută conflictul în viața lor, fie provocîndu-l și luînd parte la el, fie doar privindu-l ca observatori în sporturi competitive, jocuri, piese de teatru, filme sau știri de televiziune. Problema este nu cum să eliminăm conflictele, ci cum să avem controverse vii, în loc de confruntări mortale, și cum să creăm conflicte constructive și să le evităm pe cele distructive.

Activitatea nr. 15. „Nume noi”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să-și identifice rolul în cadrul grupului;
- să comunice, verbal sau nonverbal, impresiile lor despre anumite persoane.

Concepte-cheie: constituție, rigiditate, rezistență.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, cadre didactice, părinți.

Materiale: foițe cu lipici (post-it-uri), markere.

Timp de lucru: 20 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții se aranjează în semicerc.
2. Facilitatorul le cere membrilor grupului care încă nu se cunosc să-și pună unii altora numele care, după părerea lor, sînt potrivite și să enunțe cîteva adjective sau anumite impresii determinate de exteriorul persoanelor respective.
3. Facilitatorul le sugerează participanților să acorde atenție constituției corpului, expresiei feței, modului de mișcare, tensiunii sau relaxării reflectate de mișcare și de poziție.
4. Participanții pot merge să-l atingă pe cel ales de ei ca să-i simtă tensiunea, dimensiunile, rigiditatea, să-l împingă pentru a-i testa rezistența etc.
5. Toate caracteristicile pot fi notate pe foi, individual.
6. Fiecare participant indică persoana și numele atribuit acesteia, apoi explică de ce i-a atribuit respectivul nume (scriindu-l pe post-it).

Analiza activității:

- Ești de părere că ei i se potrivește numele Elena. Poți spune de ce?
- Ce crezi că are în comun cu ruda, cunoscuta, vecina ta?
- Cum este ruda, cunoscuta, vecina ta?
- Cum crezi, este corectă impresia ta despre această persoană? Argumentează.

Concluzii:

- Există riscul ca, prin etichetare, să-ți creezi o imagine preconcepută a unor persoane, în consecință, să-ți modelezi comunicarea și interacțiunile în conformitate cu această imagine.

Faceți din relațiile dumneavoastră interumane o prioritate de vîrf.

Alan Loy McGinnis

CE SÎNT RELAȚIILE?

Ar fi destul de dificil a concepe existența umană în afara relațiilor sociale multidimensionale. Înțelegem prin aceasta poziția omului în ansamblul lumii și în raport cu mediul apropiat, poziția sa față de problemele cu care se confruntă în permanență, cum ar fi cele privind activitatea de bază, relațiile, raporturile cu semenii.

Relația interpersonală este definită drept "legătură psihologică, conștientă și directă" între două sau mai multe persoane. Aceasta presupune:

- un contact direct, "față în față", între parteneri;
- o implicare conștientă de sine și de celălalt, de nevoile și de așteptările reciproce;
- o prezență complexă de personalitate a celor reuniți;
- reciprocitatea conduitei partenerilor.

Ramificațiile relaționale ale copiilor aflați în dificultate (precum și ale celor din familii dezintegrate) sub aspect psihosocial constituie o categorie aparte de relații interpersonale. În acest context, se identifică două componente strategice:

- caracterul constitutiv: formarea, dezvoltarea și consolidarea componentei axiologice a personalității copilului contribuie la întregirea imaginii de sine;
- caracterul formativ: stabilirea relațiilor interpersonale reprezintă un aport major în construcția personalității copilului.

Influența actorilor implicați în relație, în sensul acțiunii mutuale a partenerilor, se poate realiza în diverse moduri.

Partenerii vor dezvolta *relații de acomodare* prin a se obișnui, a se ajusta unii după ceilalți.

Actul relațional presupune și un transfer reciproc de mentalități, opinii, atitudini, comportamente pînă la nivelul la care subiecții pot gîndi sau acționa identic, dezvoltînd astfel *relații de asimilare*.

Problemele copiilor aflați în dificultate și ale celor din familii dezintegrate sînt depistate adesea, cu părere de rău, la nivel de relații interpersonale: respingere din partea semenilor, relații conflictuale cu cei din familie, cu cadrele didactice, cu colegii de școală, cu cei din comunitate. Acestea generează, la rîndul lor, izolarea copilului, abandonarea școlii, chiar și a familiei. Copiii devin închiși în sine, irascibili, agresivi, violenți. Acest lucru se datorează adesea neputinței de a construi relații cu cei din jur, cel mai frecvent fiind dezvoltate:

- *relații de stratificare*: structurile după anumite ierarhii (roluri, funcții, statute sociale) exploatează statutele deținute de acești copii;
- *relații de alienare*: copiii, fiind în imposibilitatea de a desfășura interacțiuni reciproce, părăsesc mediul școlar, familia, provocând și formând anumite schisme intragrupale sau izolându-se.

Impedimente relaționale ale copilului aflat în dificultate:

- slabă cunoaștere de sine;
- dificultăți de comunicare;
- capacitate slabă de adaptare la mediu;
- neputința de a stabili relații diversificate;
- inactivism social.

Procesul/actul relațional, la rîndul său, necesită:

- *reprezentări sociale*: ansamblu structurat de valori, noțiuni și practici relative la obiecte, aspecte sau dimensiuni ale mediului social, un sistem sociocognitiv ce permite supraviețuirea individului în societate, direcționarea comportamentelor și comunicărilor, precum și reacția la stimulii de mediu (*S. Moscovici*).
- *competență socială*: capacitate a copilului de a surprinde logica socială în cercul său relațional și în mediul din care face parte.

Reprezentările sociale desemnează o formă de cunoaștere socială și sînt rezultatul unui proces de elaborare sociocognitivă a realității care, în esență, presupune transformarea unor obiecte sociale în categorii mentale ce permit individului înțelegerea vieții sociale și ghidarea propriilor comportamente cu scopul de a insera actorul social în ambianța sa naturală, de a-l ajuta să înțeleagă și să stăpînească această lume, să și-o apropie sistemului său de valori, istoriei sale, contextului său social sau ideologic. Realitatea capătă semnificație numai atînsă de individ, fiind o realitate dinamică, totdeauna supusă transformării, datorită sensibilității sale la practicile nou-apărute în cîmpul social, contextului și ideologiei.

Dinamismul realității prin esența sa generează formarea de competențe sociale.

Caseta cu termeni de referință

Reprezentare socială	<ul style="list-style-type: none"> • metasisteme suprapuse sistemelor de cunoștințe omenești, elaborate social, menite să ofere grile de lectură a realității. Ele sînt categorii de cunoștințe cu funcționalități sociale, modalități de integrare socială a indivizilor, posibilități de acțiune în lumea socială (<i>Moliner, 1988, 1996</i>).
Competență socială	<ul style="list-style-type: none"> • abilitate a individului de a stabili interacțiuni sociale cu cei din mediul din care face parte.
Relație	<ul style="list-style-type: none"> • legătură între două sau mai multe persoane (<i>DEX, 2003</i>).
Cerc relațional	<ul style="list-style-type: none"> • grup de oameni uniți prin interese comune, prin legături de rudenie sau de prietenie (<i>DEX, 2003</i>).
Relații interpersonale	<ul style="list-style-type: none"> • legături psihologice, conștiente și directe între oameni (<i>M.Zlate</i>).

Cu cine îmi construiesc relații?

Omul, fiind o ființă socială, își formează de-a lungul vieții un anumit cerc relațional, familia constituind mediul primar în care copilul trăiește prima sa experiență relațională. Pe măsura creșterii, dezvoltării și formării personalității copilului, cercul relațional se lărgeste, subiecții relaționali fiind, astfel, în concordanță cu vârsta și activitățile pe care acesta le desfășoară.

Cercul relațional al copilului aflat în dificultate sau provenit dintr-o familie dezintegrată este reprezentat de:

- familie (mama, tata, frații, bunicii);
- rude apropiate și îndepărtate;
- tutore;
- școală (grupul școlar, cadrele didactice);
- semenii (prieteni, gașca);
- relații de gen (fată-băiat).

În mod firesc, familia constituie elementul determinant de interacțiune a copilului cu universul. Anume în familie copilul cunoaște modele de interacțiune cu cei din jurul său: un anumit model relațional familial, pe care, de cele mai multe ori, îl preia, îl introiectează și se conduce de el pe parcursul întregii vieți.

Din start, cercul relațional al copilului aflat în dificultate sau provenit dintr-o familie dezintegrată se prezintă incomplet sau cu anumite dificultăți de interacțiune interpersonală, fapt condiționat de lipsa unuia dintre părinți (sau a ambilor), ori de anumite circumstanțe situaționale ce împiedică creșterea și formarea firească a personalității acestuia.

Rolul școlii în contextul dat devine unul prioritar. Anume mediul școlar constituie o a doua familie a copilului spre care tinde acesta. De aceea, se impune o atitudine "aparte" a cadrelor didactice față de respectivii copii.

Interacțiunea reprezintă procesul firesc ce are loc între actorii actului relațional, care se manifestă prin influențare, condiționare sau acțiune cauzală reciprocă. Prin interacțiunea cu cei din jur, individul își dezvoltă sentimentul de comuniune umană, se simte pe sine parte din lume.

În planul *relațiilor socioafective* dintre actorii actului relațional este importantă coloratura sentimentală a interacțiunilor, al căror fundament îl constituie atracția interpersonală.

Atracția interpersonală presupune orientarea directă a unei persoane către o altă persoană, orientare care poate fi descrisă după direcție și intensitate.

La nivelul interacțiunii copiilor aflați în dificultate (ori proveniți din familii dezintegrate) cu actorii comunitari se identifică următoarele dimensiuni structurale:

- *cognitivă*: reprezentările partenerilor unul despre celălalt;
- *comportamentală*: tendința unei persoane de a intra într-o relație cu altă persoană;
- *evaluativă*: presupune calitatea și forța sentimentelor investite.

Factorii care influențează atracția interpersonală sînt:

1. *Proximitatea*: este reprezentată de preferința pentru persoanele (Actorul comunitar) cu care copilul aflat în dificultate sau provenit dintr-o familie dezintegrată intră în contact direct/indirect.

2. *Similaritatea*: presupune alegerea persoanelor care ne seamănă foarte mult în plan aptitudinal, valoric și motivațional; similaritatea structurilor psihologice facilitează comunicarea. Desigur, persoanele care vor intra în contact direct cu copiii aflați în dificultate vor prezenta, din punctul de vedere al acestora, o componentă valorică puternică, care poate evolua pînă la valoarea de model. În acest context, similaritatea ar fi identificabilă prin intermediul următoarelor elemente:
 - orientarea față de integrarea socială a copiilor aflați în dificultate ori din familii dezintegrate;
 - motivația comună a subiecților și a Actorilor comunitari, stilul de abordare;
 - experiența Actorilor comunitari.
3. *Complementaritatea*: importante din acest punct de vedere sînt diadele copil-Actor comunitar, longevitatea relației, intensitatea relației și contextul sociocultural; proporția combinării trăsăturilor reciproce de personalitate, care definesc și favorizează atracția interpersonală.

Stabilirea contactului relațional cu Actorul comunitar va constitui elementul-cheie în conlucrarea cu copiii aflați în dificultate și cu cei din familii dezintegrate. Actorul comunitar va fi acel "salvator" care va veni în ajutorul copilului.

Personalitatea Actorului comunitar vizează două aspecte esențiale:

- *personalitatea reală*: reprezintă un ansamblu de procese, funcții și tendințe interne de care dispune un individ într-o manieră nesimulată, nemascată și care sînt foarte caracteristice, profund reprezentative pentru el însuși, indiferent dacă în existența sa le cunoaște, le acceptă, le exteriorizează sau nu;
- *aptitudini psiho(socio)pedagogice*: ar desemna dispoziții interne relative care pot permite selecția, concentrarea, canalizarea și direcționarea componentelor personalității reale, în vederea obținerii celor mai bune rezultate în misiunea sa de Actor comunitar.

Activitatea Actorului comunitar reclamă anumite competențe:

1. *competența psihosocială* (optimizarea relațiilor interumane prin și din activitățile desfășurate):
 - abilitatea de a stabili fără dificultate relații adecvate cu subiecții;
 - adaptarea la diverse roluri;
 - abilități de comunicare eficientă;
 - înțelegere, prietenie, dăruire.
2. *competența psihopedagogică* (factori necesari pentru construirea unor diverse componente ale personalității elevului):
 - abilitatea de înțelegere a subiecților, de acces la lumea lor lăuntrică, de solidarizare cu stările lor de spirit;
 - spirit creativ;
 - empatie.
3. *competența managerială* (gestionarea situațiilor specifice):
 - abilitatea de a influența pozitiv și rezultativ situația copilului aflat în dificultate;
 - abilități de planificare și proiectare; forță și oportunitate decizională;
 - abilitatea de a organiza și a coordona la diferite nivelurile situația copilului aflat în dificultate.

Actorul comunitar va aborda un stil educațional participativ (se va raporta cu respect și interes la subiecți, dezvoltînd un climat relațional favorabil) și consultativ.

CONSILIEREA (ROLUL DE CONSILIER)

Rolul consilierului este de a identifica situațiile problematice de socializare a copiilor aflați în dificultate, precum și ale celor din familiile dezintegrate, de a găsi împreună cu Actorii comunitari atît strategii de depășire a dificultăților, cît și soluții reale pentru fiecare caz în parte.

Caseta cu termeni de referință

Interacțiune socială	• modalitate de legătură a indivizilor, manifestată prin influențare, condiționare sau acțiune cauzală reciprocă.
Model relațional	• tip de relație preluat și introiectat de către copil prin calitățile și valorile lui.
Model familial	• ansamblu de trăsături și caracteristici ale vieții unei anumite familii oferite copiilor în perioada de creștere și maturizare.
Model parental	• tip de relație al unuia dintre părinți (al ambilor) preluat de către copil.

CUM îmi construiesc relații?

Deseori copiii aflați în dificultate sau proveniți din familii dezintegrate se confruntă cu singurătatea, izolarea, respingerea din partea celor din jur. Un motiv destul de serios este incapacitatea subiecților de a construi relații. Adesea le lipsesc modelele relaționale pe care ar fi trebuit să le cunoască în familie, alteleori faptul este condiționat de neglijarea totală de către părinți a acestui element în formarea personalității copilului. În concluzie, copilul nu are experiențe relaționale, el nu știe cum să construiască relații. Pe de altă parte, el se ciocnește de "răceala" (după opinia lui) din partea celor ce-l înconjoară.

Subiecții dezvoltă diverse *tipuri de relații interpersonale*:

- *relații de intercunoaștere* (sînt constituite de imaginea partenerilor unul despre celălalt și despre ei înșiși);
- *relații de intercomunicare* (modele de comunicare, contextul în procesul de comunicare interpersonală, aspectele particulare ale negocierii în procesul de comunicare interpersonală, aspectele nonverbale ale comunicării interpersonale);
- *relații socioafective* (presupun schimb de emoții, de sentimente și structuri de tip afectiv-simpatetic care constituie relațiile de simpatie și de antipatie, de preferință și de respingere în cercul relațional existent);
- *relații de influențare* (interacțiunea rolurilor, funcțiilor și statutelor sociale).

Relațiile de gen

Relațiile de gen se referă la funcțiile și rolurile sociale dobîndite și cultivate prin educație, cultură, tradiții, religie etc.

Oamenii se nasc de sex masculin ori feminin, dar învață să fie băieți și fete, care mai apoi devin bărbați și femei. Copiii din familiile dezintegrate vor fi consiliați de către Actorul comu-

nitar cu privire la comportamentul și atitudinea cea mai adecvată, la rolurile și activitățile potrivite pentru fiecare gen, la modul în care să stabilească relații cu oamenii.

În acest context, ghidul va cuprinde două dimensiuni esențiale:

- diferențe de gen;
- depășirea stereotipurilor de gen.

Este semnificativă cooperarea subiecților actului relațional. Copiii aflați în dificultate vor învăța, cu sprijinul Actorilor comunitari, să construiască relații de cooperare, dezvoltându-și anumite abilități:

- să fie empatici;
- să asculte activ;
- să fie deschiși spre comunicare;
- să colaboreze;
- să construiască relații bazate pe încredere;
- să-și vizualizeze viitorul.

Caseta cu termeni de referință

Relații de cooperare	• relații ce dezvoltă sentimente mutuale de simpatie și prietenie, de încredere, de disponibilitate la solicitările celuilalt.
Rol social	• totalitatea conduitelor adoptate din perspectiva deținerii unui status.
Roluri de gen	• roluri prestabilite social, atribuite indivizilor pe baza faptului că sînt fete sau băieți.
Echitate de gen	• tratamentul echitabil al băieților și fetelor, în funcție de nevoile lor specifice de gen.
Egalitate de gen	• se referă la valorizarea în mod egal a aspirațiilor, nevoilor și comportamentelor băieților și fetelor.

Evaluarea strategiilor relaționale

Ce evaluez?

- competențele și abilitățile sociale ale subiecților;
- gradul de incluziune socială a subiecților;
- dinamica integrării sociale a subiecților;
- acțiuni și evenimente concrete, reale.

Cum evaluez?

- forme de evaluare: scris/oral;
- strategii de evaluare: observarea, consilierea, prezentări statistice, informații periodice din partea subiecților, analiza unor documente scrise ale subiecților.

Sugestii:

Portofoliul ca instrument de evaluare ar oglindi dinamica integrării sociale a subiecților.

Activitatea nr. 1. “Cercul meu relațional”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice o relație;
- să definească cercul relațional personal;
- să determine calitățile/comportamentele care fac dificilă o relație;
- să determine calitățile/comportamentele care facilitează o relație.

Concepte-cheie: relație, cerc relațional, relații interpersonale.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, cadre didactice, părinți.

Materiale: flipchart, markere, creioane colorate, fișa de lucru “Cercul meu relațional”.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Participanților li se propune să definească cîmpul lexical al cuvîntului *relație* (brainstorming în grup mare). Facilitatorul va nota toate cuvintele numite de participanți pe o foaie mare (de ex., prieten, mamă, verișor, vecin, coleg, învățător, doctor, director, polițist, înțelegere, respect, bunăvoință, casă, familie, școală, colaborare, ceartă, ajutor, susținere, bucurie etc.).
2. După ce a notat toate ideile participanților, facilitatorul le propune un tabel cu trei rubrici (tabelul se anexează) și îi invită să clasifice ideile enunțate conform acestor rubrici. Se lucrează în grup mare.
3. Participanților li se propune să completeze în mod individual fișa de lucru “Cercul meu relațional” pentru a-și stabili, fiecare în parte, rețeaua relațională.
4. Facilitatorul va solicita participanților să continue enunțul: Relațiile dintre oameni... . Participanții își vor expune opiniile oral, în grup mare.

Analiza activității:

- Cine sînt cei cu care noi construim relații?
- Numiți subiecții (persoanele) rețelelor voastre relaționale. Prin ce sînt valoroase pentru voi aceste rețele?
- La cine apelați în primul rînd în momentele dificile ale vieții? Cum vă simțiți cînd vi se oferă sprijin?
- Cine vă poate susține la greu în cazul în care sînt absenți părinții voștri? De exemplu, dacă aveți febră? Dacă nu aveți rechizite (caiete, creioane etc.) pentru școală? Dacă nu aveți încălțăminte de iarnă? Dacă nu vă înțelegeți cu tutorii, frații mai mari?
- Cine din cadrul școlii vă poate fi alături și la bine, și la rău?
- De ce este important să stabilim relații cu cei din jurul nostru?

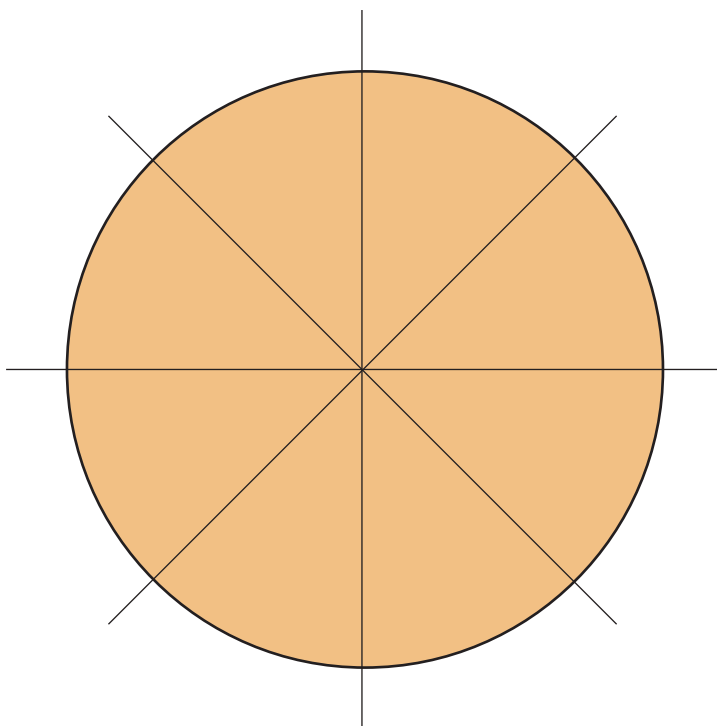
Concluzii:

- Oamenii nu pot trăi singuri, ci numai alături și împreună cu alții. Desigur, cei din familie ne sînt cei mai apropiați oameni. Dar, pe lîngă cei din familie, noi mai stabilim relații și cu rudele, prietenii (prietenele), colegii (colegele) de școală și de muncă, vecinii, învățătorii, oamenii din comunitate. Să nu uităm că nu sîntem singuri. Întotdeauna

există cineva care ne va întinde o mână de ajutor.

- O relație nouă este o șansă!

Fișa de lucru "Cercul meu relațional"



Tabel pentru facilitator

<i>Subiecții relaționali (cu cine construim relații)</i>	<i>De ce calități avem nevoie pentru a construi o relație frumoasă, reușită</i>	<i>Vrăjmașii unei bune relații</i>
<ul style="list-style-type: none">• familia (mama, tata, surorile, frații);•	<ul style="list-style-type: none">• buni ascultători;• înțelegători;• binevoitori;•	<ul style="list-style-type: none">• cearta;• strigătele;• învinuirile;• egoismul;• răutatea;•

Activitatea nr. 2. “Îmi reușește relația cu...”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să-și evalueze relațiile cu subiecții din cercul lor relațional;
- să-și identifice calitățile personale care sporesc șansa de reușită a unei relații;
- să sesizeze modele relaționale.

Concepte-cheie: relații interpersonale, modele relaționale.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, cadre didactice.

Materiale: fișa de lucru “Îmi reușește (îmi propun să construiesc) relația cu...”, creioane colorate, hârtie colorată, pixuri, foi.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul solicită participanților să comenteze enunțul: O relație bună este o bucurie. Se lucrează în grup mare.
2. Participanții vor primi fișa de lucru “Îmi reușește (încerc să construiesc) relația cu...” și o vor completa în mod individual.
3. Se organizează o masă rotundă. Facilitatorul solicită participanților să împărtășească tuturor membrilor grupului experiențele lor relaționale reușite. Se lucrează în grup mare. Facilitatorul sugerează ca vorbitorii să fie încurajați prin aplauze și cuvinte de laudă.
4. Facilitatorul propune participanților să revadă a doua rubrică a fișei de lucru și să încercuiască numele unei persoane cu care ar vrea să-și îmbunătățească relația. La sugestia facilitatorului, participanții vor gândi și vor face un pas concret spre persoana aleasă: vor scrie o scrisoare, un bilețel, vor face un desen, vor confecționa o figură, o aplicație din hârtie colorată etc. Este important să se respecte alegerea participantului. Se lucrează în mod individual. Facilitatorul se apropie de cei cărora le este dificil să înceapă lucrul, care au nevoie de sprijin și încurajări.
5. Participanții vor avea o mică temă pentru acasă: să aibă grijă ca surpriza pregătită pentru cei aleși de ei să ajungă la destinație. Facilitatorul poate veni cu sugestii pentru participanții care solicită acest lucru.

Analiza activității:

- Cum înțelegeți enunțul “O relație bună este o bucurie?”.
- Cine sînt cei cu care aveți relații reușite? Ce simțiți cînd sînteți alături de ei? Care sînt secretele reușitei?
- Ce calități personale (comune) sporesc reușita relației voastre?
- Descrieți situații din viață care v-au făcut să înțelegeți cît de importante sînt persoanele de lîngă voi.
- Cît de des le spui celor din familia ta, rudelor, prietenilor că îi iubești, că ții la ei, că relația cu ei este o bucurie pentru tine?
- De ce avem nevoie (timp, cuvinte calde, dorință etc.) pentru a face o bucurie celor pe care îi iubim?
- Cum crezi, cum se va simți cel căruia i-ai pregătit o surpriză?

Concluzii:

- Adesea uităm de cei de lângă noi sau trecem cu vederea lucruri mărunte, dar esențiale. Uităm să le spunem că îi iubim, că apreciem sprijinul lor prietenesc. Să fim mai curajoși! O relație plină de respect și înțelegere ne face mai bogați.
- Niciodată nu este târziu să faci un pas în întâmpinarea celui de lângă tine.

Fișa de lucru "Îmi reușește (îmi propun să construiesc) relația cu..."

Îmi reușește relația cu...	Îmi propun să construiesc o relație cu.../ să îmbunătățesc relația cu...



Activitatea nr. 3. „La cine apelez dacă...”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice persoanele, actorii sociali la care pot apela pentru ajutor;
- să accepte că, în anumite situații, pot apela la ajutorul unor persoane indicate să intervină;
- să-și întocmească o rețea de relații personale la care pot apela în caz de necesitate.

Concepte-cheie: actori sociali, rețea de relații personale.

Grup țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 10 ani, profesori, părinți, tutori.

Materiale: hârtie pentru notițe, coli de flipchart, markere.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul propune ca fiecare participant să enumere pe o foaie de notițe 4-5 situații dificile, momente în care i-a fost greu să ia o decizie. Acestea vor fi scrise într-o coloană. În dreptul fiecărei situații identificate, participanții scriu la ce persoane, actori sociali au apelat atunci pentru ajutor.
2. În a doua etapă, fiecare participant dă un nume experienței pe care a trăit-o, exprimând-o printr-un cuvânt. Ceilalți participanți sînt atenți la prezentările colegilor și încearcă să găsească persoane care se aseamănă prin ceva cu ei.
3. La semnalul facilitatorului, participanții formează grupuri mai mici împreună cu persoanele cu care se aseamănă. Ei revăd, pe rînd, listele pe care le-au întocmit în prima etapă a activității și alcătuiesc o listă comună care să conțină situații comune tuturor participanților.
4. Din această listă, fiecare subgrup extrage actorii sociali implicați în soluționarea situației.
5. În final, subgrupurile prezintă rezultatele activității, completînd lucrarea comună cu informațiile lor. Pentru prezentarea rezultatelor activității, facilitatorul folosește o foaie flipchart, în mijlocul căreia desenează un cerc cu diametrul de 15 centimetri, scriind în cerc cuvîntul *Eu*. Cîte un reprezentant din partea subgrupurilor scrie, în cercuri separate atașate cercului din mijlocul foi, cîte un actor identificat în subgrupul său. În caz că același actor a fost identificat de mai multe ori, i se atribuie un singur cerc. Floarea pe care o va obține grupul la finele activității va reprezenta membrii rețelei personale. Se discută în grupul mare cînd și în ce situații se apelează la ajutorul actorilor identificați.

Analiza activității:

- Cum vă simțiți după ce v-ați alcătuit o asemenea rețea?
- Ați avut situații în care ați apelat la cineva din rețeaua pe care ați constituit-o acum? Cum a fost? Cum v-ați simțit după aceasta?

Concluzii:

- Oricîtă încredere am avea în puterile proprii, trebuie să conștientizăm că, în anumite situații, putem accepta ajutorul/suportul celor ce ne înconjoară. Este bine să fii o persoană informată și să știi la cine poți apela în orice situație.

Activitatea nr. 4. "Sînt și eu o rămurică a unui pom"

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să ilustreze arborele familiei;
- să interpreteze relațiile din cadrul familiei.

Concepte-cheie: cerc relațional, model familial, model parental.

Grup țintă: elevi de toate vîrstele, cadre didactice.

Materiale: coli de flipchart, markere, creioane colorate, hîrtie colorată, clei, foarfece.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanților li se propune un șir de litere pentru a forma cît mai multe cuvinte: i, m, l, i, f, a, e. Astfel se va descoperi cuvîntul *familie*.
2. Facilitatorul propune ca fiecare participant să-și reprezinte familia ca pe un arbore. Participanții vor utiliza materialele puse la dispoziție (hîrtie obișnuită/colorată, markere, creioane colorate, clei, foarfece).
3. "Copacii" vor fi fixați pe un panou pregătit din timp. În acest scop, poate fi folosită tabla clasei.
4. Facilitatorul va organiza o discuție pe baza lucrărilor realizate de participanți.
5. Participanții sînt invitați să observe (să examineze) și alți "copaci".

Analiza activității:

- Ce specii de arbori reprezintă familiile voastre? Descrieți acești arbori.
- Cine dintre membrii familiei reprezintă: rădăcina, tulpina, coroana, crengile? Care creangă este cea mai puternică? Ce părți ale arborelui sînt reprezentate de voi?
- Ce înseamnă familia pentru voi?
- Cine vă este mai aproape? Cui vă puteți destăinui? Cu cine vă înțelegeți cel mai bine?
- Ce ați vrea să faceți împreună cu familia?
- Dacă ar exista Pomul Înțelepciunii, ce rugăminte i-ați adresa?
- Ce ați schimba în viitor în familiile pe care le veți crea?

Concluzii:

- Familia este un lucru sfînt pentru fiecare dintre noi, iar părinții ne sînt oamenii cei mai apropiați. Deși avem adesea neînțelegeri, iar părinții lipsesc, uneori, de lîngă noi, aceasta nu înseamnă că îi iubim mai puțin sau că ei nu țin la noi. Prin părinții noștri noi venim în această lume și, chiar dacă ei nu sînt lîngă noi, putem găsi sprijin la cei ce ne înconjoară.
- Sîntem mai în siguranță alături de cei ca noi.
- "Noi nu venim în lume; noi venim din lume, asemenea frunzelor unui copac" (*Alan Watts*).

Activitatea nr. 5. „Diferiți și asemănători”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice asemănările și diferențele dintre oameni;
- să aprecieze importanța diversității.

Concepte-cheie: diversitate, asemănări-deosebiri personale.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, profesori, părinți, tutori.

Materiale: fișa de lucru „Diferiți și asemănători”, creioane, pixuri.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul explică participanților că diferențele dintre oameni sînt calități ce fac dintr-o persoană sau dintr-un grup ceva unic.
2. Fiecare elev va completa fișa de lucru „Diferiți și asemănători”.
3. Elevii vor circula prin clasă, formînd perechi în cadrul cărora urmează să-și compare răspunsurile.
4. Elevilor li se cere să-și compare răspunsurile de trei ori, cu trei elevi diferiți, și să bifeze cu un anumit semn, ales de ei, răspunsurile asemănătoare, și cu un alt semn – răspunsurile diferite.

Analiza activității:

- La ce întrebări aveți aceleași răspunsuri ca și ceilalți?
- În ce fel sînteți asemănători cu ceilalți colegi cu care v-ați comparat răspunsurile?
- În ce fel sînteți diferiți de colegii cu care ați discutat?
- Ce calități asemănătoare sau diferite de ale altora vă deranjează cel mai mult?
- Ați suferit vreodată din cauza faptului că ați fost ori nu ați fost la fel ca alții? Ați întîlnit adulți care nu vă implică în anumite activități fiindcă nu sînteți ca alții?

Concluzii:

- Sîntem unici și irepetabili, deși multe lucruri ne sînt comune.

Fișa de lucru „Diferiți și asemănători”

Numele _____

Data _____

- Scrie, pentru fiecare categorie, cel puțin trei asemănări și trei deosebiri dintre tine și alte persoane ce fac parte din această categorie.

Categoria	Asemănări	Deosebiri
Copii		
Elevi		
Membri ai familiei		
Cetățeni ai Republicii Moldova		

Activitatea nr. 6. “Băieți și fete”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să facă distincții de sex și de gen;
- să determine diferențele de gen;
- să determine caracteristicile comune ale genurilor umane.

Concepte-cheie: rol social, rol de gen, echitate de gen, egalitate de gen.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 10-16 ani, cadre didactice, părinți.

Materiale: flipchart, markere, planșe de lucru pentru facilitator.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanților li se propune spre ascultare un șir de afirmații (planșa nr. 1). În situația în care sînt de acord cu cele auzite, aceștia se ridică în picioare, în situația cînd nu sînt de acord – rămîn așezați pe scaune.
2. Participanții încearcă să deducă ce este sexul și ce este genul, care sînt diferențele de gen/sex, comentează opiniile proprii. Facilitatorul oferă informații suplimentare prin intermediul planșelor 2 și 3.
3. Prin metoda brainstorming-ului în grup mare se notează, pe de o parte, trăsăturile caracteristice numai fetelor/femeilor, pe de alta – cele caracteristice numai băieților/bărbaților.
4. Se discută cu participanții care dintre calitățile enumerate le vizează în exclusivitate pe fete/femei și care dintre ele se referă doar la băieți/bărbați.

Analiza activității:

- Prin ce se deosebesc fetele/femeile de băieți/bărbați?
- Identificați diferențele de sex și diferențele de gen.
- Stabiliți confuziile existente în legătură cu aceste noțiuni.
- Enumerați, aducînd argumente, calitățile caracteristice numai fetelor/femeilor și pe cele caracteristice numai băieților/bărbaților.
- Care sînt calitățile caracteristice ambelor genuri?

Activitate suplimentară “Comportamente tipice/atipice de gen”

Obiectiv: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să autoevalueze propriul lor stil de comportament (tipic/atipic) de gen.

Analiza activității:

- Ce ați descoperit în raport cu propriul vostru stil de comportament? E tipic/atipic? Argumentați.
- Enumerați și argumentați asemănările dintre stilurile voastre comportamentale.

Concluzii:

- Diferențele de sex sînt diferențe biologice, care nu se schimbă în timp și în spațiu.

Diferențele de gen se referă la deosebirile socioculturale și se schimbă în timp. Deseori diferă de la o cultură la alta, uneori de la o comunitate la alta, și se dobîndesc prin intermediul culturii, educației, confesiunii, mass-media etc.

- Atît băieții/bărbații cît și fetele/femeile se confruntă cu situații considerate tipice/atipice. Aceasta afectează comportamentul fiecăruia, în funcție de mentalitate, cunoștințe, cultură personală etc.
- Sîntem la fel de diferiți pe cît și de universali!

Fișă de lucru

Planșa 1.

1. Femeile nasc copii, bărbații – nu.
2. Femeile se ocupă de familie, bărbații aduc bani în casă.
3. Fetițele nou-născute sînt îmbrăcate în roz, băieții – în albastru.
4. Există jucării pentru fete și jucării pentru băieți.
5. Băieții sînt mai buni la matematică, pe cînd fetele mai puțin. Fetelor le place mai mult să citească și să scrie.
6. Băieții nu plîng, doar fetele plîng.
7. În construcții activează mai mult bărbații, în pedagogie – femeile.
8. În prestarea aceluiași servicii, bărbații și femeile sînt remunerați în mod diferit.
9. Bărbații poartă pantaloni.
10. Femeile pregătesc bucate.

Planșa 2. "Ce este sexul, ce este genul"

SEX	GEN
<ul style="list-style-type: none"> • se referă la diferențele biologice dintre bărbați și femei, la caracteristicile fiziologice și anatomice. <p>Există: persoane de sex masculin; persoane de sex feminin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • se referă la funcțiile și rolurile sociale, dobîndite și cultivate prin educație, cultură, tradiții, religie etc. <p>Sînt acceptate formulările: persoane de gen masculin; persoane de gen feminin.</p>

Planșa 3. "Diferențe de sex/gen"

SEX	GEN
<ul style="list-style-type: none"> • Determinat biologic • Universal • Permanent (nu se schimbă în timp) 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinat social, se învață • Diferă de la o cultură la alta, precum și în cadrul aceleiași culturi • Dinamic (se schimbă în timp) • Influențat de factori socioeconomi

Planșa 4. "Comportamente tipice/atipice de gen"

Condiție: Completați fișa conform grilei propuse:

- două lucruri pe care le considerați tipice pentru genul dvs. și le faceți cu plăcere;
- două lucruri pe care le considerați tipice pentru genul dvs. și nu vă place să le faceți;

- două lucruri pe care le considerați atipice pentru genul dvs. și le faceți cu plăcere;
- două lucruri pe care le considerați atipice pentru genul dvs. și nu vă place să le faceți.

	Băieți/bărbați	Fete/femei
Tipice (cu plăcere)	1. 2.	1. 2.
Tipice (fără plăcere)	1. 2.	1. 2.
Atipice (cu plăcere)	1. 2.	1. 2.
Atipice (fără plăcere)	1. 2.	1. 2.



Activitatea nr. 7. “Mituri”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să distingă diferențele de gen;
- să ia o atitudine critică față de stereotipurile de gen.

Concepte-cheie: rol de gen, echitate de gen, egalitate de gen.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, cadre didactice, părinți.

Materiale: coli de flipchart, markere, foite adezive.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul pregătește din timp un număr egal de foite de diferite culori, conform numărului de participanți, și le propune să extragă câte una. Criteriul de divizare va fi următorul:
 - n foite galbene: trăsături de caracter;
 - n foite albastre: roluri;
 - n foite roz: caracteristici fizice;
 - n foite verzi: abilități cognitive.
2. Participanții se vor grupa conform culorilor foitelor extrase și vor încerca să definească caracteristicile băieților/bărbaților și fetelor/femeilor conform criteriului expus în punctul 1: fiecare grup – o anumită categorie de caracteristici. Caracteristicile vor fi scrise pe foite adezive și lipite pe două planșe mari de fiecare grup la rubricile respective: caracteristici atribuite băieților/bărbaților (trăsături de caracter, roluri, caracteristici fizice, abilități cognitive) și caracteristici atribuite fetelor/femeilor (trăsături de caracter, roluri, caracteristici fizice, abilități cognitive).
3. Facilitatorul (cineva dintre participanți) prezintă “tabloul” obținut.
4. Facilitatorul se informează dacă participanții sînt într-un acord cu caracteristicile atribuite numai fetelor și cu caracteristicile atribuite numai băieților, apoi se scot în evidență caracteristicile comune.
5. Opiniile participanților sînt notate pe o coală de hîrtie împărțită în două coloane, cu titlurile *Adevăr* și *Mit*. Se lucrează în grup mare. Facilitatorul poate propune, inițial, câteva mituri (dacă e cazul): Femeile nu sînt conducători (șefi) buni; Bărbații nu se ocupă de educația copiilor; Bărbatul este capul familiei; Pedagogia este pentru femei; Femeile nu se pricep la tehnică etc. Participanții urmează să determine ce este adevăr și ce este mit și să confirme sau să infirme cele enunțate prin argumente pro și contra.

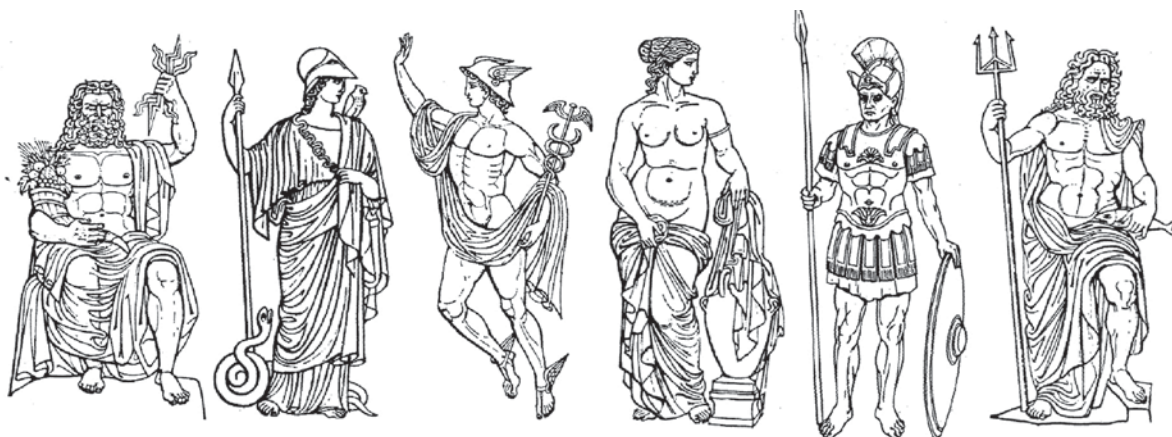
Analiza activității:

- Numiți caracteristicile comune atât fetelor, cât și băieților. Argumentați.
- Definiți modelul tradițional de percepere a statutului bărbatului și a statutului femeii. Există și abateri de la model? Exemplificați. Cum se simt aceste persoane? Exprimați-vă opinia.
- Care ar fi nevoile de gen?

- Cum s-au schimbat rolurile de gen în timp?
- De unde vin stereotipurile de gen? Cum pot fi eliminate?
- Cum s-ar putea schimba viața noastră, dacă am depăși stereotipurile de gen?

Concluzii:

- În societatea noastră există diferențe între modul de percepere a fetelor și modul de percepere a băieților. De exemplu, în fragedă copilărie, fetele sînt apreciate după cum arată, băieții – după ceea ce fac. La școală, despre un băiat se spune că este energic, deștept, în timp ce o fată este apreciată ca perseverentă și harnică.
- Succesul și eșecul individului este influențat de gen. Bărbații activează în poliție, în armată, ca gărzi de corp, își dezvoltă afaceri proprii; de la o femeie se așteaptă ca ea să fie ascultătoare și zeloasă. Despre o femeie care a făcut carieră se spune că a avut noroc, neglijîndu-se calitățile și abilitățile ei.
- Prejudecățile stereotipice influențează atitudinea, rolurile, prioritățile și nevoile de gen.



Zeus

Athena

Hermes

Aphrodite

Ares

Poseidon



Apollo

Demeter

Artemis

Dionysus

Hephaestu

Hera

Activitatea nr. 8. „Povestea celor doi catîri”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

1. să descopere modalități de ajutor reciproc;
2. să aprecieze rezolvarea situațiilor-problemă prin colaborare;
3. să-și analizeze propriul comportament în situații dificile.

Concepte-cheie: atitudine față de alte persoane, problemă de viață.

Grup țintă: elevi cu vîrsta nu mai mică de 8 ani, profesori, părinți, tutori.

Materiale: fișa de lucru „Doi catîri” (pentru fiecare pereche din grup), coli de hîrtie de format A4, lipici.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Din fișa de lucru „Doi catîri” se decupează 6 secțiuni, acestea alcătuiind un set. Se pregătește din timp cîte un set pentru fiecare pereche de elevi din clasă.
2. Grupul țintă se împarte în perechi.
3. Fiecare pereche primește un set de imagini, acestea fiind dispuse într-o ordine întîmplătoare.
4. Fiecare pereche trebuie să ordoneze imaginile astfel încît să obțină o ordine logică a acestora, apoi să alcătuiască pe baza lor o povestire.
5. După ce au aranjat imaginile în ordinea desfășurării evenimentelor, participanții le pot lipi pe o coală de hîrtie de format A4.
6. Fiecare pereche își prezintă lucrarea și propria poveste a celor doi catîri.
7. După ce toate perechile și-au încheiat prezentările, facilitatorul menționează lucrările care au fost identice sau aproape de istorioara adevărată a celor doi catîri (în fișa de lucru pe care v-o prezentăm este respectată succesiunea imaginilor la care trebuie să se ajungă la sfîrșitul activității).

Analiza activității:

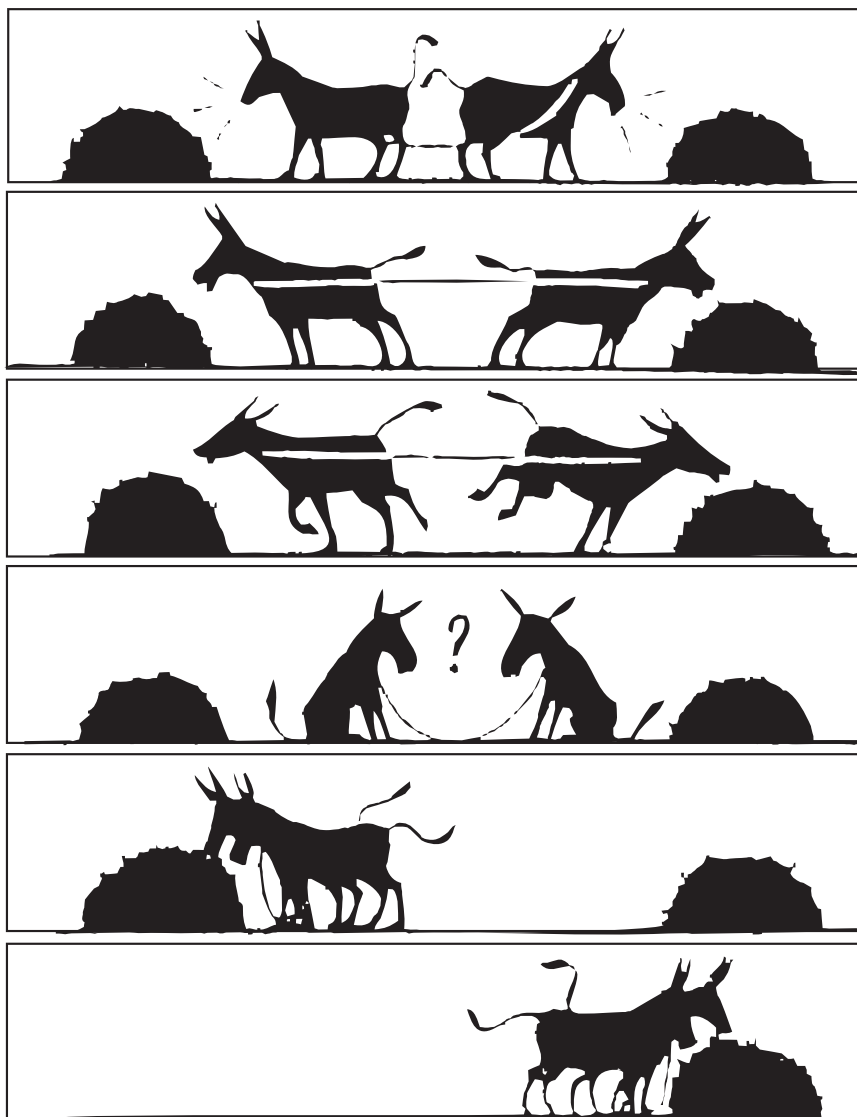
- Ce problemă aveau catîrii?
- Cum au încercat ei să rezolve această problemă?
- Cum credeți, în prima etapă s-a gîndit fiecare dintre ei și la celălalt? A fost bună metoda la care au recurs ei? De ce nu a mers această metodă?
- Cum au procedat ei pentru a îndeplini dorința fiecăruia?
- Vi s-a întîmplat să vă confrunțați cu/să urmăriți vreo problemă de viață ce a fost soluționată datorită faptului că adversarii nu s-au gîndit numai la propria lor persoană, ci și la celălalt? Argumentați.

Concluzii:

- Este mult mai ușor să găsești o soluție, o modalitate de soluționare a unei situații dificile în care este implicată și o altă persoană atunci cînd încerci să afli sentimentele acesteia în raport cu situația ce s-a creat. Uneori e bine să faci o pauză și să analizezi situația dată, să identifice motivul care stă în spatele comportamentului tău și motivul

ce se ascunde în spatele comportamentului adversarului. Iar pentru a-ți da seama de acestea, este bine să discuți cu persoana cu care simți că relația nu prea merge.

Fișa de lucru "Doi catîri"



Activitatea nr. 9. „Facilitatorul”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze comportamentele persoanelor implicate într-o situație conflictuală;
- să identifice cauzele ce țin de persoanele implicate;
- să identifice pașii de restabilire a relației dintre membrii familiei;
- să formuleze întrebări care cer răspunsuri-soluții pentru problemă.

Grupul țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 10 ani, profesori, părinți, tutori.

Concepte-cheie: relații dintre membrii familiei, situație conflictuală.

Materiale: fișa cu istorioara descrisă (4 exemplare).

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Se selectează dintre participanți 3 voluntari. Unul va fi în rol de mamă, al doilea - în rol de tată, iar al treilea - în rolul lui Adrian. Ei vor primi un exemplar al istorioarei și vor lua cunoștință de ea.
2. Restul grupului va fi împărțit în 3 subgrupuri de reporteri. Fiecare subgrup studiază situația în felul următor: un subgrup va studia problema și va elabora întrebări pentru mama, al doilea - pentru tata, iar al treilea - pentru Adrian. Întrebările adresate urmează să-i ajute pe subiecți să se gândească la pași concreți de acțiune.
3. În timp ce participanții lucrează în subgrupuri, facilitatorul urmărește ca întrebările formulate să scoată în evidență necesitățile fiecăruia dintre cei 3 membri ai familiei, precum și modurile în care ar putea fiecare dintre ei să acorde mai mult timp altora și să se implice în îmbunătățirea relației ce s-a creat.
4. După 15 minute de lucru în subgrupuri, reporterii îl interviuează pe subiectul pentru care au pregătit întrebări.

Fișa de lucru

Familia Moraru este alcătuită din 4 membri: tata, mama, Adrian, de 12 ani, și Mirela, de 5 ani. Copiii au rămas cu mama în Moldova, iar tata muncește de 3 ani peste hotare. Mama se întoarce de la serviciu seara târziu și are zi liberă doar duminica. De la un timp, Adrian nu mai vorbește cu tata la telefon așa cum o făcea mai înainte, cu mare plăcere. „Pînă nu demult, puteam spune că avem o familie exemplară, exista armonie între noi toți, Adrian avea succese la învățătură, orice problemă o soluționam imediat, înainte de a se transforma în una mare”, se plînge cu durere mama. Acum, Adrian lipsește des de la școală și, din această cauză, șchiopătează la învățătură. Mama nu se mai poate apropia de el cu nici un sfat, cu nici un ajutor. Băiatul zice că preferă să discute, pe teme care îl interesează, cu băieții din curte, deoarece ei cunosc mai bine „problemele bărbaților”. Tata este și el îngrijorat de comportamentul lui Adrian, dar acum nu poate veni acasă pentru mai mult timp.

Analiza activității:

- Ce ați simțit fiind în rol de reporter?
- Care este cauza comportamentului lui Adrian? Care ar fi cea mai mare necesitate nesatisfăcută a lui Adrian?

- Cum credeți, i-ați ajutat pe membrii familiei să găsească soluții pentru această problemă?
- Ați întâlnit situații similare printre cunoștințele voastre? Cum a fost soluționată problema (dacă a fost soluționată)?

Concluzii:

- Situația economică care s-a creat în țara noastră îi obligă în multe cazuri pe unul sau pe ambii părinți să plece la muncă peste hotare. Cu toate acestea, este bine să existe o comunicare sănătoasă în cadrul familiei. Este bine ca părintele care este departe de casă să fie informat despre momentele importante din viața copiilor, despre situația lor școlară și să mențină comunicarea pe diverse căi. O deosebită atenție trebuie acordată copiilor care se află în etape critice de dezvoltare, perioadă în care aceștia au mai multe întrebări și mare nevoie de sprijinul adulților.



Activitatea nr. 10. „Eticheta de pe spate”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze situațiile de etichetare a unor persoane conform unor comportamente;
- să determine reacțiile, trăirile persoanelor etichetate;
- să propună modalități de a „scăpa” de etichetă.

Concepte-cheie: etichetarea persoanelor.

Grup țintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 10 ani, părinți, profesori, tutori.

Materiale: 3 coli de hârtie de format A4, pregătite din timp ca etichete (așa cum sînt descrise la punctul 2 din scenariul activității), scotch.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Grupul mare se împarte în subgrupuri, astfel încît într-un subgrup să nu fie mai mult de 8-9 persoane. Fiecare subgrup alege cîte o persoană care va fi în centrul acțiunii.
2. Facilitatorul le lipește, în culoar, acestor persoane pe spate cu scotch cîte o foaie pe care este descris un comportament, o caracteristică. Ei nu trebuie să știe ce scrie pe spatele lor și nici să vadă ce este scris pe spatele celorlalte două persoane.
Pe etichetele de pe spate scrie: „Am restanță la matematică”; „M-am certat cu părinții”; „M-am bătut cu un coleg de clasă” etc.
3. Persoanele respective se întorc în subgrupul care le-a selectat. Ceilalți membri citesc mesajul de pe spatele colegului și se comportă cu el așa cum cred ei că se cuvine să se comporte cu o persoană în asemenea situație.
4. După 5 minute, facilitatorul anunță sfârșitul jocului și le întreabă pe cele trei persoane care s-au aflat în centrul acțiunii dacă și-au dat seama de informația care le-a fost scrisă pe spate.

Analiza activității:

- Cum v-ați simțit voi, cei din centrul acțiunii?
- Cum au reacționat la eticheta de pe spate majoritatea colegilor?
- Ați întîlnit printre colegi persoane care v-au abordat așa încît să vă simțiți bine? Ce ați simțit față de acele persoane?
- Ați avut în viața cotidiană situații, în care ați fost etichetați din cauza unor comportamente, poate întîmplătoare, ce nu vă caracterizează ca persoane?
- Ați scăpat de această etichetă? În ce mod? Cît de repede după momentul în care v-a fost atribuită? Ce ați făcut ca să scăpați de ea?
- Ați suferit, într-un fel sau altul, din cauza etichetei?

Concluzii:

- În viața cotidiană, de multe ori tragem concluzii pripite cu privire la unele persoane pe baza unor comportamente. Nu este corect să etichetăm o persoană ținînd seama doar de unele comportamente pe care le-am observat la ea. Cînd ne asumăm responsabilitatea să vorbim despre o persoană, este bine s-o cunoaștem sub mai multe aspecte, iar concluziile nu trebuie să se bazeze pe o singură faptă.

Activitatea nr. 11. „Persoanele care aş vrea să țină frînghia pentru mine...”

Obiective: la sfîrşitul activităţii, participanţii vor fi capabili:

- să definească noţiunea de *persoană de încredere*;
- să argumenteze importanţa relaţiilor bazate pe încredere;
- să identifice calităţile unui bun prieten.

Concepte-cheie: încredere, persoană de încredere, siguranţă, prietenie.

Grup ţintă: elevi cu vârsta nu mai mică de 9 ani, profesori, părinţi, tutori.

Materiale: fişa de lucru „Persoanele care aş vrea să țină frînghia pentru mine...” pentru toţi membrii grupului, carioca, creioane colorate.

Timp de lucru: 15 minute.

Scenariul activităţii:

1. Se distribuie participanţilor creioane colorate, carioca şi fişa de lucru „Persoanele care aş vrea să țină frînghia pentru mine...”.
2. Facilitatorul anunţă că fiecare participant trebuie să deseneze în vîrfurile muntelui persoana care ar putea să țină frînghia pentru el.
3. Fiecare se gîndeşte puţin cine ar putea fi persoana şi, timp de 5 minute, realizează desenul acesteia.
4. După ce au terminat, fiecare, pe rînd, îşi prezintă desenul, povestind despre persoana aleasă.

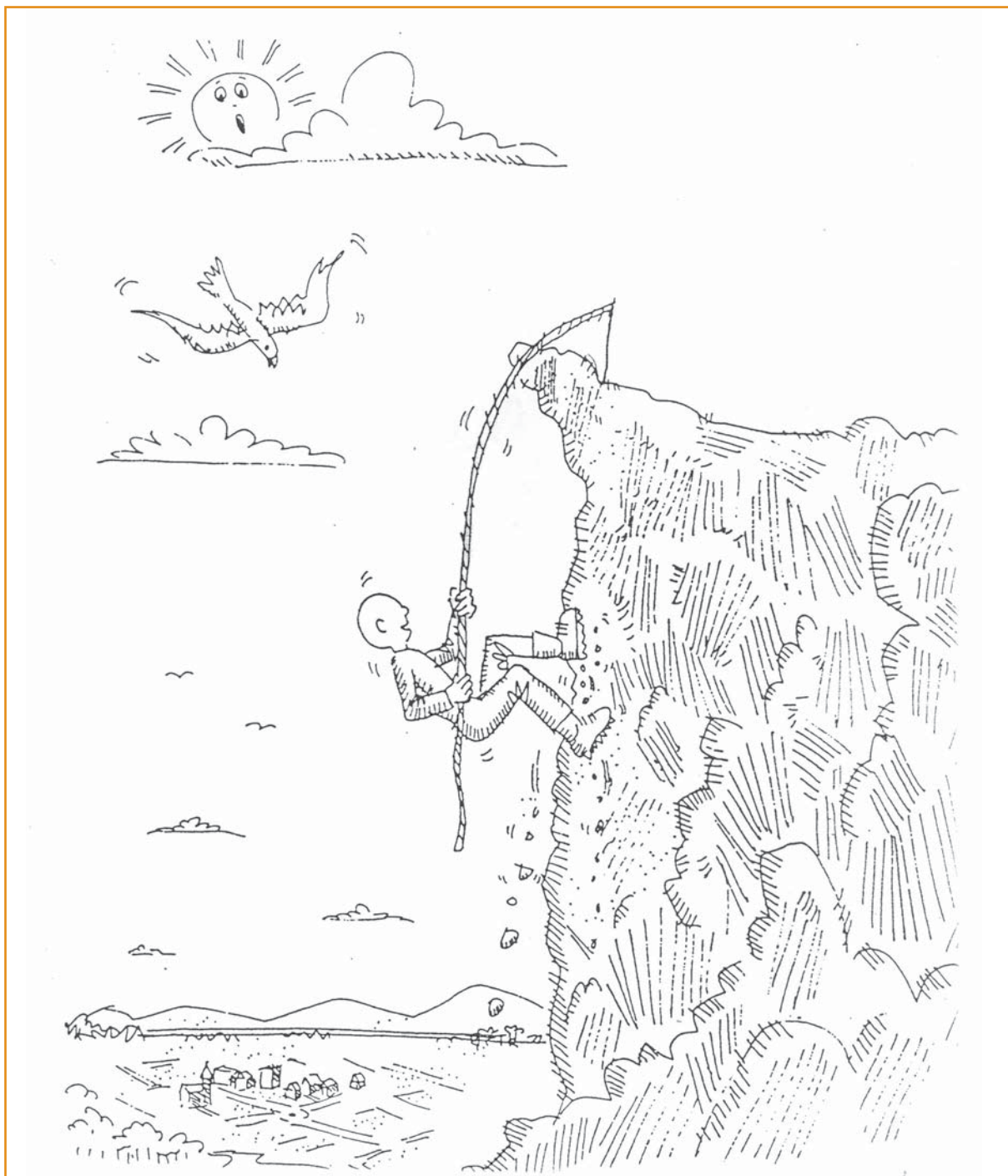
Analiza activităţii:

- Cum a fost să alegi persoana care ai vrea să-ţi țină frînghia?
- Eşti sigur că persoana respectivă nu te-ar lăsa singur la mijlocul frînghiei?
- Ce calităţi ale persoanei respective te-au făcut să te încrezi în ea?
- Te-ai ciocnit vreodată de o situaţie dificilă în care ea ţi-a aruncat colacul de salvare?
- Cum crezi, dacă persoana respectivă ar trebui să aleagă pe cineva care să țină frînghia pentru ea, ai fi tu persoana de încredere?
- Ce calităţi posedă o persoană de încredere?
- Te poţi încrede într-o persoană necunoscută?

Concluzii:

- Fiecare persoană are pe cineva în care poate avea încredere deplină, pe care se poate baza într-o situaţie dificilă. Persoana de încredere poate fi diferită, de la o situaţie la alta. De exemplu, pentru a lua o decizie în situaţii limită, ai putea apela la o persoană, iar pentru a te ajuta să execuţi o muncă fizică – la o altă persoană.

Fișa de lucru "Persoanele care aş vrea să țină frânghia pentru mine..."



Activitatea nr. 12. „Fac schimb de locuri cei care...”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să reflecteze asupra propriei lor identități și asupra identității altora;
- să recunoască faptul că oamenii pot avea aceleași preferințe, ocupații, succese/insuccese, chiar dacă, la prima vedere, par atât de diferiți;
- să aprecieze asemănările ca pe niște elemente constructive ale unei relații de prietenie, de colaborare;
- să propună modalități de valorificare a asemănărilor și deosebirilor dintre persoane.

Concepte-cheie: egalitate, diversitate, acceptare, asemănare.

Grup țintă: copii, părinți, profesori.

Materiale/condiții: o listă de enunțuri „Fac schimb de locuri cei care ...”, spațiu suficient în care să nu fie prea multe obiecte ce ar putea crea obstacole pentru mișcarea participanților.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții formează un cerc.
2. Facilitatorul explică participanților că, în următoarele clipe, ei trebuie să fie atenți la enunțurile ce vor fi rostite. Dacă o persoană consideră că o anumită caracteristică îi este proprie, face schimb de locuri cu altă persoană care, la rândul ei, consideră că i se poate atribui această caracteristică.
3. Facilitatorul va citi, mai întâi, câteva enunțuri referitoare la exteriorul participanților (culoarea îmbrăcămintei, culoarea ochilor etc.) pentru exersare și pentru încălzirea grupului.
4. Când grupul s-a încălzit și participanții se simt înviorați, se trece la caracteristici personale: fac schimb de locuri:
 - cei care au doi prieteni;
 - cei care au un prieten sau o rudă care a emigrat;
 - cei care găsesc un limbaj comun cu orice persoană;
 - cei care soluționează cu ușurință o situație dificilă;
 - cei care au ajutat pe cineva să ia o decizie bună etc.
5. Lista poate fi continuată în funcție de dorința ori scopul facilitatorului. Pentru aceasta, el poate formula afirmații ce țin de relațiile personale, dorințele, sentimentele, preferințele, ocupațiile, temerile participanților etc.
6. După ce au fost citite toate enunțurile și toți participanții s-au regăsit în anumite descrieri, se trece la analiza activității.

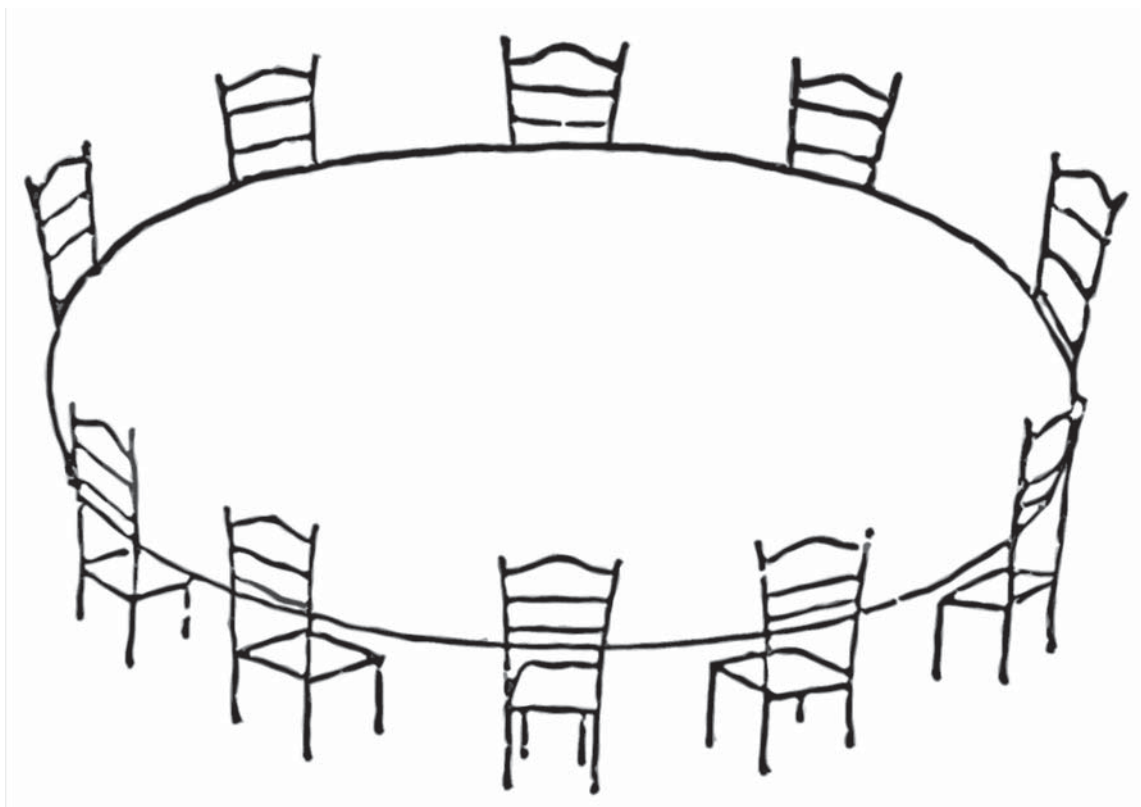
Analiza activității:

- Ce v-a plăcut în această activitate?
- Au fost situații în care numai o persoană a corespuns unei anumite caracteristici? Cum v-ați simțit?
- Prin ce se aseamănă toți membrii grupului vostru?

- Există deosebiri esențiale între băieți și fete în ceea ce privește interesele, obiceiurile etc.? Dar asemănări?
- Ați făcut schimb de locuri cu aceeași persoană de mai multe ori? Ce ați simțit pentru această persoană?
- Ați făcut schimb de locuri cu o persoană cu care, anterior, considerați că nu aveți nimic în comun?
- Sînt importante asemănările într-o relație?
- Cum credeți, faptul ca sîntem diferiți de alte persoane ne poate influența negativ relația cu cei din jur?

Concluzii:

- Noi, oamenii, sîntem diferiți în multe privințe și putem fi identificați în funcție de numeroase criterii: gen, vîrstă, trăsături fizice și psihice, personalitate, interese, abilități, dorințe, aspirații etc. În același timp, noi, ca persoane, avem în comun multe lucruri care ne ajută la stabilirea unor relații de prietenie, de colaborare. Avem ceva de învățat de la fiecare.



Activitatea nr. 13. „Studiu de caz”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să descopere tipuri de relații interpersonale în cercul relațional existent: relații de intercunoaștere, de intercomunicare, socioafective, de influențare;
- să relateze despre posibilitățile de stabilire a relațiilor cu cei din jur;
- să ia atitudine față de ceea ce se întâmplă în mediul apropiat.

Concepte-cheie: reprezentări sociale, competențe sociale, model relațional.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 10-15 ani, cadre didactice, părinți.

Materiale: fișa de lucru "Graficul "În relațiile cu oamenii este important...", studiu de caz, benzi de hârtie cu enunțuri.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul le solicită participanților să-și înscrie numele în una din rubricile graficului "În relațiile cu oamenii este important...". În grafic va fi indicat numărul concret al persoanelor de la fiecare rubrică în raport cu numărul celor prezenți. Participanții nu au voie să-și scrie numele în mai multe rubrici.
2. Facilitatorul le cere participanților să formeze grupuri de lucru conform numelor înscrise în rubricile graficului.
3. Facilitatorul citește cu voce tare pentru toți participanții prima parte a studiului de caz. Urmează o discuție în grupul mare: "De ce Mihai nu a mai venit la școală?".
4. Reprezentanți ai fiecărui grup vor extrage, la solicitarea facilitatorului, un număr egal de benzi de hârtie cu enunțuri. Grupurile vor încerca să dea răspuns la întrebarea lansată în studiul de caz, ținând seama de informația expusă în benzile de hârtie. Acestea conțin informații contradictorii pentru a declanșa o discuție cât mai acerbă, cu dezbateri și căutare de soluții.
5. Participanții își argumentează opțiunile pe care le-au făcut în privința rubricilor din graficul propus la începutul activității.

Analiza activității:

- Cât de bine îl cunosc pe Mihai colegii de școală, învățătoarea, bunicii? Argumentați.
- Ce l-a împiedicat pe Mihai să-și cunoască mai bine colegii?
- Descrieți relația lui Mihai cu învățătoarea.
- Cum s-ar fi putut apropia colegii, învățătoarea de Mihai? Ce le-a lipsit?
- Cât de importantă este comunicarea dintre oameni?
- Cum s-a simțit Mihai într-o școală nouă, alături de alți colegi, cu o nouă învățătoare? Cum se simte Mihai cu bunicii?
- Ce înseamnă pentru un copil lipsa părinților?
- Ce l-a făcut pe Mihai să nu mai vină la școală? Cum l-a influențat atitudinea învățătoarei, atitudinea colegilor? Dar cea a părinților?
- Cum l-am putea ajuta pe Mihai?

Concluzii:

- Să ne cunoaștem reciproc!
- Să comunicăm eficient!
- Să ne acceptăm așa cum sîntem!
- Să colaborăm!
- Ne unește faptul că sîntem oameni!

Fișa de lucru Graficul "În relațiile cu oamenii este important..."

Să ascultăm	Să fim empatici	Să comunicăm	Să colaborăm	Altceva
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.

Studiu de caz

Instrucțiune:

- Facilitatorul va citi cu voce tare prima parte a studiului de caz. Dezbaterei.
- Enunțurile propuse participanților pentru căutare de soluții vor fi scrise din timp pe benzi de hîrtie, vor fi decupate și vor fi propuse spre extragere în număr egal pentru fiecare grup. Benzile cu enunțuri vor fi amestecate, nu vor constitui o linie logică.

Mihai este un băiat de 11 ani. Este înalt, slăbuț, retras. Are ochi albaștri, pătrunzători; părul negru. Își amintește adesea cum a stins cele cinci lumînări de pe tortul pregătit de mama lui. Părinții îi dăruiseră un excavator. Cînd era în clasa întîi, a construit cu tatăl său un adăpost pentru păsări. Îi plăcea să citească. Își dorea să cutreiere lumea. S-a certat cu prietenul său din cauza unei mingi. Cît pe ce să se bată. Își iubește fratele mai mic.

În clasa a patra a mers în luna octombrie. Și nu la școala în care învățase trei ani. La altă școală. Nu mai învață în oraș, ci în sat la bunici, unde venea, uneori, vara pentru cîteva zile. Colegi noi, mulți oameni necunoscuți. Și învățătoarea este alta. Numai bunicii sînt aceiași. Multe s-au schimbat. La început a plecat tata. Mama îi explicase că nu pentru mult timp. A plecat să facă bani ca să trăiască mai bine. Mihai nu înțelege ce s-a întîmplat. Într-o zi, mama i-a spus că va merge la bunici și va învăța la școala din sat. Frățiorul va sta la o mătușă din oraș. În curînd vor fi din nou o familie. Și a plecat. Toate s-au întîmplat foarte repede. De ce a plecat și mama? Dar cu frățiorul lui cum o să se mai joace?

Mihai a mers la școala nouă. Colegii erau gălăgioși și bătăuși. El stătea în ultima bancă. Învățătoarea i-a zis că nu poate rezolva problemele la matematică. Greșise. Nu-i reușeau temele la română. Trecuse deja o lună, dar el nu avea nici un prieten. Într-o zi, cîțiva băieți din clasa a șaptea l-au bătut la un colț de ulicioară. Bunicii i-au reproșat că nu le este de nici un ajutor. De la părinți nu avea nici o veste. Îi era dor de frățiorul său.

Într-o zi, Mihai nu a mai venit la școală.

Cum credeți, ce i s-a întîmplat? Unde este Mihai? De ce nu a mai venit la școală?

Fișa cu benzi

Dimineața, bunicii au descoperit că Mihai nu înnoptase acasă.
Bunicilor le era teamă să anunțe în sat că Mihai nu înnoptase acasă.
Mătușa de la oraș avea telefon.
Telefonul mătușii de la oraș nu funcționa.
Bunicul se simțea rău din cauza bătrâneții.
Mihai avea doi verișori care locuiau în alt capăt de sat.
Mama i-a trimis o telegramă lui Mihai.
În pădurea de lângă sat era o peșteră.
Mihai se întorcea singur de la școală.
Mihai răspundea rar la lecții, nu prea ridica mîna, mai mult tăcea.
Autobuzul din sat mergea la oraș de două ori pe săptămînă.
Mihai își sărbătorea ziua de naștere la 1 noiembrie.
Un sătean spunea că parcă l-ar fi observat pe Mihai în autobuzul care mergea spre oraș.
Prin sat trecea o șatră de țigani.
Primarul satului a fost anunțat că în localitatea vecină au fost reținuți doi copii vagonbonzi.
Lui Mihai îi plăcea să scotocească prin podul casei.
Mihai a mers la cules mere cu bunicul.
Lui Mihai îi plăcea să asculte corul bisericesc din sat.
Bunica a găsit un atlas geografic sub perna lui Mihai.
Colegii afirmau că, uneori, Mihai plîngea după școală.
Învățătoarea a descoperit că dosarul personal al lui Mihai nu este complet.
Mihai a terminat clasa a doua cu diplomă cu mențiune.
Polițistul din sat era preocupat de o spargere la magazinul din localitate.
În casa mare, bunica avea o ladă cu de toate.
Bunica a uitat unde a pus banii "de zile negre".
Mihai a primit o scrisoare de la foștii săi colegi de școală din oraș.
Directorul școlii era foarte supărat.

Activitatea nr. 14. “Leul mofturos”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să distingă diferite tipuri de relații: de cooperare, de competiție, de conflict;
- să construiască relații de cooperare cu cei din jur.

Concepte-cheie: interacțiune socială, rol social, model relațional.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, cadre didactice, părinți.

Materiale: hârtie obișnuită/colorată, markere, creioane colorate, foarfece, clei, ață.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul îi anunță pe participanți că sînt invitați de Leu, regele animalelor, la Balul Pădurii, unde celui mai activ dintre ei i se va conferi titlul Onoarea Pădurii. Pentru aceasta, ei trebuie să-și pregătească din materialele oferite o mască a animalului pe care îl vor reprezenta și o urare cît mai ingenioasă pentru rege.
2. Între timp, facilitatorul le explică participanților condițiile jocului: Leul este mofturos, îi supune la mai multe încercări pe invitați, creîndu-le cît mai multe situații “incomode”. Este important ca invitații să-i facă Leului o surpriză în grup.
 - Leul este mofturos și nu oferă titlul după prima încercare. Urările sînt “nu prea reușite”, după părerea Leului.
 - Regele propune ca invitații să formeze perechi, la alegere, și să compună cîte un catren pentru Măria Sa. Dar nici acest lucru nu este suficient.
 - Leul le propune invitaților să formeze, la alegere, grupuri a cîte 5-6 persoane și să prezinte o pantomimă.
 - Regele animalelor își exprimă admirația pentru toate viețuitoarele pădurii și anunță că oferă cu drag titlul Onoarea Pădurii tuturor invitaților.

Analiza activității:

- Cum v-ați simțit în timpul primei încercări a Leului? Ce ați simțit față de ceilalți care rîvneau să obțină titlul?
- Cum a fost lupta în perechi pentru titlu? Cum ați reușit să vă înțelegeți? (De exemplu, iepurașul și lupul, vulpea și căprioara etc.).
- Descrieți cum ați reușit să îndepliniți a treia rugămintă a Leului?
- Care încercare a fost mai ușoară/difilă? Argumentați.
- Ce fel de relații ați exersat în cadrul acestei activități? Exemplificați.
- De ce este important să colaborăm? Argumentați.

Concluzii:

- Noi toți învățăm unii de la alții.
- Sînt lucruri pe care le putem face singuri și lucruri pe care le reușim împreună.
- Unde-i unul nu-i putere, unde-s doi puterea crește.

Activitatea nr. 15. “Rețete”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să evalueze relațiile existente;
- să descrie diferite tipuri de relații;
- să propună modalități de stabilire a relațiilor cu cei din jur.

Concepte-cheie: interacțiune socială, model relațional, relații de cooperare.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, cadre didactice, părinți.

Materiale: coli de flipchart, markere.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții sînt invitați să extragă cîte o foiță cu simbolurile *tort* sau *chec*, formînd astfel două grupuri de lucru. Un grup va întocmi “Rețeta Relațiilor de Succes”, iar alt grup – “Rețeta Relațiilor Strînse cu Ușa”.
2. Grupurile vor alege o modalitate de prezentare. În cadrul prezentării se solicită sugestii pentru “Relațiile Strînse cu Ușa”.
2. Facilitatorul le propune participanților să organizeze Show-ul Relațiilor de Succes. Reprezentanți din partea fiecărui grup vor extrage fișe pe care sînt nominalizate diverse categorii de relații (de prietenie, relația părinte-copil, relația profesor-elev, relația dintre frați, relații de afaceri, relația fată/băiat, relația colegială, relația șef-subaltern etc.).
4. Grupurile vor prezenta, prin diferite modalități (la alegere: vers, caricatură, pantomimă, dramatizare, epigramă, cîntec etc.), diverse relații dintre oameni conform fișelor extrase. Facilitatorul va susține ideile propuse de participanți.

Analiza activității:

- Cît de ușor este să “plămădești” o relație?
- Cu cine îți este mai ușor (dificil) să construiești o relație? Argumentează.
- De ce calități ai nevoie pentru a construi o relație frumoasă?
- Ce dificultăți îți înțîlnești în construirea unei relații? Cine te poate ajuta?
- Care sînt “ingredientele” unei relații de succes?

Concluzii:

- Dacă în trecut ai dat greș în unele relații, nu înseamnă că nu ai șanse în viitor.
- Încurajează-ți prietenul să fie unic.

Curajul... începutul biruinței.

Plutarh

Este evident faptul că în fiecare zi luăm decizii. Chiar viața noastră poate fi considerată un drum lung de decizii. Mai târziu, pe unele le apreciem ca fiind bune, aducătoare de satisfacții, pe altele le regretăm. Din toate însă învățăm câte ceva despre lumea în care trăim și despre noi înșine.

Avem nevoie de abilitatea de a lua decizii potrivite pentru a ne dezvolta „abilități de viață”:

- pentru a ne putea controla propria viață;
- pentru a fi respectați de ceilalți;
- pentru a ne pune în valoare și a ne dezvolta propriile posibilități și capacități psihice;
- pentru a ne îmbunătăți imaginea de sine.

Ce este decizia?

O decizie este o alegere între două sau mai multe alternative (posibilități), căi de atingere a unui obiectiv. Ceea ce ne determină să optăm pentru o alternativă și nu pentru alta este informația. Atunci când aceasta există, alegerea este mai simplă, uneori chiar evidentă, alteori alegerea urmează numai după o atentă prelucrare a noilor date. Ceea ce trebuie să conteze în luarea unei decizii corecte sînt consecințele pe care le va avea aceasta asupra noastră și, uneori, asupra întregii noastre vieți. Destul de frecvent, decizia are consecințe nu numai asupra individului care a luat-o, dar și asupra altor persoane.

Care este procesul de luare a unei decizii?

Procesul de luare a deciziilor, de selecție a unei opțiuni din cîteva alternative posibile, este un proces frecvent în viața cotidiană. Deseori decidem fără a fi conștienți de acest lucru, fiindcă există un automatism în comportare creat de practica mai multor ani. Dar sînt și decizii care, înainte de a fi luate, necesită raționamente îndelungate sau o analiză profundă a variantelor.

Deși, uneori, ne este greu să identificăm mecanismul deciziei, el e parcurs automat la nivel subconștient. Etapele luării unei decizii prezintă diferite grade de dificultate, în funcție de hotărîrea pe care trebuie să o ia persoana în cauză. În linii generale, putem menționa că procesul de luare a deciziei constă din următoarele etape:

1. *Identificarea problemei.*
2. *Analiza informației disponibile.* În această etapă se colectează toată informația cu privire la subiectul în cauză (se face apel la memoria personală, se colectează “sfaturile” celor apropiați etc.).
3. *Elaborarea/Ordonarea soluțiilor potrivite.* Acum apare un prim efort de ordonare logică a informației în soluții posibile.

4. *Explorarea alternativelor.* Se desfășoară un asalt de idei privind toate soluțiile identificate; acestea sînt analizate, verificate, comparate.
5. *Evaluarea alternativelor și alegerea variantei optime.* Posibilitățile de acțiune sînt evaluate final, iar dintre toate variantele posibile este aleasă cea mai adecvată. Există situații în care alegerea se dovedește a fi foarte dificilă. Acest lucru se întîmplă mai ales atunci cînd decizia de luat este una complexă și implică un grad sporit de nesiguranță sau risc. Iată cîteva dintre aceste dificultăți:
 - Două sau mai multe variante pot părea la fel de atractive. În aceste condiții este nevoie de o mai atentă analiză și evaluare a alternativelor de către decident.
 - Este posibil ca nici o alternativă să nu permită atingerea în întregime a obiectivului stabilit. În aceste condiții este de dorit implementarea a două sau chiar trei alternative.
 - În situația în care nici una dintre alternative nu ar permite atingerea obiectivului stabilit, este nevoie să se revină la etapa explorării alternativelor.
 - Decidentul poate fi confuz din cauza numărului mare de alternative atractive, în această situație fiind nevoie de o mai atentă comparare și evaluare.
6. *Acționarea conform deciziei luate și asumarea responsabilității consecințelor.* După luarea deciziei decidentul va acționa în conformitate cu planul elaborat.
7. *Revizuirea deciziei luate și post-evaluarea.* Unele din consecințele deciziei nu pot fi prevăzute în momentul stabilirii variantei optime. Uneori, ca semn al învățării din experiența trăită, subiectul revine asupra momentului de analiză și alegere, evaluîndu-și atît contextul, factorii și informația implicată, precum și propriul mecanism decizional.

O decizie nu poate fi catalogată ca bună sau rea, corectă sau eronată în sine, ci trebuie judecată în funcție de cantitatea și calitatea informației de care dispunem, de contextul în care aceasta a fost luată și de aptitudinea (exersată, sprijinită, educată) de a lua decizii. Maturizarea, acumularea experienței personale, conturarea unei imagini de sine sau a unei identități pozitive și realist fundamentate etc. sînt tot atîția factori ce definesc procesul (continuu și nu episodic) de dezvoltare a capacității de a lua decizii.

Toate abordările procesului de luare a unei decizii recunosc faptul că deciziile cu privire la carieră, studii sau stil de viață sînt de natură diferită în comparație cu alegerea unui obiect sau a unui produs dintr-o ofertă, oricît de bogată ar fi aceasta (într-un magazin, de exemplu). Alegerile referitoare la carieră implică individul profund și sub multiple aspecte, identitatea și personalitatea sa în ansamblu (în plan psihoafectiv, atitudinal, volitiv și motivațional).

Care sînt tipurile de decizii?

Deciziile se pot clasifica după mai multe criterii:

1. *După orizontul de timp și implicații:*

- a) decizii strategice, care se referă la o perioadă cuprinsă între 3 și 5 ani; contribuie nemijlocit la realizarea obiectivelor fundamentale sau derivate și vizează activitățile de ansamblu ale persoanei (de exemplu, cariera);
- b) decizii tactice, care se referă la perioade cuprinse între 6 luni și 2 ani; contribuie la realizarea obiectivelor derivate ale persoanei și vizează un ansamblu de activități

- sau o parte din activitățile principale ale persoanei (ca, de exemplu, plecarea la muncă peste hotare);
- c) decizii curente, care se referă la perioade de maximum cîteva luni; contribuie la realizarea obiectivelor individuale.
2. *După frecvența cu care se adoptă:*
- a) decizii periodice, care se adoptă la intervale neregulate de timp, fiind dificil de anticipat, și care depind exclusiv de potențialul decizional al persoanei care decide;
- b) decizii unice, cu caracter excepțional, care nu se repetă în viitorul apropiat.
3. *După posibilitatea anticipării:*
- a) decizii anticipate, cînd perioada adoptării și principalele elemente implicate se cunosc cu mult timp înainte;
- b) decizii imprevizibile, atunci cînd perioada adoptării și principalele elemente implicate se cunosc cu puțin timp înainte, iar calitatea lor depinde de intuiția și de capacitatea persoanei care decide.
4. *După condițiile în care persoana ia decizia:*
- a) decizii în condiții de certitudine: atunci cînd persoana care ia decizia știe cu siguranță care sînt alternativele și rezultatele asociate fiecărei alternative spunem că există condiții de certitudine (știi ce vrei să cumperi, dar există o întregă gamă de produse de același fel);
- b) decizii în condiții de risc: se apreciază că există condiții de risc atunci cînd trebuie luată o decizie pe baza unor informații incomplete (de exemplu, cînd s-a stins lumina și persoana este singură);
- c) decizii în condiții de incertitudine: atunci cînd persoanei îi lipsesc informațiile, determinarea obiectivă a probabilităților cu privire la eventualele rezultate, luarea de decizii devenind astfel dificilă.

Care sînt avantajele și dezavantajele elaborării deciziilor în grup?

Există decizii care pot fi luate în grup. Acest lucru este, de multe ori, un „lux” al organizațiilor, întreprinderilor. Dar nu lipsește nici la școală. De exemplu, atunci cînd o clasă decide să nu se prezinte la ore sau să organizeze ceva. Elaborarea deciziilor în grup are cîteva avantaje, dar și dezavantaje față de elaborarea individuală a deciziilor. Le vom sintetiza într-un tabel.

Avantaje	Dezavantaje
1. Mai multe informații și cunoștințe sînt centrate pe problema respectivă.	1. Durează în timp.
2. Un număr mult mai mare de alternative înaintate pot fi generate și dezvoltate.	2. Dezacordurile pot amîna luarea deciziei și, totodată, pot determina unele resentimente și chiar conflicte.
3. Sînt mult mai probabile, beneficiază de mai multă înțelegere și cunoaștere, cît și de o mai largă acceptare din partea membrilor.	3. Discuția sau dezbateră poate fi dominată de unul sau de cîțiva membri ai grupului.
4. Membrii dezvoltă cunoștințe și capacități care vor fi folosite în viitor.	4. Dacă consecințele au fost negative, atunci membrii pot încerca să pună responsabilitatea pe umerii altcuiva.

5. În selectarea alternativei optime, grupurile pot fi dispuse să își asume riscuri mai mari decât decidenții individuali.

5. Poate interveni fenomenul numit "gîndire de grup".

Cine influențează luarea unei decizii?

Valorile. Procesul decizional este influențat de valorile personale ale decidentului (idealuri abstracte care modelează modul de gîndire și comportamentul individului). Teoreticienii științelor comportamentale au identificat două tipuri de seturi de valori. Primul tip definește un anumit comportament ca fiind potrivit oricărei situații – valorile instrumentale – și cuprinde concepții ca onestitatea, iubirea. Al doilea tip – valorile finale – reprezintă credința că o anumită stare merită efortul pentru a fi atinsă. De exemplu, o persoană poate considera că merită să pleci peste hotare pentru a avea independență financiară, iar alta – că o familie fericită merită toate eforturile. Fiecare persoană deține valori instrumentale și finale diferite, care le influențează deciziile în mod diferit.

Interesele. Fiecare persoană îndeplinește mai multe roluri – este părinte, soț/soție, fiică/fiu, elev/elevă, membru al unei comunități – și are obiective corespunzătoare fiecăruia dintre aceste roluri. Interesele reprezintă orientări selective, relativ stabile și active ale persoanei către anumite activități, în cadrul cărora ea poate îndeplini mai multe roluri.

Procesul decizional este influențat și de o serie de factori de mediu intern sau extern al persoanei.

Mediul intern:

- abilitățile și trecutul educațional;
- stilul comportamental personal;
- imaginea de sine;
- percepția lumii.

Mediul extern:

- familia din care provine (valorile, stilul de educație);
- cercul de prieteni (valorile, stilurile de comportament);
- situațiile în care trebuie să ia o decizie;
- presiunile din jur;
- școala (valorile, stilul de educație);
- societatea (valorile).

Care este specificul luării deciziei la adolescenți?

Este important de cunoscut că, în luarea deciziilor, la adolescenți intervin trei categorii de evenimente:

- a) schimbările fizice și sociale, care îi expun la noi experiențe de viață;
- b) întrebările pe care și le pun cu privire la validitatea standardelor și a autorității adulților;
- c) descoperirea acelor trăsături de personalitate care vor fi acceptate și admirate – proces de descoperire ce marchează întreaga evoluție ulterioară, indiferent cum este trăit (dramatic sau plăcut).

Cîteva sfaturi privind luarea deciziei!

- Încearcă să strîngi cît mai multe informații despre problema respectivă (cauze, context, situații similare etc.)!

- Lasă-ți imaginația să zboare și nu exclude de la început soluțiile neobișnuite și inedite!
- Dacă timpul îți permite, gîndește-te la felurite scenarii care ar putea decurge din decizia ta!
- Încearcă să afli părerile cît mai multor oameni (în a căror judecată ai încredere) referitoare la problema ta. Ideile lor îți pot furniza soluții la care nici nu te-ai gîndit!
- Dacă, în cele din urmă, după evaluarea tuturor alternativelor, nici o soluție nu ți se pare potrivită, bazează-te pe instinct. De cele mai multe ori, te va sfătui de bine!

Specificul luării deciziei la copiii din familii dezintegrate

Copiii din familii dezintegrate, ai căror părinți (unul sau ambii) sînt plecați peste hotare, pot întîmpina greutăți în luarea propriilor decizii. Una din cauze poate fi lipsa modelului parental și suprainvestirea colegilor sau a prietenilor, care de multe ori se dovedesc modele de viață nepotrivite.

Viața cotidiană reprezintă o sursă de "probleme" pentru copilul lipsit de protecția parentală. Problemele majore cu care se confruntă acești copii acoperă un spectru larg, de la responsabilitățile treburilor gospodărești sau ale menajului casnic la organizarea orarului zilnic și timpului liber, de la gestionarea bugetului familial la asigurarea asistenței medicale sau la alegerea prietenilor. Dificultățile de rezolvare a problemelor sînt legate de lipsa abilităților de luare a deciziilor, de insuficienta experiență în asumarea responsabilităților.

Faptul că acești copii nu beneficiază de modele adecvate pentru rezolvarea problemelor și luarea deciziilor determină riscuri în abordarea variatelor situații de viață și adoptarea unor comportamente negative, cu efecte asupra sănătății lor fizice și emoționale.

Facilitatorul activităților propuse la acest capitol va avea ca sarcină: să-i ajute pe elevi să-și formeze abilitățile de luare a propriilor decizii, de asumare a responsabilității actelor întreprinse, să evalueze obiectiv situația prezentă și să-și stabilească scopurile optime pentru traseul viitor.

Activitatea nr. 1. “Decizii de grup”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să numească etapele luării deciziei;
- să argumenteze riscul potențial al unei situații date.

Concepte-cheie: decizie personală, decizie de grup, negociere, comunicare.

Grup țintă: elevi cu vîrsta de 11-12 ani.

Materiale: 4 seturi de bilete („risc foarte mare”, „risc mediu”, „risc minim”, „fără nici un risc”), 4 fișe de lucru „Apreciază situația”, lipici, markere.

Timp de lucru: 20-25 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul împarte participanții în 4 echipe. Fiecare echipă primește cîte o fișă de lucru, un set de bilete, lipici, un marker.
2. Echipele vor avea ca sarcină analizarea comportamentelor din fișă și evaluarea lor după criteriul riscurilor potențiale. Apoi, vor lipi biletele primite pe foaia de flipchart și vor transcrie în dreptul fiecăruia comportamentele corespunzătoare alese din lista inițială (din fișa de lucru), conform deciziei de grup.
3. După finalizarea sarcinii, fiecare grup va desemna un raportor care va prezenta decizia comună, în fața grupului mare.

Analiza activității:

- Ce elemente au contat în alegerile făcute?
- Cum ați procedat în luarea deciziei de grup? Cum ați procedat cînd membrii echipei au evaluat diferit același comportament?
- În aprecierea cărei situații ați întîlnit dificultăți? Care ar fi motivul?
- Cît de dificil este să iei o decizie individuală? Dar în grup?

Concluzii:

- Evaluarea riscurilor reprezintă una din sarcinile cele mai frecvente de luare a deciziilor pentru fiecare dintre noi. Ea se face diferit de la individ la individ, în funcție de informație, de experiența anterioară, de inteligență, de simțul responsabilității, de valori etc.
- Uneori, sîntem puși în situații în care, ca parte a unei echipe, avem de luat o decizie. Comunicarea eficientă, ce presupune ascultarea celuilalt, argumentarea și negocierea, reprezintă soluția optimă pentru luarea oricărei decizii de grup.

Fișa de lucru „Apreciază situația”

Exemple de situații:

a lua o aspirină, a spune o minciună pentru a ajuta pe cineva, a chiuli de la școală, a roade pixul, a pierde cărțile luate de la bibliotecă, a se așeza beat la volan, a rîde de cineva, a pleca peste hotare la muncă, a fura din magazin, a fugi de acasă, a fuma, a mîncă ciocolată, a-ți face teme, a te bate cu colegii, a iubi pe cineva, a te spăla, a face sport, a munci.

Activitatea nr. 2. “Luarea deciziei corecte”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze variante posibile de soluționare a unei situații problematice;
- să aprecieze o decizie luată.

Concepte-cheie: decizie, alternative, posibilități de acțiune.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 11-12 ani.

Materiale: fișa de lucru „Luarea deciziei corecte”.

Timp de lucru: 25-30 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul citește cu voce tare textul din fișa de lucru „Luarea deciziei corecte”.
2. Participanții, împărțiți în grupuri a câte 4-5 persoane, vor avea de conceput două finalități posibile ale situației prezentate, corespunzătoare celei mai bune, etice decizii și celei mai proaste/nepotrivite decizii luate de personajele implicate.
3. Se alege din fiecare grup câte o persoană care va prezenta cele două scenarii realizate.
4. După ce sînt ascultate soluțiile alese de grupuri, facilitatorul, cu ajutorul întregului grup, elaborează “cea mai bună decizie” și discută deciziile alternative care au fost prezentate.

Analiza activității:

- Care sînt consecințele deciziilor luate? Ce înseamnă “decizie potrivită”? Dar “decizie proastă”? Pentru cine este o decizie bună sau rea?
- Pornind de la decizia luată în fiecare situație, puteți realiza un portret al personajelor implicate? De ce?
- Există “cea mai bună decizie”?

Concluzii:

- Există decizii morale și decizii sau comportamente mai puțin acceptate social. Atunci cînd trebuie să se ia o decizie e bine să se aibă în vedere, în afara consecințelor asupra propriei persoane, și în ce fel aceasta va afecta viața celorlalți oameni implicați în situație.

Fișa de lucru „Luarea deciziei corecte”

“Ștefan și mama lui au mers la magazin să cumpere produse pentru o serbare la școală. În timp ce puneau produsele în sacoșă, ei au scăpat sacoșa pe jos. Sucul, sticla și bomboanele s-au împrăștiat prin tot magazinul. Atunci ...”.

Activitatea nr. 3. “Dilema lui Andrei”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze variante de soluționare a unei situații problematice;
- să analizeze factorii implicați în luarea unei decizii;
- să identifice consecințele luării unei decizii într-o situație dată.

Concepte-cheie: decizie, dilemă, valori, consecințele deciziei, nevoia de informație pentru a lua o decizie.

Grup țintă: elevi cu vîrsta de 11-12 ani.

Materiale: fișa de lucru “Dilema lui Andrei”, tabelul “Ce să fac?” realizate pe coli de flipchart (cîte una pentru fiecare echipă formată), markere.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul împarte participanții în grupuri a cîte 5-7 persoane și distribuie fiecărui grup cîte o fișă de lucru și cîte un tabel “Ce să fac?”.
2. Fiecare echipă va analiza cazul prezentat (dilema morală) și va elabora decizii posibile pentru soluționarea situației, completînd tabelul “Ce să fac?” (15 minute).
3. Se va alege din fiecare grup cîte o persoană care va prezenta soluțiile selectate de grup.
4. După ce sînt ascultate toate soluțiile identificate, precum și consecințele lor, facilitatorul împreună cu toți participanții vor elabora cea mai potrivită variantă de acțiune în situația dată.

Analiza activității:

- Ce factori influențează decizia lui Andrei?
- Ce se va întîmpla dacă Andrei îi va povesti directorului ce a văzut? Dar dacă nu va spune?
- Dar dacă fratele mai mare al lui Andrei l-a rugat pe acesta să tacă? Dar dacă l-a amenințat cu bătaia în caz că va scoate măcar un cuvînt?
- Ce-i de făcut dacă directorul a promis copiilor că va păstra anonimatul celui care are vreo informație cu privire la furt?
- Dacă directorul promite o recompensă celui care ajută la soluționarea cazului, acest lucru poate schimba ceva în decizia lui Andrei?
- Este posibil ca fratele lui Andrei să nu aibă nici o legătură cu furtul? Cum poate afla Andrei acest lucru? Are Andrei toate informațiile necesare luării deciziei?
- Care ar fi primul lucru pe care ar trebui să-l facă Andrei înainte de a lua o decizie?
- Ce este mai important pentru voi: să fii un bun cetățean sau să-ți protejezi familia?
- Cum ar trebui să procedeze Andrei?

Concluzii:

- Deciziile noastre sînt influențate de valorile, interesele, sentimentele, credințele noastre. Ele iau în considerare și normele morale, dar și valorile societății. Fiecare om,

fiecare individ este înșă diferit, avînd propria sa "constelație" de personalitate și propria experiență de viață. De aceea, în condiții similare, oamenii reacționează și aleg diferit.

- Uneori, este greu să luăm decizii în situații în care sînt implicate persoane dragi nouă.
- Un prim pas în procesul dificil de luare a unei decizii poate fi comunicarea sinceră cu persoanele direct implicate, precum și solicitarea unui sfat, a unei păreri altor persoane în care avem încredere.

Fișa de lucru „Dilema lui Andrei”

Exemplu de situație dificilă:

“Andrei are 13 ani. Părinții lui sînt plecați la muncă în Spania, iar el locuiește de aproape un an cu fratele mai mare care are 17 ani și cu bunica. Într-o seară, cînd juca fotbal în curtea școlii, a auzit zgomot de sticlă spartă. A văzut apoi trei tineri, prieteni ai fratelui său, care, după ce au spart un geam, au intrat în școală, au răsturnat mesele dintr-o clasă, au spart dulapurile, au luat casetofonul și computerul și s-au făcut nevăzuți. Andrei s-a speriat și a fugit spre casă. Fratele său a venit tîrziu în seara aceea, însoțit de unul din “făptași”.

A doua zi, directorul școlii a intrat în fiecare clasă și a întrebat dacă are cineva vreo informație despre acest incident”.

Tabelul “Ce să fac?”

Decizie posibilă	Efecte asupra propriei persoane	Efecte posibile asupra celor implicați
<ul style="list-style-type: none">•••	<ul style="list-style-type: none">•••	<ul style="list-style-type: none">•••

Activitatea nr. 4. “Eu aș ...”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze factorii implicați în luarea unei decizii personale;
- să argumenteze o alegere făcută.

Concepte-cheie: decizie, factorii/elementele deciziei.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 11-12 ani.

Materiale: fișa de lucru „Eu aș ...”.

Timp de lucru: 20 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul le distribuie participanților câte un exemplar al fișei de lucru.
2. Participanților li se cere să citească descrierea fiecărui caz și să noteze cu exactitate ce ar face ei dacă ar fi puși în astfel de situații.
3. Facilitatorul inițiază o discuție pe baza deciziilor luate, apoi notează pe tablă care sînt factorii ce influențează luarea unei decizii, identificați de grup.

Analiza activității:

- La ce v-ați gîndit atunci cînd ați decis cum să reacționați într-o situație dată?
- Care sînt alternativele identificate de voi? Care sînt efectele lor?
- Ce credeți despre faptul că unii dintre voi au ales să procedeze într-un fel, iar alții în alt fel? Ce înseamnă acest lucru? Sînt alegerile bune sau rele?
- Ce a contat mai mult în alegerea făcută? Care sînt elementele implicate în luarea unei decizii? Ce ați pus în balanță?

Concluzii:

- În luarea unei decizii sînt implicați diverși factori. Dintre aceștia, caracterul și valorile prețuite de noi, normele morale, etica de comportare în familie și în societate pot influența formarea unui stil decizional personal.

Fișa de lucru „Eu aș ...”

1. Ești la piață, cumpărînd fructe pentru familia ta. Vînzătoarea pune fructele pe cîntar pentru a calcula costul lor. Observi că ea apasă ușor cu degetul pe cîntar, ceea ce face ca prețul să fie mai mare decît cel real. Nu ești sigur dacă ea încearcă ori nu să te înșele. Ce faci? *Eu aș...*
2. Un coleg primește în dar de ziua lui un penar nou. La ore observi cum un alt coleg îi ia penarul și-l pune în ghiozdanul său. Nu știi dacă elevul respectiv îi fură colegului său penarul sau dacă l-a luat doar în joacă. Ce faci? *Eu aș...*
3. Joci fotbal cu prietenii în curtea casei. Unul dintre prieteni lovește mingea foarte tare. Mingea zboară spre casa în care locuiești și sparge un geam. Un vecin se repede afară și întreabă cine a spart geamul. Ce faci? *Eu aș...*

Activitatea nr. 5. “Povestea lui Pinocchio”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze consecințele unei decizii într-o situație dată;
- să argumenteze importanța asumării responsabilității pentru deciziile luate.

Concepte-cheie: responsabilitate, factorii deciziei.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 9-16 ani.

Materiale: fișa de lucru „Povestea lui Pinocchio”.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul citește primul fragment din textul prezentat în fișa de lucru.
2. Participanților li se propune să se gândească și să expună individual modul în care cred ei că s-ar derula povestirea mai departe.
3. După ce ascultă părerile participanților, facilitatorul citește, din locul unde s-a oprit, al doilea fragment pentru ca participanții să vadă dacă părerile lor au coincis ori nu cu textul real.
4. Participanților li se propune ca în echipe de lucru să se gândească și să prezinte sub forma jocului de rol modul în care cred ei că s-ar derula povestirea mai departe.

Analiza activității:

- Care este momentul “decisiv” al povestirii?
- Ce a contat în alegerea făcută/decizia luată de Pinocchio de a pleca la râu cu prietenii săi? Ce a pus el în balanță în acel moment? Care erau alternativele sale? Ce a fost mai important pentru el? Care au fost consecințele acestei alegeri?
- Poate personajul principal să schimbe firul povestirii? Are alegerea lui vreo importanță pentru a-și îmbunătăți situația?
- Poate o decizie luată la un moment dat să schimbe o altă decizie luată într-un moment anterior?
- Ce înseamnă să-ți asumi responsabilitatea pentru decizia luată?
- Vi s-a întâmplat să fiți într-o asemenea situație?
- Cât de des se pot întâmpla astfel de situații în viața de zi cu zi?

Concluzii:

- Fiecare decizie a noastră determină anumite consecințe/efecte în plan personal, care trebuie asumate. Acest lucru înseamnă că orice decizie, înainte de a fi influențată de părerea sau opinia altora, este personală. Chiar viața noastră poate depinde de ce decide fiecare pentru sine, într-un moment dat.
- În orice clipă putem să schimbăm cursul evenimentelor, alegînd un drum sau altul. Dacă am greșit o dată, avem șansa să alegem din nou varianta potrivită pentru noi. Important este să clarificăm ce este valoros pentru propria persoană și pentru viitorul nostru și să alegem în funcție de acest lucru.

Fișa de lucru "Povestea lui Pinocchio"

"Într-o zi frumoasă de vară, Pinocchio, mergînd spre școală, și-a întîlnit prietenii, care l-au întrebat:

- Ai auzit noutatea?
- Nu.
- Nu departe de aici, în iaz a apărut un pește mare, de 2 m. Noi mergem să-l vedem. Vii cu noi?
- Nu, eu merg la școală.
- Mai lasă tu școala! În fiecare zi școală, școală...! Ne ducem mîine!, au strigat într-un glas băieții.
- Dar ce va spune domnul profesor?
- Lasă-l pe profesor să spună ce-o vrea, nu ne interesează!
- Dar tata?, îndrăzni Pinocchio temător.
- Nici nu va afla!, i-au răspuns prietenii.
- Știți ce voi face eu?, zise Pinocchio, voi vedea și eu acest pește dar... după școală.
- Ești un prost!, a început să strige toată gașca. Chiar crezi că peștele va aștepta pînă vii tu? El poate să plece definitiv și tu să nu-l mai vezi. Și dacă n-o să vii cu noi acum, nu mai vorbim cu tine niciodată.

Pinocchio se gîndi puțin, apoi zise:

- Bine, în cît timp facem drumul pînă la iaz?
- O oră încolo și înapoi. Atenție! Alergăm! Cine e primul?

La comanda dată, toată gașca, cu ghiozdanele în spate, a început să alerge peste cîmpuri. Și Pinocchio împreună cu ei.

Ajungînd la mal, Pinocchio a privit împrejur, dar nu a văzut nici un pește.

Iazul era liniștit și neted ca o oglindă.

- Unde-i peștele?, i-a întrebat el pe prietenii săi.
- Cred că ia dejunul, a spus unul batjocoritor.
- Sau s-a culcat în pat și sforăie acum, a rîs al doilea.

Din aceste răspunsuri și din rîsul ironic, Pinocchio a înțeles că prietenii au glumit pe seama lui. El s-a supărat pe ei și a strigat:

- De ce mi-ați povestit istoria aceasta despre peștele cel mare?
- Am avut un motiv, au răspuns toți băieții într-un glas.
- Care?
- Ai absentat de la ore și ai mers cu noi. De ce să mergi numai tu la ore în fiecare zi, să-ți faci permanent teme, să fii activ?
- Dar ce vă pasă cum învăț eu?
- Sigur că ne pasă! Din cauza ta, profesorul ne urăște pe noi.
- Nu-i adevărat!
- Ba da, elevii buni îi pun într-o situație jenantă pe cei care nu doresc să învețe. Dar noi nu vrem să ne pună cineva într-o situație stupidă, avem și noi mîndria noastră!
- Și eu ce trebuie să fac acum?
- Tu trebuie să urăști școala, lecțiile și profesorii.
- Și dacă voi continua să învăț bine?
- Nu vom mai fi prietenii tăi și, cu prima ocazie, îți vom plăti pentru aceasta. Dacă tu nu te temi de noi, noi de tine nici atît. Bagă de seamă, tu ești unul, dar noi sîntem șapte".

Activitatea nr. 6. “Conflicte și decizii”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice factorii semnificativi în luarea deciziei;
- să determine etapele de luare a deciziei în cazul rezolvării constructive a unui conflict.

Concepte-cheie: conflict, comunicare, negociere, compromis, decizie.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 13-16 ani.

Materiale: fișa de lucru “Conflicte și decizii”.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul îi invită pe participanți să-și amintească și să prezinte situații de conflict din viața lor, abilitățile pe care le-au folosit pentru a face față situației, deciziile luate pentru soluționare.
2. Participanții sînt împărțiți în grupuri de 3 persoane, care își vor repartiza rolurile A, B și Observator. Observatorul primește instrucțiunea să analizeze comportamentul rolurilor A și B și să facă notițe.
3. Facilitatorul distribuie fiecărui grup fișele cu sarcinile rolurilor A și B. Deoarece sînt date trei situații, mai multe grupuri vor avea aceleași fișe.
4. Grupurile formate vor încerca să soluționeze situația expusă în fișele de lucru și să o illustreze prin joc de rol. Timp de lucru: 5 minute.
5. Grupurile care au primit aceeași situație se unesc și discută cum a fost soluționat conflictul și ce decizii au luat.

Analiza activității:

- Cum a decurs negocierea în cazul dat? A existat o negociere? Care este părerea observatorilor?
- Ce rol au sentimentele în luarea unei decizii? Ce emoții ați trăit în decursul acestei activități?
- Există un stil decizional propriu fiecărui individ?
- Ce factori au fost implicați în luarea deciziei?
- Care au fost argumentele hotărîtoare în luarea deciziei finale?
- Cît de importantă este comunicarea pentru soluționarea conflictelor, pentru luarea deciziilor?

Concluzii:

- Deseori în relațiile interumane se iau decizii. Acestea influențează pe fiecare din cei implicați, dar și calitatea relației în sine.
- Orice decizie este personală și, în principiu, fiecare face alegerea cea mai avantajoasă pentru el. Fiecare decizie personală afectează însă și pe ceilalți din jurul nostru, interferînd cu așteptările, dorințele și sentimentele lor.
- Comunicarea sinceră, empatia, acceptarea valorilor celuilalt, negocierea și uneori

compromisul pot fi elemente de menținere a relațiilor interumane și de soluționare eficientă a conflictelor apărute.

Fișa de lucru „Conflicte și decizii”

Situația 1.

Persoana A: În seara aceasta, vrei să privești la televizor o emisiune anume, care durează două ore. Părinții sînt plecați în vizită și tu ai rămas acasă cu fratele tău. Pentru tine este important s-o privești, este unul dintre subiectele tale preferate și, în plus, îți folosește la școală.

Persoana B: Aștepti cu nerăbdare să rămîi singur cu sora ta/fratele tău. Ai închiriat un film deosebit de interesant ca să-l privești, mai ales că ți-a promis săptămîna trecută să ți-l explice pe înțelesul tău.

Situația 2.

Persoana A: Săptămîna viitoare e ziua de naștere a prietenului tău/prietenei tale. El/ea te-a invitat la parcul de distracții, dar tu i-ai promis deja unei rude bolnave că-i vei face o vizită.

Persoana B: Ai cîștigat un bilet gratuit pentru două persoane la parcul de distracții, pentru săptămîna viitoare. Te-ai bucurat foarte mult, mai ales că în acea zi va fi ziua ta de naștere. Există un singur prieten/prietenă cu care ai dori să mergi acolo.

Situația 3.

Persoana A: Părinții ți-au trimis ceva bani. Ești tentat să-ți cumperi un aparat telefonic nou, întrucît majoritatea copiilor ai căror părinți lucrează peste hotare și-au procurat deja aparate ultramoderne.

Persoana B: Tu (tata sau mama) susții că copilul tău trebuie neapărat să-și facă un examen medical, deoarece știi că are unele probleme de sănătate. Ai vrea să urmeze un tratament. Pentru aceasta i-ai și trimis bani. Muncești de dimineața pînă seara peste hotare pentru întreținerea familiei tale.

Activitatea nr. 7. “Alegere și consecințe”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice factorii determinanți în luarea unei decizii;
- să examineze costurile și beneficiile deciziilor luate.

Concepte-cheie: alegere, decizie, avantaje, dezavantaje, costuri, beneficii, consecințe.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 12-16 ani.

Materiale: fișa de lucru “Alegere și consecințe”.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul împarte participanții în 6 echipe.
2. Fiecare echipă primește câte o situație din fișa de lucru.
3. Participanții vor analiza problema, opțiunile pe care le are subiectul situației, avantajele și dezavantajele opțiunilor respective, decizia luată, consecințele acestei decizii asupra lui și asupra celorlalți (15 minute).
4. Fiecare echipă va face o scurtă prezentare în fața colegilor, prin reprezentanții aleși.

Analiza activității:

- Câte variante de acțiune are fiecare personaj principal?
- Prin ce etape credeți că a trecut personajul pentru a ajunge la decizia finală?
- Cum ați evaluat fiecare posibilitate de acțiune? După ce criterii?
- Cât de important este să examinați avantajele și dezavantajele opțiunilor existente?
- Cât de important este să examinați consecințele unei decizii?
- Ce ar trebui să facă fiecare dintre noi pentru ca beneficiile deciziilor noastre să fie mari, iar costurile minime?
- Ce lucruri noi ați învățat?
- Unde și cum veți aplica cele învățate?

Concluzii:

- Fiecare decizie pe care o luăm are consecințe importante asupra noastră și îi afectează în egală măsură și pe cei de lângă noi.
- Alegerile/deciziile fiecăruia pot avea consecințe diverse: emoționale (putem suferi, ne putem bucura, putem fi chiar fericiți în urma deciziei potrivite), sociale (ne putem ameliora sau putem “rupe” o relație), legale/juridice (uneori, actele noastre pot intra sub incidența legii), consecințe asupra sănătății etc.
- De fiecare dată, avem posibilitatea de a alege. Acest lucru trebuie făcut după o atentă analiză a opțiunilor avute, în funcție de valorile, interesele, dorințele noastre și de regulile societății în care trăim.

Fișa de lucru „Alegere și consecințe”

Situația 1.

Mama lui Petru este o persoană cu dizabilități fizice care se bazează pe Petru în orice situație. Petru decide să iasă și să-și lase mama singură timp de 8 ore.

Situația 2.

Deși are o situație școlară bună, Larisa decide să nu-și mai facă temele și să iasă seara cu prietenii.

Situația 3.

Tina are 14 ani. Este în preajma susținerii unor teste și ar vrea să-și amelioreze capacitatea de memorare. Auzind de la cineva că există niște pastile pentru aceasta, decide să le procure.

Situația 4.

Nelu are nevoie de o nouă pereche de adidași pentru a fi ca toți cei de la școală. El nu are bani, dar magazinul din apropiere are adidași pe rafturi...

Situația 5.

Aurica (15 ani) este convinsă că salvarea familiei de datoriile acumulate este obligația ei. Drept urmare, acceptă propunerea unei doamne de a se angaja la lucru.

Situația 6.

Ion (13 ani) este intimidat în mod frecvent de colegii săi de clasă și de unii profesori care, știind că ambii lui părinți îi trimit bani, îi cer diverse contribuții materiale. El nu mai rezistă acestei situații și abandonează școala.



Activitatea nr. 8. “Vreau să împlinesc un vis!”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să-și identifice un scop de realizat;
- să elaboreze un plan de realizare a dorinței/scopului;
- să ia decizii adecvate situației concrete.

Concepte-cheie: vis, dorință, scop, plan de realizare, decizie.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 12-17 ani.

Materiale: coli A4, pixuri, o coală de flipchart, markere.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. În grupul mare, facilitatorul îi invită pe participanți să reflecteze la propria persoană și să completeze fraza: „Dacă aș putea face tot ce-mi doresc, aș...”. Fiecare participant își exprimă verbal ideile.
2. Participanții vor fi antrenați într-o discuție pe baza celor expuse în etapa anterioară răspunzând la următoarele întrebări:
 - Ce-i face pe oameni să aibă visuri?
 - Există vreo relație între visuri și dorințe?
 - Dorințele exprimate pot fi grupate în anumite categorii?
 - E posibil ca toate dorințele noastre să se îndeplinească?
3. Pentru următoarele 10 minute, facilitatorul propune participanților să-și schițeze un plan individual de realizare a dorințelor, după următorii pași, notați anterior pe tablă sau pe o coală de hârtie:
 - Întocmește o listă cu eventualele soluții pentru îndeplinirea scopului ales.
 - Evaluează fiecare soluție: Care sînt avantajele și dezavantajele fiecărei soluții? Care sînt persoanele, grupurile, organizațiile care te pot ajuta? Ce consecințe poate avea soluția respectivă pentru tine și pentru cei din jur?
 - Alege varianta/soluția optimă.
 - Precizează mijloacele necesare aplicării soluției, schițează un calendar (De cît timp vei avea nevoie? Cînd începi?).
4. Doritorii sînt invitați să-și prezinte planul propriu de “împlinire” a dorințelor.

Analiza activității:

- A fost ușor sau dificil să elaborați un plan de realizare a dorințelor?
- Cine este responsabil de realizarea unei dorințe?
- Ce relație există între dorință, scop și decizie?
- Ce diferențe și ce asemănări există între visuri și dorințe?
- De ce avem nevoie pentru ca un vis să devină realitate?
- Ce lucruri utile ați învățat din această activitate?

Concluzii:

- Un vis, o dorință pot deveni realitate dacă îți dorești foarte mult acest lucru, crezi în forțele proprii, îți propui un plan și tinzi spre realizarea acestuia. Uneori, primul pas spre “împlinirea” unui vis este momentul în care decizi că poți să faci acest lucru.

Activitatea nr. 9. “Ce fac atunci cînd...”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze experiența altor persoane în luarea de decizii;
- să valorifice resursele personale în luarea de decizii.

Concepte-cheie: persoana potrivită, decizia potrivită.

Grup țintă: elevi cu vîrsta de 10-15 ani.

Materiale: etichete cu inscripționări diverse: Părinte, Prieten, Învățător, Frate/Soră, Verișor, Rudă apropiată, Preot, Polițist, EU, Nimeni; listă de întrebări, scoci/lipici.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul va pregăti din timp etichetele cu numele cîtorva persoane semnificative din “lumea” copilului și le va lipi pe pereții sălii, în locuri diferite.
2. Facilitatorul propune participanților un mic exercițiu de analiză a relațiilor cu ceilalți. Astfel, el va citi cu voce tare următoarea listă de întrebări și îi va invita pe participanți să răspundă, deplasîndu-se prin clasă spre “eticheta” care se potrivește cel mai bine răspunsului ales.

Întrebări:

- | | |
|---|---|
| - Cui îi ceri sfatul privitor la ceea ce să
îmbraci la o petrecere? | defecțiune la curentul electric, cui te
adresezi? |
| - Cu cine ai vrea să mergi la film? | - Ți-a fost închis gazul, la cine apelezi? |
| - Cu cine ai vrea să mergi la cumpărături? | - Cui te adresezi dacă ai fost abuzat? |
| - Cu cine vorbești cînd ești trist? | - Cu cine ți-ar plăcea să cheltuiești o sumă
mare de bani? |
| - Cu cine te sfătuiеști cînd cineva îți
propune ceva de lucru? | - Simți că starea sănătății tale e șubredă,
părinții tăi sînt plecați la lucru în străinătate,
cui te adresezi? |
| - Cui te adresezi dacă ai aflat întîmplător
că cineva din clasă consumă droguri? | - Cine îți influențează cel mai des deciziile? |
| - Dacă ești singur acasă și apare o | |

Analiza activității:

- Ce v-a făcut să apeleți la diverse persoane pentru probleme diferite? Numiți motivul pentru care ați apelat la persoane diferite privind aceeași întrebare?
- V-ați confruntat pînă acum cu situații în care nu ați știut cui să cereți ajutorul?
- Există o “persoană” la care ați apelat de mai multe ori?
- Cum v-ați decis care este persoana potrivită pentru o anumită situație? Ce a contat de fiecare dată?
- Ce lucruri utile ați învățat din această activitate?

Concluzii:

- Capacitatea de a lua decizii este o abilitate ce trebuie dezvoltată. Un sfat, o sugestie, sprijinul celor din jur sînt binevenite în orice moment. În fiecare zi decidem asupra persoanelor pe care le implicăm în viața noastră. Încercăm să facem alegerile cele mai bune pentru a rezolva eficient diversele situații pe care le trăim. S-ar putea spune chiar că uneori “persoana potrivită înseamnă decizia potrivită”.

Activitatea nr. 10. "Susținerea peretelui"

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice motivația ca factor de rezistență la presiunea externă;
- să argumenteze o decizie luată.

Concepte-cheie: presiune, alegere, motivație, decizie.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Timp de lucru: 30 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul explică că, în cadrul acestei activități, fiecare are dreptul de alegere și decizie personală. Se anunță că grupul va decide când va lua sfârșit jocul. Facilitatorul nu se va implica în fixarea duratei activității.
2. Participanții sînt invitați să formeze o linie dreaptă, așezîndu-se unul lîngă celălalt, la o distanță mică în fața unui perete.
3. Facilitatorul spune participanților că peretele din fața lor se menține datorită unei slabe legături cu podeaua și tavanul și că de acum încolo poate fi sprijinit numai cu privirea. Așadar, fiecare participant va trebui să se concentreze asupra unui punct fix al peretelui din fața sa pentru a împiedica peretele să cadă... .
4. Un voluntar va rămîne în afara grupului și va avea rolul de a-i convinge pe ceilalți că este inutil să susțină peretele, și că este imposibil să faci acest lucru... cu privirea.
5. Jocul se va termina cînd va decide grupul.

Analiza activității:

- Cum s-a simțit în rolul său persoana care trebuia să convingă grupul?
- Care au fost strategiile de presiune?
- Ce v-a făcut să renunțați să mai susțineți peretele? Cum ați decis?
- Ce v-a făcut să susțineți în continuare peretele?
- V-a fost ușor sau dificil să luați decizia într-o situație de presiune?
- Ați fost motivați pentru această sarcină?
- Ce lucruri noi ați învățat?
- Ce abilități ați dezvoltat în cadrul acestei activități?
- Cum puteți aplica în viața de zi cu zi aceste abilități?

Concluzii:

- Uneori, presiunile din exterior sau propriile noastre îndoieli ne fac să ocolim un drum, să evităm anumite activități sau persoane.
- Sînt cunoscute diferențe interindividuale în ce privește rezistența la presiunea externă sau rezistența la frustrare.
- Atunci cînd există motivație autentică, cînd scopul activității este clar definit, cînd are încărcătură emoțională sau reprezintă o valoare pentru persoană, aceștia îi este mai ușor să reziste presiunilor exterioare sau îndoielilor proprii.

Activitatea nr. 11. “Timpul... deciziei”¹

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice importanța deciziei privind petrecerea timpului liber;
- să-și analizeze variantele personale de petrecere a timpului liber.

Concepte-cheie: grup, comunicare, cooperare, creativitate, decizie.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 13-16 ani.

Materiale: fișa de lucru „Timpul liber”, pixuri, o coală de flipchart, markere.

Timp de lucru: 40 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul va scrie pe tablă sintagma TIMP LIBER. Participanții sînt încurajați să spună cît mai multe cuvinte, expresii, asociații care le vin spontan în minte. Doi voluntari vor nota pe coli mari de hîrtie rezultatul brainstorming-ului.
2. Participanții sînt solicitați să elaboreze, în perechi, definiția conceptului TIMP LIBER, utilizînd cuvintele scrise pe flipchart (timp de lucru 10 minute).
3. După analiza cîtorva definiții, fiecare participant va completa individual propozițiile din fișa de lucru.
4. La finalizarea sarcinii, doritorii vor prezenta în fața grupului mare fișa personală completată anterior.

Analiza activității:

- Ce/cine vă influențează în alegerea activităților din timpul liber?
- În ce măsură activitățile din timpul liber contribuie la dezvoltarea personală? La ce contribuie ele, de fapt?
- Activitățile din timpul liber satisfac anumite nevoi? Care anume?
- Ce puneți în balanță atunci cînd alegeți cum să vă petreceți timpul liber? Ce este mai important pentru voi? Din ce motive alegeți un mod de distracție sau altul?
- De ce unii aleg anumite activități, iar alții – altele?
- Este această decizie una importantă pentru fiecare? Dar pentru cei din jurul nostru?

Concluzii:

- Una din deciziile personale cele mai frecvente este în ce mod ne petrecem timpul liber. Ea implică valorile, credințele, interesele, dorințele, talentele, aptitudinile și multe alte elemente ale personalității noastre.
- Putem alege diferite modalități de a acționa: unele ne pot ajuta să ne relaxăm într-un mod folositor, altele sînt moduri neproductive de a “consuma” timp. Oricum, timpul este una din cele mai valoroase resurse pe care le avem în viață.
- Preocupările pozitive din timpul liber contribuie la dezvoltarea personală, la menținerea sănătății mentale și creează oportunități pentru contacte sociale. De aceea, abilitatea de a lua decizii privind petrecerea timpului liber trebuie exersată de la cele mai fragede vârste.

Fișa de lucru „Timpul liber”

Completează propozițiile de mai jos.

1. Pentru mine, timpul liber este ca o/un _____
2. În timpul meu liber, cel mai mult îmi place să _____
3. Timpul liber de la sfârșitul săptămânii mi-l petrec _____
4. Timpul liber din vacanță _____
5. Îmi petrec timpul liber alături de _____
6. Mă simt împlinit atunci când sînt preocupat de _____
7. Consider că timpul liber ar trebui completat cu _____
8. Nu accept ca în timpul liber _____
9. Pentru mine, sportul înseamnă _____
10. Pentru mine, a te plimba înseamnă _____
11. Pentru mine, a sta acasă și a nu face nimic înseamnă _____
12. Unii dintre prietenii mei își petrec timpul liber _____
13. Părinții îmi spun că în timpul liber ar trebui _____

¹ Activitate adaptată după Bălan E. și col. *Fete și băieți. Parteneri în viața privată și publică*, Ed. Nemira, București, 2003.

Toți contribuim la binele general.

Montesquieu

Societatea Republicii Moldova, măcinată în ultimii ani de turbulențe și incertitudini, este pe cale de a conștientiza că viitorul ei este modelat nu doar de actorii politici și agenții economici, ci și de cetățenii înșiși. Abandonând treptat nostalgiile pentru trecutul paternalist și pasivitatea socială, cetățenii se solidarizează în efortul de a-i conferi localității din care fac parte statutul de comunitate dezvoltată, a o face durabilă, proactivă și creativă pentru toți și pentru fiecare. O comunitate dezvoltată implică responsabilitatea oamenilor pentru binele comun, capacitatea lor de a identifica problemele și de a fi cooperanți în soluționarea lor. Altfel spus, ea revendică cunoașterea și aplicarea conștiincioasă a instrumentelor de participare activă și responsabilă în comunitate.

Nivelul de dezvoltare al unei societăți, fie ea modernă, antică sau poziționată oriunde de-a lungul istoriei, este reflectat prin intermediul gradului de implicare și cooperare atât al cetățenilor, cât și al instituțiilor statului sau al celor private.

În accepția lui James B. Cook (Departamentul de Dezvoltare Comunitară a Universității din Missouri-Columbia), comunitatea este un tip particular de sistem social care se distinge după următoarele caracteristici:

1. oamenii implicați au roluri bine definite, recunosc relațiile dintre ei și ariile de preocupări comune cu alți membri;
2. sistemul are longevitate, continuitate și viitor;
3. în practică, membrii depind considerabil de cooperarea voluntară și folosesc un minimum de măsuri de sancționare și stimulare;
4. este multifuncțional, se așteaptă ca sistemul să producă o mulțime de lucruri pertinente mai multor dimensiuni ale interacțiunii;
5. sistemul este complex, dinamic și suficient de mare încât să aibă instrumente de relaționare;
6. de obicei, conține elemente geografice care-l caracterizează și delimitează.

Participarea și dezvoltarea comunitară constituie fenomene relativ noi pentru Republica Moldova. După decenii de aplicare a ideii că ceea ce se întâmplă dincolo de gardul gospodăriei proprii ține de competența altora care vor rezolva problemele comune, societatea noastră începe încet, dar din ce în ce mai insistent, să conștientizeze valoarea efortului personal în asigurarea prosperității individuale și comunitare. Noua mentalitate își croiește drum, pe

măsură ce ne înzestrăm cu cunoștințe, ne formăm propria opinie și acumulăm deprinderi de participare comunitară. Nu e lucru ușor să le obținem pe toate imediat. Dar nici imposibil; vom avea nevoie de bunăvoință, de timp, de cunoștințe, de experiență, de competențe și abilități care să ne facă să devenim oameni ai comunității și să transformăm locul de baștină într-o comunitate *de și pentru* oameni. Inițiativele comunitare, lansate de un număr în creștere de actori comunitari și fructificate pe o arie comunitară în expansiune, sugerează extinderea acestui fenomen.

Participarea comunitară reprezintă spiritul cooperant care alimentează conlucrarea activă și responsabilă a oamenilor în soluționarea problemelor cu care se confruntă localitatea. Participarea constă în implicarea membrilor comunității în luarea deciziilor și materializarea lor. De cele mai multe ori, activismul și responsabilitatea membrilor comunității față de problemele acestora sînt periclitate de starea materială a familiilor. Sărăcia frînează procesul de organizare a comunității. În astfel de situații, chiar dacă instituțiile din comunitate nu dispun de resurse pentru a oferi sprijin familiilor sărace, ele nu trebuie neglijate: trebuie sprijinite moral și integrate în viața comunității.

Experiența comunităților dezvoltate sugerează că, atunci cînd familia aflată în dificultate este tratată cu atenție și compasiune, contribuțiile ei comunitare sporesc.

Exodul populației pune în dificultate participarea comunitară din Republica Moldova. Nici o comunitate nu e în stare să stopeze de una singură exodul uman înregistrat în ultimii ani. Astfel, oamenii care pleacă peste hotare după cîștig trebuie stimulați să nu-și întrerupă relațiile cu copiii și locul de baștină. Ei pot și trebuie să devină contribuabili importanți în comunitate.

Organizațiile din comunitate, actorii comunitari pot fi antrenați în crearea unor condiții de trai adecvate pentru familiile "necomplete" și pentru copiii rămași în comunitate fără îngrijire părintească, cît și în integrarea acestora în viața comunității. Se impune identificarea modalităților de comunicare cu persoanele care lucrează peste hotare, astfel încît acestea să nu-și abandoneze familiile, iar la întoarcere să devină participanți activi la viața comunitară. Orice comunitate poate deveni viabilă numai în cazul în care aspirația spre prosperitate este alimentată de cetățeni, actori și parteneri gata să acționeze în numele binelui comun.

Fiecare instituție din comunitate poate influența formarea, instruirea și dezvoltarea copilului prin modalități atît indirecte, cît și directe: prin sprijin, colaborare, cooperare. De fapt, responsabilitatea creșterii și educării unor generații sănătoase aparține mai multor instituții.

Administrația publică locală (primarul, consiliul local, funcționarii publici) constituie cel mai important actor comunitar, deoarece:

- Are un rol important în promovarea comportamentelor active și responsabile în cadrul comunității.
- Este instituția responsabilă de serviciile de educație, sănătate etc.
- Deține un buget constituit din contribuțiile membrilor comunității, care îi oferă o posibilitate mai mare de soluționare a problemelor comunitare.
- Este instituția care cunoaște cel mai bine oamenii și evenimentele din comunitate.

În vederea susținerii copiilor aflați în dificultate, în special a celor din familii dezintegrate,

administrația publică locală are o arie mare de activitate. Acțiunile ei ar trebui îndreptate, în special, spre prevenirea apariției unei asemenea categorii de copii. Acest lucru ar putea fi realizat prin conlucrarea cu părinții ce doresc să plece peste hotare în primul rînd în scopul delegării tutelei asupra copiilor, fapt care i-ar proteja pe cei mici de numeroase dificultăți.

Succesul angajării administrației publice locale în soluționarea problemelor comunitare depinde de gradul ei de deschidere spre colaborare și cooperare cu celelalte instituții implicate.

Instituțiile educaționale (grădinița, școala, liceul). Școala este extrem de importantă. Dar ea nu reprezintă educația în întregul ei, ci numai o componentă a acesteia. Ea are nevoie de implicarea familiei, comunității, a întregii societăți pentru a oferi copilului o educație aleasă. Instituțiile educaționale sînt, de asemenea, un factor de bază al participării comunitare prin faptul că:

- instituția educațională poate iniția diferite acțiuni comunitare;
- pedagogii, cadrele didactice constituie membrii cei mai activi ai nucleelor comunitare, ei dispunînd de abilități de comunicare și avînd o imagine credibilă în comunitate;
- organizarea/mobilizarea comunității poate fi inițiată prin intermediul asociațiilor părintești și pedagogice.

Instituțiile educaționale sînt cele în seama cărora rămîne educația și instruirea copiilor din familiile dezintegrate. Antrenarea în activități școlare, extrașcolare, o atitudine caldă, deschisă, binevoitoare a cadrelor didactice poate aduce bucurie în viața acestor copii care nu au părinții aproape. Așadar, suportul acordat de instituțiile educaționale este unul imens și absolut necesar pentru acești copii.

Implicarea *agenților economici* în viața comunitară este anevoioasă dar necesară, întrucît realizarea unor acțiuni comunitare necesită resurse financiare care ar putea fi obținute de la aceștia. În ciuda acestui fapt, agenții economici nu se grăbesc să participe activ la procesul de soluționare a problemelor comunitare. Unele din motivele neimplicării lor sînt restricțiile excesive aplicate de administrația publică locală față de agenții economici, solicitările financiare frecvente și nefundamentate ale multor reprezentanți comunitari.

Stabilirea unei relații de colaborare, elaborarea unui plan de acțiune pe termen lung, cu buget prevăzut, ar putea optimiza implicarea agenților economici în procesul de soluționare a problemelor comunitare.

Unitățile economice – atît în mod independent, cît și în colaborare cu alți actori comunitari – se pot implica activ în susținerea copiilor din familii dezintegrate, atît prin acordarea sprijinului material, cît și prin suportul în soluționarea diverselor dificultăți: sociale, gospodărești etc.

Unul dintre cei mai importanți reprezentanți ai comunității este *Biserica*, pe contribuția acesteia la viața comunitară se mizează, pentru că:

- Este un important punct de reper în educația morală și comunitară a copilului.
- Biserica poate să se implice, prin intermediul rețelei sale, în activitatea de informare și convingere a membrilor comunității de a contribui la bunăstarea colectivă și individuală.
- Participarea preotului la evenimentele culturale inițiate de către școală, primărie sau

ONG-uri contribuie la sporirea credibilității și a impactului evenimentului respectiv.

- Biserica poate organiza discuții/întâlniri la care s-ar pune în dezbatere diverse aspecte ale contribuției civice, ajutorului reciproc și unității comunitare.

Biserica se implică activ în sensibilizarea populației referitor la relațiile părinte-copil, în promovarea unor comportamente morale bazate pe valorile comunității, atât pentru părinți, cât și pentru copiii lor.

Prin predici, prin sensibilizarea comunității față de nevoile copiilor aflați în dificultate, inclusiv a celor din familii dezintegrate, Biserica poate sprijini efortul comunitar implicând o importantă resursă umană. De asemenea, ea poate promova serviciile de voluntariat având ca scop susținerea categoriilor defavorizate de populație, a copiilor din familii dezintegrate.

În scopul creșterii unor generații sănătoase, se impune stabilirea unei colaborări între administrația publică locală, instituțiile școlare și *instituția medicală*. Astfel, pot fi identificați copiii rămași fără supraveghere care necesită asistență medicală, cărora li se poate acorda ajutor de specialitate gratuit dacă aceștia au rămas fără tutelă și nu dispun de resurse financiare.

Este, de asemenea, importantă implicarea *Poliției*. În parteneriat cu instituțiile școlare, este necesară dezvoltarea unor programe de educație preventivă, de cultivare a comportamentelor prosociale, în vederea prevenirii fenomenului delincvenței juvenile. Un grup țintă important al acestor programe de prevenire îl reprezintă copiii din familii dezintegrate, în scopul informării lor asupra consecințelor adoptării unui comportament de risc.

În cazul în care copiii din familii dezintegrate sînt antrenați în acțiuni antisociale, se impune necesitatea elaborării unui program individualizat de reabilitare și reintegrare a copilului în familia lărgită, fapt care necesită efortul și implicarea tuturor actorilor comunitari.

Organizațiile nonguvernamentale constituie o inițiativă a cetățenilor care vine să răspundă unor nevoi specifice ale comunității. Acest actor comunitar poate interveni în diferite domenii ale vieții sociale, acoperind diverse sfere, cum ar fi cultura, educația, protecția mediului ambiant etc., și reprezintă o formă eficientă de participare la viața societății, prin promovarea voluntariatului și realizarea de activități orientate spre soluționarea unor dificultăți comune.

În vederea soluționării problemelor comunitare într-un mod corect, coerent în activități și orientat spre rezultate concrete se practică pe larg scrierea de *proiecte*. Acestea reprezintă ansamblul activităților realizate în vederea atingerii unui scop care să producă o schimbare.

Caracteristici generale ale unui proiect:

- Răspunde unor nevoi identificate.
- Este realizat într-o perioadă bine determinată în timp și spațiu.
- Are un scop clar definit și obiective care reprezintă pași concreți în atingerea scopului propus.
- Implică o varietate de activități susținute de un buget.
- Are anumite finalități, este un consumator de resurse umane, materiale, de timp.

Componentele principale ale unui proiect (după Fundația Soros-Moldova)

- *Cadrul general*

Explică pe scurt ideea proiectului.

Cuprinde formularea problemei propusă spre rezolvare.

- *Problema*

Reprezintă o necesitate a comunității.

- *Scopurile și obiectivele proiectului*

Scopul reprezintă rezultatele finale pe care le urmărește implementarea proiectului. Trebuie să fie unic, concret, măsurabil și realizabil pe parcursul perioadei propuse.

Obiectivele constituie pașii concreți spre atingerea scopului.

- *Metodele de implementare*

Planul de acțiune și termenele de realizare a proiectului.

Activitățile concrete prin care se realizează obiectivele propuse.

- *Evaluarea*

Evaluarea este un proces de apreciere a eficacității și eficienței unui proiect pentru a se putea lua hotărâri concrete vizavi de proiect și perspectiva acestuia. Evaluarea se realizează la finalul proiectului, dar în unele cazuri și pe parcursul derulării acestuia.

Un proiect este eficace dacă obiectivele propuse inițial au fost realizate.

Un proiect este eficient dacă a fost realizat cu minimum de resurse.

- *Rezultatele scontate*

Sînt rezultatele așteptate a fi atinse prin proiect. Acestea pot fi cantitative și calitative.

- *Bugetul proiectului*

Este un plan de cheltuieli necesare pentru realizarea proiectului.

Prin urmare, dezvoltarea comunității este un obiectiv concret și tangibil, iar procesul de dezvoltare este unul complex, continuu, ce necesită efortul conjugat al întregii comunități. Orice comunitate poate deveni viabilă doar în cazul în care aspirația spre prosperitate va fi alimentată de cetățeni, actori și parteneri gata să acționeze în numele binelui comun.

Atunci cînd în participarea comunitară este antrenat numai un actor comunitar, de exemplu școala, apare riscul neidentificării problemelor stringente ale comunității. Pot rămîne nesoluționate probleme comunitare care trebuie abordate și de alți actori comunitari.

Colaborarea dintre toți actorii comunitari favorizează utilizarea eficientă a resurselor, experienței și informației disponibile la nivel local; astfel pot fi îmbunătățite rezultatele intervențiilor comunitare.

Termeni semnificativi:

Actor comunitar – organizație/instituție activă în comunitate: administrația publică locală, școala, biserica, agentul economic, sectorul de poliție, asociația obștească/ONG-ul, medicul/punctul medical etc. Actor comunitar poate fi și un grup de cetățeni activi din comunitate.

Acțiune comunitară – acțiune inițiată de actorul comunitar care soluționează o problemă de interes public (a face ceva în comunitatea ta).

Act voluntar – acțiune săvârșită de cineva în mod conștient.

Beneficiar – persoana/organizația care are de câștigat în urma unei acțiuni.

Comunitate – formă de conviețuire umană care unește un număr relativ restrâns de oameni cu o cultură și cu un stil de viață asemănător care locuiesc pe o suprafață comună și între care există relații viabile de cooperare, reușindu-se prin aceasta soluționarea problemelor comune.

Contribuție comunitară – participarea cetățeanului la rezolvarea unei probleme din comunitate prin bani, bunuri sau muncă.

Dezvoltare comunitară – procesul prin care o comunitate își identifică anumite probleme prioritare și se implică în rezolvarea lor, folosind atât resurse interne, cât și externe.

Membri comunitari – cetățenii, locuitorii din localitate.

Organizație nonguvernamentală – formațiune constituită prin libera manifestare a voinței cetățenilor asociați, pe baza comunității de interese profesionale și (sau) de altă natură, în vederea realizării în comun a drepturilor civile, economice, sociale și culturale și care nu are drept scop obținerea profitului.

Participare comunitară – proces care produce conversiunea atitudinilor în capacitatea de acțiune a oamenilor pentru a conferi comunității potențialul necesar de dezvoltare.

Proiect comunitar – orice activitate organizată prin care membrii comunității soluționează probleme comune.

Voluntar – persoană care acționează de bunăvoie, din proprie inițiativă, nesilit de nimeni, în mod conștient în vederea realizării unei activități.

Activitatea nr. 1. “Noi... peste trei ani”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să prognozeze perspective de dezvoltare a comunității în viitorul apropiat;
- să identifice importanța efortului personal în schimbarea comunității.

Concepte-cheie: comunitate, dezvoltare comunitară, participare.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, cadre didactice, părinți.

Materiale: imagini-puzzle, cutie pentru piesele-puzzle secționare, foi de flipchart, markere, creioane colorate, lipici, hârtie colorată.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul pregătește din timp patru vederi (pot fi utilizate și desene realizate de copii) cu imagini ale comunității în care trăiesc. Acestea vor fi secționare într-un număr egal de părți, formându-se 4 puzzle-uri. Numărul total de piese rezultate trebuie să fie egal cu numărul de participanți.
2. Facilitatorul amestecă într-o cutie cele 4 puzzle-uri formate și invită fiecare participant să extragă câte o piesă.
3. Timp de 3 minute, comunicînd cu ceilalți colegi, participanții vor încerca să reconstruiască imaginile anterioare. Astfel se vor crea 4 grupuri de lucru.
4. Grupurile formate sînt invitate să examineze atent imaginile obținute și să explice ce reprezintă ele.
5. Pentru următoarele 15 minute, membrii fiecărui grup vor avea ca sarcină să-și imagineze cum va arăta comunitatea în care trăiesc ei peste 3 ani (sau locul ilustrat în imaginea-puzzle) și să reprezinte acest lucru printr-un desen, folosindu-se de materialele permise.
6. La finalizarea sarcinii, fiecare grup va delega un reprezentant care va exprima viziunea echipei sale.

Analiza activității:

- Ce sentimente ați trăit în timpul realizării sarcinii? Ce înseamnă comunitatea pentru fiecare dintre voi?
- Care credeți că ar fi prioritățile de acțiune în comunitatea voastră? Dar pe strada pe care locuiți? Dar în școala voastră?
- Ce trebuie întreprins pentru îmbunătățirea condițiilor de trai ale oamenilor, a stării sănătății lor? Ce ar trebui făcut pentru creșterea sănătoasă a copiilor?
- Cine poate să transforme imaginația în realitate? Voi personal, ce puteți face pentru a dezvolta comunitatea în care trăiți?
- Ce anume poate schimba oamenii în mai buni, mai generoși, mai altruști?

Concluzii:

- Visele sînt niște aspirații ale noastre, ceva ce ne dorim și putem realiza cu îndrjire și perseverență. Visul poate deveni realitate dacă este un obiectiv de viață și ne propunem să îl atingem.
- Fiecare dintre noi se poate implica în crearea unei lumi mai bune, în dezvoltarea locului în care trăiește. De fiecare dintre noi depinde transformarea imaginației în realitate.

Activitatea nr. 2. “Blazonul comunității”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice caracteristicile – resurse ale comunității;
- să reprezinte comunitatea în mod simbolic.

Concepte-cheie: comunitate, puncte forte ale comunității.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 8-14 ani.

Materiale: coli A4, creioane, markere, carioca, scoci etc.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Fiecare participant primește câte o coală de hârtie A4, creioane colorate, carioci etc.
2. Facilitatorul propune ca, la fel cum în trecut nobilii aveau simbolurile reprezentative ale domeniilor lor, gravate pe blazonul personal, fiecare participant să reprezinte, timp de 10 minute, printr-un desen “blazonul” comunității sale. Acest simbol poate reuni principalele caracteristici și punctele forte ale locului de baștină.
3. Se solicită participanților să dea un nume “blazonului” realizat.
4. Rezultatele activității vor fi expuse în spațiul clasei, asemenea unei expoziții.
5. Participanții vor vizita expoziția creată (3 minute).

Analiza activității:

- Care sînt principalele puncte forte ale comunității în care trăiți? Prin ce anume ar putea fi remarcată comunitatea în care locuiți?
- În ce mod resursele comunității pot influența viața oamenilor?
- Ce cunoașteți din istoria locului de baștină?
- Prin ce oamenii constituie resurse ale comunității?
- Cum v-ați simțit vizitînd expoziția?

Concluzii:

- Pentru a transforma pozitiv spațiul nostru de viață trebuie să îi cunoaștem resursele, avantajele, caracteristicile defnitorii, să le păstrăm și să le valorificăm astfel încît să oferim expresivitate valorilor existente deja.
- Oamenii reprezintă o importantă resursă a locului în care trăiesc, prin puterea lor de a construi și a schimba.
- Este important ca istoria comunității noastre să fie transmisă din generație în generație în vederea perpetuării tradiției și a neamului.

Activitatea nr. 3. “În căutarea lui Superman”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze dificultățile cu care se confruntă comunitatea din care fac parte și care îi afectează nemijlocit;
- să propună soluții pentru problemele identificate.

Concepte-cheie: comunitate, probleme comunitare.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 10-14 ani.

Materiale: fișe cu descrierea unor probleme stringente ale comunității (câte una pentru fiecare echipă), coli A4, pixuri, creioane colorate, carioca, scoci etc.

Timp de lucru: 30 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții formează grupuri de câte 4, 5 persoane. Prin negociere, fiecare grup își va alege un personaj preferat care posedă puteri supranaturale și ar putea soluționa o problemă comunitară.
2. Facilitatorul repartizează fiecărui grup câte o fișă cu o dificultate a comunității ce necesită rezolvare rapidă.
3. Timp de 10 minute, realizând un desen de grup, participanții vor trebui să-și imagineze cum ar soluționa personajul ales de ei problema comunitară identificată.
4. După finalizarea sarcinii, câte un voluntar din fiecare echipă va prezenta dificultatea comunitară și modul de soluționare a acesteia de către personajul ales.

Analiza activității:

- Credeți că este nevoie de puteri supranaturale pentru a rezolva dificultățile oamenilor din localitatea voastră?
- Soluția găsită de voi ar putea fi preluată și de cetățenii din comunitate? Cum v-ați implica voi, copii fiind, în problemele cu care se confruntă comunitatea din care faceți parte?
- De ce ați ales anume acest personaj și nu altul?

Concluzii:

- Este firesc să existe într-o localitate dificultăți, probleme ce trebuie rezolvate pentru îmbunătățirea vieții oamenilor.
- Cooperarea, comunicarea, motivația comună pentru binele social pot crea spiritul comunitar necesar rezolvării oricărei probleme. Astfel, fiecare om poate deveni un Superman atunci când este spijinit de cei lângă care trăiește.

Activitatea nr. 4. “Ziua schimbării”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să enumere principalii actori comunitari;
- să identifice atribuțiile specifice fiecărui actor comunitar;
- să analizeze implicarea cetățenilor în luarea deciziilor privind comunitatea.

Concepte-cheie: actor comunitar, specificul activității actorilor comunitari.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 10-14 ani.

Materiale: fișe cu denumirile unor actori comunitari pregătite anterior (cîte una pentru fiecare participant), o cutie, coli A4, pixuri.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul plasează în mijlocul sălii cutia în care se găsesc fișele cu denumirile unor actori comunitari (de exemplu: preot, primar, medic etc.) și îi invită pe participanți să extragă cîte o fișă.
2. Timp de 10 minute, fiecare participant își va imagina și va nota individual pe o coală de hîrtie principalele decizii pe care le-ar lua sau activitățile pe care ar dori să le realizeze dacă, pentru o zi, ar fi în postura personajului din fișa extrasă, în scopul îmbunătățirii vieții din comunitate.
3. Participanții prezintă, pe rînd, sugestiile lor de schimbare, din postura avută, argumentînd deciziile luate și activitățile întreprinse.

Analiza activității:

- Sînteți mulțumiți de activitatea actorilor comunitari din localitatea voastră?
- Cum e să fii o persoană-cheie într-o comunitate? Care sînt principalele responsabilități ale acestor actori comunitari?
- Enumerați însușirile necesare unei asemenea persoane. Cum ar trebui să fie ea?
- Poate un actor comunitar să producă singur schimbări majore în comunitatea lui? Puteți propune alte activități și pentru ceilalți actori comunitari?
- Puteți face ceva pentru a influența personajul real (cel al cărui rol l-ați jucat) să facă schimbările propuse de voi? Este suficientă o zi pentru aceste schimbări?

Concluzii:

- Fiecare dintre noi putem să ne implicăm în comunitate și sîntem datori să facem acest lucru pentru binele nostru și al celor din jur. Putem iniția proiecte de schimbare și putem comunica sugestiile noastre persoanelor care iau decizii.
- Uneori, o singură decizie poate schimba în bine viața multor oameni. Astfel, chiar și o singură zi poate fi de ajuns pentru o mare schimbare.

Activitatea nr. 5. “Dezvoltarea”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să evidențieze punctele forte ale comunității lor;
- să identifice problemele/dificultățile cu care se confruntă comunitatea.

Concepte-cheie: puncte forte, probleme/dificultăți comunitare.

Grup țintă: elevi cu vîrsta de 14-16 ani.

Materiale: coli A4, pixuri, markere.

Timp de lucru: 30 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții sînt împărțiți în 2 grupuri, prin numărătoare de la 1 la 2.
2. Grupul 1 va face o listă de asocieri de cuvinte (subiectul și însușirea lui) care să indice aspectele pozitive, punctele forte caracteristice comunității lor, de exemplu: copii fericiți, apă limpede, oameni sănătoși, elevi conștiincioși etc.
3. Grupul 2 va avea ca sarcină realizarea unei liste de asocieri de cuvinte care să ateste lipsurile, dificultățile și îmbunătățirile ce trebuie aduse spațiului comunitar și relațiilor sociale din localitate, de exemplu: rîu murdar, pădure tăiată etc.
4. După 15 minute, grupurile sînt invitate să delege cîte un reprezentant pentru a expune și a argumenta lista realizată.

Analiza activității:

- Ați aflat ceva nou despre comunitatea voastră?
- Care sînt cele mai stringente nevoi ale localității voastre?
- Care sînt domeniile care funcționează cel mai bine?
- Cum vedeți comunitatea voastră peste 10 ani?
- Enumerați factorii care, după părerea voastră, duc la stagnarea dezvoltării comunității.
- Enumerați resursele de care dispune comunitatea din care faceți parte.

Concluzii:

- Fiecare comunitate, mai mică sau mai mare, are atît probleme, nevoi de dezvoltare, cît și puncte forte. Astfel, resursele naturale și umane sînt elemente pozitive ce trebuie identificate și valorificate corespunzător. Oricine dorește să ajute comunitatea, să se implice și să participe la prosperarea ei, poate deveni o importantă resursă comunitară.
- Problemele comunitare sporesc coeziunea populației, cooperarea, motivația și efortul depus, iar acestea, la rîndul lor, sînt premisele dezvoltării comunității.

Activitatea nr. 6. “Contribuția mea”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să determine modalități de colaborare cu un actor comunitar;
- să analizeze beneficiile implicării sociale;
- să enumere beneficiile unei relații de colaborare între membrii comunității și actorii comunitari.

Concepte-cheie: actor comunitar, colaborare, implicare comunitară, contribuție comunitară.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 10-16 ani.

Materiale: 2 seturi de bilete cu denumirile unor actori comunitari.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul solicită 4 voluntari. Aceștia vor extrage câte un bilet cu denumirea unui personaj important din comunitate: preotul, directorul școlii, primarul, un reprezentant al presei (ziarist) etc.
2. Participanții rămași sînt împărțiți în 4 grupuri.
3. Fiecare grup format va extrage o etichetă asemănătoare celor anterioare.
4. Membrii celor 4 grupuri sînt rugați să-și imagineze că au de îndeplinit o sarcină foarte importantă pentru comunitate: să colecteze, timp de o săptămînă, bunuri pentru a le distribui persoanelor defavorizate din comunitate (bătrîni, copii cu dizabilități, copii rămași fără îngrijire părintească). Pentru aceasta, fiecare grup va delega câte două persoane care vor “merge în audiență” la actorul comunitar din biletul primit și îi vor cere sprijinul pentru organizarea activității propuse. Timpul de pregătire a delegației în grup: 10 minute.
5. Activitatea se va desfășura sub formă de joc de rol în fața grupului mare.

Analiza activității:

- Ce ați observat în atitudinea celor doi delegați ai grupurilor? Dar în comportamentul actorului comunitar? Este el dispus să ofere ajutor? Este posibil ca activitatea să aibă succes?
- Cum credeți că ar trebui procedat într-o situație reală?
- Care sînt abilitățile necesare pentru a organiza o astfel de activitate?

Concluzii:

- Oricine se poate implica într-o acțiune comunitară. Inițiativa, curajul, încrederea în sine și dorința de a-i ajuta pe cei din jur reprezintă factori determinanți ai succesului unei astfel de activități.
- La fel, putem lua atitudine și ne putem implica în sesizarea și sprijinirea autorităților în cazul unor situații dificile ale semenilor noștri (colegi, prieteni, rude, vecini etc.).

Activitatea nr. 7. “Evenimente mondiale cu efecte locale”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze modul în care evenimentele mondiale sau naționale pot avea influență asupra comunității din care fac parte;
- să descrie, pe baza informației acumulate, cum face față comunitatea influențelor acestor evenimente.

Concepte-cheie: comunitate, influențe pozitive, influențe negative.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 10-14 ani.

Materiale: ziare de interes național, coli A4, markere, coli de flipchart, fișe cu cele 6 domenii: economic, politic, ecologic, cultural, al sănătății, al învățămîntului.

Timp de lucru: 50 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții sînt împărțiți în 6 grupuri.
2. Fiecare grup va extrage, printr-un reprezentant, o fișă pe care va fi notat cîte unul din domeniile propuse: domeniul economic, domeniul politic, domeniul ecologic, domeniul cultural, domeniul sănătății, domeniul învățămîntului.
3. Timp de 10 minute, echipele astfel formate vor examina cîteva ziare de interes național și vor alege un articol referitor la un eveniment specific domeniului repartizat.
4. După aceasta, timp de 15 minute, fiecare echipă va avea ca sarcina să găsească efectele pozitive și negative posibile asupra comunității locale ale evenimentului precizat în articol.
5. Fiecare grup va delega o persoană pentru a prezenta în fața participanților realizarea sarcinii.

Analiza activității:

- A fost ușor sau dificil să identificați influența evenimentelor mondiale asupra comunității din care faceți parte? Au evenimentele mondiale influențat asupra comunității voastre? Dar asupra voastră? V-ați gîndit vreodată la acest lucru?
- Există evenimente naționale sau regionale care nu vă afectează pe voi și comunitatea voastră?
- Ce acțiuni trebuie să întreprindă comunitatea în vederea anihilării efectelor negative ce se pot răsfrînge asupra comunității?
- Ați putea enumera cîteva evenimente mondiale a căror influență comunitatea voastră o mai resimte și azi?

Concluzii:

- Comunitatea nu poate activa și nu se poate dezvolta de una singură; o dezvoltare armonioasă are loc atunci cînd sînt dezvoltate relații de colaborare cu comunitățile vecine, cu întreaga țară, precum și cu alte țări la nivel mondial.
- Schimbarea există pretutindeni, viața noastră socială și comunitară este sensibilă la toate modificările survenite pe plan național și mondial. Fiecare eveniment, mai important sau mai puțin semnificativ, poate afecta calitatea vieții oamenilor pe termen scurt sau lung. Spre exemplu, exodul populației moldovene la muncă în străinătate afectează viața multor copii rămași singuri acasă.

Activitatea nr. 8. “Sînt voluntar în comunitatea mea”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să definească noțiunile de voluntar, voluntariat;
- să identifice avantajele voluntariatului la nivel de comunitate.

Concepte-cheie: voluntar, act de voluntariat, participare comunitară.

Grup țintă: elevi de toate vîrstele, cadre didactice, părinți.

Materiale: fișa de lucru “Ce-i de făcut?” în 4 exemplare, fișa de lucru “Zîmbetul lui Andrei”, coli de flipchart, markere, creioane colorate.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul le propune participanților să formeze grupuri a cîte 4-5 persoane.
2. Fiecare grup primește fișa de lucru “Ce-i de făcut?”.
3. Timp de 15 minute, participanții vor analiza situația prezentată și vor încerca să găsească o soluție pentru rezolvarea ei cu ajutorul întrebărilor de sprijin.
4. După finalizarea timpului de lucru, grupurile vor prezenta comentariile și soluțiile găsite.
5. Facilitatorul propune varianta de final din fișa de lucru “Zîmbetul lui Andrei” și îi întrebă pe participanți dacă s-au comportat vreodată asemeni Sandei, eroina din povestire, sau dacă au participat vreodată la activități de voluntariat în cadrul comunității.
6. Se ascultă cîteva experiențe în grupul mare. Vorbitorii sînt încurajați cu aplauze și cuvinte de laudă. Este important să fie ascultați toți cei care vor ca faptele lor să fie cunoscute și apreciate de ceilalți.

Analiza activității:

- Ce a însemnat ajutorul primit pentru Andrei? Dar pentru Sanda?
- Ce înseamnă voluntariatul pentru comunitatea în care trăiți?
- Ce probleme stringente ale comunității voastre s-ar putea soluționa prin acte de voluntariat? Dar prin caritate?
- Care sînt reacțiile celor care se bucură de sprijinul și ajutorul vostru? Cum vă simțiți voi?
- Cît de important este voluntariatul în lumea în care trăim?

Concluzii:

- Voluntarul face acțiuni de binefacere din proprie inițiativă, de bunăvoie.
- Oferind celor de lîngă noi sprijin, bunătate, înțelegere, ajutor, devenim cu toții mai buni.
- Să încercăm să fim mai atenți la necesitățile celor din jurul nostru, să observăm cine are nevoie de ajutor, cui îi putem oferi sprijin (copii, vecini, bătrîni). Să extindem actele noastre de voluntariat dincolo de granițele clasei, școlii. Să ieșim în comunitatea noastră! Familia noastră este mult mai mare, pentru că înainte de toate sîntem cu toții oameni!

Fișa de lucru "Ce-i de făcut?"

"Andrei este elev în clasa a V-a. Astăzi a întârziat la prima oră. A bătut încet la ușa clasei și s-a strecurat ca o umbră spre locul său. Lecția a continuat. Profesoara l-a întrebat ceva, dar el n-a știut să răspundă. Nici la celelalte ore n-a fost prea activ. Era trist. În pauze stătea singur lângă fereastră.

Sanda s-a apropiat de el după ore și i-a spus că ar vrea să-l ajute dacă el are nevoie. Ochii lui Andrei s-au umplut de lacrimi. Băiatul i-a explicat că părinții lui au plecat pentru o săptămână cu treburi în altă localitate, iar el a rămas acasă cu surioara lui de 4 ani și cu bunica. Bunica s-a îmbolnăvit și el nu se mai poate descurca singur.

Sanda l-a ascultat foarte atent, a zîmbit și i-a spus că e posibil să cunoască o soluție. Care este soluția Sandei?"

Întrebări:

- Cum se simțea Andrei? Ce motive avea să fie trist?
- Cum a reacționat Sanda? Cum s-a schimbat starea lui Andrei când a fost abordat de Sanda?
- Ce a făcut-o pe Sanda să-i ofere sprijin lui Andrei?
- Numiți câteva calități ale Sandei.
- Cum apreciați fapta Sandei?
- Cine/ce este voluntarul? Ce trăsături de caracter are un voluntar?

Fișa de lucru "Zîmbetul lui Andrei"

"După ore, cei doi copii s-au îndreptat spre casa Sandei. Acolo, i-au cerut un sfat mamei ei, care era medic în sat. Mama s-a oferit să o consulte pe bunica lui Andrei. Ajunși acasă, bunica s-a bucurat foarte mult de vizita primită. Andrei a alergat după medicamente, iar Sanda a rămas s-o liniștească pe sora cea mică. După ce băiatul s-a întors, Sanda l-a ajutat să-și facă temele pentru a doua zi. Andrei părea că acum se simte mult mai bine".



Activitatea nr. 9. “Proiectul Strada mea”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să elaboreze un proiect comunitar concret;
- să argumenteze importanța actelor de voluntariat pentru comunitate.

Concepte-cheie: participare comunitară, voluntar, act de voluntariat.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 14-17 ani, cadre didactice, părinți.

Materiale: coli de flipchart, markere, schema planului de acțiune.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul le propune participanților să formeze grupuri de 4-5 persoane, după criteriul apropierii locuinței lor (varianțe: persoane care locuiesc în același cartier, pe aceeași stradă).
2. Reamintind ideea importanței voluntariatului în comunitate, facilitatorul propune participanților ca în grupurile formate să alcătuiască planul de salubritate a unei străzi din apropierea locuinței lor, după următoarea schemă (notată anterior de facilitator pe o foaie de flipchart):
 - Ce ne propunem să facem? – Scopul proiectului
 - De ce avem nevoie? – Identificarea resurselor
 - Cum vom proceda? – Elaborarea strategiilor de realizare
 - Cine va realiza acțiunea? – Repartizarea rolurilor
 - Când și în cât timp vom finaliza sarcina primită? – Fixarea timpului și a termenelor de realizare*Timp de lucru: 45 minute.*
3. Grupurile vor prezenta planurile întocmite, cu nume concrete pentru rolurile repartizate și termene de realizare.
4. Facilitatorul precizează la sfârșitul activității că, dacă la schema inițială se va adăuga încă o etapă: “Ce ne-a reușit? – Evaluarea activității desfășurate”, ea poate reprezenta schița unui proiect comunitar.

Analiza activității:

- Cum ați repartizat rolurile în echipa de lucru? Pe ce criterii?
- Credeți că planul vostru este realizabil? Poate avea succes în realitate?
- Cum v-ați organizat ca echipă? Ați mai făcut acest lucru până acum? A fost dificil?
- Credeți că această sarcină poate fi dusă la bun sfârșit fără o planificare prealabilă?
- Care etapă a proiectului vi s-a părut cea mai dificilă?
- A preluat cineva din grup rolul de lider, de organizator?

Concluzii:

- Participând la viața comunității în care trăim prin acțiuni concrete, devenim membri activi și responsabili ai comunității.
- Nu este dificil să fii parte a unei echipe, mai ales dacă sarcina de îndeplinit este în

acord cu capacitățile, aptitudinile și interesele personale de acțiune.

- O activitate planificată are deseori mai mult succes decât o intervenție slab organizată.
- Mai ales în activitățile comunitare, care presupun racordarea eforturilor mai multor actori comunitari, este nevoie de planificarea și organizarea acțiunilor. Aceasta se face prin realizarea unui plan (proiect) al activității, bine coordonat, monitorizat și evaluat.



Activitatea nr. 10. “Planuri și proiecte”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să recunoască etapele derulării unui proiect comunitar;
- să aplice schema proiectului la activități concrete.

Concepte-cheie: proiect, planificare, colaborare.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 14-17 ani, cadre didactice, părinți.

Materiale: flipchart, markere, creioane, pixuri, schema proiectului, DEX-ul sau Dicționarul de sinonime.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul le propune participanților ca timp de 5 minute, în mod individual, să elaboreze un scurt eseu cu titlul “Planul meu de vacanță”.
2. Cîțiva participanți vor prezenta comunicările scrise.
3. Legat de planurile concrete expuse anterior, facilitatorul va solicita definirea termenilor *plan*, *planificare*. Apoi, un voluntar va consulta DEX-ul sau Dicționarul de sinonime și va prezenta definițiile oficiale ale celor doi termeni.
4. Pornind de la aceste definiții, facilitatorul realizează pe flipchart schema redactării unui proiect (etapele sale principale) și propune participanților ca, timp de 30 minute, să elaboreze pe grupuri proiectul cu tema “Revista școlii”.

Analiza activității:

- Cum a fost să scrieți despre planurile de vacanță?
- De ce aveți nevoie pentru a vă realiza planurile de vacanță? Care sînt resursele voastre?
- Care este cea mai importantă etapă în realizarea unui proiect? De ce?
- Care sînt asemănările/deosebirile dintre planul de vacanță și proiectul “Revista școlii”?

Concluzii:

- Proiectul constituie un ansamblu de activități realizat cu un anumit scop și care produce o schimbare planificată.
- Succesul realizării unui proiect, ca și multitudinea de activități cotidiene, presupune muncă, motivație, disciplină, colaborare.
- La fel ca multe activități planificate zilnic, un proiect de anvergură utilizează resurse materiale și umane, timp, necesită organizare și monitorizare.

Activitatea nr. 11. "Planuri de... revistă"

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să elaboreze un plan de lucru pentru un proiect comunitar.

Concepte-cheie: planificare strategică, colaborare.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 14-17 ani, cadre didactice, părinți.

Materiale: flipchart, markere, creioane, 5 fișe de lucru: "Arhitecții", "Redactorii", "Economistii", "Agenții publicitari și agenții de vânzări", "Voluntarii din comunitate".

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul le propune participanților realizarea proiectului *Revista școlii* și precizează obiectivul întâlnirii: elaborarea planului strategic al acestui proiect.
2. Participanții formează 5 grupuri de lucru cu denumiri diferite, corespunzătoare a 5 fișe extrase de câte un voluntar din fiecare grup: Arhitecții, Redactorii, Economistii, Agenții publicitari și agenții de vânzări, Voluntarii din comunitate.
3. Fiecare grup primește câte o fișă de lucru specifică.
4. Timp de 20 minute, grupurile vor avea ca sarcină realizarea unui succint plan de intervenție din perspectiva rolului primit, ajutându-se de întrebările din fișele de lucru.

Analiza activității:

- Ce aspect al planului vi se pare cel mai important?
- Care este valoarea și utilitatea unui plan strategic bine elaborat?

Concluzii:

- Elaborarea unui plan strategic reușit va spori calitatea muncii la proiect, va asigura un nivel înalt de organizare a muncii.
- Numai prin lucrul eficient în echipă se poate realiza un plan strategic pentru o intervenție de succes.

Fișa de lucru 1

Arhitecții. Unde va fi și cum va arăta "redacția" revistei? Cum veți construi sediul? Ce facilități sînt necesare?

Fișa de lucru 2

Redactorii. Cui se va adresa revista? Ce rubrici va include? Ce subiecte vor fi de interes?

Fișa de lucru 3

Economistii. Ce resurse financiare (materiale) sînt necesare? De unde vor fi procurate? Cum vor fi distribuite?

Fișa de lucru 4

Agenții publicitari și agenții de vânzări. Cum se va face publicitate revistei? Care va fi modalitatea de distribuire a revistei?

Fișa de lucru 5

Voluntarii din comunitate. De la cine din comunitate putem cere ajutor pentru editarea revistei? Pe cine putem implica? Cum îi putem motiva pe partenerii noștri?



Capitolul VII. ÎNVĂȚ SĂ FAC FAȚĂ RISCURILOR: DEPENDENȚA DE SUBSTANȚE, EȘECUL ȘCOLAR, ABUZUL ASUPRA COPILULUI

A educa înseamnă a-i face pe copii să-și însușească prin experiență un sistem de valori care să le dea posibilitatea să se integreze în mod inteligent și moral într-o lume în rapidă prefacere.

Robert Dottrens

Sănătatea, ca trăsătură de bază a dezvoltării omului, poate fi caracterizată prin bunăstarea fizică, mentală și socială.

Specialiștii au identificat 7 dimensiuni ale sănătății:

- *Sănătatea fizică* reprezintă activitatea normală a organismului. Include igiena personală, alimentația corectă și somnul suficient.
- *Sănătatea socială* reprezintă relațiile dintre persoană și societate și influența lor reciprocă: relațiile în comunitate, la școală, acasă, la serviciu.
- *Sănătatea personală* este respectul de sine și încrederea în sine, autoaprecierea. Fiecare persoană are valori și scopuri ale vieții.
- *Sănătatea emoțională* este modul de exprimare a sentimentelor, înțelegerea emoțiilor și a sentimentelor, inclusiv controlul asupra acestora.
- *Sănătatea mentală* este receptarea, analiza și aplicarea informației. Înseamnă a ști de unde și cum se obține informația, prelucrarea ei adecvată adaptării la mediu.
- *Sănătatea spirituală* presupune căutarea sensului și scopului existenței umane. Ea include dezvoltarea unei aprecieri profunde a vieții și formarea unui puternic sistem de valori.
- *Sănătatea ecologică* reprezintă mediul ambiant care corespunde normelor. Este vorba de relațiile dintre oameni și animale, natură, plante, sol, apă, timp etc.

În acest capitol sînt propuse activități ce contribuie la formarea la tineri a deprinderilor necesare pentru păstrarea și îmbunătățirea echilibrului biologic, psihologic și social al individului.

ABUZUL ASUPRA COPILULUI

Abuzul, sub toate formele sale: fizic, emoțional, sexual poate afecta iremediabil sănătatea și echilibrul biopsihosocial al viitorului adult.

Schimbările socioeconomice survenite în societatea contemporană au determinat o diversificare a tipurilor de violență, mai ales a celor care provoacă suferință copiilor. Existența

unui număr mare de copii delincvenți, maltratați sau neglijați reprezintă consecințe ale acestor schimbări. Prevenirea respectivelor fenomene solicită un șir de măsuri educative, direcționate spre modificarea mentalității umane și formarea unei culturi de respectare a drepturilor copilului și a personalității lui.

Efectele abuzului asupra unui copil pot fi devastatoare. Dacă cele pe termen scurt sînt mai ușor de analizat și de prevăzut (vătămări corporale), cele pe termen lung sînt mai greu de observat, fiind mai dificil să se intervină asupra lor. Efectele sînt diferite, determinate de vîrsta copilului, de personalitatea lui, de natura incidentului și a relației în care se află cu abuzatorul.

Abuzul poate provoca frică, panică, iritabilitate, blocaje ale gîndirii, tulburări instinctuale – de somn, de alimentație, hipervigilență, reacții de surprindere exagerată. Cu timpul, aceste modificări pot influența modul de a fi al persoanei abuzate, personalitatea și sistemul ei valoric.

Problema maltratării copilului în Republica Moldova, după datele sondajului "Răspîndirea fenomenului maltratării copilului în societatea contemporană" din 1998, este percepută ca fiind "foarte stringentă" – de către 46,5% din populația chestionată (CN PAC cu sprijinul financiar al Fundației SOROS).

Abuzul este un comportament agresiv sau necorespunzător îndreptat asupra copilului sau a cuiva care se află într-o situație inferioară și fără apărare și care are ca rezultat consecințe fizice și/sau emoționale negative. Orice acțiune care produce vătămări corporale sau tulburări psihoemoționale reprezintă un abuz.

Abuzul fizic implică folosirea forței fizice asupra copilului, supunerea la munci dificile care depășesc posibilitățile biofizice ale acestuia, acțiuni care au ca rezultat vătămarea integrității sale corporale.

Abuz emoțional (psihologic). Este un comportament inadecvat al adultului față de copil, cu efecte negative asupra echilibrului emoțional și a dezvoltării psihice a acestuia. Respingerea, izolarea, terorizarea, adresarea cu un limbaj considerat de copil jignitor reprezintă modalități de manifestare a acestei forme de abuz. Comportamentul inadecvat (ignorare, desconsiderare, refuzul de a-l ajuta, etichetări negative) exercitat de adulți asupra copilului are, de asemenea, efecte negative asupra personalității în formare. Astfel, se prejudiciază sau se reduce în mod substanțial potențialul de dezvoltare psihică și de creativitate, precum și performanțele mentale ale copilului.

Abuzul economic este atragerea, convingerea sau obligarea copilului să desfășoare activități aducătoare de venituri.

Abuz sexual. Vorbim despre abuz sexual sau exploatare sexuală atunci cînd un adult se folosește de încrederea, inocența, dependența sau imposibilitatea de a se apăra a unui copil sau adolescent, pentru a-și satisface dorințele sexuale. Gama formelor de abuz sexual asupra copiilor pornește de la incidente minore ca expunerea la bancuri, clișee verbale obscene, obligarea copilului să privească persoane dezbrăcate pînă la abuzul sexual prelungit și sever incluzînd contactul sexual.

Neglijarea este incapacitatea sau refuzul adultului de a comunica adecvat cu copilul, de a-i satisface nevoile biologice, emoționale, de dezvoltare fizică și psihică, precum și limitarea accesului copilului la educație.

Toate formele de abuz asupra copilului interrelaționează. Astfel, abuzul fizic are și componente emoționale, iar la abuzul sexual, elementele psihologice de abuz sînt evidente (la fel ca vătămarea fizică a copilului supus maltratării).

DISCIPLINAREA ȘI ABUZUL FIZIC

Fenomenul abuzului este întîlnit și în acțiunile disciplinare cu scopuri „educative”. Bătaia și disciplinarea prin pedeapsă corporală reprezintă formele cele mai frecvente de abuz fizic. Conform concepției tradiționale a educației, „bătaia este ruptă din rai”. De aceea, disciplinarea a fost deseori confundată cu pedeapsa.

Ce este pedeapsa?

- Pedeapsa este o metodă de disciplinare centrată pe îndepărtarea imediată a unui comportament negativ și pe sancționarea lui.
- Pedeapsa are un scop educațional și este centrată pe formarea și disciplinarea copilului în contextul valorilor și normelor sociale și culturale general valabile.
- Pedeapsa va întări anumite reguli. Prin pedeapsa copilului trebuie să se înțeleagă și protecția oferită prin respectarea regulilor.

Unii adulți aleg să disciplineze prin pedepse, întrucît nu cunosc nici o altă metodă prin care să obțină rezultatul așteptat.

Ca rezultat al acestui tip de disciplinare, relația dintre părinte și copil va avea de suferit: copilul va fi mai puțin comunicativ cu părintele/tutorele și va căuta afecțiune în altă parte, își va pierde încrederea în adult etc.

Noțiunea de disciplină este definită prin respectarea unor reguli prestabilite, în vederea asigurării unei funcționări optime a copilului în mediul social care generează acele reguli.

Termenul *disciplină* este înrudit cu termenul *discipol*. Discipolul este persoana care urmează învățăturile și stilul de viață ale altei persoane, imitînd modelul comportamental al acesteia în diferite situații.

Disciplinarea presupune învățarea comportamentului dorit în paralel cu eliminarea comportamentului inadecvat prin metode specifice.

Disciplinarea nu are de-a face numai cu comportamentele problematice, ci și cu învățarea unor comportamente noi, dezirabile: disciplinare pozitivă.

De cele mai multe ori, disciplinarea are ca scop învățarea unui comportament adecvat, care cere efort și răbdare atît din partea copilului, cît și din partea adultului.

Cînd copilul învață un comportament, *respectați următoarele etape*:

1. Definiți clar comportamentul pe care doriți să-l învețe copilul.
2. Descompuneți comportamentul respectiv în pași mici.
3. Folosiți îndrumarea (fizică, verbală, prin modelare).
4. Recompensați aproximările succesive ale comportamentului dorit.
5. Ignorați aproximările succesive ale etapelor anterioare.
6. Retrageți treptat îndrumarea dumneavoastră.
7. Recompensați la intervale neregulate comportamentul dobîndit.

Regulile devin jaloane comportamentale în măsura consistenței lor. Pentru ca o regulă să funcționeze eficient, este necesar ca aceasta:

- să fie în legătură cu un aspect specific și bine definit al comportamentului copilului;
- să fie realistă și ușor de respectat;
- să reglementeze consecințele anumitor comportamente;
- să fie însoțită de sancțiuni specifice, înțelese de copil în contextul încălcării regulii;
- să fie aplicată în mod consecvent de toți participanții la educația copilului.

Este evidentă necesitatea unei schimbări de accent în procesul educațional: de pe disciplinarea negativă a unor comportamente nedorite pe disciplinarea pozitivă de învățare și întărire a acțiunilor adecvate. Unul dintre argumentele în favoarea unei astfel de atitudini este faptul că, atunci când cresc, copiii reproduc metodele educative care le-au fost aplicate lor anterior, fără a le conștientiza consecințele dăunătoare.

Ca urmare, schimbarea mentalității adulților (de multe ori, lovirea unui copil este considerată un gest normal, un mod de educare) contribuie la prevenirea abuzului. Prin educație se poate realiza atât înțelegerea adecvată a fenomenului, cât și dobândirea unor deprinderi de a face față situațiilor-problemă. Indiferent de localizarea abuzului, în familie sau la școală, toți participanții la educație sînt responsabili pentru identificarea situațiilor de abuz și soluționarea imediată a acestora.

Abuzul și neglijarea copilului au ca efect, deseori, eșecul acestuia pe plan social și școlar.

EȘECUL ȘCOLAR

Sănătatea emoțională și socială pot avea ca indicator succesul sau insuccesul școlar. Frecvența cu care se produce „eșecul școlar” în mediile școlare și aspectul de fenomen cronicizat pe care poate el să-l dobîndească, subliniază importanța acestei forme de insucces profesional al copilului. Printre factorii utilizați în aprecierea unei situații stabilizate de eșec școlar sînt: abandonarea precoce a școlii, decalajul dintre potențialul personal și rezultate, părăsirea școlii fără nici o calificare, incapacitatea de a atinge obiectivele pedagogice, eșecul la examenele finale etc.

Există două tipuri de eșec școlar:

1. Un eșec școlar de tip cognitiv, care se referă la nerealizarea de către elevi a obiectivelor pedagogice. Acest tip de eșec se explică fie prin întârzieri în dezvoltarea intelectuală, fie prin diferite neajunsuri pe plan motivațional, volițional și operațional.
2. Un eșec școlar de tip necognitiv, care se referă la inadaptarea elevilor la exigențele ambianței școlare. Elevul dezadaptat recurge la abandonul școlar, la părăsirea precoce a școlii în favoarea unui mediu mai puțin coercitiv. Cauzele acestei dezadaptări școlare rezidă în probleme individuale de natură afectivă (de cele mai multe ori, conflicte dintre colegi, conflicte cu părinții, cu profesorii).

În evaluarea eșecului școlar se ține cont de indici prin care se caracterizează acest fenomen:

- persistența și amploarea cu care se manifestă eșecul școlar;
- durata – evidențiază caracterul episodic sau persistent al acestui fenomen;
- gradul de amplitudine: redus – insuccesul se manifestă doar în raport cu anumite materii sau generalizat – cînd vizează toate materiile de învățămînt;
- nivelul de aspirație al fiecărui elev, deoarece insuccesul școlar reprezintă, în mare măsură, o noțiune subiectivă și o notă poate fi apreciată în mod diferit de elevi;
- criteriile pe baza cărora se face evaluarea.

Existența multor factori subiectivi legați de eșecul școlar evidențiază faptul că el are un pronunțat caracter individual. Acest lucru îl obligă pe profesor să-și cunoască foarte bine elevii atât sub raport psihologic, cât și sub aspectul situației lor de familie. Eșecul școlar trebuie privit, așadar, ca fenomen obiectiv și subiectiv.

Cauze ale eșecului școlar

Eșecul școlar poate fi rezultatul unor condiționări multiple, unele ținând de elevi, altele vizînd școala, familia sau factori generali de ambianță educațională.

Cauze ce țin de elev:

- determinările anatomo-fiziologice: malformațiile corporale sau deficiențele senzoriale sînt susceptibile de a da naștere unor complexe de inferioritate sau unor inhibiții accentuate;
- factorii individuali de natură endogenă: deficiența mentală, autismul infantil, hiperexcitabilitatea;
- factorii psihologici de natură exogenă: elevul este expus unor stări depresive sau de șoc, care îl vor dezorganiza și inhiba sub raport intelectual. Aceste stări defavorabile apar, de regulă, sub influența unor situații de conflict și de frustrare severă în care este plasat elevul.

Factori școlari:

- rigiditatea ritmurilor de învățare;
- diferențele semnificative dintre profesori, chiar dintre școli, în ceea ce privește exigența față de elevi;
- abordările educative de tip exclusiv frontal;
- mărimea clasei de elevi;
- stilurile didactice deficitare, de exemplu, suprasolicitarea intelectuală și nervoasă a elevilor prin excesul de sarcini didactice;
- deficiențele legate de resursele școlare și de managementul general al învățămîntului.

Influența familiei:

- o situație precară sub raport material, cultural și al atmosferei de ansamblu îl poate defavoriza pe copil;
- copiii proveniți din familii dezavantajate au toate șansele să intre în conflict cu stilul cognitiv și cu normele vehiculate de școală, deoarece ei le vor percepe ca străine;
- starea materială grea a familiei poate impune o durată mică de școlarizare a copilului și alegerea unei profesii solicitate imediat pe piața forței de muncă.

Factorii generali de ambianță educațională:

- sînt reprezentați de valorile și importanța pe care statul și diferite instituții le acordă învățămîntului.

Așadar, atât în analiza eșecului școlar ca fenomen, cât și în abordarea diverselor situații individuale, rolul familiei este la fel de important ca cel al școlii.

Această precizare este utilă în înțelegerea rezultatelor școlare la copiii proveniți din familii dezorganizate, lipsiți de suportul emoțional al părinților, care deseori eșuează în îndeplinirea sarcinilor școlare ajungînd la eșec școlar.

Rolul familiei este deci hotărâtor în integrarea optimă a copilului în viața socială, în activitatea școlară, dar și în formarea unor deprinderi comportamentale adecvate, a unui stil de viață care să evite excesele sau riscurile asupra sănătății în general.

STILUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Stilul de viață sănătos reprezintă totalitatea comportamentelor care au relevanță în promovarea și menținerea sănătății și în reducerea riscului de îmbolnăvire. Stilul de viață negativ este alcătuit din comportamente ce implică un risc pentru sănătate.

Organizația Mondială a Sănătății arată că peste 50% din îmbolnăviri și decese au drept cauză un stil de viață patogen.

Componentele stilului de viață patogen	Componentele stilului de viață sănătos
Fumat	Somn de 7-9 ore pe zi
Consum excesiv de alcool	Exerciții fizice regulate
Consum de droguri	Menținerea greutății corpului în limite normale
Alimentație nerațională	Evitarea fumatului (activ și pasiv)
Sedentarism	Limitarea consumului de alcool la anumite ocazii
Dezechilibru între muncă și odihnă	Luarea micului dejun
Relații sexuale neprotejate	Excluderea consumului de alimente între mese
Absența verificărilor medicale periodice	Evitarea consumului de droguri

De regulă, comportamentele de risc nu apar izolate, ci într-un set comportamental. Cele mai semnificative sînt relațiile dintre fumat, consumul de alcool și consumul de droguri.

Adoptarea unor comportamente de risc poate duce uneori la dependență.

DEPENDENȚA este de mai multe tipuri:

- dependența de nicotină;
- dependența de alcool;
- dependența de droguri;
- dependența de medicamente (ex. tranchilizante, somnifere).

În ultimul timp au luat amploare și alte tipuri de dependență:

- dependența de Internet;
- dependența de jocuri de noroc;
- dependența de relații interpersonale "nesănătoase".

Alcoolul și dependența de alcool

Băuturile alcoolice sînt substanțe chimice care afectează activitatea mentală, emoțională și comportamentală. Deoarece băuturile alcoolice sînt un lucru atît de obișnuit în cultura noastră, deseori uităm că alcoolul este un drog cu efecte similare drogurilor interzise.

- În cantități reduse, alcoolul produce o ușoară relaxare și o stare agreabilă. Cantitățile mari de alcool provoacă: intoxicație, inconștiență, deces.
- Consumul de alcool este un comportament format prin învățare socială.
- Consumul de alcool este un comportament care se menține prin condiționare.

Consecințele consumului de alcool asupra organismului uman

STOMACUL ȘI INTESTINELE

Alcoolul, spre deosebire de alimente, NU este digerat în stomac și în intestine. Când ajunge în stomac, o parte din alcool pătrunde direct în celulele acestuia și apoi în circuitul sangvin. Restul trece în intestinul subțire și apoi direct în sânge. Alcoolul poate afecta țesuturile care protejează stomacul și laringele. Chiar și în cantități mici, acesta mărește secreția sucului gastric și generează senzația de foame. Iritarea constantă a învelișului stomacului poate provoca gastrită: inflamația cronică a mucoasei. Alimentele pot încetini absorbția alcoolului în sânge cu aproape 50%. Mîncărurile grase, alături de proteine, cum sînt laptele și brînză, îl pot proteja pe cel care bea de o intoxicație rapidă. Gradul de intoxicare este determinat de cantitatea de alcool consumată o singură dată, precum și de „viteza” cu care a fost consumată. Consumul lent și în doze mici permite ficatului să oxideze alcoolul mult mai eficient decît dacă acesta este consumat dintr-o dată. Drept rezultat, gradul de intoxicație va fi mai mic.

FICATUL

Alcoolul urmează să fie descompus de ficat în bioxid de carbon și apă, înainte de a fi evacuat din organism. Însă ficatul nu poate descompune decît cantități mici. Restul alcoolului circulă în sânge pînă cînd ficatul va fi din nou capabil să-l descompună. Când ficatul devine foarte slăbit, apar simptome în tubul digestiv și în sistemul circulator. Abuzul de alcool stă la originea cirozei hepatice, o afecțiune a ficatului care distruge țesuturile sănătoase și lasă numai țesuturile grase și fibroase.

CREIERUL

Pe măsură ce circulă prin sânge, alcoolul pătrunde în întregul organism. În cîteva minute, acest lichid ajunge la creier. Alcoolul este sedativ și depresiv; el încetinește activitatea creierului, împiedicînd atît stocarea, cît și obținerea de informații din memorie; provoacă halucinații și chiar apoplexie.

EFACTE DE SCURTĂ DURATĂ ALE ALCOOLULUI:

- reacție încetinită față de mediul ambiant;
- reducerea capacității de coordonare a mișcărilor;
- scăderea capacității de a gîndi limpede;
- afectarea memoriei;
- vomă;
- tulburări de vedere;
- risc crescut de accidente;
- dificultatea de a merge sau de a se ține pe picioare;
- pierderea cunoștinței;
- comă;
- deces.

EFACTE DE LUNGĂ DURATĂ ALE ALCOOLULUI:

- alcoolism;
- pierderea memoriei;
- ciroză hepatică;
- afectarea creierului;
- afecțiuni cardiovasculare;
- malnutriție;

- scurtarea duratei de viață;
- deces în accidente (de mașină);
- moarte în accidente și crime legate de abuzul de alcool.

Fumatul și consecințele fumatului asupra organismului

„Fumatul este principala și singura cauză a morții care poate fi evitată în societatea noastră și cea mai importantă problemă de sănătate publică a timpului nostru”.

(1987 – Raportul ministrului Sănătății al SUA)

Fumatul este un comportament care duce la dependența de nicotină. El afectează sănătatea, cauzând grave probleme: cancer, boli cardiovasculare, boli pulmonare, infarct miocardic, probleme de sarcină.

Studiile au arătat că, în cazul tinerilor și adolescenților, presiunea referitoare la fumat vine de la:

- colegi, prieteni;
- publicitate și reclame;
- televiziune – filme, muzică etc.;
- familie, persoane adulte importante pentru copil și adolescent.

Factori care duc la formarea intenției de a fuma

- *Atitudinile față de acest comportament:*
 - convingerea că fumatul te face să te simți bine și să fii relaxat duce la formarea unei atitudini pozitive față de această metodă de control a emoțiilor prin fumat;
 - convingerea că fumatul are efecte negative asupra sănătății numai dacă fumezi o cantitate mare de țigări și numai dacă ai o anumită vîrstă, duce la formarea unei atitudini tolerante față de fumat.
- *Normele subiective:*
 - atitudinea pozitivă a părinților față de fumat; cel puțin un părinte care fumează;
 - fratele/sora, prieteni care fumează;
 - presiunea grupului;
 - identificarea cu un grup care are atitudini favorabile fumatului;
 - imaginea socială pozitivă a adolescentului care fumează.
- *Factorii de control comportamental:*
 - interni: sentimentul de eficacitate, resursele de adaptare eficientă la stres, respectul de sine scăzut/pozitiv, abilități sociale scăzute/eficace;
 - externi: interzicerea reclamelor/acceptarea reclamelor, existența unor locuri interzise pentru fumat, prețuri mari/prețuri mici, posibilități de cumpărare, atitudinea permisivă a școlii față de fumat sau existența în școală a unui program de promovare a sănătății.

Drogurile ilegale și dependența de droguri

Tipuri de droguri:

- *droguri de stimulare* – tinerii consumă aceste droguri din nevoia de senzații tari, iar ca efect principal se obține o deformare a realității și o scădere a percepției riscului;
- *droguri de relaxare* – tinerii care consumă aceste droguri simt nevoia de a se proteja de solicitările și de stimulările mediului, de a evita confruntarea cu problemele, din sentimentul neputinței de a face față solicitărilor;

- *drogurile halucinogene sau psihedelice* – au ca efecte tulburări ale funcționării intelectuale, iluzii, halucinații, tulburări de percepție a timpului și distanței, tulburări de comportament.

Factori care duc la formarea intenției de a consuma droguri:

- curiozitatea: mulți tineri cred că, dacă iau droguri o singură dată, nu vor deveni dependenți. Există însă droguri care dau dependență după o singură doză;
- rezolvarea problemelor: este important ca tînărul să înțeleagă că primul pas în rezolvarea problemelor este recunoașterea lor și nu evitarea acestora;
- formarea unei imagini sociale: pentru că încearcă să impresioneze, un tînăr care consumă droguri crede că poate cîștiga aprecierea și respectul celorlalți. De cele mai multe ori, este izolat de colegi și prieteni, crescînd riscul de a rămîne în această situație de izolare.

Ca urmare, abuzul, dependența de substanțe, stilul de viață nepotrivit, eșecul social și școlar sînt pericole la care, potențial, poate fi supus orice copil. Copiii proveniți din familii dezorganizate sînt însă cei mai vulnerabili la aceste riscuri, cei mai expuși victimizării.

Activitatea nr. 1. "Dimensiuni ale sănătății"

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să descrie aspectele esențiale ale sănătății;
- să definească sănătatea și componentele ei;
- să explice importanța protejării sănătății proprii și a altor persoane.

Concepte-cheie: sănătate, componentele sănătății.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: flipchart, markere, reviste, ziare, clei, petale de floare decupate din hîrtie, fișa de lucru "Dimensiuni ale sănătății".

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

Varianta I

1. Facilitatorul le solicită participanților să numească mai multe cuvinte asociate noțiunii de sănătate și le notează pe flipchart.
2. Participanții sînt repartizați în grupuri a cîte 4-5 persoane.
3. Fiecare grup primește foarfece, clei, o petală mare de hîrtie, cîteva ziare și reviste.
4. Participanții vor decupa din reviste și ziare imagini sau expresii care redau opinia lor despre sănătate și le vor lipi pe petală (15 minute).
5. Cînd toate petalele au fost completate, facilitatorul le va lipi pe tablă (perete) astfel încît împreună să formeze o floare mare.
6. Grupurile își prezintă, pe rînd, petalele realizate și argumentează aspectele considerate de ei importante pentru sănătate.

Varianta a II-a

Facilitatorul le solicită participanților să răspundă la întrebarea: „Ce semnifică sănătatea pentru voi?” și notează răspunsurile pe flipchart.

1. Participanții sînt repartizați în 7 grupuri avînd ca temă cîte una din componentele sănătății, numite de facilitator.
2. Fiecare grup va primi cîte o fișă de lucru cu informații referitoare la sănătate.
3. Timp de 15 minute, grupurile formate vor decupa din reviste și ziare imagini sau expresii referitoare la componenta sănătății primită și își vor completa petala.
4. Cînd toate petalele au fost completate, ele vor forma o floare mare pe tablă (perete). Fiecare grup își va prezenta sarcina realizată.

Analiza activității:

- Ați reușit să vă redați ideile prin informațiile și imaginile din ziare și reviste?
- V-a fost dificil/ușor să vă exprimați opinia referitor la sănătate?
- Ce aspecte au fost considerate importante de cei mai mulți dintre voi?
- Ce credeți că e necesar să facă fiecare pentru a-și proteja propria sănătate?
- Cînd putem spune despre o persoană că este sănătoasă?

Concluzii:

- Sănătatea înseamnă informații, comportamente, atitudini etc. Înseamnă trup, dar și minte, suflet, mediu de viață, societate.
- Sîntem sănătoși atunci cînd fiecare petală a "florii" noastre este proaspătă, puternică, armonioasă. Trebuie să avem grijă de propria sănătate și de sănătatea celor apropiați, deoarece numai o persoană sănătoasă poate să se integreze bine în societate și poate să-și atingă scopurile propuse.

Fișa de lucru „Dimensiuni ale sănătății”

Sănătatea este trăsătura de bază a dezvoltării omului. Ea înseamnă nu numai absența bolii, ci și bunăstarea și sensul vieții. Sănătatea are șapte componente.

Sănătatea fizică este starea bună a corpului; este activitatea normală a sistemelor organismului. Include exercițiile fizice, igiena personală, alimentația corectă și somnul suficient.

Sănătatea socială reprezintă relațiile dintre persoană și societate și influența lor reciprocă. Este vorba de relațiile dintre bărbați și femei, copii și părinți, relațiile individuale în comunitate, la școală, acasă, la serviciu, pe stradă. Este abilitatea de a conviețui și a lucra cu alți oameni.

Sănătatea personală înseamnă autoapreciere, respect de sine și încredere în sine. Fiecare persoană are valori și scopuri individuale în viață.

Sănătatea spirituală este perceperea și formarea unei viziuni despre viață. Ea înseamnă respectarea normelor etice, a credinței, a filozofiei personale.

Sănătatea emoțională este modul de exprimare a sentimentelor (dragoste, tristețe, furie, bucurie), înțelegerea emoțiilor și sentimentelor și controlul asupra lor.

Sănătatea mentală reprezintă buna funcționare a minții noastre. Este vorba de primirea informației, analizarea și aplicarea ei. Este abilitatea de a ști de unde și cum să obținem o informație și cum s-o folosim adecvat.

Sănătatea ecologică reprezintă un mediu ambiant corespunzător normelor necesare menținerii vieții. Este vorba de relațiile dintre oameni și animale, natură, plante, sol, apă, timp etc.

Activitatea nr. 2. “Eu mănînc sănătos?”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să explice importanța unei alimentații sănătoase;
- să evalueze propriul regim alimentar.

Concepte-cheie: sănătate, alimentație, regim alimentar echilibrat.

Grup țintă: elevi de toate vîrstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: flipchart, chestionar despre alimentație.

Timp de lucru: 40 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul propune afirmația: „Eu țin la sănătatea mea, de aceea ...”, iar participanții sînt invitați să o continue pe rînd (de exemplu: „de aceea fac gimnastică dimineața.”).
2. Fiecare participant primește cîte un Chestionar despre alimentație și îl completează timp de 10 minute.
3. În grupul mare, doritorii vor prezenta răspunsurile la întrebările din chestionar.

Analiza activității:

- Ați aflat ceva nou despre voi și sănătatea voastră? Dar despre sănătatea celorlalți?
- V-a fost dificil/ușor să vă exprimați opinia referitor la propriile preferințe alimentare?
- Cum veți aplica aceste cunoștințe în practică? Veți schimba ceva din obiceiurile voastre alimentare?

Concluzii:

- O condiție a sănătății este alimentația echilibrată. Consumul de fructe și legume, lactate sau pește, reducerea consumului de zahăr concentrat și grăsimi sînt doar cîteva din rețetele simple ale alimentației sănătoase.

Fișa de lucru „Chestionar despre alimentație”

- | | |
|--|---|
| 1. Obișnuiești să iei micul dejun? | 11. Crezi că consumi mult zahăr? |
| 2. Crezi că micul dejun este important? | 12. Îți place peștele? |
| 3. Care sînt legumele tale preferate? | 13. Ce mănînci mai des: |
| 4. Ce legume crude mănînci? | • pește; |
| 5. Îți plac fructele? | • carne de pasăre; |
| 6. Care sînt fructele tale preferate? | • carne de porc, de vită? |
| 7. De cîte ori pe zi mănînci fructe proaspete? | 14. Consideri că greutatea ta este: |
| 8. Ce fel de pîine mănînci mai des: | • normală; |
| • pîine albă; | • prea mare; |
| • pîine de seară; | • prea mică? |
| • pîine neagră? | 15. Îți place să încerci feluri noi de mîncare? |
| 9. De cîte ori pe zi consumi produse lactate? | 16. Consideri că te alimentezi corect? |
| 10. Crezi că multă sare face rău? | |

Activitatea nr. 3. “Stiluri de viață”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze comportamentele stilului de viață sănătos în comparație cu ale celui riscant;
- să promoveze un stil de viață sănătos.

Concepte-cheie: stil de viață sănătos, stil de viață riscant.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 12-17 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: coli de flipchart, markere.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

Varianta I

1. Facilitatorul le solicită participanților să numească cât mai multe cuvinte asociate noțiunii de sănătate. Răspunsurile primite sînt consemnate pe o coală de flipchart.
2. Participanții sînt împărțiți în grupuri a câte 5-6.
3. Facilitatorul repartizează fiecărui grup câte o coală de flipchart și markere.
4. Grupurile, împărțind foaia în două părți, vor lista componentele unui stil de viață sănătos, precum și comportamentele specifice unui stil de viață riscant.
5. Cîte un reprezentant va prezenta activitatea grupului său și va încerca să definească stilul de viață sănătos și stilul de viață riscant.

Varianta a II-a

1. Participanții se împart în 4 grupuri, fiecare primind o coală de flipchart și un marker.
2. Timp de 10 minute, grupurile vor avea ca sarcină să identifice consecințele asupra sănătății ale:
 - fumatului (grupul nr. 1);
 - supraalimentației (grupul nr. 3);
 - consumului de alcool (grupul nr. 2);
 - subalimentației (grupul nr. 4).
3. După expirarea timpului de lucru, fiecare grup va încerca să-i motiveze pe ceilalți participanți, printr-un joc de rol sau o scenetă ilustrativă (clip TV, reclamă), să nu practice acel comportamentul nesănătos.

Analiza activității:

- V-a fost ușor/dificil să definiți stilul de viață sănătos? Dar pe cel riscant? Unde încadrați propriul vostru stil de viață?
- Considerați că aveți suficiente informații pentru a vă proteja sănătatea?
- Cine ar trebui să informeze opinia publică cu privire la evitarea comportamentelor nesănătoase?
- Care este cea mai bună modalitate de promovare a unui stil de viață sănătos?

Concluzii:

- Lipsa de informație face ca multe persoane să adopte comportamente ale căror consecințe negative nu le sînt cunoscute.
- Promovarea unui stil de viață sănătos în rîndul copiilor și tinerilor reprezintă un obiectiv important pentru prevenirea comportamentelor de risc.

Activitatea nr. 4. “Cunoaște riscurile!”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice consecințele unor riscuri asumate;
- să analizeze situații cu risc din viața lor.

Concepte-cheie: risc, asumarea riscului.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 12-17 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: coli de flipchart, markere, fișă de lucru.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții se așază pe scaune, formînd un cerc.
2. Facilitatorul adresează membrilor grupului întrebări privind riscurile cunoscute de ei și consecințele asumării lor (vezi fișa de lucru).
3. Participanții sînt împărțiți în grupuri a cîte 5-6 persoane.
4. Fiecare grup va avea ca sarcină listarea, timp de 10 minute, a riscurilor pe care le poate întîmpina, pe parcursul zilei, un elev. Se pot imagina situații diverse care să implice alegerea unui comportament sau altul.
5. Cîte un voluntar din fiecare grup va prezenta sarcina realizată.

Analiza activității:

- Cum v-ați simțit pe parcursul activității?
- Credeți că este necesar pentru copii să poată recunoaște pericolul în unele situații cotidiene și să analizeze riscurile propriului comportament?
- Cine îi poate informa pe copii despre riscurile posibile?

Concluzii:

- Fiecare acțiune pe care o întreprindem, fiecare alegere pe care o facem are potențialul său de risc.
- Ca urmare, înainte de a lua o decizie, de a face o alegere sau de a ne asuma un comportament trebuie să analizăm obiectiv efectele acestora asupra sănătății proprii și asupra celor din jur.

Fișă de lucru

Să facă schimb de locuri cei care și-au asumat riscul:

- | | |
|---|---|
| 1. Să nu ia dejunul. | 6. Să țină o dietă. |
| 2. Să comunice cu o persoană necunoscută. | 7. Să dea bani cu împrumut. |
| 3. Să mănînce prea mult. | 8. Să bîrfească pe cineva. |
| 4. Să conducă un automobil. | 9. Să lipsească de la școală. |
| 5. Să fumeze. | 10. Să cheltuiască o sumă mare de bani. |

Activitatea nr. 5. "Care e riscul?"

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să listeze cuvintele asociate noțiunii de risc;
- să analizeze consecințele posibile ale unor comportamente pentru propria sănătate.

Concepte-cheie: risc, obiecte cu risc, comportament de risc.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți, cadre didactice.

Materiale: coală de flipchart, marker, coli A4, pixuri, fișa de lucru „Tabelul alegerilor”.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul îi invită pe participanți să numească mai multe cuvinte asociate noțiunii de risc și le notează pe flipchart.
2. Participanții sînt împărțiți în grupuri a cîte 3 persoane.
3. Facilitatorul notează pe flipchart lista de obiecte și solicită grupurile formate să evalueze potențialul de risc pentru sănătatea copilului, identificîndu-le pe primele 3, cele mai riscante.
4. Cîte un reprezentant al fiecărei echipe va consemna alegerile făcute, bifîndu-le în "Tabelul alegerilor", realizat anterior de facilitator pe o coală de flipchart sau pe tablă.
5. Prin numărarea alegerilor se vor identifica cele mai riscante obiecte pentru sănătatea copiilor, în conștiința grupului de participanți.

Analiza activității:

- A fost ușor să alegeți 3 obiecte dintre cele propuse?
- Ce a contat în alegerea făcută?
- Sînt aceste obiecte riscuri pentru toți oamenii? Se schimbă gradul de risc al unui obiect în funcție de caracteristicile persoanei (de ex., vîrsta copilului)?
- Este pastila un risc pentru bolnavul suferind? Dar pentru cineva sănătos?
- Reprezintă ciocanul un pericol pentru muncitorul experimentat? Dar pentru un copil de 9 ani?
- Ce obiecte ar putea completa șirul "riscurilor"?

Concluzii:

- Obiectele care ne înconjoară nu reprezintă în sine un risc. Comportamentul nostru, lipsa de informație sau lipsa abilității de a utiliza un anumit obiect poate reprezenta un factor de risc pentru sănătatea noastră.

Fișa de lucru "Tabelul alegerilor"

Obiecte de risc pentru sănătatea copiilor	Numărul de alegeri făcute de grupuri
<ul style="list-style-type: none">• țigări• pastile/medicamente• chibrituri• bani• un bilet la cinema• un automobil	<ul style="list-style-type: none">• o bomboană• un cuțit• un pahar de alcool• un ciocan• o cană cu apă

Activitatea nr. 6. “Învăț să fac față situațiilor riscante”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze situații periculoase/riscante pentru ei;
- să enumere variante posibile de rezolvare a situațiilor cu risc asupra sănătății;
- să analizeze impactul situațiilor de risc asupra securității personale.

Concepte-cheie: pericol, siguranță, riscuri.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 8-12 ani.

Materiale: coli A4, pixuri, seturi de imagini.

Timp de lucru: 30 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții sînt împărțiți în 4 grupuri.
2. Fiecare grup primește cîte un set de imagini:
 - Un copil se joacă la calculator.
 - O persoană îi propune unui copil să urce în mașină.
 - Copiii joacă fotbal în stradă.
 - Un copil traversează strada.
3. Facilitatorul le solicită participanților să discute în grup și să răspundă la următoarele întrebări:
 - Care dintre aceste situații sînt periculoase?
 - Ce consecințe pot avea ele asupra copiilor implicați?
 - Cum se procedează în asemenea situații pentru a evita riscul?
4. Se reunește grupul mare și cîte un reprezentant din partea fiecărui grup va prezenta răspunsurile elaborate.

Analiza activității:

- Sînt reale situațiile propuse?
- Ce alte situații riscante ați întîlnit?
- Unde și cui vă adresați pentru ajutor în cazul unei situații dificile?

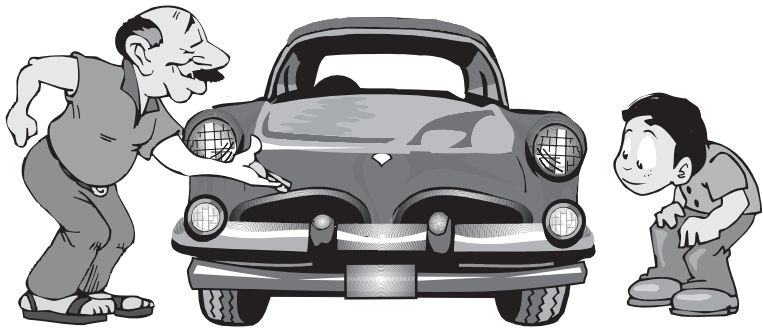
Concluzii:

- Riscul există la fiecare pas dacă nu evaluăm corect situația în care ne aflăm.
- Atunci cînd acționăm cu prudență, analizînd factorii implicați, avantajele și dezavantajele comportării noastre, variantele de acțiune și efectele lor posibile, reducem la minimum riscurile potențiale.
- Cînd nu sîntem siguri de consecințele faptelor noastre, iar părinții nu sînt alături de noi să ne sfătuiască, putem solicita sprijinul unui adult în care avem încredere (cadru didactic, rudă apropiată, vecin etc.).

Seturi de imagini



1. Un copil se joacă la calculator.



2. O persoană îi propune unui copil să urce în mașină.



3. Copiii joacă fotbal în stradă.



4. Un copil traversează strada.

Activitatea nr. 7. „Copacul”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice cauzele și consecințele unor situații de abuz și de neglijare a copilului;
- să identifice pași de soluționare a acestor situații;
- să enumere măsuri de prevenire a situațiilor de abuz și de neglijare a copilului, determinate de plecarea părinților la muncă în străinătate.

Concepte-cheie: abuz, neglijare, cauze, consecințe, comportamente cu risc.

Grup țintă: elevi peste vârsta de 14 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: markere, coli de flipchart, fișe de lucru.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul îi repartizează pe participanți în 3 grupuri.
2. Fiecare grup primește câte o fișă de lucru, o coală de flipchart și markere.
3. Grupurile sînt invitate să analizeze, timp de 15 minute, cazul primit și să-l reprezinte sub forma unui copac, astfel:
 - rădăcinile – cauzele situației problematice;
 - tulpina – problema propriu-zisă;
 - ramurile – consecințele posibile.
4. Facilitatorul solicită grupurilor să schițeze cîțiva pași de soluționare a cazului respectiv și să propună 3 activități de prevenire a apariției unor astfel de probleme. Timp de lucru: 15 minute.
5. Fiecare grup va prezenta desenul său celorlalte grupuri și va discuta soluțiile identificate.

Analiza activității:

- Cît de ușor/difcil v-a fost să completați desenul?
- Care sînt cauzele cele mai frecvente ale acestor situații? Plecarea părinților la muncă peste hotare poate fi o asemenea cauză?
- Sînt posibile situațiile propuse?
- Cum ați putea contribui personal la prevenirea unor astfel de situații?

Concluzii:

- Deseori, plecarea părinților la muncă în străinătate creează mari probleme de adaptare copiilor rămași acasă fără sprijin și supraveghere.
- Consecințele lipsei de suport și îndrumare pot fi dintre cele mai grave: în cazuri extreme, riscurile la care se supun copiii pot duce chiar la moarte.
- Prevenirea acestor situații, informarea adulților cu privire la pericolele posibile pentru copiii lor, educarea tinerilor în spiritul diminuării comportamentelor cu risc reprezintă nevoi ale unei societăți ce încearcă să evite suferința și abuzul copilului.

Studii de caz:

Fișa 1.

Anita are 16 ani. Locuiește cu mătușa și cu unchiul ei de cînd părinții au plecat la muncă în Italia. Pentru că de cîtva timp nu se simțea bine, avea febră și dureri insuportabile de cap, mătușa a sfătuit-o să-și facă unele analize la spitalul din oraș. Aici a aflat că este infectată cu HIV, probabil în urma unei relații pe care fata a avut-o cu unul dintre prietenii mai tineri ai unchiului, întors de curînd din străinătate. Acesta îi promisese că o va lua cu el în Italia, acolo unde sînt și părinții ei.

Fișa 2.

Tudor are 18 ani. Tatăl său muncește de ani buni într-o țară străină fiind un inginer de succes. Astfel, Tudor are cam tot ce își dorește: o casă frumoasă, aparatură scumpă, telefoane mobile. Urmează să primească și o mașină.

Dar în ultimul timp mama este îngrijorată din pricina lui, pentru că Tudor nu arată și nu se simte deloc bine. Este nervos, pare bolnav, are ochii oboșiți.

De curînd au început să dispară din casă diferite obiecte, iar el vine însoțit mereu de prieteni care nu-i inspiră mamei încredere. Ea se teme că fiul ei ar putea consuma droguri.

Fișa 3.

Alex are 14 ani. Nici nu mai știe cum arată părinții lui, pentru că mama i-a murit cînd el era foarte mic, iar tata a plecat la muncă peste hotare în urmă cu 3 ani. De atunci, rareori a mai dat un semn de viață sau a trimis bani acasă. Așa că Alex s-a hotărît să se descurce singur. A plecat pe străzi unde, zice el, este liber și nu-l mai poate cicăli mătușa că nu-și face teme sau n-o ajută în gospodărie. Locuiește în gară, în scările blocurilor sau în vreun subsol, cerșește sau fură de mîncare.

Activitatea nr. 8. "Situatii dificile"

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze situații "dificile"/de abuzare emoțională a copilului;
- să argumenteze variante de soluționare a acestor situații.

Concepte-cheie: situații dificile, abuz emoțional.

Grup țintă: elevi peste vârsta de 14 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: fișa de lucru "Situatii dificile", coli A4, pixuri.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul le solicită participanților să numească mai multe cuvinte asociate noțiunii de necaz/neplăcere.
2. Participanții sînt repartizați în grupuri a cîte 4-5 persoane, fiecare grup primind o fișă cu descrierea unei situații dificile.
3. Participanții discută și răspund la întrebări.
4. Cîte un reprezentant din partea fiecărui grup prezintă rezultatele în grupul mare.

Analiza activității:

- Ați trăit vreo situație dificilă asemănătoare? Cum v-ați simțit?
- Ce putem face pentru a evita asemenea situații?
- La cine am putea apela dacă trăim asemenea situații?
- Ce putem face dacă aflăm că o persoană pe care o cunoaștem are probleme de acest gen?

Concluzii:

- Fiecare dintre noi trăiește în viața lui momente dificile. Copiii și adolescenții sînt cei mai vulnerabili la aprecierile negative asupra înfățișării sau comportamentului lor.
- Unele dintre aceste situații sînt iminente, adică se pot întîmpla fără ca cineva să aibă vreo vină. Alteori, copilul implicat are partea sa de vinovăție.
- Cele mai multe din situațiile dificile reprezintă abuzuri emoționale și pot avea efecte severe asupra dezvoltării ulterioare a copiilor.
- Atitudinea optimistă, echilibrată, care accentuează punctele forte și calitățile personale, precum și solicitarea sprijinului moral al cuiva în care avem încredere, ne pot ajuta să depășim asemenea situații.

Fișa de lucru "Situății dificile"

Situația 1.

Adriana s-a săturat să tot fie sîcîită de băieții de la școală în legătură cu mărimea sînilor ei. De fiecare dată cînd o vîd, își dau coate și fac glume proaste. Ea s-a plîns dirigintelui de clasă, dar acesta i-a spus să nu-i bage în seamă și să nu pună la suflet remarcile lor răutăcioase.

- Cum se simte Adriana?
- Cum ar trebui să facă față comentariilor răutăcioase?
- Cine ar putea s-o ajute pe Adriana să depășească situația?
- Ce ați face voi în asemenea situație?

Situația 2.

Eduard are 16 ani și este un băiat timid. El învață foarte mult, este pasionat de calculator și nu-l prea interesează sportul și fetele. Colegii de clasă îl iau în rîs, deoarece cred că Eduard este prea delicat, avînd trăsături feminine.

- Ce emoții trăiește Eduard?
- Ce ar putea face sau spune el în această situație?
- Cine ar putea să-l ajute?
- Ce ați face voi dacă ați fi în locul lui?

Situația 3.

Sabina are 14 ani, dar pare mai matură. Ea este mîndră de silueta sa și poartă haine care o pun în valoare. Într-o seară, la discotecă, un băiat mai mare a încercat să o sărute. Sabina a opus rezistență, spunîndu-i că nu vrea să aibă de-a face cu el. Băiatul i-a răspuns însă că, după felul în care se îmbracă, se vede că Sabina își dorește anume aceasta. Acum, de cîte ori Sabina se întîlnește cu acest băiat, el îi adresează cuvinte jignitoare.

- Ce sentimente are Sabina?
- Ce ar putea face ea pentru a depăși situația?
- Cine ar putea să o ajute?
- Ce ați face voi în asemenea situație?

Activitatea nr. 9. “Nu alcool!”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să descrie consecințele consumului de alcool asupra persoanei, familiei și societății;
- să stabilească repere de conduită privind consumul de alcool.

Concepte-cheie: alcool, alcoolism, cauzele consumului, efectele consumului excesiv de alcool.

Grup țintă: elevi peste vîrsta de 12 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: materiale pentru colaj: hîrtie colorată, lipici, markere, carioca, reviste, coli de flipchart.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul le solicită participanților să numească cîte un motiv pentru care oamenii consumă alcool. Răspunsurile primite sînt notate pe tablă sau pe o coală de flipchart.
2. Participanții sînt repartizați în 3 grupuri.
3. Timp de 15 minute, fiecare grup va avea ca sarcină să exprime, printr-un colaj, scenetă sau desen, consecințele consumului de alcool asupra:
 - persoanei (echipa 1);
 - familiei (echipa 2);
 - societății (echipa 3).
4. Grupurile își prezintă informațiile în grupul mare.

Analiza activității:

- Care dintre efectele alcoolului sînt mai devastatoare: asupra persoanei sau asupra familiei? Asupra persoanei sau asupra societății? Poate alcoolul să afecteze numai persoana, fără a-i implica și familia?
- Cine suferă de cele mai multe ori atunci cînd într-o familie unul dintre părinți consumă alcool? Dar cînd unul dintre copii face acest lucru?
- Ce se întîmplă cu o persoană cînd devine dependentă de alcool? Unde poate ajunge ea?
- Ce i-ați spune unui copil/adolescent care consumă alcool?

Concluzii:

- Indiferent de motivele care duc la consumul excesiv de alcool, acesta reprezintă un comportament de mare risc ce poate distruge nu numai sănătatea consumatorului, ci și destinele celor apropiați (copii, părinți etc.).
- Copiii și tinerii trebuie să cunoască efectele nocive ale consumului excesiv de alcool pentru a evita dependența și alte riscuri posibile.

Activitatea nr. 10. "Scenete... antifumat"

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să enumere/identifice efectele fumatului asupra organismului;
- să argumenteze necesitatea prevenirii fumatului în rândul copiilor și tinerilor.

Concepte-cheie: fumat, efecte nocive asupra organismului, prevenirea fumatului.

Grup țintă: elevi peste vârsta de 12 ani, părinți, cadre didactice.

Materiale: markere, foi de flipchart, fișa de lucru „Efectele de scurtă și lungă durată ale fumatului asupra organismului” (3 exemplare).

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții sînt împărțiți în 3 grupuri.
2. Fiecare grup primește cîte o sarcină de lucru:
 - Grupul nr. 1: să identifice motivele pentru care fumează tinerii;
 - Grupul nr. 2: să enumere efectele fumatului asupra organismului;
 - Grupul nr. 3: să aducă argumente contra fumatului.
3. Timp de 10 minute, grupurile vor realiza sarcinile primite, notînd răspunsurile pe foile de flipchart.
4. După finalizarea timpului de lucru, fiecare echipă își va prezenta rezultatul muncii în fața grupului mare.
5. Facilitatorul va repartiza grupurilor cîte o fișă cu informații despre efectele nocive ale fumatului.
6. După studierea materialului primit, participanții vor avea de realizat în grup scurte scenete/jocuri de rol, avînd ca temă prevenirea fumatului în rândul copiilor și tinerilor.

Analiza activității:

- Considerați că fumatul reprezintă o problemă în rândul copiilor și tinerilor? Dar la voi în școală?
- Este fumatul un drog? Cît de periculoase pot fi efectele lui asupra organismului?
- Cine promovează în societate acest comportament nociv?
- Care sînt cele mai eficiente acțiuni de prevenire a fumatului în rândul tinerilor?

Concluzii:

- Fumatul poate părea la prima vedere un comportament inofensiv. Cu toate acestea, el are efecte grave asupra sănătății persoanei, precum și asupra sănătății celor ce se află alături de ea.
- Cercetările au arătat că cele mai eficiente modalități de prevenire a comportamentelor nedorite în rândul copiilor și tinerilor sînt cele realizate de persoane de aceeași vîrstă. Astfel, fiecare dintre cei prezenți la această activitate poate să devină, pentru colegii din clasă sau din școală, un mesager al sănătății, al promovării unei vieți fără tutun.

Fișa de lucru „Efectele de scurtă și lungă durată ale fumatului asupra organismului”

Știați că...

- Nou-născuții din părinți fumători sînt de 2 ori mai predispuși la pneumonie ori bronșită?
- Femeile căsătorite cu fumători sînt de 4 ori mai expuse riscului unui cancer pulmonar decît soțiile de nefumători?
- Ritmul inimii la fumători este în medie cu 10-20 de bătăi pe minut mai rapid decît la nefumători?
- Fumatul mărește rata mortalității la 86% în grupul de vîrstă între 35-44 de ani, și la 152% în categoria de vîrstă între 45-54 de ani?
- 19% din totalul incendiilor fatale sînt provocate de fumat?
- Un fumător înrăit este de trei ori mai expus riscului unui infarct decît un nefumător?
- Fumătorii sînt de 2,5 ori mai vulnerabili la infecțiile respiratorii?
- Peste 80% din cazurile de cancer pulmonar sînt constatate la fumători?
- Cancerul pancreatic se instalează de 2-5 ori mai frecvent la fumători?
- Cancerul vezical, al gurii, buzelor, limbii, laringelui și esofagului apare mult mai des la fumători?
- Ulcerele digestive sînt mai frecvente la fumători și mai dificil de tratat?
- Femeile care fumează pot naște copii subdezvoltați, ceea ce constituie o cauză a mortalității infantile?
- Fumătorii se îmbolnăvesc de 3,5 ori mai frecvent decît nefumătorii?
- Fumătorii fac de 2 ori mai multe accidente de muncă decît nefumătorii?
- Diabeticii care fumează au nevoie de 20% mai multă insulină decît diabeticii care nu fumează?
- Oamenii care fumează un pachet de țigări pe zi sînt de 20 de ori mai predispuși la cancer pulmonar decît cei care nu fumează?
- Dacă s-ar renunța la fumat, numărul anual al deceselor provocate de afecțiunile coronariene ar putea fi redus cu aproape 30%. De exemplu: într-o țară în care fumează 3.000.000 de oameni, numărul respectivelor decese ar putea scădea cu 200.000 pe an?
- Fumătorii sînt expuși riscului de deces cu 70% mai mult decît nefumătorii?
- Fumatul alterează simțul gustativ și pe cel olfactiv, determină apariția ridurilor faciale, iar unele studii relevă că acest viciu are un efect negativ și asupra auzului?
- Bolile respiratorii îi afectează de 2 ori mai frecvent pe copiii ai căror părinți fumează, în comparație cu cei cu părinți nefumători?
- Persoanele care fumează un pachet de țigări pe zi au o rată de spitalizare și de absenteism la școală sau la serviciu cu 50% mai mare decît nefumătorii. Două pachete pe zi dublează rata absenteismului?

Activitatea nr. 11. “Bugetul familiei”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice nevoia de administrare eficientă a resurselor materiale existente;
- să planifice un buget al familiei pentru o lună de zile.

Concepte-cheie: buget, necesitate, planificare, gestionare.

Grup țintă: elevi peste vârsta de 12 ani.

Materiale: coli de flipchart, markere.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții sînt împărțiți în grupuri a cîte 4-5 persoane.
2. Facilitatorul propune participanților să realizeze, timp de 15 minute, în grupurile formate un buget necesar pentru o lună de zile unei familii de nivel mediu cu 2 copii. La finalul sarcinii fiecare grup va prezenta suma necesară identificată.
3. Participanții sînt încurajați să ia în considerare și cheltuielile obligatorii ce țin de achitarea facturilor pentru servicii, alimentație etc., precum și cele ocazionale, existente în orice familie.
4. Grupurile discută și își notează necesarul cheltuielilor și sumele identificate pe cîte o coală de hîrtie.
5. Se reunește grupul mare și fiecare grup prezintă propria variantă de buget lunar.

Analiza activității:

- Care credeți că sînt cheltuielile cele mai “importante”? Ce cheltuieli apar în toate bugetele elaborate?
- De ce criterii s-a ținut seama cînd ați luat decizia alocării sumelor de bani?
- Care este diferența dintre bugetul pe care l-ați descris și cel “ideal”? Dar cel real, existent în familia voastră?
- Care sînt consecințele unor cheltuieli nejustificate?

Concluzii:

- Banii sînt o necesitate, dar implică și riscul de a fi ușor cheltuiți.
- Fiecare familie are bugetul ei propriu pe care trebuie să și-l gestioneze eficient astfel încît să-și satisfacă toate nevoile de existență.
- Asemănător, copiii pot participa la alcătuirea bugetului propriei familiei și pot învăța să-și gestioneze banii de buzunar, pentru a valoriza munca și efortul părinților lor.

Activitatea nr. 12. “Cutia Pandorei”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze conținutul unor produse alimentare;
- să identifice indicii esențiali în alegerea produselor alimentare.

Concepte cheie: alimentație sănătoasă.

Grup țintă: elevi cu vîrsta de 10-14 ani.

Materiale: ambalaje de la diferite produse alimentare, o cutie, coli de flipchart, markere.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul scrie pe tablă cuvîntul *alimentație* și le cere elevilor să menționeze, timp de un minut, cît mai multe cuvinte asociate acestei noțiuni. Răspunsurile primite sînt notate pe o coală de flipchart.
2. Facilitatorul precizează că un criteriu important de grupare a acestor cuvinte poate fi sănătatea consumatorului.
3. Pentru a ilustra afirmația, grupul este împărțit în subgrupuri a cîte 4-5 persoane, iar cîte un reprezentant din partea fiecărui subgrup va extrage, dintr-o cutie pregătită anterior de facilitator, 3 ambalaje de produse alimentare.
4. Timp de 10 minute, fiecare echipă va analiza și discuta conținuturile produselor alimentare ale căror etichete le-au extras, vor nota substanțele chimice întîlnite (conservanți, coloranți etc.) și vor încerca să dezbată impactul acestora asupra sănătății. Ideile vor fi notate pe o coală de flipchart.
5. Fiecare grup își va prezenta concluziile identificate, printr-un reprezentant.

Analiza activității:

- Ce ați observat analizînd ambalajul unui anumit produs?
- Cînd procurăm un produs, căror aspecte ar trebui să le acordăm atenție (termen de valabilitate, conservanți, coloranți etc.)?
- Ce lucruri noi ați învățat în timpul discuției?
- Cît de important este să cunoști informații privind produsele pe care le consumi?
- Ce ai schimba în alimentația ta?
- Cum vei contribui la îmbunătățirea stilului alimentar al familiei tale?

Concluzii:

- Sănătatea este o responsabilitate personală. Aceasta înseamnă că fiecare dintre noi trebuie să acorde atenție produselor alimentare pe care le consumă, asigurîndu-se că nu îi pot afecta sănătatea.
- Ambalajele produselor alimentare au specificații cu privire la termenul de valabilitate și conținutul acestora, care nu trebuie neglijate.

Activitatea nr. 13. “Portetul-robot”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să facă analogii între comportamentele de risc și efectele negative asupra organismului uman;
- să elaboreze principiile unui stil de viață sanogen.

Concepte-cheie: factori de risc, stil de viață nesănătos.

Grup țintă: persoane de toate vîrstele.

Materiale: coli de flipchart, carioca, foarfece, lipici.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul notează pe o coală de hîrtie comportamente cu risc dăunătoare sănătății:
 - consumul de alcool;
 - fumatul;
 - consumul de droguri ilegale;
 - alimentația nesănătoasă.
2. Se formează grupuri a cîte 6-8 participanți. Fiecare grup va primi ca temă unul din riscurile menționate anterior. Facilitatorul prezintă sarcina de lucru, comună tuturor grupurilor formate: “Imaginați-vă că aceste riscuri sînt niște persoane reale, care au drept scop elaborarea unor planuri strategice împotriva organismului uman. Imaginați-vă cum gîndesc, ce scopuri au și cum intenționează acești răufăcători să afecteze în mod negativ sănătatea omului!”. Timp de lucru: 20 minute.
3. Fiecare grup va delega un membru care va prezenta “portretul răufăcătorului” realizat într-un mod cît mai creativ.
4. Cu ajutorul tuturor participanților, facilitatorul va sistematiza și va nota pe flipchart cîteva principii de viață sănătoasă.

Analiza activității:

- Ce vîrstă este, după părerea voastră, cea mai vulnerabilă la riscurile date?
- Cum se pot face cunoscute în rîndul copiilor, adolescenților și tinerilor efectele dăunătoare ale acestor tipuri de comportament de risc?
- Este posibil să evităm aceste riscuri? În ce mod?
- În ce măsură este responsabil omul pentru sănătatea sa?

Concluzii:

- Fiecare persoană este responsabilă pentru menținerea sănătății proprii și pentru reducerea riscului de îmbolnăvire.
- Această responsabilitate constă în achiziționarea unui set de informații despre comportamentele de risc, formarea unor atitudini de acceptare a comportamentelor protective, practicarea comportamentelor de promovare și menținere a unui stil de viață sănătos.

Activitatea nr. 14. “Cauzele eșecului școlar”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să descrie și să analizeze principalii factori ai eșecului școlar;
- să identifice modalități de depășire a factorilor ce provoacă eșec școlar.

Concepte cheie: eșec școlar, cauze, factori ai eșecului școlar.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, cadre didactice, părinți.

Materiale: coli de flipchart, markere.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Se formează 3 grupuri de câte 5-6 persoane.
2. Fiecare grup va primi ca sarcină să identifice și să listeze pe o foaie de flipchart cauze ale eșecului școlar:
 - ce țin de elevi (grupul nr.1);
 - ce țin de școală (grupul nr.2);
 - ce țin de familie (grupul nr.3). Timp de lucru: 10 minute.
3. Din partea fiecărei echipe, câte un voluntar va prezenta rezultatele în fața grupului mare.
4. Facilitatorul va solicita feedback-ul celorlalte grupuri și va completa precizările inițiale cu informații noi.
5. Cu aportul întregului grup, facilitatorul identifică și notează pe flipchart variante posibile de depășire a acestor factori de eșec școlar.

Analiza activității:

- Ce înseamnă pentru voi eșecul școlar? Dar succesul școlar?
- Este întotdeauna vina elevului în cazul unei nereușite școlare?
- Ce poate face școala pentru prevenirea situațiilor de nereușită școlară?
- Are familia un rol important în eșecul sau succesul școlar al elevului?
- Poate fi transformat un eșec școlar într-o reușită? Cum?

Concluzii:

- Performanțele școlare sînt rezultatul unor condiționări multiple, unele ținînd de elevi, altele vizînd școala și foarte multe – familia.
- Deseori, eșecul școlar al copilului este determinat de situația concretă a familiei. Acest lucru este frecvent observat în cazul copiilor proveniți din familii dezorganizate.
- De aceea, este necesar ca școala ca instituție, cadrele didactice să cunoască și să respecte aspecte particulare din viața elevilor, pentru a-și putea adapta demersul didactic în scopul facilitării învățării și ameliorării stării emoționale și sociale a copiilor.

Activitatea nr. 15. "Identificați abuzul!"

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice tipurile de abuz asupra copilului și principalii indicatori ai acestora;
- să diferențieze formele de abuz asupra copilului.

Concepte-cheie: abuz fizic, emoțional, sexual, economic; maltratare, neglijare.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 10-14 ani.

Materiale: fișă de lucru (cîte una pentru fiecare grup), fișa de lucru "Identificați abuzul", coli de flipchart, markere.

Timp de lucru: 40 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul anunță tema discuției și scrie pe flipchart sau pe tablă cuvîntul *abuz*. Participanții vor numi cuvinte care se asociază acestui concept.
2. Facilitatorul amintește că fenomenul abuzului asupra copilului este extrem de periculos asupra sănătății și dezvoltării ulterioare a acestuia și poate îmbrăca diferite forme în societate.
3. Participanții formează 4 echipe, iar facilitatorul distribuie fiecăreia cîte o fișă de lucru. Timp de 15 minute, participanții vor analiza cazurile primite și vor identifica tipurile de abuz existente. Acestea, împreună cu posibilele consecințe asupra copiilor implicați, vor fi notate de fiecare grup, pe cîte o foaie de flipchart, după modelul din fișa "Identificați abuzul", precizată anterior de facilitator.
4. După expirarea timpului de lucru, grupurile vor prezenta răspunsurile.

Analiza activității:

- Care dintre tipurile de abuz sînt mai frecvente în societatea moldoveană? De ce?
- Este familia un mediu abuzator asupra copilului? Dar școala? Dar mass-media?
- Copiii proveniți din familii dezorganizate sînt mai expuși riscului de abuz?
- Ce ați putea face voi pentru prevenirea formelor de abuz asupra copilului în comunitatea voastră? Dar în școală?
- Ce ați simțit cînd ați primit sarcina să discutați un anumit tip de abuz?

Concluzii:

- Abuzul există încă pretutindeni. În familie, la școală, pe stradă, în mass-media etc.
- Mulți copii nici nu știu că sînt victime ale unor forme de abuz după cum mulți adulți nu conștientizează efectele nocive ale comportamentului lor asupra copiilor.
- Primul pas în prevenirea abuzului asupra copilului este informarea. Atunci cînd copiii cunosc drepturile fundamentale pe care le au, pot să ia atitudine pentru respectarea acestora de către cei din jur.
- Copiii trebuie încurajați și sprijiniți să-și promoveze drepturile pentru a fi cunoscute de cît mai mulți dintre ei. Chiar dacă părinții nu sînt alături de ei, copiii trebuie să știe cine îi poate ajuta și cui se pot adresa în cazul în care au suferit un comportament abuzator.

Fișă de lucru

1. Lenuța are 9 ani. Locuiește cu mătușa și unchiul, părinții fiind plecați la muncă peste hotare. În fiecare zi, după școală, are obligația să îndeplinească multe sarcini în gospodărie, inclusiv să aibă grijă de sora ei mai mică (de 2 ani). În cazul în care Lenuța nu face față obligațiilor, ea poate fi lăsată fără cină sau chiar închisă în beciul casei.

2. Andrei are 11 ani. La adunarea părinților s-a luat decizia să se adune câte 100 de lei din partea fiecărei familii pentru repararea sălii de clasă. Părinții băiatului nu au acești bani. Din acest motiv, profesoara l-a obligat pe Andrei să facă curățenie în clasă după ore timp de o lună.

3. Vasilică are 7 ani. Stă cu mătușa lui, părinții fiind plecați la muncă peste hotare. În fiecare zi, mătușa îl trimite la gară să cerșească, această activitate fiind privită ca o plată pentru că băiatul stă la ea.

4. Anatol are 10 ani. Este foarte timid, lipsit de încredere în sine. La o lecție a făcut o greșeală, după care profesoara l-a numit „prost” în fața întregii clase. De atunci, profesoara îl numește permanent „prost” și „incapabil”. Anatol nu vrea să mai învețe și chiar să meargă la școală.

5. Larisa are 12 ani, trece prin perioada de maturizare sexuală și de transformare corporală. Unchiul Ion, venind în vizită, glumește pe seama dezvoltării ei fizice. O mîngîie deseori, spunîndu-i că în curînd va fi bună de măritat.

Fișa de lucru "Identificați abuzul"

Nr. cazului	Tipul de abuz	Consecințe posibile asupra copilului

Activitatea nr. 16. “Rețeaua mea de sprijin”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să stabilească persoanele și instituțiile la care se pot adresa în situații dificile;
- să-și construiască propria rețea de sprijin pentru situații dificile.

Concepte cheie: rețea de ajutor.

Grup țintă: elevi de toate vârstele, părinți.

Materiale: coli de flipchart, coli A4, creioane colorate, markere.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

Etapa I

1. Facilitatorul le propune tuturor participanților, cu câteva zile înainte de activitate, să-și studieze în mod individual și amănunțit locuințele, avînd drept scop descoperirea unor locuri sigure/de protecție în cazul unor situații de pericol (cutremure, inundații, spargerea casei de către răuvoitori etc.).
2. În clasă, fiecare participant primește următoarea sarcină: „După ce ați cercetat locuințele voastre și le cunoașteți bine, elaborați, în mod individual, timp de 10 minute, o hartă a locurilor sigure/de protecție în caz de pericol”.
3. După finalizarea timpului de lucru, facilitatorul precizează că o asemenea hartă trebuie să existe în mintea fiecărui copil, fără a fi nevoie să fie prezentată colegilor.

Etapa a II-a

1. Facilitatorul împarte grupul în 4 subgrupuri. Fiecare subgrup primește sarcina de a identifica și nota pe o coală de flipchart persoanele și instituțiile de la care se poate solicita ajutor și protecție în cazuri de urgență. Timpul de lucru: 10 minute.
2. Subgrupurile își vor prezenta, pe rînd, rezultatele obținute.
3. Facilitatorul face precizarea că fiecare dintre noi trebuie să aibă o rețea de ajutor la care să apeleze în caz de nevoie. De aceea, propune participanților doritori să-și aleagă un coleg căruia să-i prezinte harta individuală a locurilor sigure din casă, realizată anterior, introducîndu-l astfel automat în rețeaua sa de sprijin.

Analiza activității:

- A fost greu să identificați persoane în care puteți avea încredere?
- După ce criterii a fost stabilită rețeaua de ajutor?
- Este important să știi la cine poți apela în situații periculoase?
- Ați apelat vreodată la rețeaua de ajutor, într-o situație dificilă? Ce s-a întîmplat?

Concluzii:

- Deseori, persoanele care se află în situații-limită nu știu cui să se adreseze pentru ajutor.
- Fiecare persoană, inclusiv copiii, se poate antrena în vederea preîntîmpinării unor situații nedorite. De aceea, e bine să existe dinainte stabilită o rețea de sprijin, la care să se apeleze în cazuri de pericol.

Activitatea nr. 17. “Linia disciplinării”

Obiective: la sfârșitul activității, toți participanții vor fi capabili:

- să definească disciplinarea și abuzul;
- să diferențieze metodele eficiente de disciplinare de metodele abuzive;
- să-și expună părerea proprie despre disciplinare și abuz.

Concepte-cheie: disciplinare, abuz.

Grup țintă: elevi peste vârsta de 10 ani.

Materiale: coală de flipchart, post-it-uri de 2 culori (roz și albastru), pixuri, markere.

Timp de lucru: 40 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul începe cu un exercițiu de încălzire, în decursul căruia participanții ridică mîna dacă sînt ori nu de acord cu afirmațiile făcute de acesta, fără a argumenta. Scopul exercițiului este de a-i sensibiliza pe participanți, a le capta atenția și a-i orienta spre problematica dată. Afirmațiile sînt următoarele:
 - Copiii trebuie să fie din cînd în cînd pedepsiți.
 - Copiii trebuie să fie din cînd în cînd bătuți.
 - Pedepsa dăunează stării psihice a copilului.
 - Pedepsa ajută copilul să se dezvolte.
 - Atunci cînd îi pedepsesc pe copii, adulții au întotdeauna dreptate.
2. Facilitatorul distribuie fiecărui participant cîte două post-it-uri de culori diferite (albastru și roz) și dă următoarea instrucțiune: „Amintiți-vă două situații din viața personală în care ați fost supuși unor sancțiuni pentru anumite comportamente nedorite. Notați sancțiunile primite pe post-it-urile colorate în felul următor: sancționarea nedreaptă/nepotrivită – pe foaia roz, sancționarea adecvată – pe foaia albastră”.
3. Facilitatorul desenează pe tablă o linie continuă împărțită în două zone: zona de „disciplinare” (în partea stîngă), zona de „abuz” (în partea dreaptă).
4. Participanții sînt invitați să-și plaseze foițele completate pe linia continuă, în zona corespunzătoare.
5. Facilitatorul va cere permisiunea să citească informațiile precizate pe post-it-urile colorate, plasate în cele două zone ale Liniei disciplinării.

Analiza activității:

- Care este diferența între pedeapsă și abuz?
- Cum ar fi, după părerea voastră, cea mai eficientă metodă de sancționare? În ce situații?
- Ce credeți despre părinții care își abuzează fizic copiii?
- Ce putem face pentru a evita pedepsele abuzive?

Concluzii:

- Disciplinarea presupune învățarea comportamentului dorit în paralel cu eliminarea comportamentului inadecvat prin metode specifice.
- Abuzul fizic, ca metodă de disciplinare, este inefficient și nu trebuie tolerat.

Ai reușit – continuă, n-ai reușit – continuă!

Fridtjof Nansen

A participa la construcția propriului viitor înseamnă a învăța cum să-ți planifici și să-ți dezvolti cariera.

Carierea este succesiune de profesii, îndeletniciri și poziții pe care le are o persoană în decursul perioadei active a vieții (*D. Salade, 1998*). Obiectivul major al carierei constă în integrarea socioprofesională de succes, în asigurarea unui viitor, în consonanță cu nevoile individuale și cerințele sociale.

În prezent, în opinia specialiștilor, cariera se referă la totalitatea profesiilor, ocupațiilor, rolurilor și funcțiilor pe care un om le deține în viață, nu numai în domeniul profesional, hobby-uri, timp liber, relații etc., iar *consilierea carierei* reprezintă "un serviciu social care inițiază o abordare globală a individului, sub toate aspectele semnificative ale vieții și rolurilor asumate în școală, profesie, viață socială sau comunitară, familie, timp liber" (*M. Jigău, 2003*).

Argument pentru consilierea carierei

Tendența firească a persoanei spre autorealizare, practicarea unei profesii, activitatea social-utilă reprezintă modalități de bază pentru valorificarea potențialului individual și a afirmării de sine. În prezent, ne confruntăm cu serioase provocări în ceea ce privește acest domeniu:

- Dificultatea alegerii profesiei, determinată de diversificarea accelerată a domeniilor de activitate profesională, schimbările rapide de pe piața muncii.
- Schimbarea condițiilor de exercitare a unei profesii ce determină evoluția rapidă a informației într-un domeniu concret de activitate profesională și nevoia formării continue de noi competențe profesionale.
- Tendința omului de a îmbunătăți condițiile de viață, acceptând schimbarea drept condiție principală a progresului.
- Erorile comise în alegerea profesiei se soldează cu mari cheltuieli pentru persoană (investiție ineficientă financiară și de timp) și pentru societate (investiții financiare, de timp și neacoperirea cu cadre competente a unor domenii profesionale importante pentru economia națională).

În Republica Moldova, consilierea carierei a devenit o necesitate, dar, din păcate, nu este o prioritate la nivel de politică educațională. Iar în lumea de azi, o condiție esențială

pentru reușită este să fii pregătit pentru viitor, să fii flexibil și adaptabil la provocările zilnice cu care ne confruntăm. Succesul la școală, în carieră și în viață depind de modul în care ai învățat managementul schimbării, de ceea ce îți place să faci, de abilitățile pe care le ai, de încrederea în potențialul personal și relațiile pozitive cu ceilalți, de obiectivele mai mult sau mai puțin curajoase.

Consilierea carierei, cunoscută sub diferite denumiri: consiliere vocațională, orientare școlară și profesională, informare școlară și profesională se referă la ansamblul activităților care îi ajută pe participanți să-și conștientizeze propriile calificări și abilități, astfel încât să-și îmbogățească resursele și opțiunile în relația cu sistemul educațional, piața muncii și viața, în general.

Consilierea carierei

- cuprinde ansamblul activităților prin care se urmărește furnizarea de informații privind profilurile și formele de școlarizare, posibilitățile de calificare profesională, dinamica pieței muncii;
- este un proces educativ de lungă durată care trebuie să înceapă cât mai devreme în viața copilului;
- permite adecvarea nevoilor personale cu cerințele societății;
- oferă mijloace și informații importante pentru definirea propriului proiect de carieră și de viață.

Consecințele neglijării acestei activități educaționale

- Suprasolicitarea unor școli și profesii, care are ca rezultat creșterea tensiunii pe piața muncii din cauza suprasolicitării unor locuri de muncă.
- Determinarea dezechilibrului forței de muncă: pe de o parte, în unele domenii profesionale este un surplus de angajați, pe de altă parte, unele domenii profesionale duc lipsă de persoane calificate (de exemplu, educația).
- Posibilități reduse de autorealizare în domeniile profesionale suprasolicitate.

Consilierea carierei trebuie să devină o acțiune educațională prioritară, să existe servicii la nivelul fiecărei școli, dar și la nivelul comunității, atât în mediul rural, cât și în cel urban. Realizarea ei eficientă va asigura un beneficiu sigur atât societății, cât și persoanei.

Sînt importante precizările referitoare la noțiunile: ocupație, funcție, meserie, profesie, pentru a înțelege ce înseamnă cariera.

Ce sînt ocupația, funcția, meseria, profesia?

- *Ocupația* este o activitate utilă social, care aduce beneficii sau constituie o sursă de existență pentru persoana care o practică. Ocupația se exprimă prin funcție sau meseria exercitată de o persoană activă. Calificarea într-o ocupație se realizează (în general) la locul de muncă. Ocupațiile pot fi clasificate pe baza unor criterii, precum: domeniul de activitate, nivelul de pregătire profesională, complexitatea sarcinilor de îndeplinit și au ca elemente specifice: uneltele, instrumentele utilizate, spațiul de lucru, durata muncii, condițiile de salarizare.
- *Funcția* semnifică o activitate exercitată într-o anumită ierarhie funcțională (de conducere/management sau execuție).

- *Meseria* reprezintă ansamblul de cunoștințe și deprinderi de activitate dobândite prin procesul de educație (inițială sau continuă) și formare practică, necesare exercitării anumitor servicii și activități.
- *Profesia* reprezintă specializarea obținută prin studii (în general de niveluri mai înalte), care poate fi și: sursă de venituri, modalitate de a obține satisfacții, realizări, prestigiu social, formă de valorificare a pregătirii profesionale, cadru de socializare și de identificare a unor modele de viață (*preluare și adaptare, Glosar de termeni, Institutul de Științe ale Educației, M. Jigău, 2003*).

În activitățile de consiliere a carierei, beneficiarii (elevi, studenți, tineri, șomeri, părinți, adulți, persoane care doresc schimbarea sau îmbunătățirea locului de muncă etc.) participă la sesiuni individuale sau de grup, de informare sau de consiliere, organizate de specialiști, pentru a învăța cum să-și planifice și să-și dezvolte cariera. Astfel, aceștia sînt abilitați prin implicarea în activități de autocunoaștere și dezvoltare personală (imagine de sine, comunicare, negociere și rezolvare de conflicte, relațiile cu ceilalți, stil de viață, standarde de calitate, succesele obținute, timp liber, roluri etc.), de explorare și analiză a oportunităților educaționale și a celor de pe piața muncii (locuri de muncă, meserii tradiționale, legislație etc.), de luarea deciziilor, de asumarea responsabilităților, de pregătire pentru viitor etc.

În acest mod se vor familiariza și vor exersa etapele concrete referitoare la dezvoltarea carierei: stabilirea priorităților și a obiectivelor, identificarea resurselor necesare, elaborarea unui plan de acțiune (ce?, cine?, cînd?, în ce condiții?, rezultate?, costuri?, puncte tari?, puncte slabe? etc.). Este un proces care se derulează pe parcursul întregii vieți, în accepțiune actuală, pentru că perioada de timp în care se lua doar o importantă și unică decizie a trecut.

Dezvoltarea carierei este un proces de învățare și adaptare la diferite roluri exercitate de către o persoană pe parcursul vieții, include diferite stadii, aflate în succesiune cronologică și presupune medierea între factorii de personalitate și cerințele sociale, în beneficiul individului. Acest proces cuprinde totalitatea factorilor psihologici, sociologici, educaționali, fizici, economici care combinați influențează natura și importanța muncii de-a lungul întregii vieți a unei persoane (*M. Jigău, 2003*).

Rezultatele cercetărilor arată că pentru elevii care provin din medii dezavantajate, din familii dezintegrate, cu risc de abandon școlar, dacă sînt antrenați în activități de orientare a carierei, există cinci potențiale beneficii în vederea reușitei școlare, dar și a angajării pe piața muncii (*Schargel & Smink, 2001*):

- creșterea motivației și optimizarea învățării;
- dezvoltarea competențelor personale și sociale;
- înțelegerea clară a lumii ocupațiilor;
- explorarea și planificarea carierei;
- achiziționarea cunoștințelor și abilităților referitoare la angajare, ocupații și competențele necesare muncii în general (*Proiectul Start pentru o Carieră de Succes, Marcela Marcinschi Călineci, 2004*).

În domeniul consilierii carierei important este de a pune la dispoziție celor cu care se lucrează mijloacele și informațiile ce le-ar permite să-și definească propriile proiecte profesionale. Sprijinul acordat ajută persoana să-și cunoască mai bine resursele, deprinderile,

calitățile, abilitățile, cerințele pieței muncii în așa fel încît să-și dobîndească autonomia, precum și capacitatea de luare a unei decizii și de organizare a căutărilor. Elevii sînt ajutați să aleagă, să planifice, să acționeze, astfel încît să încerce să meargă înaintea în propria lor viață (R. Vance Peavy, 1999).

Planificarea carierei

1. **Proiectarea carierei** constă în orientarea școlară și profesională (OȘP), ce trebuie să finalizeze cu opțiunea pentru o școală și o profesie.
2. **Orientarea școlară și profesională** constituie un ansamblu de acțiuni, de influențe educaționale și sociale care se exercită, în mod continuu, cu scopul realizării de către indivizi a opțiunilor școlare și profesionale în concordanță cu particularitățile personalității lor și cu cerințele contextului social.

Cele două laturi ale orientării școlare și profesionale, inițial paralele și relativ independente, au devenit astăzi simultane, deoarece:

- Este prezent fenomenul diversificării ofertei educaționale (în diferite etape, elevul trebuie să facă anumite alegeri pentru un anumit profil, ținînd cont de aspirațiile spre un anumit tip de profesie).
- Se accentuează caracterul continuu al educației. Învățarea pe tot parcursul vieții devine un deziderat al omului contemporan. Pe tot parcursul vieții tindem să învățăm lucruri noi, alegîndu-ne diverse forme de instruire profesională, cu scopul dezvoltării competențelor profesionale sau al reprofilării, al alegerii unei noi profesii.

OȘP finalizează cu o opțiune și o decizie pentru o școală și o profesie și trebuie să prevină contradicția dintre sfera intelectuală, afectiv-motivațională, volitiv-caracterială a personalității, cerințele individuale și alegerea/exercitarea profesiei dorite. Orientarea presupune examinarea unor condiții, discutarea unor premise și consecințe, precum și luarea unei decizii. Pregătirea persoanei pentru alegerea profesiei presupune și sensibilizarea ei pentru procesul în care se angajează, pentru riscurile pe care le comportă o alegere defectuoasă.

Alegerea carierei este eficientă numai pe baza cunoașterii următoarelor criterii:

- compatibilitatea persoană-profesie (capacitățile personale trebuie să corespundă cerințelor profesiei);
- avantajele profesiei (există profesii avantajoase, dar mai puțin prestigioase);
- imaginea profesiei (există profesii prestigioase, dar mai puțin avantajoase. Ideal ar fi, dacă profesia aleasă ar fi și prestigioasă, și avantajoasă, atît în raport cu persoana, cît și în raport cu contextul sociocultural);
- disponibilitatea (posibilitățile oferite de piața muncii, dar și atitudinea persoanei, de exemplu, asumarea riscului).

Dificultățile tipice care influențează negativ asupra opțiunii:

- lipsa motivației pentru un anumit gen de activitate;
- inexistența abilităților, a experienței în alegerea unei școli sau/și a unei profesii;
- neîncrederea în forțele proprii;
- lipsa de informații despre școli și profesii.

Relația dintre orientare și opțiune este dinamică, se poate îmbunătăți și dezvolta permanent. Opțiunea determină o decizie.

3. **Decizia** înseamnă alegerea unei alternative din mai multe posibile, pe baza unei analize și a unei comparații. Decizia este o hotărâre conștientă ce pune persoana într-un raport determinat cu mediul și cu sine. A decide înseamnă a ști să apreciezi șansele de succes și de eșec, a ști să ierarhizezi urmările în funcție de anumite criterii, a prevedea strategia aplicării deciziei (*D. Salade, 1998*).

Decizia pentru carieră (școli, profesii etc.) cuprinde 3 repere:

1. *Ce vrea persoana?* Se va corela cu trăsăturile de personalitate, cu cunoașterea aptitudinilor și atitudinilor.
2. *Ce poate persoana?* Se va analiza în funcție de cerințele profesiei.
3. *De ce este nevoie?* Acest aspect va fi raportat la condițiile social-economice, la cerințele pieței muncii.

Modelul lui G. Egan presupune pregătirea pentru reușita în carieră, învățarea pe tot parcursul vieții (*lifelong learning*). Include parcurgerea următoarelor etape:

1. *Abordarea problemei:* Care este situația prezentă? Unde mă aflu?
2. *Analiza și proiectarea situației preferate:* Ce îmi doresc? De ce am nevoie? Unde vreau să ajung?
3. *Dezvoltarea planului de acțiune:* Cum obțin ceea ce îmi doresc, ceea ce am nevoie și pentru care sînt motivat(ă)? Ce pași trebuie parcurși? În ce perioadă de timp? Ce strategii de acțiune stabilesc pe baza etapelor anterioare? Ce resurse folosesc pentru atingerea obiectivelor de carieră propuse? (*Proiectul Informare și Consiliere privind Cariera, 1999/2001*).
4. *Luarea deciziei și asumarea responsabilității.*

Toate acțiunile întreprinse în vederea asigurării unei integrări socioprofesionale de succes vor fi determinate de proiectarea și atingerea unor *obiective-cadru*:

- Cunoașterea/autocunoașterea particularităților psihofiziologice și sociale ale persoanei. Realizarea acestui obiectiv se bazează, în mare parte, pe diagnosticarea posibilităților persoanei și pe determinarea compatibilității individului cu un anumit tip de activitate profesională.
- Informarea cu privire la rețeaua de școli și lumea profesiilor.
- Formarea unor abilități care favorizează și facilitează opțiunea și decizia pentru o profesie.
- Formarea atitudinii pozitive față de muncă, a respectului față de activitățile profesionale și față de persoanele ce îndeplinesc diverse munci social-utile, precum și a responsabilității civice de a munci, de a presta o meserie pentru dezvoltarea societății.

Aceste finalități trebuie adaptate vârstei celor implicați în procesul proiectării carierei (*adaptare după S. Cristea, 2000*):

<p>Învățământul preșcolar</p> <ul style="list-style-type: none"> • cultivarea respectului pentru profesiile practicate de către adulți • formarea/dezvoltarea deprinderilor de autoservire și autogospodărire • pregătirea procesului de integrare în clasa I 	<p>Învățământul primar</p> <ul style="list-style-type: none"> • formarea unei atitudini pozitive față de învățare • formarea deprinderilor de muncă independentă • inițierea în procesul de informare școlară și profesională • cunoașterea particularităților psihofiziologice și a capacităților copiilor
<p>Învățământul gimnazial</p> <ul style="list-style-type: none"> • aprofundarea informațiilor de bază despre rețeaua școlară și profesională locală, națională • stimularea capacităților elevilor de (auto) cunoaștere a personalității • îndrumarea elevilor și părinților în vederea definirii unui „sfat” de orientare școlară și profesională optim 	<p>Învățământul liceal</p> <ul style="list-style-type: none"> • aprofundarea procesului de informare școlară, profesională la nivelul cunoașterii competențelor specifice diferitelor tipuri de activitate profesională • stimularea aptitudinilor socioprofesionale • stimularea atitudinilor pozitive față de activitatea profesională • elaborarea propriului proiect de evoluție școlară și profesională

Asupra OȘP au influență diverși *factori educaționali*:

- școala/instituțiile educaționale;
- familia;
- mass-media;
- însăși persoana implicată în proces.

Deoarece primul mediu educațional în care se realizează integrarea socială a persoanei/copilului este familia, evident că acest factor educațional are influență asupra opțiunii și deciziei pentru un anumit tip de școală și pentru o anumită profesie. Cu toate acestea, influența familiei conține un grad sporit de subiectivitate:

- orientarea școlară și profesională realizată în familie este, de multe ori, influențată de prejudecăți;
- familia își cunoaște/studiază copilul prin metode empirice, iar constatările au, în multe cazuri, un caracter subiectiv;
- unii părinți încearcă să compenseze propriile insuccese și nerealizări prin copii (de exemplu: „Mama nu a reușit să devină medic, dar tu trebuie să devii neapărat medic...”);
- promovarea tradițiilor profesionale ale familiei, în pofida dorințelor și capacităților copilului.

Influența mass-media are din ce în ce mai mult un rol hotărâtor, prin modelele de carieră promovate la TV, radio, reclame etc.

În situația copiilor ce provin din familii dezintegrate, ținând cont și de faptul că o bună parte din copii au rămas singuri, rolul determinant pentru influențarea și coordonarea activității altor factori educaționali în proiectarea carierei revine școlii și comunității, prin specialiștii în educație și consilierea carierei. Importantă este motivarea persoanelor cu care se lucrează.

În mecanismul complex și dinamic al alegerii privind cariera se dovedește eficiența, atât pentru sistemul educațional, cât și pentru cel referitor la piața muncii (de ex. a absolvi liceul sau școala de arte și meserii pe care ți le-ai dorit, a obține un loc de muncă potrivit nevoilor tale, a alege o profesie care să-ți placă etc.) dacă ești familiarizat(ă) și antrenat(ă) cu ceea ce se numește arta de a te afirma, de a ști să te pui în valoare, adică a avea abilități de „marketing personal”.

De ce este nevoie pentru a reuși, a-ți construi viitorul, a te adapta continuu la schimbările sociale, însă în deplin acord cu nevoile individuale?

Să te cunoști, să fii motivat(ă), să știi să te exprimi corect, să comunici asertiv, să-ți placă să lucrezi în echipă, să respecti termenele sau un angajament, să fii pregătit(ă) pentru schimbarea meseriei, să ai atitudine pozitivă față de tine și față de schimbare, să fii orientat spre rezultate, să știi să faci față unui eșec, să manifesti seriozitate, curaj, îndrăzneală, să ai obiective clare și strategii de dezvoltare, să știi când să renunți, să fii persuasiv(ă), să iei decizii, să-ți asumi responsabilități și consecințe, să ai încredere în tine și în ceilalți, să-ți asumi riscuri, să cunoști mai multe limbi străine, să fii întreprinzător, să vrei să crezi ceva nou, să știi să realizezi o scrisoare de intenție, un CV, să participi la un interviu.

Angajatorii doresc angajați cu deprinderi de tip „lifelong learning skills” sau așa-numitele abilități transferabile. De-a lungul vieții, oamenii pot avea multiple job-uri, cariere, în consecință, aceste deprinderi sînt vitale.

Succesul în carieră sau succesul profesional înseamnă modul în care te adaptezi schimbărilor permanente de pe piața muncii și, mai ales, adecvarea oportunităților la resursele personale, prin definirea obiectivelor și a planurilor de acțiune. Identificarea unor scopuri de succes va determina persoana să acționeze în consecință, să aibă încredere în viitor. Pentru că a fi centrat pe negativ, a nu gîndi pozitiv, a te descuraja, a nu fi ferm și sigur pe tine, a avea resentimente față de alte persoane etc. sînt reale obstacole în construirea unui viitor și a unei cariere de succes.

Așa că un viitor și o carieră se construiesc de oamenii care fac lucrurile să se întîmple, care au inițiativă și care sînt proactivi.

Activitatea nr. 1. “Interese și profesii”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice activități de interes;
- să analizeze relația dintre interese și profesii.

Concepte-cheie: activități, interese, hobby-uri, profesie.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 10-18 ani.

Materiale: fișa de lucru “Activități și interese”, fișa de lucru “Profesii”, plicuri.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Activitatea va începe cu un joc energizant: „De-o parte și de alta a drumului!” („Să treacă în partea dreaptă a drumului, toți cei care preferă să citească..., toți cei care au abilități manuale...”) pe tema interese și hobby-uri.
2. Participanții sînt împărțiți în 4 echipe a câte 5-6 persoane, după criteriul companii de succes din Moldova.
3. Facilitatorul repartizează fiecărei echipe câte un plic cu exemplare ale fișei de lucru „Activități și interese” pentru toți membrii echipei.
4. Participanții vor selecta activitățile în care ei se implică cu interes.
5. După identificarea acestora, participanții vor analiza alegerile făcute, încercînd să desprindă eventualele similarități dintre ele. Vor analiza ce interese stau la baza respectivelor activități, dacă au hobby-uri și care sînt acestea.
6. Facilitatorul va repartiza fiecărei echipe fișa de lucru „Profesii” și îi va invita pe participanți să aleagă acele profesii în care activitățile și interesele selectate anterior se potrivesc.
7. Participanții sînt invitați la o discuție despre importanța, exersarea și practicarea intereselor, stabilitatea acestora și rolul lor în alegerea profesiei.

Analiza activității:

- Cît de important este să aveți anumite interese?
- V-a surprins ceva? Ce anume?
- A fost ușor sau dificil să găsiți o continuitate a intereselor în profesii?
- Credeți că toată lumea își alege profesii după interese? De ce?
- Ce determină schimbarea de interese?
- Ce v-a plăcut cel mai mult în această activitate?
- La ce concluzii ați ajuns?

Concluzii:

- Interesele reprezintă preferințele unei persoane pentru anumite domenii de activitate, ceea ce favorizează alegerea ocupațiilor.
- Interesele merită să fie explorate și valorificate. În acest mod, spun specialiștii, rezultatele se obțin mult mai ușor, persoanele implicate au mai multă satisfacție în ceea ce fac.

Sugestii:

Lista de activități și denumiri de profesii poate fi modificată, completată, în funcție de vârsta la care se aplică activitatea.

Fișa de lucru "Activități și interese"

Să repar diverse instrumente	Să joc într-o piesă de teatru
Să fac obiecte din lemn	Să fac design vestimentar
Să fiu ghid la vânătoare sau la pescuit	Să cânt într-o formație
Să repar automobile	Să fac fotografii
Să efectuez un desen tehnic	Să scriu romane sau piese de teatru
Să citesc cărți sau reviste științifice	Să citesc sau să scriu poezii
Să fac o cercetare	Să am grijă de copii
Să lucrez cu instrumente de laborator	Să fac pe educatorul/învățătorul
Să aplic matematica la orele practice	Să-i ajut pe cei nevoiași
Să desenez sau să pictez	Să ajut persoane cu handicap
Să vînd ceva	Să țin evidența unor cheltuieli
Să am propria afacere	Să lucrez cu calculatorul
Să supraveghez munca altora	Să fiu lider
Să conduc un grup într-o activitate	Să organizez o excursie
Să îngrijesc florile	Să dansez și să cânt
Să lucrez la computer	Să ajut oamenii bolnavi
Să gătesc și să amenajez frumos masa	Să călătoresc
Altele...	

Fișa de lucru "Profesii"

Mecanic de aeronave	Dirijor de orchestră	Ghid
Pompier	Muzician	Profesor
Mecanic auto	Actor	Logoped
Zoolog	Scriitor	Psiholog
Operator radio	Jurnalist	Asistent social
Electrician	Cîntăreț	Contabil
Biolog	Director de publicitate	Revizor financiar
Astronom	Reporter radio/TV	Expert în taxe și impozite
Fizician	Agent de vânzări	Analist financiar
Avocat	Jurist	Inspector bancar
Politician	Traducător	Economist
Altele...		

Activitatea nr. 2. “Afiș publicitar”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să-și identifice resursele personale;
- să determine modalități de promovare a imaginii de sine.

Concepte-cheie: calități, resurse, publicitate, prezentare.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 10-14 ani.

Materiale: coli A4, fotografiile copiilor, lipici, creioane colorate, hârtie colorată, foarfece.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Pregătirea activității: Facilitatorul îi anunță din timp pe participanți să aducă la oră câte o fotografie mică de-a lor, care le place cel mai mult. Acesta va decupa din hârtie colorată flori cu 7 petale pentru fiecare participant (diametrul florii – 25 cm).
2. Facilitatorul inițiază o discuție despre afișul publicitar: ce reprezintă acesta, care este importanța acestuia, de ce este utilizat.
3. Facilitatorul îi invită pe participanți să aleagă câte o floare și să-și scrie numele în mijlocul ei, iar deasupra numelui să lipească fotografia. Petalele vor fi completate cu răspunsurile la cele 7 întrebări scrise pe tablă: *La ce mă pricep bine? Ce calități am? Ce interese/hobby-uri am? Ultima mea realizare! Ce-mi doresc cel mai mult? Ce doresc să devin? Persoanele semnificative din viața mea!*
4. Facilitatorul menționează că au voie să scrie mai mult de un răspuns.
5. După ce toți participanții au completat florile, se formează echipe a câte 4-5 membri, după criteriul plante medicinale. În cadrul echipelor, fiecare membru își va face publicitate, prezentându-se prin intermediul florii.
6. La finele activității, afișele publicitare pot fi lipite pe un perete din sala de lucru sau prinse cu clame de o sfoară.

Analiza activității:

- Ați găsit ușor fotografia preferată? În funcție de ce criterii ați ales-o? V-ați consultat cu cineva?
- A fost ușor sau dificil să completați petalele florii?
- Care parte a fost cel mai dificil de completat? Cum vi se pare produsul final?
- Ce experiență ați trăit atunci când ați făcut prezentarea? Colegii v-au ascultat? Ce credeți că le-a trezit interesul?
- Ce dezvăluie această activitate despre voi?
- Ce legătură au cele prezentate și discutate cu alegerea profesiei în viitor?

Concluzii:

- O imagine bună despre sine este un factor important în alegerea profesiei și în explorarea posibilităților de carieră. Dezvoltarea imaginii de sine se realizează prin autocunoaștere și o atitudine pozitivă referitoare la caracteristicile personale.

Activitatea nr. 3. “Arborele succesului în carieră”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să analizeze succesele profesionale indiferent de gen și de postul ocupat;
- să selecteze calitățile și abilitățile care favorizează succesul în carieră;
- să analizeze punctele tari care pot asigura succesul în carieră.

Concepte-cheie: realizare, succes, calități, abilități, dezvoltare, viitor, carieră.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 12-16 ani.

Materiale: decupaje din ziare și reviste, coli A4, creioane colorate, coală de flipchart.

Timp de lucru: 2 ședințe a câte 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul cere participanților, cu o săptămână înainte de activitate, să selecteze din ziare și reviste informații despre realizările și succesele profesionale ale unor oameni diferiți, atât femei, cât și bărbați, indiferent de posturile pe care le ocupă.
2. Acesta adună toate informațiile, le studiază și le grupează în câteva seturi, în funcție de numărul echipelor care vor fi formate.
3. Facilitatorul împarte participanții în echipe a câte 4-5 persoane, după criteriul denumiri de copaci. Fiecare echipă primește un set de informații selectate din ziare și reviste.
4. Se acordă 10 minute participanților pentru a studia informația primită și a identifica acele calități și abilități datorită cărora oamenii au succes în carieră.
5. Fiecare echipă prezintă lista de calități și abilități identificate, în timp ce facilitatorul le scrie pe tablă sau pe o coală de flipchart.
6. Facilitatorul îi invită pe participanți să deseneze pe o coală A4 un arbore cu rădăcini, trunchi, ramuri, frunze, fructe.
7. Din lista alcătuită în etapa anterioară, participanții selectează, individual, calități și abilități pe care le au și pe cele care ar dori să le dezvolte. La nivelul rădăcinii arborelui, ei vor scrie calitățile care sînt stabile, la nivel de trunchi – pe cele care sînt în curs de dezvoltare, pe frunze vor fi reprezentate calitățile la care aspiră, pe fructe – succesul pe care și-l doresc în carieră.
8. Desenele sînt prezentate în fața celorlalți, apoi sînt expuse în spațiul clasei, asemenea unei galerii. Participanții vizitează galeria. Facilitatorul sintetizează ideile principale.

Analiza activității:

- Cum ajung oamenii să obțină succese în viață și în carieră? Succesul profesional depinde de gen? Dați exemple de oameni de succes din Moldova, din Europa, din lume.
- De ce calități și abilități au dat dovadă aceștia, avînd în vedere că au reușit?
- Poți avea succes în carieră fără a fi angajat în posturi cu responsabilități mari?
- De ce este necesar să ne propunem dezvoltarea unor calități și abilități?
- Cum evaluați activitatea referitoare la arbore? Ce ați aflat despre voi desenînd arborele succesului în carieră?
- Ce ați descoperit vizitînd galeria arborilor?

Concluzii:

- O carieră de succes înseamnă parcurgerea mai multor etape. Se construiește prin muncă asiduă. Cunoașterea de sine (calități, abilități, aspirații, obiective etc.) și dezvoltarea personală sînt „cărămizi” ale succesului profesional.

Activitatea nr. 4. “Figura valorilor”

Obiective: la sfîrșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice valorile personale existente;
- să analizeze legătura dintre valori și succesul profesional;
- să estimeze valorile necesare unui succes profesional.

Concepte-cheie: valori, resurse personale.

Grup țintă: elevi cu vîrsta de 10-18 ani.

Materiale: fișe de hîrtie, plicuri, fișa de lucru “Tabelul valorilor”, coli A4.

Timp de lucru: 30 minute.

Scenariul activității:

1. Participanții formează echipe a cîte 4 persoane. Fiecare echipă primește un plic cu mai multe fișe, pe care sînt notate valori (inclusiv valori importante pentru viața profesională). Plicul cuprinde și fișe curate unde pot fi adăugate și alte valori.
2. Fiecare participant trebuie să aleagă 4 valori care, după cum consideră el, îi vor asigura un succes profesional.
3. Membrii fiecărei echipe comunică între ei, selectează și negociază valorile comune cu ajutorul cărora vor forma o figură geometrică a valorilor: pătrat, dreptunghi, romb, piramidă etc. Aceste figuri se realizează în funcție de numărul valorilor considerate de echipă ca cele mai importante pentru succesul profesional (pe o coală de A4).
4. Figurile obținute sînt prezentate grupului mare, iar facilitatorul conduce analiza activității, făcînd precizări teoretice referitoare la valori și succesul profesional.

Analiza activității:

- Cum ați reușit să identificați valorile comune echipelor? În funcție de ce criterii?
- Ați identificat valori diferite de ale celorlalți?
- Care este legătura dintre valorile personale și succesul profesional?
- Care este importanța valorilor în alegerea profesiei?
- Cum ne formăm valorile? Cine ne ajută în formarea valorilor?
- Ce se întîmplă dacă părinții nu sînt alături?
- Ce valori sînt mai importante pentru tine, atît în plan personal, cît și profesional?

Concluzii:

- Valorile sînt surse motivaționale ale individului într-un anumit domeniu. Acestea reflectă personalitatea individului și se concretizează în stilul de viață și standardele mediului de activitate. Ele dau stabilitate acțiunilor umane, constituie „coloana vertebrală” pentru asigurarea succesului în carieră. Pentru a reuși, valorile personale trebuie să fie în concordanță cu ambițiile și obiectivele profesionale.

Fișa de lucru “Tabelul valorilor”

Inteligență	Politețe	Bună dispoziție	Aspect îngrijit
Dragoste	Lucrul cu oamenii	Responsabilitate	Credință
Curaj	Competență	Imaginație	Loialitate
Independență	Punctualitate	Autocontrol	Spirit de inițiativă
Onestitate	Spirit de echipă	Creativitate	Comunicare
Stabilitate	Bani	Dezvoltare personală	Creativitate

Activitatea nr. 5. “Toată admirația pentru...”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice resursele interne și externe de realizare profesională, în baza modelelor;
- să conștientizeze motivația interioară pentru succes;
- să elaboreze un plan de acțiune pentru dezvoltarea personală.

Concepte-cheie: calități, succes, resurse, modele, dezvoltare personală.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 13-16 ani.

Materiale: pixuri, creioane, coli A4.

Timp de lucru: 50 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul îi invită pe participanți să-și amintească, timp de 5 minute, de o persoană din viața lor pe care au admirat-o și/sau o admiră mult pentru succesele și realizările acesteia pe plan personal și profesional.
2. Participanții vor nota majoritatea succesele și realizărilor persoanei respective, după care vor scrie ce aptitudini, calități, abilități, atitudini, competențe etc. are ea – caracteristici importante în atingerea acestor performanțe.
3. Participanții vor fi împărțiți în grupuri a câte 4-5 membri, după criteriul minunile lumii (Piramida lui Keops, Grădinile Semiramidei, Statuia lui Zeus, Farul din Alexandria etc.). Urmează prezentarea în cadrul grupului a persoanei admirate de fiecare participant.
4. Facilitatorul le propune participanților să noteze, individual, o scurtă analiză eu-persoana admirată:
 - ce calități am împrumutat de la persoana admirată;
 - ce calități doresc să-mi dezvolt în continuare;
 - ce pași concreți trebuie să fac pentru a-mi dezvolta anumite calități;
 - în ce mod poate fi persoana admirată, resursă pentru propria dezvoltare personală;
 - ce atitudini și/sau comportamente vreau să preiau de la persoana admirată pentru a avea succes.
5. În echipe, participanții discută despre relația eu-persoana admirată, despre importanța modelelor în dezvoltarea unei cariere de succes. De asemenea, realizează un cvintet al dezvoltării personale, 5 sugestii, pași concreți de acțiune pentru dezvoltarea personală și profesională.

Analiza activității:

- Ce a fost greu/ușor în această activitate?
- Cum apreciați implicarea voastră în această activitate?
- Cum v-ați simțit vorbind despre persoana admirată?
- Cum v-au susținut colegii?
- Argumentați nevoia de modele în dezvoltarea personală și profesională.
- Ați găsit asemănări și deosebiri importante între voi și colegii?

- Ce acțiuni veți dezvolta pentru a avea succes, pentru a vă realiza profesional?
- Care dintre aceste acțiuni sînt stabilite pe termen scurt și care pe termen lung?
- Ce lucruri noi ați aflat despre voi în timpul activității?

Concluzii:

- Fiecare persoană își găsește un model pe care dorește să-l urmeze. Cel mai important aspect pentru reușită se referă la identificarea resurselor personale și motivaționale.
- „Din constatările noastre, pe primele locuri ca modele ale populației țintă sînt: vedetele TV, membrii familiei, sportivii, oamenii de afaceri; în foarte mică măsură, constituind modele de succes profesorii, politicienii, colegii și prietenii sau oamenii de cultură.” Dintre criteriile în funcție de care sînt alese modelele, se distanțează net realizarea profesională, notorietatea și banii, iar cele mai mici scoruri le au educația, bunătatea, altruismul și religiozitatea (*Ștefan Popenici, 2004*).
- Modelele de succes – modelele dezirabile – au un rol catalizator pentru evoluția personală. Modelele pot inspira și concentra energiile indivizilor pentru atingerea unui nivel similar de succes (*Lockwood & Kunda, 1997, Ștefan Popenici, 2004*).

Sugestii:

În cazul în care unii participanți nu găsesc o persoană pe care o admiră, încurajați-i, spunîndu-le că nu este obligatoriu ca fiecare dintre ei să aibă un model acum, s-ar putea să-l întâlnească mai tîrziu sau să-l descopere chiar în timpul activității.



Activitatea nr. 6. “Obiecte de studiu și profesii”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice aptitudini și domenii de interes;
- să analizeze relația dintre obiectele de studiu și profesii.

Concepte-cheie: obiecte de studiu, interese, profesie.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 13-16 ani.

Materiale: fișa de lucru “Obiecte de studiu și profesii”.

Timp de lucru: 45 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul îi invită pe participanți la o discuție despre importanța disciplinelor școlare pentru viitoarea profesie.
2. Se precizează că, în cadrul activității, urmează să fie evidențiată relația directă a unor discipline școlare cu anumite meserii/profesii/funcții.
3. Grupul este împărțit în 6 echipe, după criteriul condimente (piper, oregano, cimbru, boia, mentă, măghiran etc.). Fiecare echipă își alege una dintre disciplinele școlare propuse de facilitator.
4. Sarcina echipelor este de a identifica profesiile care au tangențe, legături mai mult sau mai puțin directe cu disciplina respectivă. Se acordă 10 minute pentru lucru.
5. După 5 minute de lucru, facilitatorul oferă lista cu profesii din fișa de lucru în calitate de ajutor pentru realizarea sarcinii.
6. Au loc prezentările echipelor și precizări teoretice despre diversitatea științei, a disciplinelor, a ocupațiilor în Republica Moldova, în lume.

Analiza activității:

- Ce v-a plăcut și ce nu v-a plăcut în această activitate?
- S-a schimbat sau nu atitudinea față de obiectele de studiu?
- V-a surprins ceva? Ce anume?
- A fost ușor sau dificil să depistați continuitatea obiectelor de studiu în profesii?
- Ce părere aveți cu privire la relația dintre: a învăța bine, eficient, la anumite discipline și alegerea profesiei?
- Pot exista și neconcordanțe? Care sînt cauzele?
- La ce concluzii ați ajuns?

Concluzii:

- Este important ca fiecare elev să-și regăsească interesele în unele obiecte de studiu, să le exerseze, întrucît acest lucru favorizează alegerea profesiei.

Fișa de lucru "Obiecte de studiu și profesii"

Limba română/ limbi străine	<ul style="list-style-type: none">profesor de limba română sau de limbi străine, cercetător în domeniul lingvisticii, bibliotecar, lucrător în publicitate, învățător, educatoare, ghid, translator, secretar, actor, diplomat, jurnalist, critic de artă
Matematica	<ul style="list-style-type: none">profesor de matematică, economist-contabil, informatician-programator, cercetător, inginer în diferite domenii, funcționar bancar, tehnician în construcții, agent comercial, arhitect, pilot, astronom, statistician
Fizica, chimia, biologia	<ul style="list-style-type: none">profesor sau cercetător în unul dintre aceste domenii, fizician, chimist, biolog, biochimist, botanist, biofizician, tehnician agricol, inginer, fotograf, nutriționist, medic uman, medic veterinar, farmacist, peisagist, silvicultor, muzeograf, agronom, biotehnolog, dietetician, tehnolog în industria alimentară, geolog, horticultor, stomatolog, cosmetician
Istoria	<ul style="list-style-type: none">profesor sau cercetător în domeniul istoriei, bibliotecar, ghid, scriitor, ziarist, muzeograf, arheolog, diplomat
Informatica	<ul style="list-style-type: none">profesor, contabil, informatician-programator, astronom, statistician, cartograf, economist, inginer, lucrător în domeniul financiar-bancar, arhitect, specialist în telecomunicații, ofițer în armată, lucrător în domeniul importului/exportului, controlor de trafic aerian
Educația fizică	<ul style="list-style-type: none">profesor de sport, antrenor, fizioterapeut, polițist, silvicultor, ofițer în armată, dansator, pescar, pompier, comentator sportiv, atlet, fotbalist



Activitatea nr. 7. “Analiza profesională”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să selecteze informațiile necesare pentru analiza unei profesii;
- să utilizeze diverse surse de informare despre carieră și profesii.

Concepte-cheie: pregătire profesională, competențe personale, cerințe de lucru, surse de informare.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 15-17 ani.

Materiale: fișa de lucru „Analiza profesională”.

Timp de lucru: 60 minute și 7 zile de pregătire.

Scenariul activității:

1. În prima etapă, considerată de pregătire, facilitatorul le va explica participanților că, pentru obținerea unui loc de muncă, pentru practicarea unei anumite meserii, este foarte important să facem o analiză profesională a viitoarei profesii. Din acest motiv, sarcina participanților va fi de a acumula informații de calitate cu privire la viitoarea profesie.
2. Participanții vor fi împărțiți în 6 echipe, după criteriul mării (Marea Neagră, Marea Caspică, Marea Mediterană, Marea Roșie etc.), care vor negocia și vor alege câte două profesii, la care vor lucra, le vor analiza, le vor diseca, astfel încât să devină specialiști în acestea.
3. Facilitatorul le oferă sugestii în cadrul unei fișe de lucru: ce informații sînt necesare (grilă de observație) și unde să caute.
4. Fiecare echipă va căuta informația necesară timp de 7 zile și o va prezenta într-o formă deosebită (de exemplu: poster, broșură, booklet, miniziar etc.).
5. În etapa a doua vor avea loc prezentările și discuțiile corespunzătoare.

Analiza activității:

- Cum apreciați implicarea voastră în această activitate?
- Cum ați reușit să culegeți informații despre profesii?
- Care au fost sursele de informare cel mai des utilizate?
- V-a fost ușor sau ați întâlnit dificultăți?
- Ce emoții ați trăit atunci cînd ați colectat informații?
- La ce vă este de folos, în viitor, informația obținută?
- Cît de important este să deținem informații și să facem o analiză pentru alegerea profesiei și a locului de muncă?
- V-ați confruntat cu un fapt inedit, o anecdotă, o întâmplare neobișnuită etc. în colectarea de informații?
- Cum ați lucrat în echipă?
- Cu ce fel de persoane v-ați întâlnit? V-au acordat ajutorul sau au fost suspicioase și au refuzat să vă furnizeze informații?
- Ce model de bună practică ne oferiți din experiența trăită?

Concluzii:

- Pentru a ne alege profesia și a încerca să găsim un loc de muncă, sîntem obligați să

intrăm pe piața muncii și să ne informăm cu privire la viitorul profesiei pe care dorim să o practicăm. Numai așa vom putea accesa postul dorit, care să ne pună în valoare calitățile, abilitățile, interesele profesionale, aptitudinile etc.

Fișa de lucru „Analiza profesională”

Ce informații să cauți?	Unde să cauți?
<ul style="list-style-type: none"> • cunoștințe necesare • pregătirea necesară • aptitudini necesare • sarcini și responsabilități • condiții de lucru (numărul de ore zilnic, cerințele fizice, mediul de lucru, nivelul de stres etc.) • pachetul salarial • facilități • posibilități de avansare • alte ocupații înrudite • oameni de succes în domeniu • imaginea de viitor a profesiei 	<ul style="list-style-type: none"> • ghidul „Clasificarea ocupațiilor” • cărți/casete video de prezentare a diverselor profesii • ziare și reviste • cataloage • Ministerul Muncii • Asociațiile profesionale, Oficiul Forței de Muncă • Internet • rude, profesori, cunoștințe, prieteni, colegi (rețeaua de persoane semnificative) • contactarea organizației, companiei, întreprinderii, instituției



Activitatea nr. 8. “Profesia și genul”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice stereotipurile de gen referitoare la carieră;
- să analizeze influența stereotipurilor de gen în alegerea profesiei și dezvoltarea carierei;
- să argumenteze opțiunile femeilor și bărbaților în alegerea carierei.

Concepte-cheie: stereotipuri de gen, profesie.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 15-17 ani.

Materiale: coli A4, pixuri.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

- Facilitatorul propune participanților formarea unui număr egal de grupuri de același gen.
- Grupurile de fete vor scrie toate profesiile/domeniile de activitate pe care, de obicei, le practică bărbații, iar grupurile de băieți – profesiile/ domeniile de activitate pe care, de obicei, le practică femeile.
- Apoi, un grup de fete se va uni cu un grup de băieți, avînd ca sarcină dezbateră pro și contra pentru afirmația următoare: „Nu există profesii/domenii de activitate pe care nu le-ar putea practica o femeie și profesii/domenii de activitate pe care nu le-ar putea practica un bărbat.” Astfel, fetele vor aduce argumente pro, iar băieții – argumente contra, timp de 10 minute, monitorizați de facilitator. Se folosesc și listele create anterior cu profesiile predominant masculine și predominant feminine.
- Se finalizează cu discuții în grupul mare, concluzii ale dezbaterii pro și contra.

Analiza activității:

- Cum își aleg profesia fetele și băieții?
- Ce diferențe și ce asemănări ați descoperit în listele de profesii?
- Ați identificat stereotipuri și prejudecăți în listarea profesiilor?
- Există profesii exclusiv feminine și profesii exclusiv masculine?
- Există profesii care se potrivesc ambelor genuri?
- Care este originea posibilă a stereotipurilor vizînd profesiile tipice feminine și masculine?
- Cum ar putea fi depășite aceste stereotipuri? Este necesară depășirea acestor stereotipuri? Argumentați!
- Care au fost argumentele aduse de fete?
- Care au fost argumentele aduse de băieți?
- Activitatea a produs schimbări la nivelul atitudinii față de profesiile considerate predominant feminine ori predominant masculine? Argumentați!

Concluzii:

- Fiecare are dreptul de a-și alege profesia care crede că-i va aduce succes și-l va face să se simtă realizat, indiferent de stereotipurile de gen existente atît la nivelul vieții private, cît și la nivelul vieții publice.

Activitatea nr. 9. “Plan de dezvoltare profesională”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să-și exploreze fanteziile legate de viitorul profesional;
- să formuleze scopuri și obiective legate de viitorul profesional;
- să elaboreze un plan de realizare a obiectivelor orientate spre o carieră de succes.

Concepte-cheie: viitor profesional, scop, obiective, plan de dezvoltare.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 15-17 ani.

Materiale: fișa de lucru „Pași în atingerea obiectivelor”, coli A4, pixuri.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul anunță participanții că această activitate vizează viitorul fiecăruia. Exercițiile de imaginație ne ajută deseori să construim planuri de viitor.
2. Participanții sînt solicitați să se așeze cît mai comod, să închidă ochii și să-și imagineze viitorul.

„Sînteți după absolvirea liceului. Aveți o stare de bucurie că ați finalizat, nu-i așa? Cum arată această zi pentru voi? Dar trebuie să luați o decizie importantă. Ce să faceți: să continuați studiile, să vă dezvoltați personal și profesional, să aveți un loc de muncă, să inițiați o afacere proprie, să urmați o specializare în străinătate, să faceți ce spun părinții voștri?

Unii decid să-și continue studiile, să se pregătească pentru o profesie. Alții preferă s-o practice, în consecință se angajează în cîmpul muncii, alții se gîndesc cum să dezvolte o afacere în Moldova. Ce vreți să deveniți, de fapt? Ce obiective v-ați propus?

Au trecut cinci ani...Unde sînteți acum? Ce ocupații aveți? Ce posturi dețineți? Cum vă petreceți timpul liber? Vă place poziția pe care o aveți? Ați întîmpinat dificultăți în dezvoltarea carierei? Ce persoane v-au ajutat? Ce specializări ați făcut? Aveți familie?”.

3. Fiecare răspunde ceea ce și-a imaginat!
4. Ținînd cont de propriile fantezii referitoare la viitorul profesional, fiecare va formula scopuri și obiective legate de muncă și carieră pentru următorii 5, 10 și 20 ani. Se poate începe de la punctul cel mai îndepărtat – 20 de ani – și apoi se va continua în ordine descrescătoare sau de la cel mai apropiat, respectiv 5 ani.
5. Facilitatorul propune fiecăruia să elaboreze un plan de dezvoltare profesională, conform fișei de lucru „Pași în atingerea obiectivelor”, pe o perioadă de 5 ani, pe care îl va prezenta, apoi va fi afișat în sala de lucru.

Analiza activității:

- A fost plăcut sau nu să vă vedeți în viitor? Ce ați conștientizat despre voi?
- De ce este necesar să stabilim scopuri și obiective pentru viitor?
- A fost ușor sau dificil să dezvoltați un plan de atingere a scopurilor și obiectivelor?
- Care este cel mai important aspect în elaborarea unui plan de dezvoltare profesională?

Fișa de lucru „Pași în atingerea obiectivelor”

Etapa I

1. Alege scopuri pe termen scurt.
2. Fixează prioritățile potrivit unui program.
3. Ordonează obiectivele în funcție de posibilitățile și nevoile tale.

Etapa a II-a

1. Treci la obiective pe termen mai lung.
2. Dacă ți-ai fixat un scop global și ambițios, fragmentează-l în „mini-obiective” (de la cel mai simplu pînă la cel mai complex).

Etapa a III-a

1. Calculează riscurile.
2. Întreabă-te: Ce consecințe va avea realizarea obiectivelor mele?
3. Stabilește un raport: cîștiguri/riscuri.
4. Anticipă riscurile. Acest lucru te va ajuta să iei cea mai bună decizie, să te pregătești pentru acțiune.

Etapa a IV-a

1. Caută mijloace pentru a-ți atinge obiectivele.
2. Întreabă-te ce te-ar putea ajuta. Caută în exterior ceea ce-ți înlesnește sarcina. Sprijină-te pe ceea ce îți pune la dispoziție societatea: instituțiile în sens larg, asociațiile, Internetul, comunitatea, regiunea, profesorii etc.
3. Caută în tine însuși mijloacele de care dispui.
4. Verifică dacă mijloacele pe care le ai îți oferă o șansă rezonabilă de succes.

Atenție!

Dacă nu găsești soluții, nu te descuraja. Poate că nu ai căutat bine și trebuie să perseverezi, să vorbești cu cei din jur, cu oameni care au aceleași obiective și probleme ca și tine. Dacă nu, trebuie să inventezi soluții noi, să-ți schimbi obiectivul.

Activitatea nr. 10. “Motive și influențe/factori în alegerea carierei”¹

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să identifice factorii care influențează alegerea carierei;
- să enumere motivele importante pentru alegerea carierei;
- să valorifice influențele interne și externe în alegerea carierei;
- să explice motivația opțiunilor personale pentru o carieră sau alta.

Concepte-cheie: motivație, influențe interne și externe, opțiuni personale, alegerea carierei.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 15-17 ani.

Materiale: post-it-uri colorate, fișa de lucru „Motive și influențe/factori în alegerea carierei”, coli de flipchart.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul îi invită pe participanți să răspundă, folosind brainstorming-ul, la întrebarea: „Care sînt motivele cele mai importante ce ne influențează în alegerea carierei?”. Răspunsurile vor fi notate pe o coală de flipchart sau pe tablă.
2. Apoi, acesta afișează lista de factori pregătită anterior (fișa de lucru „Motive și influențe în alegerea carierei”) și, împreună cu participanții, analizează punctele comune și pe cele diferite.
3. Se oferă fiecărui participant cîte 2 post-it-uri colorate, pe care ei vor nota, individual, 3 motive mai importante și 3 factori mai importanți (pe un post-it) și 3 motive mai puțin importante și 3 factori mai puțin importanți (pe celălalt post-it), pentru ei, în alegerea carierei.
4. Participanții formează grupuri de cîte 4 persoane. Se solicită fiecărui grup să expună jos, pe podea, post-it-urile cu motivele și factorii identificați și să selecteze 5 motive și 5 factori comuni pentru întreg grupul. Se procedează în mod similar cu motivele și factorii puțin importanți.
5. Se analizează motivele și factorii aleși.

Analiza activității:

- Care sînt motivele și factorii ce influențează în mod predominant alegerea carierei?
- După ce criterii ați ales motivele și factorii importanți și pe cei mai puțin importanți?
- Cum explicați asemănările și diferențele individuale în alegerea motivelor și factorilor?
- Care sînt cele mai importante motive pentru voi? Dar cei mai importanți factori?
- Ce ați aflat despre voi în această activitate?

Concluzii:

- În viața de zi cu zi, sîntem prizonierii influențelor de pretutindeni. Există influențe pozitive și influențe negative, interne și externe. Alegerea carierei este o decizie importantă. În acest sens, este necesară o analiză critică și detaliată a motivelor și factorilor/influențelor, pentru a lua o decizie informată și responsabilă.

Fișa de lucru „Motive și influențe/factori în alegerea carierei”

Influențe/factori	Motive
<ul style="list-style-type: none"> • educația • calitățile personale • abilitățile • aptitudinile • aspirațiile • motivația • interese, pasiuni, hobby-uri • scopuri și obiective • vârsta • genul • familia • rețeaua personală (persoane semnificative) • comunitatea • nivelul economic al țării • piața muncii (oferta, cererea, șomajul, tendințe etc.) • perspectivele de dezvoltare la nivel global 	<ul style="list-style-type: none"> • să câștigi mulți bani: independență și siguranță financiară • să întâlnești mulți oameni • să ai relații bune cu colegii • să ai activități cât mai variate • să ai o funcție de conducere • să fii apreciat • să lucrezi într-o instituție, firmă importantă • să-ți asumi responsabilități • să ai un loc de muncă sigur • să-ți poți asuma riscuri • să ai reușite, succese • să ai o profesie de prestigiu • să ai propria ta afacere • să fii într-un mediu creativ • să urmezi o specializare • să-i ajuți pe ceilalți • să fii un cetățean activ și responsabil • ...

¹ Adaptare după Bălan E. & col., *Fete și băieți. Parteneri în viața privată și publică*, Centrul Parteneriat pentru Egalitate, Ed. Nemira, București, 2003.



Activitatea nr. 11. “Marketing personal”

Obiective: la sfârșitul activității, participanții vor fi capabili:

- să elaboreze o scrisoare de intenție;
- să redacteze un CV pentru un loc de muncă dorit;
- să relateze despre esența și etapele unui interviu de angajare;
- să demonstreze abilități de marketing personal, de promovare a imaginii personale.

Concepte-cheie: scrisoare de intenție, Curriculum Vitae, interviu.

Grup țintă: elevi cu vârsta de 16-18 ani.

Materiale: fișa de lucru “Scrisoare de intenție”, fișe de lucru “CV”, fișa de lucru “Interviu”.

Timp de lucru: 60 minute.

Scenariul activității:

1. Facilitatorul îi anunță pe participanți că, în cadrul activității, vor simula procesul de angajare. Unii vor fi candidații, alții vor fi angajatorii.
2. Grupul de participanți se împarte în două echipe. Prima echipă va juca rolul de candidați, cea de-a doua echipă se va diviza în alte două sau trei grupuri (în funcție de numărul total de participanți), care vor reprezenta departamentele de resurse umane de la „instituțiile” cu posturi vacante (de exemplu: coordonator de program în cadrul unei organizații nonguvernamentale pentru copii, economist la o firmă de construcții, învățătoare la o școală particulară).
3. Sarcinile candidaților: să elaboreze o scrisoare de intenție pentru postul dorit, să redacteze un CV, să fie pregătiți pentru interviu. Candidații primesc instrucțiuni din fișele de lucru „Scrisoare de intenție”, „CV”, „Interviu”.
4. Sarcinile angajatorilor: să creeze spațiu adecvat, să elaboreze cerințele pentru postul vacant, să pregătească întrebări pentru interviu (fișa de lucru „Interviu”).
5. Se acordă 15 minute pentru pregătire. Toți participanții sînt încurajați să intre în rol.
6. Candidații depun dosarul la „instituția” aleasă.
7. Angajatorii studiază dosarele și alcătuiesc lista invitațiilor la interviu.
8. Interviul de angajare se desfășoară în două sau trei grupuri simultan.
9. Angajatorii decid care va fi candidatul ales.

Analiza activității:

- A fost ușor sau dificil să parcurgeți pașii de angajare?
- Cum v-ați simțit în calitate de candidați? Dar de angajatori?
- Care au fost punctele forte ale scrisorilor de intenție și CV-urilor angajaților?
- Cum s-au comportat aceștia la interviu?
- Din ce motive n-au fost angajați ceilalți, după părerea lor?
- Dacă ar mai trece o dată prin această procedură, ar schimba ceva?
- De ce aveți nevoie pentru a fi eficienți în abilitățile de marketing personal?

Fișa de lucru "Scrisoare de intenție"

Reguli de elaborare a unei scrisori de intenție:

- Reprezintă o „carte de vizită” trimisă înainte de citirea CV-ului.
- Este modalitatea prin care angajatorul își formează prima impresie despre candidat, este o primă luare de contact.
- Trebuie să fie adaptată în funcție de instituția și postul pentru care se aplică.
- Nu are un conținut standard sau o formă fixă, ea este personalizată și exprimă interesul candidatului.
- Nu trebuie să contrazică informațiile din CV, dar nici nu trebuie să conțină aspectele menționate în CV.
- Este bine să fie subliniat domeniul în care te-ai remarcat sau ai avut performanțe deosebite.
- Exprimă clar dorința de a participa la concursul pentru postul anunțat, arătând, pe scurt, motivele pentru care ești interesat și calitățile care te recomandă.
- Nu va depăși o pagină, va conține fraze clare și concise.
- Trebuie să fie redactată la computer, fontul utilizat să fie ușor de citit.
- Trebuie evitată hîrtia colorată.
- Se trimite fotografie, numai dacă va fi solicitată în mod special.

Fișa de lucru "Curriculum Vitae" (1)

Ce cuprinde un CV?

- Date personale. Numele și prenumele. Adresa, telefonul, adresa e-mail la care poți fi contactat. Data nașterii.
- Obiectivul de carieră/obiectivul pentru poziția solicitată.
- Calificările.
- Aptitudinile.
- Educație. Studiile. Cursuri/Stagii relevante. Proiecte.
- Experiența profesională.
- Cercetare științifică, certificare.
- Premii, burse.
- Afilieri profesionale.
- Articole publicate.
- Limbi străine.
- Activități/interese/pasiuni (hobby-uri).
- Recomandări/portofoliul personal.

Fișa de lucru "Curriculum Vitae" (2)

Sugestii pentru redactarea unui CV

- Redactează-l cu inteligență, astfel încât să trezească interesul pentru a fi invitat la interviu.
- Să fie exact, bine conceput și să arate impecabil.

- Prezintă numai acele realizări care au legătură cu postul pentru care candidezi și se integrează în contextul respectiv.
- Nu afirma că ai diplome sau abilități pe care nu le ai.
- Nu specifica chestiuni care nu au legătură cu serviciul (în nici un caz nu-și au locul orientarea politică sau religioasă, culoarea ochilor sau a părului).
- Tehnoredactează CV-ul!
- Să nu fie redundant ca informație.
- Să nu fie pe hârtie colorată (depinde de cerințele angajatorului, dacă se aplică pentru un post în domeniul artei, publicității etc. este necesar să dovedești creativitate).
- Nu trimite fotografie,decît dacă se cere.
- Indică data la care ai scris CV-ul.
- Un CV trebuie să fie adecvat postului pentru care candidezi. Nu orice CV este bun pentru orice situație. De aceea, este bine să ai mai multe tipuri de CV-uri.

Fișa de lucru "Interviu"

Ține cont de: pregătirea pentru interviu, modul de a te prezenta, de a te comporta, întrebările caracteristice interviului!

Reține!

- nu te lăsa copleșit de emoțiile interviului, renunță la gânduri precum: sînt prea tînăr /bătrîn, nu sînt prea calificat, nu am experiență în acest domeniu;
- dezvoltă o atitudine pozitivă;
- fii relaxat, ai încredere în forțele tale;
- fii îngăduitor cu tine însuși;
- construiește o imagine bună despre tine;
- fii politicos, prietenos și nu uita să zîmbești;
- fii curat și îngrijit, cu o ținută decentă, în care să te simți confortabil;
- pleacă imediat după ce s-a terminat interviul, nu ezita, zîmbește și mulțumește persoanei care te-a intervievat.

Posibile întrebări care ți se pot pune la un interviu...

- De cît timp lucrezi în acest domeniu?
- Ce studii și ce experiență ai?
- Care a fost cea mai valoroasă experiență a ta?
- De ce îți dorești acest serviciu?
- Ce preferi: bani sau poziție socială?
- Care sînt punctele tale forte?
- Descrie-te prin trei adjective.
- Care a fost cel mai dificil lucru pe care l-ai făcut în ultimii trei ani?
- Care este cea mai mare realizare a ta?
- Ce știi despre instituția noastră?
- De ce dorești schimbarea locului de muncă?
- Cum te vezi peste cinci ani?
- Ce vei aduce nou, inedit în compania noastră?
- Dacă n-ar trebui să muncești, ce ai face?
- Ce întrebări vrei să ne adresezi?

1. Anderson, W., *Curs practic de încredere, Șapte pași spre împlinirea personală*, București, Editura Curtea Veche, 1999.
2. Băban, A. coord., *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Cluj-Napoca, 2001.
3. Băban, A., *Consiliere educațională*, Imprimeria Ardealul, Cluj-Napoca, 2001.
4. Bălan, E., Anghel, E., Marcinschi, M., Ciohodaru, E., *Fete, băieți – parteneriat în viața privată și în viața publică*, București, Editura Nemira, 2003.
5. Bodrug, V., *Gender și educație*. Note de curs/Bodrug Valentina, Saca Silvia, Poustovan Ina; USM, Catedra Pedagogie și Psihologie. Fundația SOROS Moldova, Programul "Femei". Gender-Centru, Centrul Ed. al USM, Chișinău, 2001.
6. Botiș A., Tărău, A., *Discipline pozitivă sau cum să disciplinezi fără să rănești*, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2004.
7. Bouillercce, B., Rousseau, F., *Cum să ne motivăm*, Editura Polirom, Iași, 2000.
8. Branden, N., *Cei șase stâlpi ai respectului de sine*, Editura Colosseum, București, 1996.
9. Campbell, R., Chapman, G., *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*, Editura Curtea Veche, 2001.
10. Campbell, R., *Educația prin iubire*, București, Editura Curtea Veche, 2001.
11. Cornelius, H., Faire, S., *Știința rezolvării conflictelor*, Editura Știință și Tehnică, București, 1996.
12. Cosmovici, A., Iacob, L., *Psihologie școlară*, Editura Polirom, Iași, 1998.
13. Cottraux, J., *Terapiile cognitive*, Editura Polirom, Iași, 2003.
14. Cristea, D., *Tratat de psihologie socială*, ProTransilvania, 2001.
15. Cristea, S., *Dictionar de pedagogie*, Editura Litera Internațional, Chisinau, 2000.
16. Crum, Th., *The magic of Conflict*, New York, 1987.
18. *Cunoaște-l pe celălalt*/coord. Adrian Neculau, Editura Polirom, Iași, 2003.
17. Dahrendorf, R., *Conflictul social modern*, București, 1996.
18. De Bono, E., *Conflicts – a better way to resolve them*, London, 1986.
19. De Visscher, P., Neculau, A., *Dinamica grupurilor: texte de bază*, Editura Polirom, Iași, 2001.
20. *Dezvoltare și Participare Comunitară în Republica Moldova*, Editura Gunivas, Chișinău, 2005.
21. *Dicționar enciclopedic*, Editura Cartier, Chișinău, 2004.
22. Dinu, M., *Comunicarea*, București, 1997.
23. Goebel, W., Glöckler, M., *Creșterea și îngrijirea copilului*, Editura Polirom, Iași, 2004.
24. Gondiu, E., Rogojină, D. (coord.), *Activitatea explicit educativă. Ghidul educatorului din școala-internat*, Editura Cartier, Chișinău, 2003.
25. Gonța, V., *Aspecte psihologice ale imaginii de sine și personalității adolescenților educați în familiile temporar dezintegrate, în Dezvoltarea psihosocială a copiilor în familiile dezintegrate din Republica Moldova*, Chișinău, 2004.

26. Goraș-Postică, V. (coord.), *Dezvoltarea psihosocială a copiilor din familiile dezintegrate din Republica Moldova*, Chișinău, 2004.
27. Iluț, P., *Sinele și cunoașterea lui*, Editura Polirom, Iași, 2001.
28. Jigău, M. (coord.), *Consilierea carierei adulților*, Editura Afir, București, 2001.
29. Jigău, M. (coord.), *Tehnologiile informatice și de comunicare în consilierea carierei*, Editura Afir, București, 2002.
30. Jigău, M., *Codul etic*, Institutul de Științe ale Educației, Chișinău, 2003.
31. Jigău, M., *Consilierea carierei*, Editura Sigma, București, 2001.
32. Jigău, M., *Glosar de termeni*, Institutul de Științe ale Educației, 2003.
31. Johnson, S., *Mamă la minut*, Editura Curtea Veche, București, 2001.
33. Johnson, S., *Tată la minut*, Editura Curtea Veche, București, 2001.
35. Kiyosaki, R., *Copil bogat, copil isteț*, Editura Curtea Veche, București, 2004.
36. Lawrence, D., *Enhancing Self-Esteem in the Classroom*, 2002.
37. Mandino, Og., *Al doisprezecelea înger*, Editura Curtea Veche, București, 2001.
38. Marcinschi Călineci, M., *Start pentru o carieră de succes*, Centrul Educația 2000+, Humanitas Educațional, 2004.
39. Misail-Nichitin, D.; Revenco, A. și col., *Prevenirea traficului de femei*, Chișinău, 2003.
40. Mitrofan, I., *Cursa cu obstacole a dezvoltării umane*, Editura Polirom, Iași, 2003.
41. Moldovanu, I., Coadă, C. și col., *855 de jocuri și activități. Ghidul animatorului*, Chișinău, 2005.
42. Moldovanu, I., Coadă, C. și col., *Includerea socială a tinerilor*, Chișinău, 2004.
43. Moscovici, S., *Psihologie socială a relațiilor cu celălalt*, Iași, 1998.
44. Mucchielli, A., *Arta de a influența*, Editura Polirom, Iași, 2002.
45. Muntean, A., *Violența în familie, în Violența. Aspecte psihosociale*, G. Ferreol, A. Neculau (coord.), Ed. Polirom, Iași, 2003.
46. Neculau, A., *Manual de psihologie socială*, Editura Polirom, Iași, 2004.
47. Neculau, A., *Psihologia socială*, Editura Polirom, Iași, 1996.
48. Oprescu, V., *Aptitudini și atitudini*, București, 1991.
49. *Orientarea școlară și profesională a tinerilor rezidenți în zone defavorizate socioeconomic cultural*, București, ISE, CNROP, 2001.
50. *OSHO, Cartea despre copii*. Trad. Cristian Hanu, Editura MIX, Brașov, 2002.
51. Pasecinic, V., *Psihologia imaginii*, Editura Știința, 2006.
52. Popescu, D., *Arta de a comunica*, București, 1998.
53. *Proiectul Informare și Consiliere privind Cariera*, 1999/2000, note de curs.
54. *Proiectul Start pentru o Carieră de Succes*, Marcela Marcinschi Călineci, 2004.
55. *Protecția copilului abuzat și neglijat și a familiei lui (culegere de texte)*, Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii, Chișinău, 2001.
56. *Psihologia generală*, sub redacția lui Bogoslovski, V.V.; Kovaliov, A. G., Stepanov, A. A.; Chișinău, 1992.
57. Racu, E., Coadă, C. și col., *Ghidul educatorului de la egal la egal în prevenirea HIV/SIDA*, Chișinău, 2003.
58. Rahim, M. A., *A Strategy for Managing Conflict in Complex Organizations*, 1985.
Reardon, B., *Toleranța – calea spre pace*, Editura Arc, Chișinău, 2004.
59. Robbins, A., *Descoperă forța din tine*, București, Editura Curtea Veche, 2002.

60. Salade, D., *Dimensiuni ale educației*, București, 1998.
61. Salomé, J., *Vorbește-mi, am atâtea să-ți spun*, Editura Curtea Veche, București, 2002.
62. Salomia, E., Marcinschi, M., Cîrlea, S., David, C., Marcinschi, F., Murgu, A., Oancea, A., Șandru, I. 2003. *Ghidul carierei mele*. Ediția a 2-a, Centrul Educația 2000+, Humanitas Educațional.
63. Shapiro, D., *Conflictul și comunicarea: Un ghid prin labirintul artei de a face față conflictelor*, Chișinău, Editura Arc, 1998.
64. Stoica-Constantin, A., Neculau, A., *Psihosociologia rezolvării conflictului*, Iași, 1998.
65. Stoica-Constantin, A., *Știința rezolvării conflictelor, în Psihologia*, 1995, Nr.5, 6.
66. Tillet, G., *Resolving Conflict*, Sydney, 1991.
67. Tomas, H., *Conflictul și comunicarea*, Chișinău, 1998.
68. Turchină, T., *Drama psihologică a copiilor din familii dezintegrate. Posibilități de recuperare, culegere lucrări „Conferințele educația: quo vadis?”*, Chișinău, Pro Didactica, 2004.
69. Turcu, F., Turcu, A., *Fundamente ale psihologiei școlare*, Editura ALL, București, 1999.
70. Vrânceanu, M., *Deprinderi de viață. Ghid metodologic*, Editura Cartier, Chișinău, 2005.
71. Vrasmaș, E. A., *Consilierea și educația părinților*, Editura Aramis, București, 2002.
72. Берк, Л., *Развитие ребенка*, Санкт-Петербург, Изд. Питер, 2006.
73. Грецов, А., *Практическая психология для подростков и детей*, Санкт-Петербург, Изд. Питер, 2006.
74. Ильин, Е.П., *Эмоции и чувства*, Питер, 2001.
75. Крайг, Г., Бокум, Д., *Психология развития*, Санкт-Петербург, Изд. Питер, 2006.
76. Кэрролл, Э, Изард; *Психология эмоций*, Санкт Петербург, 1999.
77. Лютова, Е., Моница, Г., *Шпаргалка для взрослых*, Москва, 2002.
78. Пиз, А., *Язык жестов*, Воронеж, 1992.
79. Сатмари, П., *Дети с аутизмом*, Санкт-Петербург, Изд. Питер, 2005.
80. Тидор, С., *Психология управления: от личности к команде*, Петрозаводск, Изд. Фолиум, 1996