



MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII



Educația PĂRINȚILOR

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

Educația părinților

EDUCAȚIA PĂRINȚILOR

Autori:

Amelia BACIU

Carmen Manuela CAZAN

Cătălina CHENDEA

Ciprian COBZARIU

Magdalina IOACHIM

Taisia MIHALCEA

Constantin ONEȚ



Editura MarLink

Tel./Fax: 0040-21-211-89-76

E-mail: v.mares@maresal.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ROMÂNIA, MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Educația părinților/Ministerul Educației și Cercetării;

UNICEF – Reprezentanța în România. – București: MarLink, 2006

Bibliogr.

ISBN: 973-8411-50-5

I. UNICEF. Reprezentanța în România

37.018.15

374.7

CUPRINS

<i>Argument</i>	5
Atelier I. Alături de școală	7
Aplicație: <i>Petrecerea</i>	7
Anexe Atelier I: Chestionare pentru părinți și copii	14
Atelier II. Să ne cunoaștem copilul!	16
Exercițiu introductiv: <i>Așteptările copiilor noștri</i>	16
Anexe atelier II: Chestionare	24
Aplicație: <i>Peste 10 ani</i>	33
Atelier III. Invitație la dialog 1	35
Exercițiul de introducere: <i>Comunicarea nonverbală</i>	35
Aplicație: <i>Cursa cu obstacole</i>	42
Atelier IV. Invitație la dialog 2	44
Exercițiu introductiv: <i>Negocierea</i>	44
Aplicație: <i>Eu</i>	50
Anexă atelier IV: Mesajele de tip „Eu”	51
Atelier V. Invitație la dialog 3	53
Exercițiu introductiv: <i>Sarcina comună</i>	53
Aplicație: <i>Negociere</i>	59
Atelier VI. Trăim în lumea reală 1	62
Exercițiu introductiv: <i>Stilul meu</i>	62
Aplicație: <i>Așa sau altfel</i>	78
Anexă atelier VI: Fișă de lucru	80
Atelier VII. Trăim în lumea reală 2	81
Aplicație: <i>Așa suntem noi</i>	81

Atelier VIII. Trăim în lumea reală 3	90
Exercițiu introductiv: <i>Despre agresivitate</i>	90
Aplicație: <i>Acvariul</i>	102
Anexă atelier VIII: Agresivitatea	103
Atelier IX. Trăim în lumea reală 4	104
Exercițiu introductiv: <i>Întâmplări din viața reală</i>	104
Aplicație: <i>El grand finale</i>	109
Anexă atelier IX: Diplomă pentru familii	112
 Anexă 1: Despre debriefing	 112
Anexa 2: Scrisoare către părinți	114
Anexa 3: Exerciții de energizare	115
Anexa 4: Activități de timp liber	121
Anexa 5: Fișa de evaluare	124
Bibliografie	125

ARGUMENT

Motto:

„Spune-mi și o să uit.

Arată-mi și poate n-o să-mi amintesc.

Implică-mă și o să înțeleg”

(proverb american)

Educația, definită în termeni foarte generali, este un proces al cărui scop esențial este de a ușura o anumită modificare de comportament. Părinții sunt primii profesori ai copilului, ei începând educarea lui în mediul familial. Împreună cu părinții, școala își are rolul ei bine stabilit, intervenind în dezvoltarea primară a copilului. În acest context, educarea părinților după principii științifice de psihopedagogie devine o necesitate.

Părinților le revine rolul esențial în creșterea copiilor, asigurându-le acestora nu numai existența materială, cât și un climat familial afectiv și moral. Sunt situații în care familia consideră că este suficient să se ocupe doar de satisfacerea nevoilor primare (hrană, îmbrăcăminte, locuință, cheltuieli zilnice etc.), ignorând importanța unei comunicări afective, nestimulând dezvoltarea sentimentului de apartenență.

În general, comportamentul parental este inspirat din propria experiență de viață a acestora, astfel perpetuând atât aspecte pozitive, cât și negative, pe parcursul mai multor generații.

Programul pe care îl propunem vine în sprijinul tuturor celor implicați în educația copilului. Scopul constă în modificarea opticii pe care părinții o au asupra întâlnirilor din mediul școlar. Această modificare, putând deveni un sprijin real în îmbunătățirea relației dintre părinte și copil, părinte și cadru didactic.

Educația părinților poate fi:

- *o educație a educației copilului;*
- *un studiu al dezvoltării copilului;*

- o formare de abilități de comunicare și analiză a copilului;
- un examen cognitiv al sarcinilor secvențiale în creșterea, dezvoltarea și educarea copilului.

Acest program nu-și propune să substituie clasicele ședințe cu părinții, dar pe lângă acestea este bine să se lucreze și altfel cu părinții, pentru dezvoltarea colaborării școală – familie.

Ghidul conține descrierea celor nouă ateliere care se vor realiza în cadrul programului „Educația părinților”. Atelierele sunt interactive, conținând și aplicații cu caracter ludic, care necesită un grad mare de implicare din partea părinților, cadrelor didactice și, acolo unde este cazul, din partea copiilor.

Pentru a vă asigura de participarea activă a părinților, recomandarea noastră este să trimiteți, anterior primei întâlniri, o scrisoare către părinți, prin care să-i invitați să se implice, alături de copiii lor, în derularea programului (găsiți un model de scrisoare în anexă).

Vă sugerăm să respectați structura fiecărui atelier, având posibilitatea totodată să fiți creativi, adaptând activitățile propuse la specificul clasei, școlii, mediului dvs.

Autorii

Atelier I. Alături de școală



- ✓ participarea la viața școlii
- ✓ colaborarea școală – părinți
- ✓ valori etice și estetice
- ✓ dezvoltarea personală



Aplicație: Petrecerea

■ **Grup participant:** elevi și părinți

■ **Timp necesar:** 45 minute

■ **Materiale necesare:** Sucuri, prăjituri, șervețele, pahare

Invitați părinții împreună cu copiii la o activitate comună, la care vor aduce sucuri și prăjituri. Explicați-le participanților că sunt în cadrul unei petreceri în care părinții vor juca rolul copiilor și copiii rolul părinților. După o perioadă de acomodare în care participanții își vor intra în rol, propuneți activitatea „Prima zi de școală”. În această activitate, părinții și elevii își vor imagina că sunt în prima zi de școală și se vor comporta în conformitate cu noua sarcină.

A doua activitate în cadrul petrecerii va fi situația „În oraș, la cumpărături”. Părinții și copiii vor imagina dialoguri și comportamente în conformitate cu această a doua sarcină.



Recomandări pentru realizarea aplicației:

Scopul aplicației „Petrecerea” constă în crearea unui cadru care să faciliteze socializarea copiilor și adulților. Prin schimbul de roluri între copii și părinți se urmărește identificarea imaginii pe care părinții o au despre copiii lor și pe care, la rândul lor, copiii o au despre părinți.

- La începutul activității, explicați participanților că în acest an vor face parte dintr-un program menit să schimbe forma și conținutul ședințelor cu părinții, cu scopul îmbunătățirii relației dintre părinți și copii și dintre familie și școală.
- Conținutul acestor noi activități va solicita din partea părinților o atitudine deschisă și un alt tip de implicare. Chiar dacă în unele activități preponderent va fi caracterul ludic, fiecare exercițiu are un scop concret, bine definit și constituie în fapt un pas spre îmbunătățirea relației dintre părinți, copii și școală.
- Pe parcursul aplicației „Petrecerea”, încercați să eliminați inhibițiile participanților și ajutați-i să-și intre cât mai bine în „rol”.
- Țineți sub observație întreg spațiul de joc și interveniți în cazul în care apar semne ale unui posibil conflict între copii (interpretați de părinți) și părinți (interpretați de copii) sau stări de disconfort.
- Puteți adapta activitățile „Prima zi de școală” și „În oraș, la cumpărături” la specificul clasei dvs. sau puteți imagina orice altă activitate.



Sugestii pentru debriefing:

După încheierea aplicației veți pune întrebări de genul:

- Cum v-ați simțit în rolul respectiv?
- Cum vi s-a părut activitatea?
- V-a fost greu să vă intrați în rol?
- Care a fost cea mai distractivă parte a rolului?

Încercați să atrageți în discuții cât mai mulți participanți. Nu vă exprimați propria opinie în legătură cu răspunsurile participanților. Descurajați critica. Fiecare are dreptul să-și spună propria opinie fără a fi judecat.

La finalul atelierului aplicați chestionarele din anexe. Recomandări:

Grup participant: părinți și copii

Timp necesar: 15 minute

Materiale necesare: Copii chestionare

Părinții și copiii vor fi așezați separat și li se va preciza că structura celor două chestionare este similară. Înainte de distribuirea chestionarelor, familiile (părinte/copil) vor fi rugate să-și aleagă un nume imaginar cu care vor semna chestionarele, astfel asigurându-se anonimatul răspunsurilor. Pot fi folosite orice tipuri de nume: personaje din filme sau desene animate, personalități, nume de flori sau legume, sportivi etc. Chestionarele vor fi distribuite individual. Se va accentua ideea de anonimat pentru a ne asigura de sinceritatea răspunsurilor.

1. VALORI

Fiecare dintre noi are anumite standarde etice, anumite principii care ne ghidează în viață, atunci când avem de luat diverse decizii. Principiile personale, ideile noastre despre bine și rău se bazează atât pe valori proprii, cât și pe o serie de valori universale adoptate de majoritate.

Inițial copilul, tânărul află și discerne între diferitele valori cu ajutorul părinților, prietenilor, profesorilor. Instituțiile din societate (familie, media, școala, biserica, mediul politic etc.) au toate anumite standarde și se așteaptă ca oamenii să le urmeze. Privite împreună, aceste grupuri formează un sistem, societatea, în care fiecare individ constituie elementul de bază. Etica individuală este componenta eticii sociale; oamenii lucrează împreună, se ajută între ei pe baza unei etici comune care îi ghidează în traiul comun. Comunitatea are anumite standarde, reguli care îi asigură existența și care sunt internalizate, pe parcursul procesului de socializare, de cea mai mare parte dintre membrii ei.

Cultura este un alt element generator de valori etice. Fie că este vorba de comunitatea etnică din care provii, de cea religioasă sau de colegii de clasă, tu te identifiți cu acest grup, te leagă de ei interese, principii, valori comune. Cultura ne învață în variate contexte ce e bine și ce e rău. Pe lângă valorile etice, cultura ne învață și despre frumusețe, în toate formele ei, despre valorile estetice din toate ramurile artei, din tradițiile populare, din specificul fiecărui popor și cele interculturale.

Indiferent dacă părinții vor sau nu să transmită copilului valorile și credințele lor, el va absorbi o parte din ele prin simplul fapt că trăiește

împreună cu ei. El va participa la ritualurile și tradițiile familiei și se va gândi la semnificația lor. Ca părinte, nu-i impune opiniile tale, ci prezintă-i credințele tale într-un mod onest, clar și care să fie pe măsura vârstei și gradului de maturitate al copilului. Adoptă o atitudine deschisă, încurajează întrebările copilului și dorința lui de a se informa, în loc să încerci să forțezi asimilarea valorilor tale de către copil.

Dacă valorile părintelui sunt bine argumentate și dacă el crede cu adevărat în ele, copilul va adopta multe dintre ele. Dacă acțiunile părintelui sunt inconsistente, ceea ce se întâmplă oricui, copiii sunt cei care vor clarifica lucrurile pentru ei, ori subtil prin intermediul comportamentului ori, la copiii mai mari, direct, exprimându-și dezacordul față de părinte.

Drumul către dezvoltarea unui sistem de valori nu este nici drept nici fără greșeli. El cere un proces permanent de informare și flexibilitate construită pe fundamente solide. Cunoașterea de sine, dorința de a asculta copilul și a te schimba atunci când este nevoie și, mai presus de toate, o demonstrație a respectului față de tradiții vor ajuta mult relația dintre părinte și copii. Dacă alegerea valorilor și principiilor este, în cazul fericit, democratică, în alegerea copilului, părintele trebuie să-i ofere baza pentru aceasta, prin ideile, întrebările, răspunsurile și mai ales acțiunile sale.

2. DEZVOLTARE PERSONALĂ

Din analiza diverselor secvențe din viața personală sau a altora se poate constata că impresia pe care o facem celorlalți poate facilita sau împiedica atingerea obiectivelor pe care ni le propunem. Fiecare dintre noi dispune într-o măsură mai mică sau mai mare (depinde de antrenament) de capacitatea de a influența impresiile celorlalți și poate aborda diverse stiluri de autoprezentare, în funcție și de nivelul stimei de sine. (De exemplu, stilul asertiv, când stima de sine este de nivel înalt și stabil, și stilul protector, când stima de sine este de nivel scăzut sau există teama evaluărilor negative).

Totul devine mai ușor dacă ne stabilim clar obiectivele, dacă știm care sunt așteptările celorlalți în raport cu noi într-un anumit context și dacă realizăm o evaluare corectă a capacităților proprii. În funcție de acestea se pot stabili anumite strategii de inducere a unei imagini dorite.

Fiecare individ este unic, el reprezentând o sinteză a moștenirii biologice, sociale și culturale. El este dotat cu un potențial de creștere și dezvoltare în plan fizic, emoțional, intelectual, spiritual și social, dar evoluția fiecăruia este și în funcție de modul în care știe să inițieze schimbări legate de propria persoană și să acționeze în acest sens, știe să folosească propria experiență de viață sau experiența altora în procesul de autoafirmare.

Nu uita:

- Chiar dacă ai avut eșecuri până în prezent, dacă te afli aici înseamnă că ai găsit puterea și resursele să le depășești, ceea ce trebuie să-ți dea încredere în forțele pe care le ai pentru a depăși alte posibile obstacole.
- Nu este suficient să faci proiecte, ci trebuie să și acționezi pentru realizarea lor.
- Depinde de tine să te pui în valoare, de aceea este bine să acționezi astfel încât cei din jur să vadă ceea ce este bun în tine.
- Oportunități există, dar trebuie să înveți să le folosești.

«Secretul este următorul: pentru a „trăi” cu adevărat, adică pentru a găsi viața satisfăcătoare de rezonabilă, este nevoie de o imagine de sine adecvată și realistă pe care s-o acceptăm. Trebuie să vă acceptați singuri. Trebuie să vă stimați. Trebuie să aveți un eu în care să aveți încredere și în care să credeți. Trebuie să fie un eu de care să nu vă fie rușine și pe care să-l puteți exprima liber, creator, neîncercând să-l ascundeți. Trebuie să aveți un eu care să corespundă realității, pentru a funcționa eficient în lumea reală. Trebuie să vă cunoașteți atât punctele tari, cât și punctele slabe și să fiți onești în ambele direcții. Imaginea voastră de sine trebuie să fie o aproximare rezonabilă a voastră, nefiind nici mai mult decât ceea ce sunteți, dar nici mai puțin. Atunci când această imagine de sine este intactă și sigură, vă simțiți bine. Atunci când este amenințată, vă simțiți neliniștiți și nesiguri. Când este potrivită și vă simțiți întrutotul mândri de ea, căpătați încredere de sine. Vă simțiți liberi să fiți voi „înșivă” și să vă exprimați ca atare. Atunci

funcționați optim. Când exprimarea creatoare este blocată, deveniți ostili și greu de abordat» (MAXWELL MALTZ, „*Psiho-Cibernetica*”)

3. COLABORAREA ȘCOALĂ – PĂRINȚI

Mulți părinți socotesc că vârsta de 6–7 ani, când copiii lor calcă pentru prima oară pragul școlii, este o etapă în care rolul lor în educația copiilor scade foarte mult dacă nu chiar dispare. Dimpotrivă, acum rolul lor se dublează: acasă trebuie să creeze un mediu de încredere, echilibrat, în care copilul să se manifeste neîngrădit, iar în relația cu școala pot colabora cu alți membri ai comunității școlare pentru a crea un climat care sprijină învățarea, atât în școală cât și în afara ei.

Cercetările arată că „în programele în care părinții sunt implicați, elevii au performanțe mai mari la școală decât aceleași programe, dar în care părinții nu sunt implicați” (Henderson și Nancy, 1995). Gradul de implicare a părinților în viața școlară a copiilor lor influențează și rezultatele acestora, în sens pozitiv: cu cât părinții colaborează mai bine cu școala, cu atât notele copiilor sunt mai mari. Educația nu este un proces de care este responsabilă în mod exclusiv școala, dar nici părinții; este un proces al cărui succes depinde de colaborarea dintre cele două părți implicate.

Sunt situații în care apar bariere de comunicare între cadre didactice și părinți, fie din lipsa de experiență, fie din lipsa spiritului de echipă. Pentru binele copilului este recomandabil ca, fie prin efortul părinților, fie prin cel al cadrelor didactice, astfel de bariere să fie îndepărtate. În multe cazuri profesorii cred că părinții nu acordă suficientă atenție copiilor lor sau părinții consideră că profesorii sunt prea distanți și nu se implică suficient.

Comunicarea eficientă dintre profesori și părinți se reflectă în dezvoltarea copiilor. Responsabilitatea educației și dezvoltării copiilor trebuie asumată în echipă: școală – familie. Implicarea părinților ar putea aduce următoarele beneficii:

- Crește stima de sine a copiilor.
- Îmbunătățește relația părinte – copil.
- Părinții înțeleg mai bine ce se întâmplă la școală.
- Elevii au note mai mari.

- Elevii învață mai mult, indiferent de nivelul socio-economic, etnie sau de nivelul de educație al părinților.
- Au mai puține absențe.
- Își fac mai conștiincios temele acasă.
- Copiii și părinții dezvoltă atitudini pozitive față de școală.
- Profesorii au așteptări mai mari de la elevii ai căror părinți colaborează.
- Scade riscul consumului de alcool și al violenței.
- Câștigurile nu sunt evidente numai în primii ani de școală, ci sunt semnificative, indiferent de vârstă sau de studiu.
- Elevii se vor adapta mai ușor la schimbările din clasa a V-a, a IX-a.
- Elevii vor fi capabili să-și stabilească planuri realiste privind viitorul lor.

În ciuda acestor beneficii, părinții nu găsesc întotdeauna timp și energie pentru a colabora cu școala la care învață copiii lor. Pentru unii părinți, mersul la școală încă mai este o experiență inconfortabilă. (ELENA CIOHONDARU, „*Succesul relației dintre părinți și copii, acasă și la școală*”, Humanitas, București, 2004).

Crearea unui mediu adecvat de învățare este sarcina familiei și a școlii în egală măsură. Copilul are sarcini de învățare diverse: unele sunt îndeplinite acasă, altele la școală, ceea ce asigură un grad similar de importanță atât profesorilor și școlii în ansamblu, cât și părinților și mediului familial. Implicarea părinților poate preveni sau elimina dificultăți inerente în viața unei școli. Împreună, părinții, copiii și profesorii pot face din școală un loc plăcut pentru toți cei implicați în procesul educativ, un mediu bazat pe încredere, comunicare, respect și flexibilitate.

Așteptările părinților și atitudinile lor privind educația copilului sunt la fel de importante ca și activitățile desfășurate de cadrele didactice. Cei mai mulți părinți doresc să fie implicați în educația copiilor, dar mulți nu știu cum să devină implicați. Cei mai mulți profesori simt că implicarea părinților este esențială, dar mulți nu știu cum să facă acest lucru. Școala are nevoie să încurajeze și să promoveze implicarea părinților ca parteneri.

ANEXE ATELIER I: CHESTIONARE PENTRU PĂRINȚI ȘI COPII

CHESTIONAR PENTRU PĂRINȚI

1. Spuneți cel puțin un lucru nou pe care l-ați descoperit la copilul dvs.
.....
.....
2. Care este cel mai greu lucru în a fi copil?
.....
.....
3. Cât timp petreceți zilnic cu copilul/copiii dvs.?
.....
4. Care sunt cele mai frecvente cauze ale discuțiilor în contradictoriu cu copilul/copiii dvs.?
 - a. vestimentație
 - b. limbaj
 - c. anturaj (prieteni)
 - d. timp liber
 - e. școala
 - f. bani
 - g. altele. Care?
5. Cum procedați atunci când copilul/copiii dvs. încalcă regulile?
.....
.....
6. Enumerați câteva recomandări pe care le-ați făcut copilului/copiii dvs. în legătură cu un stil de viață sănătos.
.....
.....
.....
- 7.a. Ce-i place copilului dvs. să facă în timpul liber?
.....
.....
.....
- 7.b. Alegeți una dintre preocupările de mai sus pe care ați încuraja-o.
.....
8. Care sunt activitățile familiale pe care ați dori să le facă mai bine copilul/copiii dvs.?
.....
.....
.....

CHESTIONAR PENTRU COPII

1. Clasele a II-a – a IV-a: Cum dorești să fie părinții tăi?

Clasele a V-a – a XII-a: Ce aștepți de la părinții tăi?

2. Cât timp petreci zilnic cu părinții tăi?

3. Care sunt cele mai frecvente cauze ale discuțiilor în contradictoriu cu părinții tăi?

a. vestimentație

b. limbaj

c. anturaj (prieteni)

d. timp liber

e. școala

f. bani

g. altele. Care?.....

4. Cum procedează părinții tăi atunci când încalci regulile?

5. Enumeră câteva recomandări pe care ți le-au făcut părinții tăi în legătură cu un stil de viață sănătos?

7.a. Ce-ți place să faci în timpul liber?

7.b. Alege una dintre preocupările tale pe care ți-ar plăcea să o încurajeze părinții.

8. Care sunt activitățile familiale care îți plac cel mai puțin?

Atelier II. Să ne cunoaștem copilul!



- ✓ vârstele școlare
- ✓ inteligențele multiple
- ✓ stiluri de învățare
- ✓ ajutorul pentru rezolvarea temelor de acasă



Exercițiu introductiv: Așteptările copiilor noștri

Grup participant: părinți

Timp necesar: 10 minute

Materiale necesare: Foaie de flipchart/tablă

Centralizați răspunsurile elevilor la prima întrebare din chestionarele aplicate în primul atelier. Scrieți rezultatele obținute pe o foaie de flipchart/tablă înainte de începerea exercițiului. După sosirea participanților, discutați cu aceștia despre așteptările scrise de elevi. Relaționați așteptările elevilor cu caracteristicile psiho-comportamentale specifice vârstei.

VÂRSTE ȘCOLARE

Perioada 6-12 ani – școlarul mic și mijlociu

Prin intrarea la școală copilul devine elev, are un rol nou, acela de a dobândi cunoștințe într-un cadru organizat, se confruntă cu noi solicitări.

▫ *Dezvoltare socială*

- crește interesul pentru colegi, se dezvoltă prietenii – 6 ani
- dezvoltarea deprinderilor și a interacțiunilor sociale (negociere, împărtășire) – 7-8 ani

- dezvoltarea unor norme de grup – 7-8 ani
- formarea comportamentelor specifice de gen – 6 ani
- formarea comportamentelor prosociale, prin înțelegerea valorilor sociale – 7-8 ani
- înțelegerea altor puncte de vedere – 6-7 ani
- conștientizarea nevoilor psihologice ale celorlalți – 8-10 ani
- relațiile cu ceilalți sunt pentru copil o sursă de noi valori, de securitate emoțională, de învățare a regulilor sociale
- dezvoltarea conformității sociale și acceptarea autorității – 6-7 ani

υ *Limba și comunicare*

- se exprimă corect în propoziții – 6-7 ani
- creșterea gradată a înțelegerii semnificației cuvintelor și a regulilor gramaticale – 6-7 ani
- creșterea gradată a abilității de exprimare, prin cuvinte, a gândurilor și emoțiilor – 7-8 ani
- dezvoltarea abilităților narative – poate spune povești structurate – 7-8 ani
- înțelege jocul și metaforele – 9-12 ani

υ *Jocul (activitățile ludice)*

- jocul este transformat, treptat, în activități organizate – 7 ani
- jocul continuă să fie o importantă sursă de satisfacție, dar crește gradul de structurare – 7-8 ani
- fantezia în joc devine guvernată de reguli – 7-8 ani
- fantezia are rolul de îndeplinire a dorințelor în imaginar, copilul dezvoltând scenarii de realizare – 7-8 ani

υ *Stima de sine*

- dezvoltarea stimei de sine se bazează pe conștientizarea competenței și a rolului în grupul de lucru sau de prieteni – 6-7 ani
- identificarea cu părinții sau alți adulți – 6-7 ani
- dezvoltarea autocontrolului stimei de sine – 7-8 ani
- creșterea conștientizării identității – caracteristici personale, identitate de gen, rasă, etnie – 7 ani

- creșterea capacității de auto-observare – 8 ani
- abilitatea de a face comparații între caracteristicile personale trecute și prezente – 7-8 ani
- interiorizarea valorilor prin care să-și dezvolte stima de sine – 8 ani

o *Autocontrolul*

- aplicarea strategiilor cognitive de autocontrol – gândire logică, reprezentarea competenței, controlul conștient al anxietății, utilizarea amânării reacției, a răspunsului, abilitatea de a se concentra pe anumite scopuri – 7-8 ani
- interiorizarea valorilor, regulilor și normelor sociale privind autocontrolul – 7-8 ani
- utilizarea mecanismelor de apărare ca metodă de autocontrol – 6-7 ani
- dorința de a fi aprobat de ceilalți – 6-7 ani
- capacitatea de a înțelege mai multe puncte de vedere, privind conflictul și abilitatea de a tolera ambivalența – 10-11 ani
- dezvoltarea sinelui fizic și a celui social

Perioada 12-14 ani – adolescența timpurie

o *Nevoia de independență*

- lupta cu sentimentul de identitate
- labilitatea emoțională
- exprimarea emoțiilor, mai degrabă prin acțiuni decât prin cuvinte
- importanță acordată prietenilor
- atenție redusă acordată părinților, cu accese ocazionale de obrăznicie
- realizarea faptului că părinții nu sunt perfecți
- căutarea de noi modele
- influența mare a grupului de prieteni

o *Interese profesionale*

- preponderent interesat pentru viitorul apropiat și pentru prezent

- υ *Sexualitate*
 - prieteni de același sex, activități de grup cu prieteni
 - timiditate
 - nevoia de intimitate
 - exprimarea propriului corp (autostimulare)
 - întrebări în legătură cu propria normalitate
- υ *Autocontrol*
 - testarea regulilor și a limitelor
 - experimentarea ocazională a alcoolului, tutunului și chiar a drogurilor

Perioada 14-17 ani – adolescența de mijloc

- υ *Nevoia de independență*
 - alternanța unui concept de sine rudimentar și a unor standarde nerealiste prea înalte
 - nemulțumire legată de intervențiile părinților și dorința de independență
 - preocupări excesive legate de propriul corp
 - sentimentul de necunoaștere a sinelui
 - părere „proastă” despre părinți, investiție emoțională redusă în aceștia
 - efort de stabilire a unor noi prietenii
 - autoanaliză amplificată cu perioade de nemulțumire personală
- υ *Interese profesionale*
 - interese intelectuale mai pronunțate
 - dezvoltarea intereselor creative
- υ *Sexualitate*
 - preocupări legate de atractivitatea sexuală
 - relații pasagere de prietenie
 - sentimente de tandrețe, dar și de teamă față de sexul opus
- υ *Autocontrol*
 - dezvoltarea idealurilor și selectarea modelelor
 - capacitate sporită de fixare a scopurilor
 - interes pentru problemele morale

Perioada 17-19 ani – adolescența târzie

- υ *Nevoia de independență*
 - identitate fermă
 - capacitate de amânare a recompenselor
 - interese stabile
 - stabilitate emoțională mai mare
 - capacitate de luare a deciziilor
 - capacitatea de a face compromisuri
 - încredere în sine
 - preocupare mai mare pentru ceilalți
- υ *Interese profesionale*
 - preocupare pentru viitor
- υ *Sexualitate*
 - preocupări pentru relații stabile
 - identitate sexuală clarificată
- υ *Autocontrol*
 - capacitate de introspecție și analiză
 - accent pe demnitate personală și stimă de sine
 - capacitate de fixare și de urmărire a unor scopuri
 - acceptarea normelor sociale și a tradițiilor culturale
 - autocontrolul stimei de sine

Interpretare chestionare:

Acordați 5-10 minute din timpul atelierului pentru prezentarea unui „raport” general asupra rezultatelor chestionarelor aplicate părinților și copiilor. Centralizarea: la întrebarea nr. 4 din chestionare vor fi numărate răspunsurile pe cele 6 variante; la întrebările deschise (fără variante de răspuns) încercați să grupați răspunsurile în câteva categorii, în funcție de elementele comune, și numărați rezultatele. Centralizarea se va face pentru fiecare grup țintă: părinți și copii. Se vor prezenta în linii mari categoriile de răspunsuri identificate și rezultatele obținute. „Raportul” va fi prezentat obiectiv, fără critici sau reproșuri la adresa părinților.

Scopul real al aplicării chestionarelor în același timp părinților și copiilor este realizarea comparării răspunsurilor. Veți grupa

chestionarele pe familii, în funcție de numele imaginar ales, analizând în ce măsură răspunsurile celor doi intervievați (părinte și copil) corespund. Analiza ar consta în formulări de genul:

„La întrebarea ce vizează încălcarea regulilor, răspunsurile au corespuns cam la jumătate din chestionare”; „La întrebarea referitoare la timpul liber, copiii au expus în general preocupări diferite/similare față de cele identificate de părinți” etc.

Nu faceți referiri punctuale la familii. Nu se discută persoane sau familii, ci colectivul clasei în general. Dacă sunt situații de discrepanță flagrantă între răspunsurile din cele două chestionare în cazul unei familii sau a mai multora, puteți alege varianta unei discuții private cu acestea, în alt cadru.

TEORIA INTELIGENȚELOR MULTIPLE

Autorul teoriei inteligențelor multiple este Howard Gardner. Este vorba de un alt mod de a aborda elevii, ținând cont de diferențele dintre ei. Pe Gardner l-a intrigat faptul că unii copii deștepți nu au rezultate bune la școală. De multe ori, la clasă se induce ideea că unii sunt deștepți, iar alții nu. Se consideră deștept cel care are note mai bune sau punctaj mai mare la testele de inteligență. Ei sunt considerați „născuți inteligenți”. Ne așteptăm că dacă un copil e inteligent, să aibă obligatoriu rezultate bune, dacă are inteligență medie să fie posibil să ajungă bine dar cei cu inteligența scăzută sunt considerați fără speranțe. Sunt însă o mulțime de exemple de oameni care au reușit în viață, deși au avut dificultăți la școală: Picasso, Einstein, Spielberg, Shakespeare, Ghandi, Churchill, Darwin, Freud etc. Care dintre aceștia sunt mai inteligenți? Suntem tentați să-i considerăm inteligenți pe cei care sunt buni la matematică sau literatură, iar pe ceilalți să-i considerăm doar „talentați”. Gardner a fost preocupat de această diferență. Să fii creativ, să contribui la dezvoltarea societății înseamnă mai mult decât a fi bun la matematică. Dacă vrem să le numim pe toate „talente”, atunci e corect, pentru că sunt la fel de importante, dar dacă numim una sau două inteligențe, iar pe restul talente, atunci spunem de fapt că ele nu sunt egale ca importanță. Întrebat de un ziarist de ce a numit aceste însușiri inteligențe și nu talente, Gardner a răspuns în glumă: „Dacă le numeam talente, nimeni nu-mi citea cartea”.

Studiind modul în care oamenii rezolvă problemele în lume, Gardner a ajuns, în timp, la concluzia că există 9 tipuri de inteligență:

1. Lingvistică

A gândi în cuvinte și a folosi limba pentru a exprima și înțelege realități complexe. Sensibilitate pentru înțelesul și ordinea cuvintelor, sonoritatea, ritmurile limbii. A reflecta asupra folosirii limbii în viața de toate zilele.

Este inteligența cea mai des folosită în comunicare. Copiii cu inteligență lingvistică învață repede limba maternă, învață limbi străine, citesc, folosesc de timpuriu metafora, dezvoltă abilități lingvistice și își aleg cariera în funcție de capacitățile lingvistice.

2. Logico-matematică

A gândi la cauză și efect, a înțelege relațiile dintre acțiuni, obiecte și idei. Abilitatea de-a calcula, cuantifica, evalua propoziții și de-a efectua operații matematice și logice complexe. Implică abilități de gândire deductivă și inductivă, precum și capacități critice și creative de rezolvare a problemelor.

Oamenii cu inteligență logico-matematică dezvoltată devin contabili, matematicieni, chimiști, fizicieni.

3. Muzicală

A gândi în sunete, ritmuri, melodii și rime. A fi sensibil la tonuri, la intensitatea, înălțimea și timbrul sunetului. Abilitatea de-a recunoaște, crea și reproduce muzica și ritmurile folosind un instrument sau vocea. Implică ascultare activă și existența unei legături puternice între muzică și emoții.

4. Spațială

A gândi în imagini și a percepe cu acuratețe lumea vizuală. Abilitatea de-a gândi în trei dimensiuni, de-a transforma percepțiile și de a recrea aspecte ale experienței vizuale cu ajutorul imaginației. A lucra cu obiecte.

Capacitatea de-a înțelege relațiile din spațiu. O au artiștii, arhitecții, fotografii. Matematicienii buni au dovedit inteligență matematică și spațială. Elevii care au dezvoltat acest tip de inteligență sunt adeseori etichetați ca având deficiențe de atenție.

5. Kinestezică

A gândi în mișcări și a folosi corpul în moduri abile și complicate. Implică simțul coordonării în mișcări ale întregului corp și al mâinilor, în manipularea obiectelor.

O au dansatorii, sculptorii, sportivii. Pot fi abilități motorii de finețe sau ample. Actoria este mai mult kinestezică și mai puțin lingvistică (pentru a-l înțelege pe Shakespeare e nevoie de 6-8 tipuri de inteligență...).

6. Interpersonală

A gândi despre alte persoane și a le înțelege. A avea empatie, a recunoaște diferențele dintre oameni și a aprecia modul lor de gândire, fiind sensibil la motivele, intențiile și stările lor. Implică o interacțiune eficientă cu una sau mai multe persoane în familie, între prieteni sau colegi, în mediul de lucru.

Cei cu inteligența interpersonală „tare” sunt conducători, vânzători, psihologi, se pricep la motivarea oamenilor, dar și la manipulare. Ei înțeleg modul cum „funcționează” oamenii. Un profesor bun trebuie să aibă această inteligență.

7. Intrapersonală

A gândi despre și a se înțelege pe sine. A fi conștient de punctele tari și cele slabe, a planifica eficient atingerea obiectivelor personale. Implică monitorizarea și controlul eficient al gândurilor și emoțiilor. Abilitatea de a se monitoriza în relații interpersonale. E vorba de cunoașterea de sine și de luarea deciziilor pe baza cunoașterii.

8. Naturalistă

A înțelege lumea naturală, incluzând plante, animale și studii științifice. Abilitatea de a recunoaște și de a clasifica indivizi, specii și relații ecologice. A interacționa eficient cu ființe vii și a discerne scheme legate de viață/forțele naturii. Inteligența naturalistă a fost a opta inteligență în ordinea identificării. Celelalte nu explicau personalități ca Darwin, biologi, astronomi. Ei nu operează cu simboluri, scheme sau formule matematice, ca fizicienii sau chimiștii, ci mai degrabă organizează tiparele observate într-un mod care diferă de cele ale celorlalte științe „exacte”. În această categorie se includ și maeștrii bucătari.

9. Existențială

Gardner e convins că e o modalitate de cunoaștere, dar nu reușit să-i stabilească localizarea pe creier. De aceea vorbește despre ea ca despre o „jumătate de inteligență”. Acest tip de inteligență este mai dezvoltată la filosofi, cei care pun întrebări despre sensul fericirii, originea Universului etc. Probabil spiritualitatea aparține acestui tip.

ANEXE ATELIER II: CHESTIONARE

CHESTIONAR REFERITOR LA STILURILE DE ÎNVĂȚARE

1.	Când descrieți o vacanță/o petrecere unui prieten, vorbiți în detaliu despre muzică, sunetele și zgomotele pe care le-ai ascultat acolo?	Da	Nu
2.	Vă folosiți de gestică mâinilor când vorbiți?	Da	Nu
3.	În locul ziarelor, preferați radioul sau televizorul pentru a vă ține la curent cu ultimele noutăți sau știri sportive?	Da	Nu
4.	La utilizarea unui calculator considerați că imaginile vizuale sunt utile, de exemplu: simbolurile, imaginile din bara de meniuri, sublinierile colorate etc.?	Da	Nu
5.	Când notați anumite informații preferați să nu luați notițe, ci mai degrabă să desenați diagrame, imagini reprezentative?	Da	Nu
6.	Când jucați „X și O” sau dame puteți să vă imaginați semnele de „X” și „O” în diferite poziții?	Da	Nu
7.	Vă place să desfaceți în părți componente anumite obiecte și să reparați diferite lucruri? (de exemplu bicicleta, motorul mașinii etc.)	Da	Nu
8.	Când încercați să vă amintiți ortografia unui cuvânt, aveți tendința de a scrie cuvântul respectiv de câteva ori pe o bucată de hârtie până găsiți o ortografie care arată corect?	Da	Nu
9.	Când învățați ceva nou, vă plac instrucțiunile citite cu voce tare, discuțiile sau/și cursurile orale?	Da	Nu
10.	Vă place să asamblați diferite lucruri?	Da	Nu
11.	La utilizarea calculatorului, considerați că este util ca sunetele emise să avertizeze utilizatorul asupra unei greșeli făcute sau asupra terminării unui moment de lucru?	Da	Nu
12.	Când recapitulați/studiați sau învățați ceva nou, vă place să utilizați diagrame și/sau imagini?	Da	Nu
13.	Aveți rapiditate și eficiență la copierea pe hârtie a unor informații?	Da	Nu

14.	Dacă vi se spune ceva, vă amintiți ce vi s-a spus, fără necesitatea repetării acestei informații?	Da	Nu
15.	Vă place să efectuați activități fizice în timpul liber? De exemplu: sport, grădinarit, plimbări etc.	Da	Nu
16.	Vă place să ascultați muzică în timpul liber?	Da	Nu
17.	Când vizitați o galerie, o expoziție sau când vă uitați la vitrinele magazinelor, vă place să priviți singur(ă), în liniște?	Da	Nu
18.	Găsiți că este mai ușor să vă amintiți numele oamenilor decât fețele lor?	Da	Nu
19.	Când ortografiați un cuvânt, scrieți cuvântul pe hârtie înainte?	Da	Nu
20.	Vă place să vă puteți mișca în voie când lucrați?	Da	Nu
21.	Învățați să ortografiați un cuvânt prin pronunțarea acestuia?	Da	Nu
22.	Când descrieți o vacanță/petrecere unui prieten, vorbiți despre cum arătau oamenii, despre hainele lor și culorile acestora?	Da	Nu
23.	Când începeți o sarcină nouă, vă place să începeți imediat și să rezolvați ceva atunci, pe loc?	Da	Nu
24.	Învățați mai bine dacă asistați la demonstrarea practică a unei abilități?	Da	Nu
25.	Găsiți că mai ușor să vă amintiți fețele oamenilor decât numele lor?	Da	Nu
26.	Pronunțarea unor lucruri cu voce tare vă ajută să învățați mai bine?	Da	Nu
27.	Vă place să demonstrați și să arătați altora diverse lucruri?	Da	Nu
28.	Vă plac discuțiile și vă place să ascultați opiniile celorlalți?	Da	Nu
29.	La îndeplinirea unor sarcini urmați anumite diagrame?	Da	Nu
30.	Vă place să jucați diverse roluri?	Da	Nu
31.	Preferăți să mergeți „pe teren” și să aflați singuri informații, sau să petreceți timpul într-o bibliotecă?	Da	Nu
32.	Când vizitați o galerie, o expoziție sau când vă uitați în vitrinele magazinelor, vă place să vorbiți despre articolele expuse și să ascultați comentariile celorlalți?	Da	Nu
33.	Urmăriți ușor un drum pe hartă?	Da	Nu
34.	Credeți că unul dintre cele mai bune moduri de apreciere a unui exponat sau a unei sculpturi este să îl/o atingeți?	Da	Nu
35.	Când citiți o poveste sau un articol dintr-o revistă, vă imaginați scenele descrise în text?	Da	Nu
36.	Când îndepliniți diferite sarcini, aveți tendința de a fredona în surdina un cântec sau de a vorbi cu voi înșivă?	Da	Nu
37.	Vă uitați la imaginile dintr-o revistă înainte de a vă decide cu ce vă îmbrăcați?	Da	Nu
38.	Când planificați o călătorie nouă, vă place să vă sfătuiți cu cineva în legătură cu locul destinației?	Da	Nu
39.	V-a fost întotdeauna dificil să stați liniștit mult timp, și preferați să fiți activ aproape tot timpul?	Da	Nu

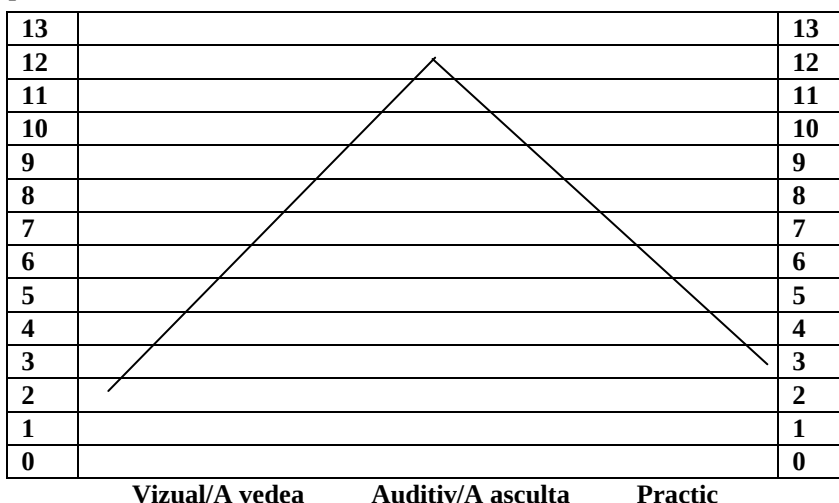
Încercuiți numai numărul întrebărilor la care ați răspuns cu „Da”.

4	1	2
6	3	5
8	9	7
12	11	10
13	14	15
17	16	19
22	18	20
24	21	23
25	26	27
29	28	30
33	32	31
35	36	34
37	38	39
Total întrebări încercuite.....	Total întrebări încercuite.....	Total întrebări încercuite.....
Vizual/A vedea	Auditiv/Ascultare	Practic

Marcați pe graficul de mai jos numărul total de întrebări încercuite pentru fiecare stil de învățare.

Cea mai înaltă curbă din grafic arată stilul dvs. de învățare preferat.

Dacă curba are o evoluție aproximativ egală înseamnă că vă place să utilizați toate stilurile de învățare.



Auditiv/Ascultare	Vizual/A vedea	Practic/Kinestezic
Își amintește ce spune sau ce aude	Îl ajută dacă ia notițe sau dacă desenează ceva	Își amintește ce face, împreună cu toate experiențele trecute
Vorbește tare cu el/ea însuși/însăși	Îl ajută graficele și imaginile	Îi plac recompensele cu caracter material
Nu se descurcă întotdeauna cu instrucțiunile scrise	Întâmpină dificultăți la concentrarea asupra unor activități verbale	Îi place să atingă oamenii în timp ce vorbește cu ei
Îi place să asculte pe alții citind ceva cu voce tare	Preferă să privească, decât să vorbească sau să treacă la acțiune	Își rezolvă efectiv problemele
Șoptește în timp ce citește	Este de multe ori bine organizat	Bate din picior/cu creionul în masă
Îi plac discuțiile din clasă	Își amintește ce vede	Găsește modalități de a se deplasa
Are nevoie să vorbească în timp ce învață lucruri noi	Așază informațiile primite în format vizual	Își pierde interesul când nu este implicat în mod activ
Își amintește fețele oamenilor	Îi place să citească și ortografiază bine	Nu ortografiază bine
Fredonează/cântă	Are o personalitate tăcută, liniștită	Are o personalitate deschisă
Zgomotul este un element de distragere a atenției	Observă detaliile	Nu poate sta liniștit mult timp

CHESTIONAR INTELIGENȚE MULTIPLE

Marcați propozițiile care sunt adevărate pentru voi, încercuind cifra indicată în paranteză:

- Aud cuvinte în minte, înainte de a le citi, rosti sau scrie (1)
- Oamenii vin la mine să ceară sfaturi atât la locul de muncă, cât și acasă (6)
- Petrec timp, în mod regulat, meditănd, reflectând și gândindu-mă la problemele importante a vieții (7)
- Îmi place să fiu înconjurat de plante (8)
- Când am o problemă, caut ajutorul altcuiva mai degrabă decât să încerc să o rezolv singur (6)
- Prefer cărțile/periodicele cu ilustrații multe (3)
- Am o voce plăcută (5)
- Prefer sporturile de echipă celor care se practică individual (6)
- Trebuie să exerseze pentru a-mi forma o deprindere, nu ajunge să citesc sau să urmăresc o demonstrație (4)
- Aud întotdeauna o notă falsă (5)
- Mă simt mai bine când lucrurile sunt măsurate, clasificate, analizate, cuantificate (2)
- Adesea mă joc cu animalele (8)
- Cred că am o coordonare motrică bună (4)
- Adesea bat ritmul sau fredonez când lucrez sau învăț ceva nou (5)
- Cărțile sunt foarte importante pentru mine (1)
- Am participat la sesiuni și seminarii de consiliere și dezvoltare profesională ca să aflu mai multe despre mine (7)
- Când închid ochii, văd adesea imagini clare (3)
- Am cel puțin trei prieteni apropiați (6)
- Rețin mai mult de la radio sau ascultând o casetă audio decât de la TV sau din filme (1)
- Îmi place să găsesc erori de logică în ceea ce spun sau fac ceilalți (2)
- Țin un jurnal în care consemnez evenimentele din viața mea interioară (7)

- Îmi plac jocurile ca scrabble, anagrame etc. (1)
- Știu multe melodii (5)
- Sunt patron sau cel puțin m-am gândit serios să încep o afacere proprie (7)
- Prefer să-mi petrec serile cu prietenii decât să stau acasă singur (6)
- Pot să-mi imaginez ușor cum ar arăta ceva văzut de sus (3)
- Dacă aud o melodie o dată sau de două ori, pot să o reproduc cu acuratețe (5)
- Fac experimente cu plante și animale (8)
- Fac sport/practic activități fizice în mod regulat (4)
- Îmi place să mă distrez cu rime și jocuri de cuvinte (1)
- Mă consider lider (6)
- Sunt sensibil la culori (3)
- Mi-e greu să stau nemișcat mai mult timp (4)
- Pot să socotesc în minte cu ușurință (2)
- Când lucrez îmi place să clasific lucrurile după importanța lor (8)
- Consider că am voință puternică și că sunt independent (7)
- Matematica și științele au fost materiile mele preferate în școală (2)
- Pot să țin ritmul cu un instrument de percuție simplu când se cântă un cântec (5)
- Folosesc frecvent un aparat de fotografiat sau o cameră video pentru a înregistra ceea ce văd în jur (3)
- Ceilalți îmi cer câteodată să explic sensul cuvintelor pe care le folosesc când scriu sau vorbesc (1)
- Îmi place să port haine din materiale naturale (8)
- Sunt realist în privința punctelor mele tari și slabe (7)
- Cele mai bune idei îmi vin când mă plimb sau desfășor o activitate fizică (4)
- Îmi place să mă joc cu jocuri puzzle, labirint și alte jocuri vizuale (3)
- Prefer să joc monopoly sau bridge decât să joc jocuri video, să fac pasiențe sau să joc alte jocuri de unul singur (6)
- Ascult frecvent muzică la radio, casetofon, calculator etc. (5)

- Visez mult noaptea (3)
- Ca elev, am învățat ușor la engleză, științe sociale și istorie decât la matematică și științe (1)
- Prefer să petrec un week-end singur la o cabană în pădure decât într-o stațiune modernă cu multă lume (7)
- Îmi place să cos, să țes, să cioplesc să fac tâmplărie sau alte activități manuale (4)
- Câteodată mă surprind mergând pe stradă fredonând (5)
- Mă orientez ușor în locuri necunoscute (3)
- Când conduc pe autostradă sunt mai atent la ce scrie pe pancarte decât la peisaj (1)
- Mă simt bine în pădure (8)
- Îmi place să joc jocuri care necesită gândire logică (2)
- Îmi place să-i învăț pe alții (indivizi sau grupuri) ceea ce știu eu să fac (6)
- Simt nevoia de a atinge obiectele pentru a afla mai multe despre ele (4)
- Îmi place să desenez sau să mâzgălesc (3)
- Îmi place să mă implic în activități legate de munca mea, biserică sau comunitate, care presupun prezența unui număr mare de oameni (6)
- Îmi place să fac mici experimente (de exemplu: „Ce-ar fi dacă aș dubla cantitatea de apă pe care o torn la rădăcina trandafirului în fiecare săptămână?”) (2)
- Pot să răspund la atacuri cu argumente (7)
- Cânt la un instrument muzical (5)
- La școală, geometria mi s-a părut mai ușoară decât algebra (3)
- Mintea mea caută structuri, regularități, secvențe logice în jur (2)
- Recent am scris ceva ce m-a făcut să mă simt mândru sau a fost apreciat de ceilalți (1)
- Week-end-ul ideal este o ieșire în natură (8)
- Mă simt bine în mijlocul mulțimii (6)
- Cred că aproape orice are o explicație rațională (2)
- Am un hobby pe care nu-l dezvălui altora (7)

- Prefer să-mi petrec timpul liber în natură (4)
- Mă interesează progresele din știință (2)
- Sunt foarte bun bucătar (8)
- Folosesc frecvent gesturi sau alte forme de limbaj corporal când vorbesc cu alții (4)
- Viața mea ar fi mai săracă dacă n-ar fi muzica (5)
- Uneori gândesc în concepte clare, abstracte, pe care nu le formulez în cuvinte sau în imagini (2)
- Conversația mea face apel frecvent la lucruri pe care le-am citit sau le-am auzit (1)
- Am câteva scopuri importante în viață, la care mă gândesc în mod regulat (7)
- În camera mea trebuie să fie o floare (8)
- Îmi plac sporturile extreme (4)

Însumați de câte ori aveți fiecare număr și treceți cifra în dreptul numărului corespunzător. Scorurile cele mai ridicate indică inteligențele dvs. predominante.

1____; 2____; 3____; 4____; 5____; 6____; 7____; 8____

Notă: pentru acest exercițiu inteligențele au fost numerotate în felul următor:

1. Lingvistică
2. Logico-matematică
3. Vizuală
4. Kinestezică
5. Muzicală
6. Interpersonală
7. Intrapersonală
8. Naturalistă

Modalitățile în care ne ajutăm copilul la lecții poate fi constructiv pentru copil sau poate fi o sursă de stres atât pentru noi, cât și pentru el. Modalitățile ideale se înscriu în categoria comunicării asertive, în a-l lăsa să rezolve așa cum crede de cuviință, pentru că el știe cum a spus „Doamna” la școală, și apoi găsite părțile bune ale temei și laudate, observate greșelile și explicate, dar tot el să le rezolve mai departe, fără a impune o rezolvare pe care el să nu o interiorizeze, să nu o înțeleagă. De multe ori e de preferat să plece cu tema greșită decât să-i oferim o rezolvare a noastră, a părinților, pentru că la școală, în partea de verificare a temelor, el își va da seama singur de cele greșite.

Temele se rezolvă în orarul optim, între 9-11 dimineața sau 15-19, și nu după ora 22, când părintele se întoarce de la serviciu, pentru că este eliminată posibilitatea unei comunicări asertive, cu înclinație pe agresivitate.

În cazul în care părintele nu are timp suficient pentru temele copilului, este de preferat să-l responsabilizeze pe acesta, să-l învețe să și le facă și să și le verifice singur, încurajându-l și apreciindu-l pentru progresele realizate de unul singur.

De fiecare dată, când se găsește timp, părinții trebuie să observe caietele de teme și să facă aprecieri asupra lor, pentru că aceste caiete reprezintă activitatea principală a copilului, pe care el simte nevoia s-o valorizeze pentru a se motiva mai departe în îndeplinirea sarcinilor școlare.

Sprijinul acordat de părinți copiilor pentru rezolvarea temelor acasă se poate manifesta în multiple planuri.

Exemple:

- părintele se va interesa de cât de încărcată este tema pe care copilul o are de rezolvat în ziua respectivă și va evita suprasolicitarea lui prin cererea de a se ocupa și de probleme familiale;
- părintele îl va ajuta pe copil să-și planifice timpul și să-și facă un program oferindu-i diverse recompense pentru respectarea acestuia (de exemplu, o oră de plimbare etc.);

unei situații concrete, punctuale, de viață. (Exemplu: Un părinte alege așteptarea „Aș vrea ca părinții mei să petreacă mai mult timp cu mine”. *Peste 10 ani* el este bolnav iar copilul, deși este în altă localitate, alege să fie alături de părinți până depășesc perioada de criză.) Scopul aplicației este descrierea modului în care a evoluat relația dintre părinți și copii în condițiile în care au îndeplinit așteptările acestora.

Rezultatele aplicației vor fi prezentate de purtătorul de cuvânt al fiecărui grup.



Sugestii pentru debriefing:

După încheierea aplicației veți pune întrebări de genul:

- Cum v-ați simțit pe parcursul activității?
- Cum vi s-a părut activitatea?
- Ați fost surprinși de așteptările exprimate de copii?
- V-a fost greu să imaginați o situație atât de îndepărtată în timp?
- Credeți că veți ține cont de așteptările copiilor dvs.?

Încercați să atrageți în discuții cât mai mulți participanți. Nu vă exprimați propria opinie în legătură cu răspunsurile participanților. Descurajați critica. Fiecare are dreptul să-și spună propria opinie fără a fi judecat.



✓ *Interacțiune*

✓ *Comunicare*



Exercițiu introductiv: *Comunicarea nonverbală*

Grup participant: părinți

Timp necesar: 40 minute

Materiale necesare: casetofon (dacă sala este la etaj)

Exercițiul este proiectat pentru o sală cu balcon sau pentru o sală aflată la parter și care are ferestrele orientate spre o curte sau alt spațiu propriu, nu spre un spațiu public. În cazul în care nu aveți la dispoziție o astfel de sală, improvizați „izolarea” fonică cu ajutorul unui casetofon/calculator orientat cu boxele spre observatori.

Desfășurarea exercițiului: doi participanți vor fi amplasați într-un spațiu izolat fonic de sală, accesul vizual al celorlalți nefiind însă îngăduit. Unul dintre cei doi va avea sarcina de a povesti celuilalt o întâmplare oarecare, obișnuită, din viața sa sau a altor persoane. Indicația dvs. va fi ca povestitorul să-și însoțească relatarea cu mimică și gesturi cât mai sugestive. De asemenea, și cel care ascultă trebuie să se manifeste, atât verbal cât mai ales nonverbal. „Observatorii”, adică ceilalți participanți, au sarcina de a-i privi cu atenție pe cei doi, pentru a putea identifica cât mai multe amănunte legate de subiectul povestirii.



Recomandări pentru realizarea exercițiului:

Scopul exercițiului este ca părinții să conștientizeze importanța diferitelor modalități de comunicare și să valorifice cât mai mult comunicarea nonverbală în relațiile cu copiii lor.

Explicați participanților care vor face parte din cuplurile „povestitoare” că este important ca dialogul să fie însoțit de o comunicare nonverbală cât mai amplă: gesturi, mimică etc. Subiectul povestirii va fi o întâmplare reală, obișnuită. Nu trebuie să se urmărească senzaționalul.

Durata unei povestiri va fi de maxim 5 minute. După încheierea povestirii, cei doi protagoniști nu au voie să reacționeze la discuțiile ce se vor purta în sală.



Sugestii pentru debriefing:

După încheierea aplicației veți pune întrebări de genul:

- Credeți că evenimentul povestit s-a petrecut recent sau în trecut?
- În povestire se relatează un eveniment trăit personal sau care a fost trăit de altcineva?
- Credeți că evenimentul l-a afectat pe povestitor? Dar pe ascultător?
- A fost relatat un eveniment trist sau vesel?
- Ați simțit ascultătorul ca fiind implicat? Dacă da, care sunt gesturile care au sugerat această implicare?
- Puteți realiza o descriere generală a evenimentului relatat?
- A fost vreun gest care v-a indus în eroare (în sensul nepotrivirii în tabloul general)?

Conștientizați participanții de ponderea foarte importantă pe care limbajul nonverbal o are în comunicare. Încercați să surprindeți în discuție mai multe aspecte ale acestui tip de comunicare și sugerați participanților să încerce identificarea gradului de atenție acordat acestora până în momentul exercițiului. Întrebați-i dacă ei consideră exercițiul util și dacă poate ajuta la îmbunătățirea comunicării cu alte persoane. Încercați să atrageți în discuții cât mai mulți participanți. Nu vă exprimați propria opinie în legătură cu răspunsurile participanților. Descurajați critica. Fiecare are dreptul să-și spună propria opinie fără a fi judecat.

A. Comunicarea – definiție, elemente

Comunicarea este un proces care cuprinde transmiterea și recepționarea unui mesaj prin utilizarea unor semne, semnale, simboluri.

Exercițiu: analizați următoarele semnificații ale conceptului „comunicare”:

1. „Comunicare = înștiințare, știre, veste, raport, relație, legătură” (Dicționar Explicativ al Limbii Române)
2. „Comunicare = mod fundamental de interacțiune psiho-socială a persoanelor, realizată prin limbaj articulat sau prin coduri, în vederea transmiterii unei informații, a obținerii stabilității sau a unor modificări de comportament individual sau de grup” (Dicționar enciclopedic, vol. I).

Elementele procesului de comunicare sunt:

- **participanții** la comunicare, cu rol de
 - emițător – persoana care transmite mesajul
 - receptor – persoana care primește mesajul

Participanții își pot schimba rolul.

- **mesajul** – conținutul comunicării: idei, sentimente etc. transpuse în semne, simboluri, respectiv în limbajul unui cod.

Codificat de emițător (transpus în limbajul unui cod), mesajul trebuie decodat de receptor.

Semnele, simbolurile, semnalele pot fi:

- verbale (cuvintele)
- nonverbale (expresia feței, gesturi, poziția corpului, distanța, orientarea față de interlocutor, aspecte nonverbale ale vorbirii).
- Canalul de transmitere a mesajului (auditiv, vizual și tactil)
- Răspunsul receptorului (feed back) la mesajul primit de la emițător.

Pentru reușita comunicării, compatibilitatea codurilor este o condiție fundamentală; doar în această situație semnificația acordată mesajului de către participanții la comunicare poate fi aceeași.

B. Comunicarea – ascultarea activă

În conversațiile din viața curentă, ascultarea nu este o practică prea răspândită. Prea adesea se întâmplă să constatăm că replicile sunt prea puțin articulate, că răspunsurile nu prea au legătură cu întrebările puse, că discursurile din cadrul unui dialog par să evolueze în paralel. În „meseria” de părinte ascultarea este un factor de care depinde succesul relațiilor din cadrul familiei; ar fi bine să îi acordăm o importanță crescută.

Sugestii pentru cel care vorbește:

- Menține-te la subiect!
- Fii atent la modul de a vorbi (tonul vocii, expresia facială, gestică etc.). Comunicarea nonverbală înseamnă, într-un dialog față în față, mai mult decât cea verbală!
- Nu lăsa discuția să degenereze în cicăleală, ceartă sau critici repetate. Fii calm, arată politețe și răbdare!
- Nu monopoliza conversația!
- Dovedește respect pentru sentimentele și demnitatea celeilalte persoane! Evită cuvintele jignitoare și insinuările, astfel încât să nu forțezi cealaltă persoană să se apere doar!
- Nu presupune că celălalt te înțelege corect. Verifică dacă celălalt te-a înțeles corect!
- Nu încerca să-ți impui propriile tale opinii și valori! Fii onest, direct, oferind ideile și sentimentele tale asupra problemei discutate. Explică celeilalte persoane motivele pentru care susții o idee.
- Oferă-ți punctele de vedere ca informație și nu ca lege generală sau ca fiind singura idee bună! Este necesar să iei în considerare și punctul de vedere al celuiilalt.

- Evită centrarea discuției pe aspectele negative ale situației! Accentul trebuie pus pe furnizarea de informații și pe primirea acestora pentru a rezolva problema. Acest principiu este deosebit de important.
- **NU ATACAȚI CEALALTĂ PERSOANĂ, ATACAȚI PROBLEMA!**

Sugestii pentru cel care ascultă:

- Ascultă, arată interes, acordă celui care îți vorbește toată atenția ta!
- Pune întrebări pentru a verifica dacă ai înțeles corect. Nu-ți supune însă interlocutorul la un interogatoriu.
- Evită să întrerupi. Lasă-ți interlocutorul să termine ce are de spus înainte de a-ți spune punctul de vedere.
- Evită să te înfurii doar pentru că cealaltă persoană nu este de acord cu tine!
- Încearcă să afli de ce cealaltă persoană are anumite idei și opinii.
- **ARATĂ CĂ EȘTI PE ACEEAȘI LUNGIME DE UNDĂ CU PERSOANA CARE-ȚI VORBEȘTE, CĂ ÎI ÎMPĂRTĂȘEȘTI SENTIMENTELE ȘI PREOCUPĂRILE!**

ASCULTAREA ACTIVĂ EFICIENTĂ

- ☞ Stabilirea unui contact vizual
- ☞ Aprobarea, încuviințarea
- ☞ Expresia adecvată a feței
- ☞ Postura – care să sugereze deschidere
- ☞ Localizarea – un loc adecvat discuției
- ☞ Încurajare
- ☞ Repetarea – folosirea aceluiași cuvinte ca interlocutorul
- ☞ Chestionarea

ASCULTAREA INEFICIENTĂ

- ☞ Întreruperea relatării
- ☞ Ascultarea cu ironie
- ☞ Ascultarea în mediu zgomotos
- ☞ Aparenta ascultare
- ☞ Mimica feței înghețată

- ☞ Implicarea unui efort excesiv în ascultare
- ☞ Perceperea lucrurilor relatate ca pe un afront personal
- ☞ Luarea notițelor în timpul discuției
- ☞ Angajarea unor discuții în locul ascultării

Regulile unei bune comunicări

1. Limbaul responsabilității este o formă de comunicare prin care îți exprimi propriile opinii și emoții fără să ataci interlocutorul, fiind o modalitate de deschidere a comunicării chiar și pentru subiectele care sunt potențial conflictuale. Această formă de comunicare este o modalitate de evitare a criticii, etichetării, moralizării interlocutorului, focalizând conversația asupra comportamentului și nu asupra persoanei.
2. Exprimarea emoțională. A comunica eficient presupune a ști să îți exprimi emoțiile. Una din cauzele care provoacă dificultăți în comunicare este reprezentată de incapacitatea de recunoaștere și exprimare a emoțiilor, de teama de autodezvăluire.

De aceea trebuie:

- Să exprimi emoția printr-un limbaj adecvat;
- Să exprimi emoțiile într-un mod clar;
- Să accepți responsabilitatea pentru ceea ce simți.

C. Comunicarea asertivă

Asertivitatea este abilitatea de a ne exprima emoțiile și convingerile fără a ataca și afecta drepturile celorlalți.

Asertivitatea în comunicare reprezintă abilitatea de comunicare directă, deschisă și onestă, care ne face să avem încredere în noi și să câștigăm respectul prietenilor și colegilor, de exprimare a emoțiilor și gândurilor într-un mod în care ne satisfac dorințele, fără a le deranja pe cele ale interlocutorului, de a spune NU fără să te simți vinovat sau jenat, de a face complimente și de a le accepta, este o modalitate de dezvoltare a respectului de sine.

Comportamentele nonasertive care blochează comunicarea sunt pasivitatea și agresivitatea. Exemple de bariere în comunicarea asertivă:

- dacă spun NU îmi voi pierde prietenii;
- dacă spun NU prietenii mei se vor simți respinși și răniți;
- dacă spun NU unei cereri nu voi mai fi rugat niciodată, o să mă simt vinovat că i-am refuzat;
- nu pot să spun NU din colegialitate pentru ei.

Consecințele răspunsurilor pasive, asertive și agresive:

Pasiv	Asertiv	Agresiv
Problema este evitată	Problema este discutată	Problema este atacată
Drepturile tale sunt ignorate	Drepturile tale sunt susținute	Drepturile tale sunt susținute fără a ține cont de drepturile celorlalți
Îi lași pe ceilalți să ia decizii în locul tău	Iei decizii personale	Iei decizii și pentru ceilalți
Neîncredere	Încredere în sine	Neîncredere
Frustrare, nemulțumire	Exprimare adecvată a emoțiilor	Ostilitate, blamare, acuzații
Vezi drepturile celorlalți ca fiind mai importante	Recunoști drepturile tale și ale celorlalți	Drepturile tale sunt mai importante decât ale celorlalți

D. Comunicarea în familie

Dacă îți dorești să fie armonie în familia ta și dacă vrei să contribui și tu la ea, nu uita:

- Să fii fericit!
- Să-ți asumi anumite responsabilități!
- Să-i asculți pe ceilalți!
- Să ții cont de sentimentele celorlalți!
- Nu aștepta să fii doar tu înțeles, înțelege-i și tu pe ceilalți!
- Nu încerca „să împarți dreptatea”, cineva va ieși oricum supărat!
- Dacă apar conflicte, fii mediator, nu incitator!
- Să preiei din când în când din sarcinile celor supra-încărcați (nu aștepta să-ți ceară ei acest lucru).
- Să contribui la dizolvarea unor tăceri stânjenitoare!

- Să zâmbești pentru că vei avea mai multe șanse să ai același răspuns!
- Să afli preferințele celorlalți și să le faci surprize plăcute!
- „Nu mai am ce să zic” nu trebuie să existe în comunicarea cu cei dragi.
- Să desfășurați activități împreună pentru a vă cunoaște mai bine!
- Să participați la ritualurile specifice familiei (Crăciun, Paște, evenimente importante)!
- Alege darul care îi place sărbătoritului, nu ție!

Lista poate continua. În fiecare zi poți încerca să adaugi ceva nou...



Aplicație: Cursa cu obstacole

Grup participant: Părinți

Timp: 15 minute

Materiale necesare: coli, diverse obiecte

Pe baza unui scurt brainstorming veți identifica împreună cu părinții posibile bariere de comunicare între ei și copiii lor. Acestea (maxim 8) vor fi scrise pe foi de hârtie care vor fi lipite pe diverse obiecte din clasă (scaune, articole de îmbrăcăminte, bănci, creioane etc.). Aceste obiecte vor fi amplasate de-a lungul traseului și vor constitui obstacolele cursei. Desfășurarea aplicației: un părinte legat la ochi și ghidat de un alt părinte va trebui să parcurgă întreaga cursă fără să atingă nici un obstacol. Părintele „orb” va porni de la punctul de start iar ghidul îi va da indicațiile necesare de la punctul de sosire. De asemenea, el îl poate încuraja și susține. Ceilalți pot alege între de a-l bruiia pe ghid, cu scopul de a-l împiedica pe cel „orb” să ajungă la finalul cursei și a-l ajuta pe ghid în sarcina lui. Dacă cel „orb” greșește de două ori, el va fi eliminat și va încerca un alt cuplu. Nici unul dintre ceilalți participanți nu are voie să pătrundă în spațiul cursei.



Recomandări pentru realizarea aplicației:

Scopul aplicației este ca părinții să conștientizeze multitudinea informațiilor/influențelor ce se exercită asupra copiilor. Părinții vor învăța să-și adapteze strategia de comunicare la cerințele/personalitatea copilului.

Veți explica părinților că aplicația nu urmărește neapărat terminarea cursei. Important este ca participanții să se implice cât mai mult în joc pentru a îngreuna sarcina ghidului.

Părintele „orb” trebuie să fie singurul prezent în spațiul cursei. Este o regulă foarte importantă care trebuie respectată tot timpul jocului. Nici măcar ghidul nu are voie să se apropie de cel pe care îl îndrumă.



Sugestii pentru debriefing:

După încheierea aplicației, veți solicita părinților care au jucat rolul de „orb” să descrie cum s-au simțit în timpul exercițiului. Împreună cu ceilalți participanți veți relaționa situația acestuia cu situația reală în care se află un copil, „asaltat” cu sugestii, propuneri, rugăminți, sfaturi, ordine, îndemnuri de către părinți, prieteni, profesori, rude etc.

- ▶ În situația reală care credeți că este „ghidul” copilului dvs.?
- ▶ Este ghidul potrivit?
- ▶ Credeți că acest exercițiu vă va ajuta să vedeți comunicarea cu copiii dvs. dintr-un alt punct de vedere?
- ▶ Care credeți că sunt barierele reale în comunicarea cu copilul dvs.?
- ▶ Ați apela la un specialist în cazul în care v-ați simți depășit de situație?

Încercați să atrageți în discuții cât mai mulți participanți. Nu vă exprimați propria opinie în legătură cu răspunsurile participanților. Descurajați critica. Fiecare are dreptul să-și spună propria opinie fără a fi judecat.

Atelier IV. Invitație la dialog 2



- ✓ *conflictul*
- ✓ *cauze ale conflictelor*
- ✓ *tipuri de conflict*
- ✓ *managementul conflictului*



Exercițiul introductiv: Dualitate

Grup participant: părinți

Timp necesar: 30 minute

Materiale necesare: coli, instrumente de scris

În prima parte a acestui exercițiu veți realiza un brainstorming cu toți participanții, care va avea ca scop identificarea principalelor cauze care generează conflictele ce apar în mediul familial. Odată identificate aceste cauze, vor fi scrise pe o foaie de flipchart/tablă. În grupuri de câte patru, participanții vor avea sarcina ca, pe baza a una sau mai multor cauze din cele identificate (la alegere), să construiască două scenarii: unul care să surprindă o situație concretă în care cauza aleasă este eliminată, și să evidențieze modalitățile prin care au făcut acest lucru, și altul în care cauza aleasă nu este eliminată și să expună eventualele consecințe. Cele două scenarii vor fi prezentate de un membru al grupului.



Recomandări pentru realizarea exercițiului:

Scopul acestui exercițiu este ca părinții să identifice multitudinea de cauze care pot genera conflicte în familie, acceptând existența unor cauze superficiale care pot fi eliminate fără a dezvolta stări conflictuale intense. De asemenea, părinții vor fi atenționați

asupra pericolului pe care îl reprezintă cauzele aparent eliminate, care în timp produc acumulări de tensiune cu reacții explozive ulterioare.

Veți explica părinților că aplicația nu urmărește doar surprinderea și descrierea cauzelor generale de conflict, ci prezentarea unei situații concrete, punctuale, de viață. *De exemplu*, o seară în familie în care sunt la masă părinții, bunicul și cei doi copii și se iscă un conflict dintr-un motiv aparent banal.



Sugestii pentru debriefing:

După încheierea exercițiului veți pune întrebări de genul:

- Cum v-ați simțit pe parcursul exercițiului?
- Cum vi s-a părut exercițiul?
- În ce măsură situațiile prezentate se pot regăsi și la voi în familie?
- Puteți identifica alte modalități de eliminare a cauzelor alese?
- În familia dvs. cooperați cu copiii în rezolvarea conflictelor?

Încercați să atrageți în discuții cât mai mulți participanți. Nu vă exprimați propria opinie în legătură cu răspunsurile participanților. Descurajați critica. Fiecare are dreptul să-și spună propria opinie fără a fi judecat.

CONFLICTUL

Conflictul este o realitate a vieții cotidiene pe care fiecare dintre noi a întâlnit-o de una sau mai multe ori și care ne influențează în permanență. Într-un fel sau altul, cu toții suntem implicați în conflicte. Abordarea ordonată și sistematică a acestora este o necesitate cu atât mai importantă cu cât nevoile și temerile care ne conduc în situațiile conflictuale nu sunt conștientizate de toți cei implicați. Oricine poate să trateze situațiile conflictuale astfel încât comportamentul „atacatorului” să nu se accentueze și respectul față de propria persoană să nu fie lezat.

Un conflict se poate isca în multe feluri. Conflictele sunt dezacorduri în ceea ce privește atitudinile, scopurile, amenințarea

valorilor personale, stilul, aspectele morale, plasarea responsabilităților, proceduri etc.

În domeniul explicării și negocierii conflictului se vehiculează teorii, idei și principii diverse, mai mult sau mai puțin reale și realiste. Există însă o serie de idei pe care ar trebui să le înțeleagă fiecare dintre noi pentru creșterea capacității personale de a face față conflictelor care ne afectează:

- Conflictul este o parte firească a vieții de zi cu zi, inerentă în relațiile interumane.
- Conflictul poate fi tratat pe căi pozitive sau negative.
- Abordat printr-o gândire pozitivă, conflictul poate avea rezultate creative, poate fi o forță pozitivă pentru dezvoltarea personală și schimbarea socială. Unele conflicte pot fi pozitive, ajută la accelerarea procesului de învățare în echipă. Sunt bune dacă după aceea echipa lucrează mai bine, au creat încredere, au întărit prietenii, au creat satisfacție. Ele pot redefini o problemă, ajută la cunoașterea de sine, creează schimbări, energii noi, cresc implicarea și participarea, pot fi amuzante dacă nu sunt luate prea în serios, dezvoltă creativitatea, ajută la defularea „deșeurilor emoționale”.
- Abordat printr-o gândire negativă, conflictul poate avea rezultate distructive atât din punct de vedere emoțional, spiritual, cât și fizic.
- Conflictul poate deveni o sursă de maturizare și învățare, ajută la descoperirea propriilor valori și credințe, la sănătatea mentală individuală.
- Capacitățile de management al conflictului pot fi învățate. Prin practică putem îmbunătăți comunicarea, negocierea, facilitarea, medierea conflictelor.
- Modul în care definim o problemă determină dacă și cum o vom rezolva (cu cât definim mai clar problema, cu atât mai ușor vom găsi o soluție).
- Într-un conflict, sentimentele sunt importante. Câteodată nu ajungem la motivele conflictului și nu-l putem rezolva până când nu luăm în considerare sentimentele neconștientizate.

Tehnici mentale de rezolvare a conflictelor

- ☞ Crearea unui cadru nou și a unei noi atitudini.

Cadrul vechi	Cadrul nou
Ori eu ori el	Amândoi putem câștiga
Nu există nici o speranță	Este posibil
Nu este drept să avem acest conflict	Conflictele de acest tip sunt normale
Nu merita să ne gândim la asta	Nu trebuie să neglijăm conflictul
Nu este înțelept să faci concesii	Trebuie să căutăm cât mai multe soluții
Nu eu am început, de ce să iau eu inițiativă	Aș putea contribui la rezolvarea conflictului

- ☞ Situarea în locul celuilalt
- ☞ Folosirea discuției cu sine în mod pozitiv
- ☞ Sincronizarea

Tehnici de mișcare

- ☞ Ținuta corpului: C – plictiseală
T – rigiditate
S – relaxare, încredere
- ☞ Echilibrul – persoana care se simte amenințată stă de obicei pe călcâie
- ☞ Distanța – păstrați distanța și contactul vizual
- ☞ Ritmul
- ☞ Respirația – învățați să vă controlați respirația

Reguli în medierea conflictelor:

1. **Să nu judeci!** Mediatorii sunt imparțiali, chiar dacă ei cred că una din părți are dreptate și una greșește.
2. **Să nu dai sfaturi!** Uneori mediatorii se pot gândi la soluții ale conflictului, dar ei nu trebuie să le sugereze celor implicați; e conflictul lor, lăsați-i să și-l rezolve singuri, așa cum doresc. Doar atunci se vor simți cu adevărat responsabili.

3. **Să fii în mod egal empatic!** Un mediator empatic încearcă să înțeleagă ce simt cei doi implicați în conflict, imaginându-se în locul fiecăruia, înțelegând lucrurile din perspectiva lui. Evitați să treceți de partea cuiva, dar încercați să înțelegeți cum vede fiecare lucrurile.
4. **Păstrează confidențialitatea!** Oamenii se simt mai bine când vorbesc despre sentimentele și problemele lor, dacă știu că mediatorii nu vor spune nimănui despre conflictul lor.
5. **Arată că îți pasă!** Mediatorii țin cont de procesul de mediere și de oameni. Ei fac tot posibilul să-i ajute pe ceilalți să se înțeleagă și să-și rezolve conflictele. Dacă mediatorii respectă procesul de mediere, ceilalți vor avea încredere în proces pentru a-și rezolva problema. (*DANIEL SAPHIRO, „Conflictul și comunicarea”*)

Există o serie de exigențe care au menirea, dacă sunt respectate, să contribuie la detensionarea unor situații conflictuale în relația părinți-copii:

- ▶ Iubiți-vă copiii:
 - ✓ Tratați-vă copiii cu respect!
 - ✓ Acționați în vederea maturizării copiilor!
 - ✓ Elaborați planuri specifice pentru copiii cu probleme, ajutați-i!
 - ✓ Nu este nevoie să-i determinați să gândească „Trebuie neapărat să câștig”.
- ▶ Așteptați-vă la cel mai bun comportament din partea copiilor și comunicați-le de așteptați:
 - ✓ Stabiliți reguli și standarde simple pentru ceea ce considerați a fi un comportament dezirabil (transmiteți siguranță, copiii trebuie să simtă că acasă sunt în siguranță din punct de vedere fizic, intelectual și emoțional)!
 - ✓ Utilizați imaginația (scenarii, povestiri etc.) pentru a transmite copilului modele de comportament dezirabil!
 - ✓ Nu acceptați mai puțin, manifestați explicit dezacordul dvs.!
 - ✓ Nu cheltuiți energie schițând răspunsuri pentru fiecare comportament greșit!

- ▶ Stabiliți planuri în vederea sprijinirii comportamentului dezirabil:
 - ✓ Încercați să sprijiniți copiii în activitățile care îi pasionează!
 - ✓ Exersați împreună cu ei comportamentele de bază din diferite situații (acasă, la școală, în societate etc.)!
 - ✓ Formulați așteptări adecvate vârstei copiilor!
 - ✓ Anticipați eventualele probleme de disciplină cu scopul prevenirii lor!
 - ✓ Oferiți recompense copiilor care adoptă comportamente dezirabile (vezi: Disciplinarea pozitivă)!
 - ✓ Utilizați umorul și ironia (cu măsură) într-o manieră stimulativă pentru copii.

- ▶ În cazul unor comportamente perturbatoare care se repetă, trebuie să aveți consecințe deja pregătite; utilizarea lor trebuie combinată cu o atitudine care:
 - ✓ spune „Tu ai responsabilități față de tine și familia ta”;
 - ✓ subliniază consecințele logice ale comportamentului copilului;
 - ✓ oferă posibilitatea recuperării unor privilegii pierdute (tu ai ales să ... deci nu mai poți să ... până nu ...”);
 - ✓ centrată pe copil: „dacă tu nu-ți faci treaba, nu pot să te ajut în nici un fel”;
 - ✓ să conducă la un angajament viitor al copilului;
 - ✓ de „ședință” care ar putea conduce la un contract și la sublinierea unor consecințe posibile.

- ▶ În cazul comportamentului scandalos și care riscă să capete amploare, părintele are nevoie de un plan de urgență:
 - ✓ transmiteți un mesaj clar cu privire la ceea ce înseamnă un mediu sigur, cu granițe evidente pentru toată lumea;
 - ✓ „ședință” în familie cu angajamente și consecințe (cu sau fără contract);
 - ✓ cereți copilului să aștepte, în timp ce dumneavoastră decideți ce este de făcut;

- ✓ folosiți consecințele pe care copilul le-a acceptat prin contract;
- ✓ faceți apel la respectul său de sine: „Nu pot să cred că tu ai făcut asta!”;
- ✓ dacă planul dvs. de urgență dă greș, nu abandonați: copilul dumneavoastră merită orice efort, oricât de mare; refaceți planul, cu ajutorul prietenilor, colegilor, profesorilor, cu cel al specialiștilor, dacă este cazul, și perseverați până obțineți rezultate pozitive.



Aplicație: „Eu”

Grup participant: Părinți grupați câte 3-4

Timp: 15 minute

Materiale necesare: coli, instrumente de scris

Distribuiți anexa cu mesajele tip „Eu” și câte un exemplu de formulare. Explicați-le părinților că sarcina lor este să formuleze mesaje după exemplul dat, pentru diverse situații de conflict cu copiii. Au la dispoziție 10 minute. Reprezentantul grupei va expune celorlalți exemplele lor.



Recomandări pentru realizarea aplicației:

Scopul acestei aplicații este de a dovedi că pot fi găsite variante de mesaje care să detensioneze situațiile de criză. Părinții vor putea învăța să personalizeze discuția, să se implice afectiv când comunică cu copilul. Veți explica părinților că formulările trebuie să fie adaptate relației concrete dintre ei și copiii lor.

Părinților li se va sugera, înainte de începerea aplicației, să evite cuvinte ca: „niciodată” și „întotdeauna”.



Sugestii pentru debriefing:

După încheierea aplicației veți pune întrebări de genul:

- Cum v-ați simțit pe parcursul aplicației?
- Cum vi s-a părut aplicația?
- Cum vi s-au părut formulările celorlalți?
- Credeți că acest exercițiu vă va ajuta să vedeți comunicarea cu copiii dvs. dintr-un alt punct de vedere?

Încercați să atrageți în discuții cât mai mulți participanți. Nu vă exprimați propria opinie în legătură cu răspunsurile participanților. Descurajați critica. Fiecare are dreptul să-și spună propria opinie fără a fi judecat.

Este foarte important ca părinții să conștientizeze că scopul exercițiului este ca ei să înțeleagă că, în cele mai multe situații, un mesaj generator de tensiune poate fi evitat printr-o reformulare. Astfel, printr-un efort redus, pot fi evitate situații conflictuale.

ANEXĂ ATELIER IV: MESAJE DE TIP „EU”

1. De exprimare

Constau în exprimarea deschisă a unor păreri, idei, gânduri, sentimente: „**Eu vreau să**”; „**Mie mi-ar plăcea să**”

Exemplu: „**Eu vreau să** iei școala mai în serios”

.....

2. De răspuns

Răspunsul pe care îl oferim este necesar să fie clar, precis și argumentat: „**Da** **deoarece**”; „**Nu** **deoarece**”

Exemplu: „**Da**, poți pleca în excursie **deoarece** în ultima săptămână ți-ai îndeplinit toate sarcinile”.

.....

3. De prevenire (întâmpinare)

Constau în enunțuri în care facem cunoscute dorințele, trebuințele și așteptările pe care le avem de la ceilalți: „**Mi-ar plăcea să**
deoarece”; „**Aștept de la tine pentru că**”.

Exemplu: „**Aștept de la tine să-ți faci ordine în cameră pentru că ești destul de mare**”.

.....
.....
.....

4. De confruntare

Mesajul remarcă emoția declanșată de un comportament al altei persoane.

Comportament $\Rightarrow$ emoție

Exemplu: „**Dacă tu mai lipsești de la școală ar însemna să mă cheme din nou diriginta, ceea ce ar face ca eu să fiu furioasă și nemulțumită**”.

.....
.....
.....

5. De apreciere

Sunt enunțuri pozitive, complimente, laude pe care le oferim persoanelor din jurul nostru.

Exemple: „Ai lucrat **foarte bine** azi”

„Sunt **foarte mulțumită** că nu ai mai lipsit de la școală”.

.....
.....
.....

Atelier V. Invitație la dialog 3



- ✓ *munca în echipă*
- ✓ *negociere de reguli*
- ✓ *disciplinare pozitivă*



Exercițiu introductiv: *Sarcina comună*

Grup participant: părinți și elevi

Timp necesar: 15 minute

Materiale necesare: două fișe/planșe,
pagini de revistă/afișe tăiate
în bucăți, gen joc puzzle.

Echipele formate exclusiv din părinți, respectiv copii, vor avea de reconstituit fișa/planșa/pagina de revistă/afișul, în aceeași perioadă de timp.



Recomandări pentru realizarea exercițiului:

Prin acest exercițiu se urmărește sensibilizarea participanților asupra efectelor pozitive ale lucrului în echipă: comunicarea, valorificarea propriilor resurse, implicarea activă în îndeplinirea sarcinii.

Materialul pentru puzzle va fi tăiat într-un număr de bucăți corespunzător vârstei elevilor. Dacă numărul participanților este prea mare, fiecare categorie de participanți poate fi împărțită în două sau mai multe grupe. Grupele trebuie echilibrate numeric. Participanții au la dispoziție 10 minute pentru reconstituirea imaginii.



Sugestii pentru debriefing:

După încheierea exercițiului veți pune întrebări de genul:

- Cum v-ați simțit pe parcursul activității?
- Cum vi s-a părut activitatea?
- Care moment al sarcinii vi s-a părut cel mai dificil?
- Cum vi s-a părut lucrul împreună cu ceilalți?
- Vă confrunțați și în viața de familie cu astfel de situații? Descrieți pe scurt o astfel de situație.

Încercați să atrageți în discuții cât mai mulți participanți. Nu vă exprimați propria opinie în legătură cu răspunsurile participanților. Descurajați critica. Fiecare are dreptul să-și spună propria opinie fără a fi judecat.

MUNCA ÎN ECHIPĂ

Patru persoane, pe care le vom numi TOATĂ LUMEA, CINEVA, ORICINE și NIMENI lucrează împreună. Ceva important trebuia făcut și a fost repartizat lui TOATĂ LUMEA. TOATĂ LUMEA a fost sigur că CINEVA o va face. ORICINE o putea face, dar NIMENI n-a făcut-o. Din această cauză, CINEVA s-a supărat, pentru că era treaba lui TOATĂ LUMEA. TOATĂ LUMEA a crezut că ORICINE putea s-o facă, dar NIMENI n-a realizat că TOATĂ LUMEA n-o va face. În final, TOATĂ LUMEA a dat vina pe CINEVA, când NIMENI n-a făcut ceea ce ORICINE putea face.

De cele mai multe ori în viață suntem puși în situația de a lucra „alături” de ceilalți în a soluționa diverse probleme. Ideal ar fi să învățăm să lucrăm „împreună” și nu „alături de ...”. Echipa care se constituie (indiferent că este în mediul familial, școlar, profesional) este un grup care o interacționează pentru a îndeplini anumite obiective. Echipa se caracterizează prin coerență, resurse interne diferite, obiective comune, susținere reciprocă a muncii, motivare puternică, comunicare deschisă, entuziasm, inițiativă.

Povestea dinainte este un exemplu prin care ne este indusă ideea că uneori oamenii preferă să nu-și asume responsabilități, că unii nu știu să asculte, că refuză interacțiunea directă.

Într-o echipă este stimulată învățarea prin cooperare, se încurajează o atitudine deschisă, activă, bazată pe imaginație și inițiativă personală.

Dacă vom înțelege importanța lucrului în echipă, rezultatele vor fi vizibile pentru cei din exterior, iar membrii echipei vor avea satisfacție. Avantajele pe care le are lucrul în echipă: oferă încredere în sine, duce la acceptarea de sine, asigură sănătatea psihică și emoțională, dezvoltă atitudini tolerante, dezvoltă capacități de a identifica alternativele și dezvoltă capacități empatică.

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

Formarea unei echipe este o responsabilitate managerială, care are ca obiectiv realizarea unei echipe performante. Munca în echipă este un proces de cooperare în cadrul unui grup în ceea ce privește rezolvarea unei probleme.

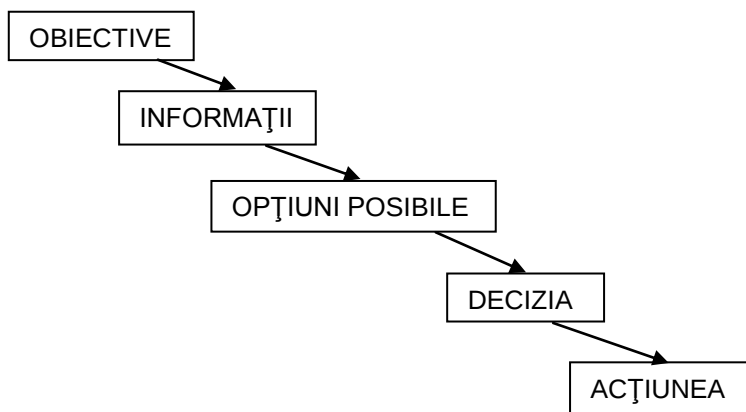
În cadrul echipei, membrii acesteia trebuie să combine cunoștințele teoretice, practice, aptitudinile și abilitățile.

Alcătuirea strategiilor de luare a unui angajament:

- ☞ Se dă o problemă echipei, nu doar un obiectiv, iar descrierea problemei trebuie să fie unitară, nu pe bucăți. Echipa trebuie să-și definească obiectivele, să găsească soluții și să le pună în practică
- ☞ Obligațiile și problemele echipei trebuie să fie mobile, să varieze în funcție de circumstanțe. Aceasta creează variație și competiție
- ☞ Trebuie eliminate ordinea impusă și stările de conștiință
- ☞ Trebuie create valori comune, obiective comune, tradiții în cadrul echipei
- ☞ Să se creeze un sistem de recompense (individuale, dar și de grup)

- ☞ Să se asigure securitatea mediului
- ☞ Să se disemineze informațiile și cunoștințele în cadrul echipei
- ☞ Să fie încurajată toată lumea să participe
- ☞ Este bine să existe un facilitator, adică un „consultant al procesului”. El ajută echipa în timpul întâlnirilor și o sprijină în procesele de luare a deciziei.

Luarea deciziei:



DISCIPLINAREA POZITIVĂ

Până nu de multă vreme, educația însemna dominare, frică, inducând copilului teama de a nu pierde dragostea părintelui sau anumite favoruri. Prin aceste mijloace copiii erau constrânși să se supună. Dacă nu dădeau roade, atunci urma pedeapsa. De cele mai multe ori disciplinarea a fost confundată cu pedeapsa. Efectele sunt nefaste:

- ☞ Va avea o imagine de sine negativă
- ☞ Va învăța să răspundă la situații frustrante cu agresivitate
- ☞ Va avea resentimente față de părinți
- ☞ Va avea repulsie față de comportamentul dorit
- ☞ Va face pe plac altora, neglijând interesele proprii
- ☞ Va putea dezvolta tulburări emoționale.

Termenul de „disciplină” este înrudit cu termenul de „discipol”. Prin urmare, disciplina reprezintă o experiență de învățare. Aceasta poate fi resimțită de către copil ca fiind dureroasă. Rolul părintelui este să-l încurajeze pe copil să persevereze în acest proces de învățare a unor comportamente specifice vârstei și a asumării responsabilităților. Copiii învață cel mai bine imitând, uneori inconștient, comportamentul oferit de către părinte.

Eficiența este dată de câteva elemente:

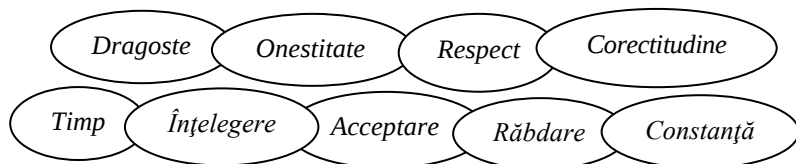
- ☞ Constituie bază pentru adaptarea copilului la cerințele ulterioare ale vieții de adult. Sunt orientate spre asumarea de responsabilități. Părintele va răspunde cerințelor specifice vârstei, fără a deforma imaginea de sine a copilului.
- ☞ Implică activ copilul în procesul de învățare a comportamentelor dorite. Părintele îl implică pe copil în stabilirea de reguli, în identificarea consecințelor. Această metodă va dezvolta comportamentul de auto-disciplinare, ajutându-l să facă față cerințelor sociale.
- ☞ Interiorizarea unor reguli stabilite împreună cu părinții, fără a fi nevoie de constrângeri exterioare. Deși până la trei ani copilul nu poate să interiorizeze reguli, este vital ca și în acest stadiu el să dezvolte o imagine pozitivă despre disciplină.
- ☞ Exprimă o realitate a ordinii sociale, o urmare firească a comportamentului inadecvat, implică drepturi egale și respect reciproc. Copilul poate lua decizii, poate alege.

„Victor, știu că jocul acesta pe calculator îți place foarte mult, dar eu încerc să urmăresc știrile, deci te rog să dai sonorul mai încet sau, dacă nu, să te joci în camera ta. Poți alege.”
- ☞ Este asociată în mod logic cu un comportament inadecvat.

„Astăzi voi sterge praful în casă. Nu voi putea face acest lucru la tine în cameră cu toate hainele răspândite. Dacă nu le aduni, le voi pune în saci și le voi duce în beci.”

- ☞ Este adresată comportamentului, nu persoanei, și nu implică judecăți de valoare morală.
*„Alexandra a luat fardurile mamei.
 – Alexandra, cum vei înlocui fardurile?”*
- ☞ Îl ajută pe copil să învețe ceea ce trebuie făcut, fără să se simtă umilit.
„Pentru că nu ți-ai terminat lecțiile la timp, n-o să te poți juca la calculator. Va trebui să te culci, altfel dimineață vei fi obosit.”
- ☞ Permite libera alegere a copilului
„Stați cuminți la masă cu noi, sau vă ridicați de la masă până vă potoliți.”
- ☞ Stimulează comportamentul dorit.
„Ce frumos te joci cu păpușile! Vreau să mă joc și eu puțin cu tine!”

Comportamentul copiilor este influențat de o serie de nevoi. Dintre acestea cele mai importante sunt:



Este foarte posibil să ai zile când nu te înțelegi cu copilul tău. Există metode prin care poți scădea tensiunea acumulată și evita conflictul:

- ☞ **Ține cont de posibilitățile copilului!** Copiii se dezvoltă diferit, au calități și defecte.
- ☞ **Gândește înainte de a vorbi!** Dacă ai stabilit o regulă, respect-o. Fii realist!
- ☞ **Copiii fac ceea ce „merge”.** Dacă încerci să mituiești copilul cu ceva dulce după ce a greșit, sperând că astfel se va opri, fii sigur că data viitoare va proceda la fel.

- ☞ **Respectă sentimentele copilului!** Află mai întâi cauza pentru care se comportă într-un anumit fel.
- ☞ **Privește greșelile – inclusiv ale tale – ca posibilități de a învăța.** Analizează situația, vezi unde ai greșit, cere-ți scuze de la copil.

Cum evităm problemele?

Oferă opțiuni copilului!

Transformă educația într-un joc!

Fă-ți planuri dinainte!

Laudă-l când se comportă bine!



Aplicație: „Negociere”

Grup participant: părinți și elevi grupați câte 4,
2 copii și 2 părinți

Timp: 45 minute

Materiale necesare: coli, instrumente de scris

Veți explica participanților că ei constituie o familie cu doi părinți și doi copii. În această familie ei vor imagina și vor interpreta o situație sugerată de scena propusă. Au la dispoziție 10 minute pentru a construi scenariul și 5 minute pentru a-l susține în fața celorlalți. Formați grupuri de câte 4. În cadrul fiecărui grup, repartizați următoarele roluri: mama, tata, 2 copii.

Scena 1. Este ora 6 seara. Vă aflați în concediu, pe litoral. Timp de 10 minute, discutați cu privire la modul în care vreți să vă petreceți seara. Pentru aceasta, adoptați cu toții atitudinea „buldozer”. Atitudinea „buldozer” înseamnă: „Doar nevoile mele contează! Ale tale nu au nici o valoare! Vom face așa cum vreau eu!”

Scena 2. Este duminică seara și aveți un consiliu de familie, pentru a stabili cum să cheltuiți o sumă de 1.000 dolari pe care tocmai ați câștigat-o în urma participării întregii familii la un concurs organizat de un post de televiziune. Discutați timp de 10 minute, adoptând atitudinea de „papă-lapte”. Dacă vreunul se îndepărtează de rol i se va atrage atenția. Un „papă-lapte” care are păreri personale nu este un „papă-lapte”. Atitudinea „papă-lapte” înseamnă: „Nevoile tale contează, ale mele mai puțin! Tu ai întotdeauna dreptate! După dumneavoastră, domnule!”

Scena 3. Sunteți cu toții acasă și discutați cu privire la programul TV pe care îl veți viziona în această seară. Aveți la dispoziție 10 minute pentru a stabili emisiunile pe care le veți viziona împreună. Atitudinea în negociere va fi, de data aceasta, cea a autenticului. Atitudine „autentică” înseamnă: „Țin cont de nevoile mele, dar și de ale tale. Există un loc pentru fiecare.”



Recomandări pentru realizarea aplicației:

Prin această aplicație se vizează stabilirea unor norme realiste care să fie interiorizate de către copii. Se va face apel la capacitatea empatică și capacitatea persuasivă a ambelor părți implicate.

Veți constitui familii din adulți și copiii proprii. Dacă sunt mai mulți elevi decât părinți, familiile vor fi constituite din cinci sau mai mulți membri (numărul de 4 membri este preferabil, dar nu este obligatoriu; important este ca toți participanții să ia parte la aplicație).

Sugerați participanților să construiască scenariul cât mai aproape de o situație reală.

Scopul aplicației este ca în familie să se adopte, prin negociere, o nouă regulă. În cazul în care apar situații în care familia nu a ajuns, prin negociere, la stabilirea unei reguli, familia va prezenta totuși scenariul ales. Eventualele probleme care au împiedicat negocierea urmând a fi discutate în cadrul momentului de debriefing.



Sugestii pentru debriefing:

După încheierea aplicației puneți următoarele întrebări:

- Cum v-ați simțit într-o familie „buldozer”?
- Cine s-a impus în fiecare echipă?
- Care sunt efectele unei astfel de comunicări?
- Cum v-ați simțit într-o familie de „papă-lapte”?
- Care sunt efectele unei astfel de comunicări?
- Cum v-ați simțit într-o familie „autentică”?
- Care sunt efectele unei astfel de comunicări?

Încercați să atrageți în discuții cât mai mulți participanți. Nu vă exprimați propria opinie în legătură cu răspunsurile participanților. Descurajați critica. Fiecare are dreptul să-și spună propria opinie fără a fi judecat.

Este foarte important ca participanții să conștientizeze că scopul exercițiului este ca ei să înțeleagă că o regulă stabilită prin negociere va fi respectată de toți cei implicați.

Atelier VI. Trăim în lumea reală 1



- ✓ *regim de viață sănătos*
- ✓ *alimentație*
- ✓ *odihnă și activitate sportivă*
- ✓ *consum de substanțe*
- ✓ *identitate de gen, sexualitate*



Exercițiu introductiv: „Stilul meu”

Grup participant: părinți

Timp necesar: 15 minute

Materiale necesare: coli, marker

Pe patru coli notați cu un marker următoarele denumiri de „cluburi”: *Clubul celor care nu au fumat niciodată, Clubul celor care nu obișnuiesc să consume alcool, Clubul celor care au un regim echilibrat de alimentație și odihnă, Clubul celor care practică în mod constant un sport.* Plasați cele patru coli în colțurile sălii. Invitați părinții să rămână în picioare. Rugați-i să privească spre cele patru colțuri ale sălii și să se deplaseze către „clubul” din care consideră că fac parte. Nu e obligatoriu să facă parte dintr-un club, cei care nu se identifică în nici una dintre cele patru situații vor rămâne în mijlocul sălii.



Recomandări pentru realizarea exercițiului:

Scopul acestui exercițiu este de a reflecta asupra propriului stil de viață, de a-și identifica punctele tari și punctele slabe în regimul de viață. Explicați părinților că este important să fie sinceri pentru că

scopul exercițiului nu este judecarea lor, ci doar introducerea temei „Stilul de viață”. Dacă veți fi întrebați, spre exemplu, ce înseamnă „regim echilibrat de alimentație și odihnă”, folosiți informațiile din secțiunea „Teorie”. Dacă există persoane care se regăsesc în două sau mai multe din cele patru „cluburi”, ele vor alege „clubul” care le reprezintă cel mai bine.



Sugestii pentru debriefing:

După încheierea exercițiului veți pune întrebări de genul:

- Cum v-ați simțit pe parcursul activității?
- Cum vi s-a părut activitatea?
- De ce ați ales să aveți un astfel de comportament? (pentru cei din „cluburi”)
- Adoptarea unui comportament de viață nesănătos (consum de tutun, alcool, lipsa activității sportive etc.) se manifestă negativ în viața dvs.? Dacă da, cum? (pentru cei din mijloc)
- Credeți că stilul dvs. de viață influențează pozitiv sau negativ evoluția copilului/copiilor dvs.? Argumentați răspunsul!

Încercați să atrageți în discuții cât mai mulți participanți. Nu vă exprimați propria opinie în legătură cu răspunsurile participanților. Descurajați critica. Fiecare are dreptul să-și spună propria opinie fără a fi judecat.

*„Cea mai mare parte dintre vicii
au începuturi dulci și urmări amare” (Balzac)*

Modul de viață și stilul de viață sunt două noțiuni apropiate în conținut și tratate de multe ori ca sinonime. Ele desemnează totalitatea activităților care compun viața unei persoane, a unui grup, a unei colectivități, organizarea vieții lor pentru satisfacerea trebuințelor lor materiale și spirituale. Totuși, cele două noțiuni nu sunt identice deși utilizarea lor este complementară.

Astfel, **modul de viață** se referă la elementele obiective ale traiului, la condițiile materiale, economice și sociale ale vieții

oamenilor. Principalii indicatori ai modului de viață sunt: natura muncii și durata ei; învățământul, calificarea profesională și accesibilitatea formelor acestora; rezidența și circulația (timpul afectat și mijloacele de transport disponibile și utilizate); spațiul locuinței și gradul acesteia de confort; condițiile de igienă și asistență sanitară; mijloacele de comunicare; informațiile și cultură; timpul liber (durata și folosirea acestuia). La aceștia se adaugă sistemul tradițiilor, obiceiurilor, morala și cultura societății.

Stilul de viață se referă la aspectul subiectiv al modului de viață. El reprezintă o strategie de viață pentru care individul optează și care orientează toate manifestările sale particulare. Această strategie are la bază anumite credințe, imagini și reprezentări ale individului despre lume și viață, în virtutea cărora el alege, se comportă, acționează, face opțiuni care îl pot conduce la reușită sau la eșec. Din stilul de viață fac parte și alegerile referitoare la sănătatea individuală, inclusiv o serie de riscuri autoasumate, cum ar fi: tabagismul, abuzul de alcool, consumul de droguri, alimentația excesivă, dezechilibrată sau subnutriția, promiscuitatea sexuală, practicile sexuale riscante, stilul de conducere auto imprudent, sedentarismul, lipsa timpului liber, insuficiența odihnei/somnului, incapacitatea de a face față stresului cotidian și profesional într-un mod adecvat.

Fiecare individ este protagonistul unui anumit stil de viață propriu și constant, precum și al unor „subvariante” proprii fiecărei etape de viață parcurse. Dacă la un copil nu se poate vorbi încă de un stil de viață propriu-zis, o dată cu adolescența, cu procesul de cristalizare a personalității, începe să se contureze și un stil de viață propriu, pe care tinerețea și maturitatea îl vor desăvârși. În structurarea lui, influența familiei, a școlii, a altor instituții educative se interferează cu influența celor apropiați, cu influența literaturii, a televiziunii, a mass-media în general, care pot oferi tipologii diferite ale stilurilor de viață și care pot fi copiate, refuzate, prelucrate critic și valorizate de către individ. Alături de stiluri de viață defavorabile pentru sănătate – care cuprind factorii de risc menționați anterior – există și pot fi modelate prin acțiuni de educație stiluri de viață favorabile sănătății: practicarea sistematică a exercițiilor fizice și

evitarea sedentarismului, alimentația echilibrată și variată (bogată în legume și fructe proaspete, săracă în grăsimi), evitarea fumatului și a consumului de droguri, consumul moderat de alcool, igienă personală și sexuală, prudența în alegerea partenerilor sexuali și utilizarea mijloacelor de protecție pentru evitarea bolilor cu transmitere sexuală, inclusiv SIDA, efectuarea de controale medicale periodice, folosirea strategiilor adecvate de ajustare la stresul cotidian, profesional.

Câteva cuvinte despre tutun

Fumul de țigară conține peste 4.000 de substanțe chimice, multe dintre acestea fiind nocive (43 sunt cancerigene). Aceste substanțe chimice nocive includ:

- ▶ **NICOTINA** – o substanță de culoare maro, lipicioasă care se formează când tutunul se răcește și se condensează, este un drog puternic care afectează creierul și determină repede dependență. Efectul nicotinei se poate simți chiar după fumatul unei singure țigări, aceasta depinzând de sensibilitatea individuală. În stare pură, nicotina este considerată una dintre otrăvurile cele mai puternice.
- ▶ **MONOXIDUL DE CARBON** – un gaz provocat de arderea tutunului; când este inhalat intră în sânge, afectând funcționarea inimii și îngroșând arterele. Aproximativ 15% din sângele unui fumător conține monoxid de carbon în loc de oxigen.
- ▶ **GUDRONUL** – o substanță lipicioasă de culoare maro care se formează și se condensează în momentul în care este aprinsă țigara, este la fel de cancerigen ca și gudroanele produse prin poluare industrială, gaze de eșapament etc. Conform statisticilor pe care nimeni nu le mai contestă în zilele noastre, ele sunt la originea cancerului la fumători.
- ▶ **ACETONA** – utilizată ca decapant
- ▶ **AMONAC** – utilizat ca agent de curățire
- ▶ **BUTAN** – combustibil
- ▶ **DDT** – insecticid

- ▶ CIANID HIDROGENAT – substanță letală utilizată în închisorile din SUA
- ▶ PLUMB
- ▶ METANOL – combustibil pentru nave spațiale
- ▶ POLONIU 2000 – reziduu radioactiv
- ▶ ACID SULFURIC

După aprecierile Organizației Mondiale a Sănătății, tabagismul este pe cale să devină principala cauză evitabilă de mortalitate din lume. Se apreciază că în prezent există aproximativ 1,1 miliarde de fumători în întreaga lume. Din acest total, aproximativ 300 milioane (200 milioane bărbați și 100 milioane femei) se găsesc în țările dezvoltate; în țările în curs de dezvoltare fumătorii sunt de trei ori mai numeroși (aproximativ 800 milioane), majoritatea lor fiind bărbați, dar constatându-se o creștere și în rândul femeilor. Pe ansamblu, 30 % dintre adulți (48 % dintre bărbați și 12 % dintre femei) sunt fumători.

O cauză importantă a creșterii numărului fumătorilor în țările în curs de dezvoltare este tocmai masiva publicitate făcută în mass-media produselor din tutun. Strategiile publicitare utilizate de industria producătoare de țigări sunt foarte diverse: folosirea de mesaje și imagini scilipitoare, atrăgătoare, foarte bine realizate tehnic, persuasive, care copleșesc publicul, convingându-l asupra efectelor pozitive ale fumatului, sponsorizarea diferitelor acțiuni culturale sau sportive, oferirea gratuită a unor produse din tutun etc. Allan Landers – vedeta campaniilor Winston transformat în luptător împotriva consumului de tutun afirma: „Companiile producătoare de țigări cheltuiesc anual 6 miliarde de dolari, incitând tinerii spre a fuma. Îi conving pe aceștia de faptul că dacă vor fuma vor fi atrăgători, plini de succes, acceptați de grupul de prieteni. Iar această imagine este proiectată în fiecare produs media – de la filme la reviste și chiar personaje de desene animate”.

Reclamele la țigări arată fumatul ca fiind fascinant, distractiv, sănătos, sofisticat, producător de bunăstare, iar industria tutunului acționează ca o forță globală, fără a exclude nici o națiune sau popor.

Nu există însă argumente economice sau de sănătate publică în favoarea fumatului. Fumatul reprezintă un risc major pentru starea de sănătate. El ucide 6 persoane în fiecare minut în lume, iar un fumător din

patru moare dintr-o maladie legată de tutun. Anul trecut fumatul a ucis patru milioane de oameni. Până în anul 2020 aceasta „unealtă” a morții va ridica numărul deceselor la 10 milioane de fumători pe an. Industria producătoare de țigări are nevoie de 11.000 de noi fumători în fiecare an pentru a-i înlocui pe cei care mor, astfel că ținta vizată de aceste companii este reprezentată, în principal, de copii și tineri. Companiile producătoare de țigări au nevoie de copii și de tineri pentru a vinde dependență și moarte ca acte de libertate, sofisticare, alegere liberă și succes.

Adevăr și mit despre alcool

1. Alcoolul crește puterea de muncă → ☐ FALS

Imediat după consumul de alcool intervine starea numită „faza de excitație”. Ea se datorează bătăturii sistemului nervos și constă într-o slăbire a proceselor de inhibiție, aceasta fiind unul din primele efecte ale acțiunii toxice a alcoolului.

După această fază de excitație însă, randamentul muncii celui aflat sub acțiunea alcoolului scade; nu va fi niciodată superior randamentului pe care îl are când nu se află în această stare.

În condiții experimentale s-a demonstrat că oboseala apare de două ori mai repede la cei aflați sub influența alcoolului, deși inițial ei lasă impresia că au o capacitate de muncă ridicată. În plus, munca se face anarhic, nu se mai ține seama de regulile de securitate, semnele care atrag atenția asupra pericolelor pot trece neobservate.

Dintre accidente auto mortale, produse noaptea între orele 21 și 6, cam 85% sunt provocate de conducătorii auto care au consumat alcool în exces.

Datele statistice arată că nu este absolut necesară o stare de beție avansată pentru producerea accidentului. Astfel, când alcoolul atinge o concentrație de 0,3-0,5 mg la litrul de sânge, riscul de accidentare se dublează. Această concentrație se poate atinge dacă s-a consumat un pahar de vin destul de slab alcoolizat (8%).

Vă închipuiți ce se întâmplă când se consumă o băutură alcoolică mai concentrată (coniac, lichior etc.), alcoolizată 30-35%.

Dacă ținem seama și de faptul că, după 4-5 pahărele de țuică alcoolul din sânge (alcoolemia) se mai poate afla a doua zi încă la un

nivel de peste 1 mg la litru, putem aprecia cât de dăunătoare este, pentru munca unui conducător auto, obișnuința de a bea băuturi alcoolice. Când alcoolemia depășește 1 mg la litru (1‰) riscul de accidentare este de trei ori mai mare.

2. La frig se recomandă consumul de alcool → ☐ FALS

Cel care a consumat alcool are inițial o senzație de căldură: pielea lui este fierbinte, indiferent de temperatura aerului înconjurător, și colorată în trandafiri, dar aceasta se datorează dilatării vaselor de sânge ale pielii sub influența alcoolului. Astfel, circulația sângelui în piele devine mai intensă, favorizând eliminarea unor mari cantități de căldură produsă prin arderile interne.

Când cel care a băut alcool se află în frig, cum se întâmplă iarna, pierderea de căldură poate depăși mult producerea de căldură, iar la un moment dat senzația de căldură este înlocuită de o senzație de frig. Așa se explică de ce pot îngheța cu ușurință, în timpul iernii, cei care au consumat alcool.

3. Alcoolul întărește organismul → ☐ FALS

În ceea ce privește rolul antiinfecțios al alcoolului – nimic de spus, el este capabil să distrugă microbi, dar la o concentrație de minimum 70%; în sânge nu poate atinge niciodată mai mult de 0,4-0,5%, concentrație suficientă pentru a provoca moartea omului, dar nu a microbilor!

Dimpotrivă, consumul cronic de alcool reduce puterea organismului prin denutriție.

Alcoolul începe prin a tulbura funcția mucoasei stomacului, ducând la gastrite, cu scăderea secreției digestive și reducerea poftei de mâncare până la dispariție. Funcția pancreasului este și ea tulburată. Alimentele încep să ajungă în intestin prost digerate, iritându-l. Substanțele nutritive nu mai pot fi absorbite, fiind eliminate, și cu timpul nici puținele alimente consumate de alcoolicul cronic nu-i mai sunt de folos. Organismul său, lipsit de proteine, de vitamine, are o rezistență scăzută, se află dezarmat împotriva oricărei infecții.

Un organ deosebit de sensibil la alcool este ficatul, deoarece în el se produce arderea alcoolului introdus în organism, și tot aici se

depun grăsimile care rezultă din arderi, consumul cronic de alcool atacând celulele ficatului.

Este însă adevărat că unii medici recomandă consumul moderat de alcool, dar numai anumite băuturi alcoolice, în cantități mici și numai respectându-se anumite condiții.

Concluzii:

- Consumul zilnic de băuturi alcoolice, chiar dacă nu e în cantități mari, cu tot aspectul său nevinovat, se numește totuși alcoolism cronic și nu scutește pe nimeni de consecințe.
- În mod deosebit trebuie evitate băuturile tari, care cresc repede și pe durată mai lungă concentrația de alcool în sânge, dar și vinul și berea, deoarece, datorită cantităților mari în care pot fi consumate cu ușurință, rămân tot atât de periculoase în caz de consum cronic.
- Este bine să facem în așa fel încât „ocaziile” care ne pot determina să consumăm băuturi alcoolice să fie cât mai rare; în nici un caz să nu se bea pe nemâncate, dată fiind proprietatea alcoolului de a fi absorbit mai repede când este consumat neasociat cu alimente.
- Sub nici un pretext nu este permis consumul de băuturi alcoolice înainte de a începe munca, în timpul muncii sau când suntem la volan etc.
- În sfârșit, un amănunt demn de reținut: dacă alcoolul este toxic pentru adult, la copil are un efect mult mai grav. Copilul poate ajunge ușor în stare de comă după consumarea unei cantități relativ moderate de băuturi alcoolice, organismul său fiind sensibil la concentrații mult mai mici.

Dacă la adult coma se produce când concentrația de alcool în sânge este de 3‰, iar moartea survine la concentrația de 5‰, copilul intră în comă când alcoolemia este de 2,5‰, iar moartea poate surveni când alcoolemia a atins 3‰.

Nici un argument nu poate pleda pentru a da copiilor să consume băuturi alcoolice, chiar diluate și în cantități mici.

Ele nu le sunt de folos sub nici o formă, în schimb le pun viața în pericol cu multă ușurință.

- Faptul că pe măsură ce a trecut timpul ne-am obișnuit să consumăm băuturi tot mai tari, în cantități crescânde, fără să ne îmbătăm – nu este de loc o dovadă care să ne liniștească. Ea înseamnă că organismul dă semne de obișnuință. Faptul că ne permite să consumăm doze crescânde nu înseamnă în același timp că am devenit invulnerabili la toxicitatea alcoolului, care continuă să rămână direct proporțională cu doza consumată.

Alimentația

Una dintre cele mai simple modalități de a «măsura» gradul de «sănătate a hranei» noastre de toate zilele este analiza cu ajutorul piramidei alimentelor. Mâncărurile și produsele pe care le consumați în mod obișnuit compun sau nu o alimentație sănătoasă? Dacă e vorba de produse din cele două grupuri de la baza piramidei – de pildă legume, paste sau orez – totul e în regulă, poftă bună. Dacă e vorba de cele două grupuri de la vârful piramidei – consumați mai puțin.

Despre diversele tipuri de alimente:

Cartofi, pâine, paste făinoase, orez și fulgi de cereale

Aceste alimente bogate în amidon va pot oferi zilnic toată energia de care aveți nevoie; nu îngrașă decât dacă sunt gătite sau servite cu grăsimi; în plus, sunt o bună sursă de proteine, vitamine și substanțe minerale. Ele ar trebui să constituie elementul principal al majorității meselor – ideal ar fi să constituie baza fiecărei mese. Dacă se poate, alegeți pâine integrală – același lucru și în cazul fulgilor de cereale – datorită conținutului ridicat de fibre vegetale. Fibrele contribuie la prevenirea constipației și altor tulburări intestinale. Rețineți: cartofii sunt o excelentă sursă de vitamina C (mai ales dacă pot fi gătiți în coajă) – și împreună cu alimentele bogate în fier ajută la prevenirea anemiei.

Deci mâncați zilnic cartofi, pâine, orez și fulgi de cereale, cu condiția să nu le asociați sau gătiți cu grăsimi, pentru că astfel îngrașă și au efecte negative.

Legume, zarzavaturi și fructe

Legumele, zarzavaturile și fructele sunt principala sursă de substanțe minerale și vitamine din alimentație, dar mulți dintre noi nu consumăm destul. Încercați să mâncați toate legumele de sezon – unele dintre ele se găsesc indiferent de anotimp – și adăugați fasole și linte, care sunt surse excelente de fier și alte substanțe minerale. Legumele și zarzavaturile produse pe plan local sunt cele mai ieftine și, fiind proaspete, sunt și cele mai gustoase și hrănitoare. Dacă aveți posibilitatea, cel mai bine e să mâncați legume și zarzavaturi din grădina proprie. Fructele sunt, de asemenea, o sursă foarte bună de vitamine și substanțe minerale. Consumați fructele de sezon și puneți la păstrare cât mai multe fructe de livadă sau sălbatice – congelate, uscate ori în conserve (preferabil fără zahăr).

În fiecare zi este recomandat consumul a 5 porții de legume și fructe (nu mese, ci porții: 100 – 150 gr proaspete, 200 gr fierte sau conservate/porție). Ele asigură nu numai substanță minerală, dar sunt și o sursă importantă de hidratare.

Carne, pește și leguminoase – fasole, linte etc.

Consumul de grăsimi animale în cantități prea mari e unul din principalele riscuri pentru sănătate. Organismul are nevoie de grăsimi în cantități mici – dar cei mai mulți dintre noi mâncăm prea multe grăsimi. Ați auzit poate de **grăsimile saturate**. Acestea se găsesc în primul rând în carnea de vacă, porc și oaie – sau în diferite produse preparate din aceste feluri de carne și din grăsimea lor, cum sunt cârnații, plăcintele cu carne, hamburgerii etc. Excesul de grăsimi saturate poate duce la boli ale arterelor coronare, la îngrășare și obezitate. Există apoi **grăsimi nesaturate** – care se găsesc în carnea de pește, pui, curcan, rață, în ouă, fasole și linte, semințe de floarea soarelui și în produsele care le conțin. Grăsimile nesaturate prezintă mai puține riscuri – dar în cantități **prea mari toate** grăsimile duc la îngrășare, cu riscurile amintite.

Așadar, în loc de carne grasă ori slănină, cumpărați cantități mici de carne slabă. Și mai bine este să mâncați **mai multă carne de pește** de orice fel. De asemenea, nu uitați să consumați ficat, care conține fier. Mâncărurile tradiționale din fasole și alte leguminoase

sunt hrănitoare – la gătit folosiți însă cât mai puține grăsimi animale și evitați prăjitul. De asemenea, încercați să nu puneți grăsimi în supe sau ciorbe. Ca regulă generală: **cu cât mâncați mai puține grăsimi, cu atât e mai bine pentru sănătate.**

Lapte și produse lactate

Laptele, brânza, smântâna și iaurtul sunt surse valoroase de proteine, vitamine și substanțe minerale, dar în același timp au un conținut ridicat de grăsimi animale. Laptele și produsele lactate sunt importante pentru o alimentație sănătoasă, cu condiția să fie consumate **cu cumpătare**. Și în acest caz, **mai puțin e mai bine**. Dacă aveți posibilitatea, beți lapte degresat sau semidegresat, care e mai bun pentru adulți datorită conținutului redus de grăsimi. E de preferat, de asemenea, smântâna cu conținut scăzut de grăsimi.

Grăsimi, uleiuri și zahăr

După cum lesne se observă, grăsimile, uleiurile și zahărul ocupă segmentul cel mai mic al piramidei – și acest lucru arată ce proporție ar trebui să aibă ele în alimentație. Așadar, **cu cât mai puțin, cu atât mai bine**. Dacă gătiți cu unt, grăsimi sau uleiuri – reduceți pe cât posibil cantitățile sau măcar folosiți uleiuri cu grăsimi nesaturate. E de preferat să pregătiți mâncarea prin fierbere, în vase cu presiune, pe grătar sau la cuptor, fără să adăugați grăsimi sau uleiuri – e o cale de-a scădea cantitatea totală de grăsimi din alimentație. Încercați să reduceți grăsimile din toate rețetele pe care le folosiți. Mâncați pâine, dar fără unt – sau măcar puneți un strat foarte subțire.

Încercați să reduceți toate dulciurile – zahărul nu are nici o valoare nutritivă, îngrașă și provoacă apariția cariilor dentare (e vorba de orice zahăr – și cel rafinat și cel natural, din miere de pildă).

Exercițiul fizic

Indiferent de vârstă, activitatea fizică joacă un rol important în păstrarea sănătății și în menținerea unei stări de bine. Părerea că activitatea fizică e numai pentru sportivi e greșită. Fiecare dintre noi trebuie să-și păstreze forma fizică, pentru menținerea sănătății.

Păstrarea formei fizice depinde de trei componente majore: rezistența, forța și suplețea. Exercițiul fizic frânează îmbătrânirea sistemului osos, articulațiilor și mușchilor – în special a mușchiului cardiac. Lipsa activității fizice sporește din multe puncte de vedere riscurile pentru sănătate.

Riscuri personale: boli ale arterelor coronare (care hrănesc inima), infarct de miocard și accidente vasculare cerebrale, hipertensiune arterială, lipsă de tonus muscular și de energie, probleme cu articulațiile, osteoporoza (fragilitate osoasă), modificări ale ținutei corpului, îngrășare și obezitate.

Riscuri pentru familie: lipsa de energie în viața sexuală, lipsa de energie în relațiile cu copiii sau nepoții – care primesc totodată un exemplu negativ.

- **REZISTENȚA:** Trebuie să puteți face mișcare fizică fără să ajungeți imediat să gâfâiți. Aveți deci nevoie să vă dezvoltați circulația sângelui spre inimă și plămâni. O dată cu sporirea rezistenței, ritmul cardiac scade și crește forța de contracție a inimii – deci veți putea face față mult mai ușor la efort fizic prelungit sau de intensitate mare.
- **FORȚA:** Activitatea fizică presupune o musculatură cu tonus foarte bun. Când mușchii umărului, trunchiului și coapselor au un tonus corespunzător, scade mult riscul întinderilor și accidentărilor.
- **SUPLEȚE:** O bună mobilitate a gâtului, coloanei vertebrale și articulațiilor previne întinderile ligamentelor, mușchilor și tendoanelor. Suplețea reduce, de asemenea, riscul durerilor datorate rigidității articulațiilor.

Există o legătură directă între nivelul activității fizice și consumul energiei ce provine din mâncare. Dacă mănânci mai mult decât consumi, surplusul de energie se depozitează sub formă de grăsime. Consecința: te vei îngrășa, ceea ce sporește riscurile pentru sănătate – riscuri care cresc și mai mult dacă se adaugă fumatul și consumul de alcool peste cantitatea recomandată.

Identitate de gen

Sex – diferența biologică dintre femei și bărbați.

Nu ne naștem femei/bărbați, ne naștem persoane de sex femeiesc/bărbătesc și devenim, ne formăm ca femei/bărbați, feminini/masculini, cel mai adesea în contact cu societatea, care ne impune valori, așteptări prestabilite, ce au rolul de a ne modela. Ne naștem cu un sex anume, dar nu și cu un gen anume. Acesta din urmă se formează în strânsă dependență de tipul de societate, de gradul de cultură și civilizație.

Identitate de gen – interiorizarea psihologică și morală a trăsăturilor feminine/masculine, ca rezultat al unui proces de interacțiune între sine și ceilalți.

Steorotipuri de gen – sistem de convingeri, opinii consensuale referitoare la caracteristicile femeilor și bărbaților, în legătură cu trăsăturile dezirabile ale masculinității și feminității.

Trăsături tradițional feminine: dependență, emotivitate, blândețe, subiectivitate, nevoie de protecție, sensibilitate, înclinație spre detaliu și aparență, slăbiciune, tact, grijă față de alții.

Trăsături tradițional masculine: independență, raționalitate, agresivitate, obiectivitate, încredere în sine, spirit de competiție, capacități analitice, înclinație spre esență, tărie, înclinație spre științe, ambiție, autoafirmare.

Prejudecăți de gen – idei preconcepute care operează etichetări din perspectiva a ceea ce este predeterminat ca admis/respins, întrucât o persoană este bărbat sau femeie.

Autonomie de gen – capacitatea de a formula propriile norme de conduită ca fată sau băiat, ca femeie sau ca bărbat.

Standard unic – aplicarea acelorași valori și norme, indiferent că sunt femei sau bărbați, ceea ce instituie o reală egalitate de șansă între cele două genuri.

Roluri de gen – atitudinile și comportamentele dominante pe care societatea le asociază femeilor și bărbaților, respectiv drepturile și responsabilitățile lor într-o anumită societate.

Etica „grijii” – asociată mai ales fetelor, educă spre cooperare, spre a fi receptive la nevoile celorlalți, spre a ajuta, a îngriji, chiar prin renunțare la sine și prin sacrificiu.

Etica „drepturilor” – asociată mai ales băieților, educă băieții spre competiție, spre dreptate, corectitudine, legalitate, făcând abstracție de nevoile concrete ale celor din jur.

Discriminare de gen – teorie și practică ce susțin că, în mod natural, femeile și bărbații nu pot să îndeplinească aceleași roluri în viața privată, în cea publică și în cea profesională.

Dincolo de identitatea de gen, problemele legate de sexualitatea copilului/adolescentului sunt multiple și variate. Nu vor fi tratate aici aceste probleme, sunt numeroase materiale care le dezbat. Tot ce se va face va fi atenționarea (suplimentară) asupra necesității discuțiilor deschise între părinți și copii, în special când este vorba de subiecte sensibile: consumul de tutun și alcool, anturaj, comportament sexual, consum de droguri, relații etc.

Nu avem o rețetă universală care să vă ajute să discutați cu copiii dumneavoastră teme diverse, fie că este vorba de copii „cuminți” sau copii „rebeli”. Putem însă profita de experiența specialiștilor care lucrează cu tinerii pentru a vă da câteva idei despre ceea ce face adolescența o perioadă riscantă nu numai în viața copilului, dar și a părintelui. Pentru că adolescența este vârsta la care se înregistrează cele mai multe debuturi în comportamente de viață nesănătoase, pentru că există situații de risc la care copilul se expune zi de zi, încercați să adoptați un comportament preventiv, care să evite apariția pericolului pentru copilul dumneavoastră.

De ce adolescența este vârsta la care se înregistrează cele mai multe debuturi în comportamente de viață nesănătoase? Pentru că:

1. În perioada adolescenței tinerii au mai multă încredere în:
Părinți
Profesori
Grupul de prieteni.
2. Adolescentul este înclinat să adopte:
Comportamente conformiste, acceptate social.
Comportamente nonconformiste, care încalcă normele și valorile sociale.

3. Adolescența este o perioadă:
În care tinerii știu foarte bine cine sunt, care sunt valorile lor,
ce este bine și ce este rău
De confuzie valorică.
4. În deciziile sale, adolescentul este influențat mai mult de
Familie
Profesori
Persoane vârstnice
Grupul de prieteni.
5. Majoritatea adolescenților vor:
Să fie în siguranță, protejați
Să trăiască emoții noi, intense.
6. Adolescența este o perioadă în care:
Comportamentul adolescentului poate fi ușor prevăzut prin
reacții anterioare
**Se încearcă tot felul de comportamente, chiar și com-
portamente străine de propria personalitate, cu scopul
cunoașterii de sine.**
7. Majoritatea adolescenților se caracterizează prin:
Chibzuință, se gândesc mult înainte de a lua o decizie
Reacții rapide, ei nu se gândesc prea mult la consecințe.
8. Viața afectivă a adolescenților este:
Relativ echilibrată
Adolescența poate fi considerată vârsta maturității afective
Echilibrul afectiv este fragil.
9. Adolescența este o perioadă în care copilul:
Este foarte preocupat de pericolele care există și de care este
bine să se ferească
Crede că tot ceea ce este rău nu îl poate atinge.

Concluzie:

Adolescența este o perioadă de confuzie valorică în care adolescentul adoptă cu ușurință comportamente nonconformiste, de multe

ori la sugestiile prietenilor; părinții au o autoritate mai scăzută în fața lor. („Manual pentru părinți” – Organizația Salvați Copiii, 2002).

Chiar și scăzută, autoritatea dvs. asupra fiicelor/fiilor adolescenți îi poate ajuta să nu adopte comportamente nesănătoase; rețineți însă că în această perioadă, mai ales, comunicarea deschisă cu copilul este esențială. Abordați diverse strategii, în funcție de personalitatea copilului, apelând la specialiști atunci când considerați că eventualele probleme apărute depășesc capacitatea dvs. de a face față.

Mituri referitoare la regimul de viață

Fumatul și dependența de nicotină

1. Majoritatea tinerilor pot să se lase ușor de fumat.
2. Fumatul previne consumul de alcool și de droguri.
3. Fumatul te relaxează.
4. Tinerii nu se pot îmbolnăvi de la fumat.

Alcool și dependența de alcool

1. Un duș sau o cafea elimină efectele consumului de alcool.
2. Este mai sănătos să consumi bere sau vin decât să consumi vodcă sau țuică.
3. Alcoolismul este un semn de slăbiciune morală.
4. O picătură de alcool îți dă curaj.

Drogurile și dependența de droguri

1. Nu poți deveni dependent dintr-o doză de droguri.
2. Poți renunța oricând la consumul de droguri, trebuie doar să vrei acest lucru.
3. Adolescenții nu pot deveni dependenți.
4. Drogurile produse natural nu au efecte negative.

Alimentația

1. Oamenii grași sunt sănătoși.
2. Consumul de pâine îngrașă.
3. Dulciurile sunt bune pentru memorie.
4. Înfometarea este cea mai sigură cale de a slăbi.

Viață sexuală

1. Fetele nu pot rămâne însărcinate la primul contact sexual.
2. Fetele nu pot rămâne însărcinate în timpul menstruației.
3. Cele cinci zile dinaintea menstruației reprezintă o perioadă sigură pentru contactele sexuale.
4. Fetele nu pot rămâne însărcinate dacă actul sexual are loc în picioare.



Aplicație: „Așa sau altfel”

Grup participant: părinți

Timp necesar: 20 minute

Materiale necesare: coli, marker, fișe de lucru (în număr egal cu participanții), instrumente de scris

În timp ce se discută elementele din secțiunea „Teorie”, afișați, în locuri vizibile în sală, coli (preferabil A3 sau A2) cu sugestii utile pentru un stil de viață sănătos, repartizate pe șase categorii: consum de tutun, consum de alcool, consum de droguri, regim alimentar, regim de odihnă, sexualitate. Pe baza propriei experiențe de viață și făcând apel la sugestiile afișate, părinții vor avea sarcina de a completa fișele de lucru din anexă.



Recomandări pentru realizarea aplicației:

Scopul aplicației este să-i determine pe părinți să-și analizeze propria experiență familială, din perspectiva comportamentelor de viață sănătoase/nesănătoase și să-și propună posibile schimbări realiste care să conducă la creșterea calității vieții. Insistați asupra faptului că

schimbările propuse este de dorit să fie realiste, să țină seama de caracteristicile socio-profesionale ale părinților (vârstă, categorie socială, profesie, grad de educație etc.), dar și de caracteristicile socio-psiologice ale copilului (vârsta, nevoi personale, trăsături de personalitate, grad de maturizare, condiții de viață etc.). Schimbările pe care și le propun să fie realizabile, nu să fie alese pentru că sunt comportamente dezirabile, sănătoase și pentru că acest lucru este așteptat de la ei.



Sugestii pentru debriefing:

După încheierea exercițiului veți pune întrebări de genul:

- Cum v-ați simțit pe parcursul activității?
- Cum vi s-a părut activitatea?
- Considerați că este dificil de schimbat un comportament nesănătos, o dată ce a devenit obișnuință?
- Credeți că sunt ușor de imitat comportamentele adulților de către copii?
- Credeți că în familiile în care părinții au comportamente de viață nesănătoase copiii sunt predispuși să adopte aceste comportamente?

Încercați să atrageți în discuții cât mai mulți participanți. Nu vă exprimați propria opinie în legătură cu răspunsurile participanților. Descurajați critica. Fiecare are dreptul să-și spună propria opinie fără a fi judecat. Se pot iniția discuții referitoare la planuri concrete pentru punerea în aplicare a schimbărilor dorite.

ANEXĂ ATELIER VI: FIȘĂ DE LUCRU

FIȘĂ DE LUCRU „AȘA SAU ALTFEL”

	Ce ați menține în stilul de viață?	Ce ați schimba în stilul de viață?
La dvs.		
La copilul dvs.		

Notă: Pregătiți atelierul următor cu elevii. Fiecare elev va avea la dispoziție o lună pentru a realiza, individual sau împreună cu alți colegi, un produs sau o activitate care să fie reprezentative pentru preocupările lui din timpul liber. Aceste produse/activități vor fi prezentate în cadrul atelierului următor cu părinții.

Atelier VII. Trăim în lumea reală 2



- ✓ timpul liber
- ✓ luarea deciziilor
- ✓ presiunea anturajului



Aplicație: „Aceștia suntem noi”

Participanți: părinți și copii

Timp necesar: 60 minute

Părinții vor fi invitați să participe la o acțiune organizată de copiii lor. În cadrul acestei acțiuni elevii, în mod individual sau în echipe, vor prezenta un produs sau o activitate care să fie reprezentative pentru preocupările lor din timpul liber. Activitatea va dura cel mult 60 de minute. Aceste activități vor fi fost pregătite luna anterioară.



Recomandări pentru realizarea aplicației:

Scopul activității este conștientizarea, de către părinți, a importanței pe care timpul liber o are în viața unui copil/tânăr și cât de util este ca părinții să se implice în modul în care copiii lor petrec acest timp, sprijinind dezvoltarea personală a acestora.

Veți trimite invitații scrise părinților în timp util.

Fiecare elev a avut sarcina de a se pregăti pentru această activitate.



Sugestii pentru debriefing:

După încheierea aplicației veți pune întrebări de genul:

- Cum v-ați simțit pe parcursul aplicației?
- Cum vi s-a părut aplicația?

Încercați să creați cadrul pentru schimb de impresii „în familie”, astfel încât părinții să poată discuta cu copiii lor despre realizarea sarcinii, despre pasiunile lor sau despre modul în care își pot petrece timpul liber împreună. Încurajați dialogul dintre participanți și interveniți pentru a-l orienta spre obținerea rezultatului scontat.

1. TIMPUL LIBER

Preocupările pozitive de timp liber contribuie la dezvoltarea personală, la sănătatea mentală a tinerilor și creează oportunități pentru contacte sociale.

Managementul timpului

Cele trei metode de eficientizare a timpului sunt:

a. Organizarea

La modul ideal, ar trebui alcătuită în fiecare seară o listă cu ce este de făcut în ziua următoare. În această etapă nu se poate planifica totul. Este bine să fie oferită mai multă flexibilitate, având mai mult timp.

b. Stabilirea priorităților

Următorul pas constă în stabilirea unei liste de priorități, cu scopul de a face mai întâi cele mai importante lucruri, coborând apoi în josul listei. Depinde de fiecare cum ne stabilim prioritățile, toată responsabilitatea revenindu-ne.

c. Planificarea

După stabilirea listei cu priorități, se va stabili un program rezonabil pe care să-l respectăm.

Reguli de aur ale managementului timpului:

- stabilește o rutină zilnică
- folosește momentul în care ești în capacitate mentală maximă

- stabilește termen limită pentru toate activitățile
- nu amâna lucruri importante care nu-ți fac plăcere
- amână ce nu este important
- elimină întreruperile
- stabilește momente în care să nu te deranjeze nimeni
- fă lucrurile pe rând
- dacă începi ceva, fă tot posibilul pentru a-l termina
- pune pauze atunci când știi că nu lucrezi eficient.

Având ca sisteme de referință distracția și libera alegere, activitățile de timp liber pot fi grupate în 3 categorii:

- υ Timpul liber pentru activități care răspund provocărilor personale: sport, muzică, dans, alte preocupări artistice, interese și pasiuni
- υ Timpul liber pentru a fi în compania celorlalți, de aceeași vârstă: discuții, vizite, vorbitul la telefon, plimbări etc. A petrece timpul împreună cu alții înseamnă **a avea prieteni**.

Condițiile prieteniei:

- reciprocitatea
- angajamentul
- egalitatea
- atașamentul/loialitatea
- încrederea

Funcțiile prieteniei:

- resurse emoționale, atât pentru distracție, cât și pentru adaptarea la stres
- resurse cognitive pentru rezolvarea problemelor și achiziționarea de noi cunoștințe
- contexte în cadrul cărora sunt însușite și elaborate deprinderile sociale de bază (comunicarea socială, cooperarea, apartenența la grup)
- baza pentru relațiile ulterioare.

- o Timpul liber pentru relaxare: să asculte muzică, să se uite la TV, să revadă activitățile zilei etc.

Fie că este vorba de timpul liber petrecut cu părinții, fie în lipsa prezenței părinților, aceste activități trebuie în primul rând cunoscute de părinți și apoi coordonate și chiar supravegheate. Pentru copil, timpul liber are mai multe semnificații:

- este o activitate plăcută petrecută în afara interdicțiilor părintești și cu parteneri pe care el și-i alege;
- este șansa lui de a exersa comportamentele învățate și de a le explora limitele (cât are voie, să facă și cât nu are voie, în funcție de alte restricții decât cele ale familiei);
- cunoaște alți copii (adulți chiar) și alte modele de comportament (prin jocurile în care se antrenează cu aceștia) pentru viață;
- el „face regulile” și deține controlul situațiilor pentru că el le-a creat;
- într-un cuvânt, explorează mediul înconjurător prin reguli personale.

Modul în care copilul își petrece efectiv timpul liber poate fi clasificat în două categorii: **timpul liber activ**, în care face lucruri de plăcere și în interesul dezvoltării sale, și **timpul liber pasiv**, în care își omoară plictiseala și timpul făcând ce se nimerește. Este de la sine înțeles că timpul liber activ trebuie încurajat, dar și cealaltă modalitate nu este complet de neglijat, pentru că rolul timpului liber pasiv este de relaxare și de odihnire (dar nu în exces).

Faptul că părinții trebuie să cunoască și să coordoneze modul de petrecere a timpului liber de către copilul lor este important pentru că:

- este de preferat ca timpul liber să reprezinte un agent de educație pozitivă pentru copilul nostru;
- trebuie învățat copilul să separe modalitățile de petrecere a timpului liber și comportamentele pozitive de cele negative;
- petrecerea timpului liber cu alți copii înseamnă modele diferite de gândire și de comportare care trebuie lămurite la

timpul respectiv, pentru a lăsa o urmă în modul de adaptare a copiilor la mediul înconjurător;

- a cunoaște posibilitățile reale ale copilului și a-l orienta spre activități care să-i dezvolte talentele ascunse;
- părinții trebuie să asigure copiii de prezența lor permanentă în viața lor și de importanța activităților copiilor pentru părinți (aprecierea intereselor copiilor formează la aceștia încredere în forțele proprii, motivație pentru învățare, inițiativă și adaptare mai rapidă la cerințele școlii și ale societății). Până la o anumită vârstă, copilul trebuie să respecte regulile de comportare în societate și regulile proprii fiecărei familii. Dacă simte prezența, directă sau implicită, a părinților, își va forma conștiința morală. Copilul trebuie să se simtă supravegheat și ghidat de reprezentarea părinților, tot timpul.

Mass-media ocupă un loc din ce în ce mai important în viața copiilor/tinerilor. Auzim foarte des părinți care se plâng de timpul excesiv acordat de copii mass-media. În acest context, este bine să cunoaștem care sunt interesele, riscurile și cum acționăm în privința mass-media.

Vârstă	Interese	Riscuri	Acțiuni
4 – 7 ani	- desene animate - povestiri radiofonice	vulnerabilitate	- descurajarea comportamentului agresiv
7 – 10 ani	- seriale pentru copii - povești dramatizate	vârstă critică pentru dezvoltarea comportamentelor agresive (vârsta de 8 ani)	- explicarea modului de creare a efectelor speciale - eliminarea scenelor de violență prin umor și stări tonice
10 – 12 ani	- se ierarhizează interesele de la primele categorii de vârstă - emisiuni și reviste care conțin experiențe de viață (viața vedetelor, modă, muzică, educație sexuală)	apar tentațiile de a încerca comportamente de viață nesănătoase (tutun, alcool)	- oferirea de informații corecte și complete, și argumentarea unui mod de viață sănătos - oferirea unor modele pozitive

12 – 16 ani	- programe muzicale - programe SF - transmisiuni sportive - seriale cu tineri	- asimilarea unor pseudovalori - vârstă critică pentru interiorizarea experiențelor de viață negative (consum de substanțe, promiscuitate, apartenență la gașcă, infracționalitate etc.)	- încurajarea exprimării opiniilor - analiza critică a mass-media și a efectelor acestora
16 – 18 ani	- caută acele emisiuni care răspund nevoilor de apartenență la o comunitate animată de aceleași interese - interesul îndeplinește o funcție de selecție, valorificare, de restrângere tematică, de mobilizare și susținere a efortului	- stimularea agresivității - crearea dependenței de mass-media - manipularea intereselor și convingerilor	- captarea interesului, convingerea și transformarea convingerilor în acte de voință - motivarea spiritului de competiție - crearea unor grupuri de susținere în vederea acceptării sau respingerii unor reguli sociale

2. LUAREA DECIZIILOR

Ca să iei o decizie corectă, încearcă să urmezi cele cinci etape:

- Definește decizia care trebuie luată.
- Explorează toate alternativele.
- Adună informații.
- Gândește-te la consecințe.
- Ia hotărârea pe baza informațiilor adunate și a alternativelor studiate.

Câțiva termeni implicați în luarea deciziilor

- **Sintetizarea:** integrarea vechilor părți în altele noi.
- **Analiza:** puterea de a separa și studia.
- **Informația validă:** informație care poate fi dovedită.

- **Fapt:** ceva ce poate fi dovedit.
- **Opinie:** idee personală sau credință a unui individ.
- **Autoprețuire:** opinie pozitivă a cuiva despre sine.
- **Încredere în sine:** încredere în propria judecată.
- **Decizie:** rezultatul hotărârii cuiva într-o privință.
- **Expresie:** modul în care cineva își arată emoțiile și temperamentul.
- **Autodeterminare:** principiul unei voințe libere; capacitatea de a decide de unul singur, fără influențe exterioare.

Modalități de alegere a unei decizii:

Prin deliberare

Cântărirea alternativelor pe baza analizei. Aceste decizii pot să implice sau nu, valori majore.

Fără să te gândești prea mult

Acestea sunt de multe ori decizii banale, cum ar fi alegerea perechii de pantofi care va fi purtată în ziua respectivă.

Prin amânare

Obții rezultate fără să alegi de fapt și fără să le poți controla prea mult. De exemplu, dacă ești întrebat dacă vrei fulgi de cereale la micul dejun și tu răspunzi că nu ești sigur și că te vei decide mai târziu, ai un exemplu de decizie amânată. Nu prea ai însă control asupra rezultatelor, pentru că în timp ce tu te decizi, fratele tău mai mic poate să fi terminat deja ultimii fulgi de cereale existenți. (Textul a fost preluat din „*Manual de educație pentru viața de familie*”, Fundația Tineri pentru Tineri, 2001).

3. CUM SĂ SPUI „NU”

Apar situații în viață în care este nevoie să spui „Nu”. În asemenea situații aveți nevoie de pregătire psihologică împotriva presiunilor care conduc spre un comportament dăunător. Lupta împotriva unor astfel de presiuni poate fi în multe cazuri dificilă; dacă nu poți evita exercitarea

unor astfel de presiuni ai nevoie de exersarea abilității de a spune „Nu”. Luarea deciziei de a spune „Nu” urmează **etape** simple:

1. Analizarea situației;
2. Analizarea consecințelor comportamentului;
3. Stabilirea unei decizii proprii
 - ✓ Ia o decizie în funcție de ceea ce este bine pentru tine!
 - ✓ Bazează-ți decizia ținând cont de analizarea posibilelor consecințe ale unei decizii și de efectele deciziei asupra respectului de sine.
4. Exprimă-ți decizia față de prietenii sau colegii tăi! Când decizia ta este „Nu” presiunii grupului, spune simplu:
 - ✓ Nu, mulțumesc!
 - ✓ Nu sunt interesat!
 - ✓ Am altceva de făcut!
 - ✓ Nu-mi place să fac acest lucru!
 - ✓ Am o idee mai bună!
 - ✓ Am decis să nu mai fac acest lucru!
 - ✓ Am spus deja „Nu”. Nu mă mai deranja!
 - ✓ Trebuie să plec.

Reține!

- A. După ce spui „Nu” presiunii grupului:
 1. Te simți mulțumit de tine;
 2. Câștigi respectul altor persoane;
 3. Îți îmbunătățești relațiile cu părinții;
 4. Îți respecți valorile;
 5. Nu ai probleme și îi ajuți și pe ceilalți să le evite.
- B. Când cedezi presiunii grupului:
 1. Nu mai ai încredere în tine pentru că alții au decis în locul tău;
 2. Pierzi respectul altor persoane care observă că nu ești independent;

3. Îi rănești pe părinții tăi;
4. Te poți îmbolnăvi;
5. Ai probleme la școală.

Exemple de răspunsuri la „argumente” și „reacții de răspuns”*:.

Toată lumea face asta.	NU. Nu este adevărat, eu nu fac asta.
Ai accepta dacă m-ai iubi.	NU. Dacă tu m-ai iubi, nu ai insista.
În felul acesta te maturizezi.	NU. Matur înseamnă să iei decizii înțelepte, nu să faci lucruri care pot avea consecințe grave.
E amuzant, tocmai pentru că nu ar trebui să o faci.	NU. Nu e amuzant, pentru că-mi poate face rău, mie sau familiei mele, dacă află.
Dacă nu spui „DA”, te părăsesc.	NU. Dacă asta e tot ce vrei, atunci „la revedere!”
De ce-mi spui acum „Nu”?	E dreptul meu să spun „Nu” ori de câte ori vreau, chiar dacă am spus „Da” în trecut.

* Exemplele au fost preluate din „Manual de educație pentru viața de familie” – Fundația Tineri pentru Tineri, 2001, pg. 133.

Atelier VIII: Trăim în lumea reală 3



- ✓ *violență*
- ✓ *agresivitate*
- ✓ *climat familial*



Exercițiu introductiv: *Despre agresivitate*

Grup participant: Părinți grupați câte 3–4

Timp necesar: 15 minute

Materiale necesare: coli, instrumente de scris

După o scurtă introducere a temei, rugați grupele de părinți să se gândească la diferite tipuri de comportamente, cuvinte, gesturi agresive. Acestea vor fi notate pe hârtie, într-un tabel cu două coloane: „agresivitate verbală” și „agresivitate nonverbală”. După completarea tabelelor de către grupe, reprezentantul fiecărei grupe va citi răspunsurile, dvs. având sarcina de a centraliza și nota pe o foaie de flipchart/tablă aceste rezultate.



Recomandări pentru realizarea exercițiului:

Scopul exercițiului este, pe de o parte, să identifice comportamente agresive frecvent întâlnite iar, pe de altă parte, să descopere și alte reacții agresive mai subtile.

Explicați participanților că doriți de la ei să identifice orice tip de comportament care poate avea o încărcătură agresivă, dar nu cuvinte ca atare și nici situații efective. Utilizați rezultatele obținute pentru a introduce informațiile din secțiunea „Teorie”.

În anexă veți găsi o listă cu comportamente agresive verbale și nonverbale care vă va ajuta să adăugați la răspunsurile părinților alte comportamente.

1. VIOLENȚĂ

Întâlnim, tot mai des, aspecte violente în lumea în care trăim. Uneori nici nu mai realizăm că suntem agresati de ceilalți fizic/psihic. Sunt manifestări violente care chiar produc plăcere sau satisfacție (sporturi ca boxul, rugby-ul, fotbalul american etc.) sau manifestări pe care le considerăm firești din punct de vedere social (discuții agresive cu superiorii/subalternii, sancțiunea fizică aplicată copiilor etc.). Ca dascăli și ca părinți e bine să descurajăm orice manifestare violentă și să aducem argumente pentru dezvoltarea unui comportament prosocial.

a. *Violența domestică* – include toate aspectele de violență apărute într-o relație de tip familial, între rude de sânge, rude prin alianță, soți sau concubini.

Violența domestică este reprezentată de orice formă de agresiune fizică sau verbală, abuz sau intimidare a unuia dintre membrii familiei. Violența naște violență. Părinții violenți transmit copiilor lor modele comportamentale defectuoase. Din postura de spectatori, copiii devin actori. Fie ei băieți sau fete tind să reproducă pe scena vieții, comportamentele violente învățate în familie sau la nivelul grupului de covârșnici din care fac parte. Cei care agresează, de regulă, se comportă astfel din cauza unor sentimente de furie și ostilitate, din cauza deprimării și lipsei de încredere în sine, egocentrismului, necesității imperative de a controla și domina și, nu în ultimul rând, a lipsei de comunicare.

- *Abuz fizic* – lovirea cu palma, cu pumnii, distrugerea bunurilor din casă, afectarea integrității corporale.
- *Abuz sexual* – orice contact sexual nedorit de către partener/parteneră, viol.
- *Abuz psihologic* – degradarea continuă și umilirea partenerii/partenerului, abuzul emoțional folosit în manipularea și controlul partenerului.

- *Abuz verbal* – comentarii umilitoare, insulte, jigniri, care induc în victimă sentimente de spaimă și scăderea, în timp, a stimei de sine.
- *Abuz economic* – apare atunci când unul dintre parteneri deține controlul economic exclusiv.
- *Abuz social* – abuz verbal în fața altor persoane, umiliri, glume, critici referitoare la aspectul fizic și calitățile intelectuale.

b. *Violența domestică asupra copilului*

„Încă nu știm cum ar arăta lumea în care copiii ar fi crescuți fără a fi supuși umilințelor, în care părinții i-ar respecta și i-ar trata serios, ca pe niște ființe umane” (ALICE MILLER, *Pentru binele tău propriu*, 1987).

Copiii trebuie să se bucure de drepturile lor, ca orice persoană. Pedepsa fizică reprezintă o violare gravă a drepturilor copiilor la integritate fizică și emoțională. Convenția Națiunilor Unite cu privire la drepturile copilului cere statelor părți, în articolul 19, să protejeze copiii împotriva „tuturor formelor de violență fizică și emoțională”. Conform literaturii de specialitate, educarea copiilor prin utilizarea pedepsei corporale conduce la dezvoltarea de atitudini și comportamente violente atât pe perioada copilăriei, cât și mai târziu, în viața de adult. Pedepsa fizică are consecințe negative asupra dezvoltării copilului. Promovarea metodelor de disciplină pozitivă nonviolentă ușurează sarcina părinților și reduce stresul în cadrul familiei. Cu toate acestea, pedepsa fizică în familie rămâne o practică legală și larg răspândită în multe state ale lumii.

Din toate cercetările internaționale referitoare la pedepsirea fizică, nici măcar un singur studiu nu a relevat faptul că aceasta ar produce efecte pozitive, dar sute de studii prezintă efectele negative. Iată câteva dintre efectele ale căror existență a fost demonstrată în relațiile cu violență asupra copilului:

- ▶ **Amplificarea.** Pedepsele blânde din copilărie tind să evolueze cu cât copiii cresc. O singură palmă la început se transformă în mai multe palme și apoi în bătaie în toată regula, ceea ce afectează copilul din ce în ce mai tare.

- ▶ **Încurajarea violenței.** Chiar și o palmă nesemnificativă poartă mesajul că violența este răspunsul la conflicte sau la un comportament necorespunzător. Agresiunea naște agresiune. Copiii supuși violenței fizice sunt mai predispuși reacțiilor violente decât ceilalți copii (conflictele cu colegii de școală, intrarea în anturaje periculoase, violențe în adolescență, violența față de partenerul de viață sau față de proprii copii).
- ▶ **Vătămrile psihologice.** Agresivitatea față de copii poate fi dăunătoare din punct de vedere emoțional. Violența asupra copilului poate genera traume care vor afecta dezvoltarea ulterioară a acestuia; poate genera comportamente nesănătoase, deviante, alegerea unui mod de viață în concordanță cu tratamentul primit în familie. Familia este cea care trebuie să răspundă în primul rând nevoilor de securitate ale copilului, care se percepe pe sine ca fiind neajutorat într-o lume a „celor mari”. Familia este mediul în care copilul ar trebui să se simtă securizat, protejat, apărat, nu bruscăt și agresat. Un mediu familial sănătos din care trebuie să lipsească violența, asupra copilului sau altor membrii ai familiei, este o condiție esențială pentru dezvoltarea echilibrată a copilului.

c. *Violența la tineri*

Știm cu toții că violența constituie o problemă majoră cu care ne confruntăm în societatea de astăzi. Tinerii pot fi victimele actelor de violență, dar pot în același timp să provoace asemenea situații. Pentru a putea preveni astfel de fenomene este necesar să le înțelegem.

CUM EXPLICĂM MANIFESTĂRILE VIOLENTE?

Cu siguranță nu putem găsi o singură cauză determinantă. Este un fenomen complex, determinat de cauze multiple:

- Nevoia de exprimare a trăirilor negative. Mulți se comportă violent pentru a descătușa frustrări și tensiuni interioare

- Nevoia de control, intenția de a influența persoanele din jur
- Existența unor modele comportamentale violente în cadrul mediului familial, comunitar, informațional
- Presiunea din partea grupului
- Nevoia de stimă
- Nevoia de atenție sau respect din partea altor persoane
- Existența unor abuzuri fizice și/sau psihice în familie, în anumite perioade de vârstă.

Din punct de vedere psihologic, reacțiile agresive sunt modalități instinctive de exprimare a furiei și de apărare în fața unui atac. Societatea repudiază astfel de manifestări. Prin urmare, oamenii și-au dezvoltat modalități de a face față acestor emoții. Pentru furie s-au conturat trei modalități:

- Exprimarea emoției într-o manieră asertivă – un mod sănătos de manifestare, astfel încât să-ți faci cunoscute nevoile fără să-i rănești pe alții;
- Suprimarea furiei – emoția sa poate inhiba prin concentrarea pe alte aspecte pozitive;
- Calmarea – modalitate de control pe de o parte asupra comportamentului extern, pe de altă parte asupra răspunsurilor interne.

Oamenii sunt diferiți, au manifestări diferite. Aceste diferențe au cauze genetice, fiziologice (unii sunt mai iritabili încă din copilărie) sau socio-culturale. Aproape toți suntem învățați să ne exprimăm tristețea, frica, dar nimeni nu ne învață să ne exprimăm furia, să ne exprimăm această trăire și să ne-o canalizăm constructiv.

Dați copilului posibilitatea să se exprime prin cuvânt, desen, modelaj sau joc!!!

Este necesar ca profesorii și părinții să monitorizeze comportamentul copiilor pentru a semnală apariția unor manifestări cu potențial violent.

Există câteva repere enunțate de Dwyer, Osher & Wagner (1998) pentru evidențierea unui potențial violent:

- Desene sau compuneri cu conținut violent;
- Amenințări adresate celor din jur, directe („După amiază te voi bate”) sau indirecte; („Să vezi ce vei păți”). Amenințările pot fi clasificate după: gradul de pericol a agresiunii proiectate, măsura în care există un plan detaliat, posibilitatea de a îndeplini amenințarea;
- Antecedente de manifestări agresive și comportament violent;
- Incidente de torturare a animalelor;
- Izolarea de grupul de covârșnici sau de familie;
- Hipersensibilitatea la critică;
- Accesul la arme;
- Abuzul de substanțe (alcool, droguri);
- Sursele de stres din familie;
- Interesul școlar scăzut.

Acești indicatori pot constitui repere pentru părinți și profesori.

Comportamentul violent este ca un simptom. Se poate încerca înlăturarea lui prin metode banale „Nu e frumos...” sau prin metode complexe comportamentale. Uneori este zadarnic, comportamentul putând să se agraveze sau în locul unui simptom să apară un altul. Înțelegerea cauzelor unui comportament violent înseamnă un pas înainte în soluționarea situației. Acest lucru presupune efort și multă răbdare din partea adulților implicați.

SUGESTII GENERALE PENTRU PĂRINȚI

- **Construiți o relație bazată pe încredere și afecțiune cu copilul.** Dacă ne implicăm în viața copilului, îl încurajăm, îl protejăm scade incidența problemelor legate de agresivitate.
- **Asigurați-vă că tânărul este cât mai mult timp supravegheat.** Ca părinți, este bine să cunoaștem anturajul

copiilor și să încurajăm permanent implicarea lui în diferite activități extrașcolare.

- **Oferiți modele de comportament.** Copiii învață mai mult prin imitarea de modele. Unii dintre noi încurajăm comportamente agresive fără să ne dăm seama. Este important să lăudăm copilul atunci când rezolvă problemele constructiv, fără violență.
- **Stabiliți reguli clare și urmăriți respectarea lor.** Așteptările noastre față de copil este util să le explicăm clar. De asemenea, copilul trebuie implicat în formularea regulilor, cunoscând în același timp consecințele nerespectării unora dintre ele.
- **Monitorizați aspectele de violență cu care intră în contact copilul prin media.** În acest caz se impune o atenție sporită și respectarea unor reguli de bază:
 - Limitarea timpului petrecut de copil la TV (o oră, maximum două ore);
 - Cunoașterea conținutului programelor urmărite de copii;
 - Discutarea scenelor de violență vizionate de către copii;
 - Discutarea consecințelor grave pe care le are comportamentul violent în realitate;
 - Analizarea modalităților de rezolvare a problemelor fără folosirea violenței.

2. CLIMAT FAMILIAL

În relația părinți-copii, fiecare influențează și este influențat în procesul comunicării. Problema comunicării cu copiii nu este mai puțin complexă decât cea cu adulții, chiar uneori mai greu de realizat și mai complicată. Factorii care fac comunicarea eficientă trebuie să fie prezenți în relația părinți-copii. Pentru realizarea unei relații eficiente părinți-copii este necesară cunoașterea stadiilor de dezvoltare a personalității, mai precis, părinții trebuie să cunoască ce se întâmplă

în viața copilului lor în perioadele de criză cu care se confruntă. Fiecare trecere de la o etapă la alta este o criză. Părinții care trec de la o etapă la alta în viață se confruntă și ei cu anumite crize. Ținându-se cont de problemele ce se ridică în această perioadă, se va evita înstrăinarea și se va accentua comunicarea.

Este important ca, pentru fiecare stadiu de dezvoltare a personalității, părinții să se poarte și să acționeze potrivit necesităților copilului pentru a-i oferi acestuia mediul pentru o dezvoltare sănătoasă. Influențele sistemului familial asupra procesului de formare a copilului sunt hotărâtoare. Specialiștii în acest domeniu precizează că relația părinți-copii deține un rol deosebit în fixarea deprinderilor comportamentale, dar și în asigurarea condițiilor psihologice normale.

Relația părinți-copii nu trebuie lăsată la întâmplare. Există anumite norme precise care stau la baza acestor relații: nevoia de dragoste care asigură protecție, asigură unele raporturi relaționale, juste și echilibrate, cât și complementaritatea rolurilor parentale. Părinții trebuie să alcătuiască un raport cu copilul, o unitate inseparabilă în care își împart rolurile și sarcinile.

În funcție de modul specific în care părinții își asumă rolurile de mamă, respectiv tată, putem distinge mai multe tipuri de părinți și copii:

Părintele „Protector” – îngrijorare excesivă.

Părintele va spune: „Nu crește!/Nu acționa!”

Manifestări pozitive

- Dezvoltă o relație armonioasă și satisfăcătoare
- Oferă un mediu călduros și protector
- Reprezintă factorul stabilizator al familiei
- Asigură copilului securitate.

Manifestări negative:

- Ține cont doar de aspectele pozitive ale copilului
- Este indecis atunci când este vorba de respectarea regulilor
- Nu-și exprimă emoțiile de dezamăgire și nemulțumire
- Nu-i permite copilului să fie independent și să se maturizeze

Copilul va fi:

Copilul răsfățat – „*Vreau!*”

- nu suportă nici o formă de frustrare
- întâmpină dificultăți în respectarea regulilor

Copilul dependent – „*Nu pot!*”

- nu are voință
- nu-și asumă responsabilități

Recomandări:

- ▶ să-și exprime emoțiile de dezamăgire și nemulțumire (sentimentele în general);
- ▶ să-l responsabilizeze pe copil prin sarcini pe măsura posibilităților lui;
- ▶ să acorde o mai mare libertate copilului;
- ▶ să fie constant în stabilirea și aplicarea regulilor.

Părintele „Autoritar” – controlul.

Părintele va spune: „*Nu fi apropiat!/Nu fi copil!/Fă efort!/Depășește-te!/Fii perfect!*”

Manifestări pozitive:

- dorește să aibă un copil competitiv
- este responsabil
- promovează reușita prin disciplină și muncă
- preocuparea pentru corectitudine.

Manifestări negative:

- nu acceptă să fie contrazis și neluat în seamă;
- vrea să fie ascultat întotdeauna, respectat, chiar „venerat”;
- crede că este singurul care știe ce este mai bine pentru familie.

Copilul va fi:

Copil inhibat – „*Eu nu pot pentru că nu am voie!*”

- descurajat
- copleșit de exigențe
- rezultatele școlare scad în situații de stres fricos

Copil rebel – „*Eu fac regulile!*”

- manifestă tendințe agresive
- nu acceptă regulile
- nu ține cont de celălalt

Recomandări:

- ▶ să accepte că oricine poate greși;
- ▶ să manifeste o mai mare flexibilitate în stabilirea regulilor, în îndeplinirea îndatoririlor;
- ▶ să pună accent pe copil, și nu doar pe rezultatele (bune/rele) obținute de acesta;
- ▶ să petreacă mai mult timp liber cu copilul;
- ▶ să accepte că ceilalți sunt diferiți în comparație cu el.

Părintele „Prieten” – încrederea.

Părintele va spune: „*Cum vrei tu!/Fă-te plăcut!*”

Manifestări pozitive:

- îi place să-și petreacă timpul cu copilul și cu prietenii acestuia;
- este cald și înțelegător, copilul apelează la el atunci când are probleme;
- relația cu copilul se bazează pe stimă și respect reciproc;
- încurajează exprimarea emoțiilor.

Manifestări negative:

- nu-și poate refuza copilul;
- poate fi ușor manipulat de către copil;
- nu este constant în stabilirea limitelor comportamentului copilului;
- invadează inconștient intimitatea copilului.

Copilul va fi:

Copil indisiplinat – „*Mie să-mi fie bine!*”

- nu respectă adultul
- nu înțelege restricțiile și regulile
- nu acceptă un refuz

Copil amabil – „*Vă convine!? Vă pot ajuta cu ceva?!*”

- dorește să fie plăcut de toată lumea
- este superficial în relațiile cu ceilalți
- nu ține cont de propriile nevoi și dorințe

Recomandări:

- ▶ să știe când și cum este necesar să-și refuze copilul
- ▶ să stabilească limitele dintre rolul de părinte și cel de prieten
- ▶ să respecte dreptul la intimitate al copilului
- ▶ să fie ferm și consecvent în stabilirea drepturilor și responsabilităților copilului.

Părintele „demisionar” – fugă de responsabilități (abandon).

**Părintele va spune: „*Descurcă-te singur!/Nu mai deranja!/
Câștigă-ți dragostea!*”**

Manifestări pozitive:

- acordă libertate mare copilului

Manifestări negative:

- dependent de un alt membru al familiei
- mereu preocupat de problemele personale
- incapabil să exercite un control asupra copiilor
- „n-are timp să comunice”
- își aduce de lucru acasă și cere să nu fie deranjat
- manifestă o tandrețe superficială.

Copilul va fi:

Copil distant – „*Pot singur totul!*”

- incapabil să se conformeze unor imperative școlare, sociale și morale
- este frânat în evoluția sa
- are un caracter crispat și neliniștit
- autonomie excesivă, determinată de responsabilizarea prematură
- îl va respinge, fără milă, la orice vârstă pe părintele absent

Copil „cerșetor” – „*Dacă mă iubești, stai cu mine!*”

- lipsit de sprijin și îndrumare
- frustrat de copilărie deoarece nu se bucură de înțelegere și apreciere
- cerșește dragostea celor din jur

Recomandări:

- ▶ să acorde atenție copilului, comunicând cu acesta;
- ▶ să fie disponibil și receptiv la nevoile și dorințele copilului;
- ▶ să delimiteze rolul profesional de cel de părinte;
- ▶ să încerce să-și manifeste în mod sincer și deschis sentimentele de iubire față de cei apropiați.

Indiferent de vârstă, copilul are nevoie de o ambianță caldă, dar și de supunere, de reguli cărora să se conformeze, stabilite în acord cu părinții. Cumpătarea este măsura tuturor lucrurilor; o dozare optimă a căldurii afective și a autorității părintești este premisa unei bune adaptări a copilului.

Relațiile din familie au consecințe asupra dezvoltării personalității copiilor. Tensiunile, certurile din familie sunt traumatizante pentru copil. Trăind intens și repetat aceste tensiuni, nevoia de securitate nu este satisfăcută, iar personalitatea copilului se va cristaliza dizarmonic.

Ambianța familială este hotărâtoare pentru modul în care copilul își fundamentează concepția despre lume și viață. Felul de a fi al părinților va constitui un model pentru copil. Constelația familială, prin rețeaua de relații și sistemul de valori, influențează adaptarea copilului în lume.



Aplicație: „Acvariul”

Grup participant: părinți

Timp necesar: 20 minute

Materiale necesare: trei scaune

Utilizați metoda acvariului pentru a discuta cu participanții diverse subiecte din tema „Climat familial”. Trei voluntari vor lua loc pe trei scaune amplasate în triunghi (acvariul), în mijlocul celorlalți, care vor observa discuția lor, fără a putea interveni de pe margine. Cei trei vor discuta liber despre un subiect din tema aleasă. Pentru a lua locul unuia dintre cei trei, oricare dintre observatori îl va atinge pe umăr; cel atins se va ridica de pe scaun și va ceda locul celui care a intervenit.



Recomandări pentru realizarea aplicației:

Scopul acestei aplicații urmărește să faciliteze dialogul deschis între părinți despre subiecte tabu privind climatul familial.

Li se va cere participanților să exprime în scris câteva idei referitoare la tema în discuție. Cadrul didactic va citi biletele, pe rând, antrenând părinții în dialog.

Explicați participanților că opiniile exprimate în discuția din „acvariu” nu trebuie neapărat să fie personale. Cei din „acvariu” pot fie să exprime propriile sentimente și păreri în legătură cu subiectul dezbătut, fie pot juca diverse „roluri” pentru a face discuția mai interesantă. Încercați să stimulați cât mai mulți participanți pentru a

interveni în discuție. În mod normal dumneavoastră nu puteți interveni, dar dacă discuția evoluează într-o direcție nedorită sau dacă staționează puteți lua un loc în acvariu, pentru scurt timp.

Timpul alocat acestui exercițiu poate varia, în funcție de gradul de participare a grupului. Urmăriți discuția și încheiați exercițiul în momentul în care considerați că acesta și-a atins scopul, sau mai devreme, dacă gradul de implicare a participanților este unul scăzut.



Sugestii pentru debriefing:

După încheierea aplicației veți pune întrebări de genul:

- Cum v-ați simțit pe parcursul aplicației?
- Cum vi s-a părut aplicația?
- De ce ați înlocuit o anumită persoană?
- De ce nu ați intervenit în discuție?
- Ați descoperit abordări noi asupra subiectului?

Utilizați aspecte din subiectele dezbătute pentru a insista asupra importanței climatului familial asupra copilului. Folosiți situațiile apărute în cadrul acvariului și provocați participanții să concluzioneze ei înșiși asupra influenței pe care o are calitatea climatului familial asupra vieții copilului, de la cele mai mici vârste la maturitate.

ANEXĂ ATELIER VIII: AGRESIVITATE

Comportamente agresive nonverbale	Comportamente agresive verbale
• Privire fixă, dură, amenințătoare • Amenințare indirectă sau fâțișă • Bătutul din picioare • Aruncarea cu obiecte • Lovirea cu obiecte • Împingerea cu umărul/mâna în scopul dezechilibrării • Ciupitul, zgâriatul, trasul de păr • Semne obscene • Bătaia	• Batjocura • Jignirea • Cuvinte grosolane • Poreclirea • Ironia • Bârfa, intriga • Șantajul • Înjurăturile • Calomnia • Ponegrirea cuiva • Maimuțarea cuiva • Refuzul contactului social, al ajutorului, al discuției • Luarea în râs a celor slabi, neajutorați

Atelier IX. Trăim în lumea reală 4



*comportamente evazioniste:
egoismul, negativismul, răsfațul,
încăpățânarea, minciuna, furtul,
fuga de acasă sau de la școală*



Aplicație: *Întâmplări din viața reală*

Grup participant: părinți împărțiți în grupe de 3-4

Timp necesar: 20 minute

Materiale necesare: fișe de lucru, câte una pentru
fiecare grupă

Veți împărți grupelor de părinți fișele de lucru. Se cere fiecărui părinte să citească situația prezentată în fișa de lucru și să se gândească timp de 5 minute cum ar fi procedat el într-o asemenea situație și să identifice cauzele care au generat problema apărută. Membrii grupelor vor împărtăși în cadrul echipei părerile lor, acestea vor fi discutate și apoi se va stabili, de comun acord, o soluție care va fi expusă, în plen, de reprezentantul grupului. Soluțiile prezentate vor fi supuse dezbaterilor.



Recomandări pentru realizarea aplicației:

Scopul acestei aplicații este ca prin transpunerea în rolul părinților din situațiile prezentate, să-și dezvolte abilități de a rezolva probleme asemănătoare, în sensul menținerii relațiilor specifice unui climat familial echilibrat. Recomandați părinților să încerce să

identifice soluții cât mai variate și cât mai apropiate de modul în care ar reacționa ei în mod real, dacă ar trăi situația prezentată.



Sugestii pentru debriefing:

După încheierea exercițiului veți pune întrebări de genul:

- Cum v-ați simțit pe parcursul activității?
- Cum vi s-a părut activitatea?
- V-a fost greu să vă puneți în pielea părintelui din situațiile prezentate?
- Ce ați descoperit în legătură cu propria persoană vis-a-vis de soluțiile prezentate?
- Care moment al „rolului” vi s-a părut cel mai dificil?
- Cum vi s-au părut soluțiile prezentate de ceilalți? Argumentați răspunsurile.

Încercați să atrageți în discuții cât mai mulți participanți. Nu vă exprimați propria opinie în legătură cu răspunsurile participanților. Descurajați critica. Fiecare are dreptul să-și spună propria opinie fără a fi judecat.

FIȘĂ DE LUCRU

► Pentru clasele I și a II-a

Florin este elev în clasa I (a II-a). El a uitat să-și facă tema la matematică. Doamna învățătoare controlează temele pentru acasă. Când ajunge la Florin, acesta recunoaște că a uitat să-și facă tema. Doamna învățătoare notează în caiet acest lucru și îi dă un INSUFICIENT. După-amiază, când mama vine de la serviciu, îl întreabă pe Florin dacă a luat vreun calificativ. Florin îi spune că nu și îi arată caietul cu temele rezolvate în acea zi. Mama merge în bucătărie pentru a pregăti cina. În coșul de gunoi zărește aruncate foi din caietul de matematică. Pe ele se văd urme de stilou roșu. Uitându-se cu atenție la acele foi, mama găsește calificativul INSUFICIENT pentru temă neefectuată.

► Pentru clasele a III-a și a VI-a

Emil este elev în clasa a III-a (a IV-a, a V-a, a VI-a). El nu și-a făcut tema la limba română pentru a doua zi, știind că are calitative (note) și nu va fi ascultat. Doamna învățătoare/profesoară strânge caietele tuturor elevilor pentru a le corecta. Negăsind tema efectuată în caietul lui Emil, îi scrie acestuia în caiet și îl anunță că ora următoare îi va controla și tema neefectuată. Ora următoare, Emil chiulește, crezând că astfel va scăpa să-și facă tema. Doamna învățătoare/profesoară îi trece absență în catalog. Părinții lui Emil află la ședința cu părinții că acesta nu-și face temele la limba română și că lipsește nemotivat de la ore.

► Pentru clasele a VII-a și a XII-a

Mălina este o elevă foarte bună în clasa a X-a. Părinții ei întotdeauna s-au mândrit cu performanțele acesteia. În ultimul timp era mult mai veselă și comunicativă. Mălina se îndrăgostise de Marius, un băiat de 21 de ani, muncitor la o firmă de construcții în oraș. Totul a fost frumos până într-o seară când o vecină i-a povestit mamei că Mălina este mereu însoțită de un tânăr îmbrăcat modest și cu faimă rea în cartier. Din acea seară părinții i-au interzis Mălinei să se mai vadă cu Marius.

A doua zi, Mălina i-a povestit prietenului ce i s-a întâmplat și, împreună, au decis să se mute în garsoniera lui Marius, dar fără să-și anunțe părinții.

COMPORTAMENTE EVAZIONISTE

Copiii pot reacționa neașteptat la situații concrete de viață. Reacțiile negative se structurează pe mai multe niveluri, ele fiind însă reacții predominant afective și subiective. Copilul adoptă de multe ori comportamente inadecvate în relațiile cu ceilalți, precum și în atitudinea față de sine însuși. Ne vom opri asupra unor asemenea conduite și anume: egosimul, negativismul, răsfățul, încăpățânarea, minciuna, furtul, fuga de acasă sau de la școală.

◆ *Egoismul* – este dragostea exagerată de sine. Egoistul raportează totul la sine și acest lucru duce la izolarea lui față de

ceilalți. Egoismul nu este ceva înăscut, permanent și nemodificabil, fiind de cele mai multe ori un efect al răsfățului. Când un copil are înclinații spre egoism, părinții trebuie să fie atenți, trebuie să-l educe în direcția respectului pentru oameni, renunțând la comportarea greșită de a se supune dorințelor imediate ale copilului.

◆ *Negativismul, neascultarea, nesupunerea* – aceste trăsături strâns legate între ele se manifestă prin refuzul sau rezistența opusă în fața cerințelor externe. Cauzele care pot sta la baza acestor manifestări sunt: exigența irațională sau lipsa de autoritate, răsfățul, neînțelegerea necesității respectării unor cerințe. Trebuie să facem distincție între nesupunere, neascultare pasivă provocate de inerție, de o fire visătoare sau uitarea unor cerințe și nesupunerea activă izvorâtă din revoltă, din dorința de a nu se supune. Avem nesupunere parțială (față de un profesor, un părinte) și nesupunere globală, ceea ce duce la grave devieri de comportament. În astfel de situații vina aparține ambelor părți implicate. Descoperind erorile făcute, putem negocia noi reguli de comportament. Este importantă consecvența în aplicarea regulilor respective.

◆ *Răsfățul* – este un factor negativ în dezvoltarea copilului. Deși se confundă, de multe ori, cu *alintarea*, există însă deosebiri între ele. Oricărui copil îi place să fie alintat. Dacă alintarea este exagerată, trecându-se peste limita normalului, se ajunge la faza anormală de răsfăț. Răsfățatul, cu de la sine putere, își permite multe gesturi nepermise la vârsta lui. Părinții pot remedia defectul răsfățului înainte ca acesta să se transforme în egoism.

◆ *Încăpățânarea* – Un copil este etichetat ca fiind încăpățânat dacă persistă cu îndârjire într-o atitudine negativă față de o obligație impusă de adulți. Ea este o comportare negativă și nu trebuie confundată cu *ambitia*. Ambitia este un sentiment constructiv, care poate deveni creator. Încăpățânarea este un defect, nu o calitate. Dojenirea pe un ton calm și fără să fie însoțită de amenințări fără rost este eficientă. Cearta și morala făcute unui copil încăpățânat nu trebuie să se desfășoare în public. E de preferat ca discuția să se facă mai târziu, când criza de încăpățânare a trecut și se poate discuta liniștit cu copilul. Când copilul și-a recunoscut vina și promite că nu va mai face, ne putem declara mulțumiți ca părinți.

◆ *Minciuna* – este o conduită de eschivare, în general destinată să evite o mustrare. De multe ori, în mod inconștient, părinții își învață propriii copii să mintă, prin promisiunile zilnice care nu sunt îndeplinite. Dacă un copil va fi pus să mintă că unul dintre părinți nu este acasă, atunci când e căutat de o persoană nedorită, greșeala va fi dublă, el va fi învățat să mintă și este învățat că poate trece peste obligațiile sociale recurgând la minciună. Copiii nu sunt naivi, proști, orbi sau surzi. Pe măsură ce se dezvoltă psihic, ei vor să știe totul și sunt de preferat discuțiile oneste, pe înțelesul lor, fără a ambala realitatea în minciuni. Factori care pot cauza minciuna la copii:

- părinții așteaptă prea multe de la ei
- lipsa unei explicații plauzibile pentru un anumit comportament
- lipsa unei educații consistente
- lipsa de atenție acordată de covârșnici sau adulți
- teama, frica de pedeapsă
- dorința de autoafirmare.

Minciuna poate fi, de asemenea, o manifestare tipică a tendinței de supraapreciere. Unii copii mint din dorința de a-i acoperi pe alți copii („onoare”). Orice vină ascunsă prin minciună trebuie sancționată, astfel încât să înțeleagă că vina se agravează mințind; sinceritatea reduce vina și pedeapsa. Din educație trebuie eliminate procedeele care induc teamă în legătură cu recunoașterea greșelii. La baza tratării individuale e necesar să stea încrederea în copil.

◆ *Furtul* – semnifică însușirea unor bunuri care nu le aparțin, nerespectând proprietatea altcuiva. Factorii care pot determina astfel de comportament:

- presiuni din partea prietenilor, în al căror grup doresc să se integreze
- respect de sine scăzut
- lipsa unor prieteni pe care, prin astfel de comportament, îi poate “cumpăra”
- existența și a altor probleme comportamentale (minciuna, chiulul etc.)
- tentația pentru un obiect

- lipsa unei educații raționale
- o educare de acoperire a furtului
- exemple negative.

Există mai multe tipuri de furt:

- a) Furtul delincent – reflectă dorința de a avea un obiect, nu se mai teme de nimic pentru a obține ceea ce își dorește.
- b) Furtul nevrotic – se caracterizează prin absurditatea sa aparentă; obiectul nu are importanță, hoțul dăruindu-l sau aruncându-l fără regret.
- c) Furtul caracterial – se datorează unei agresivități legate mai mult de actualitate, el fiind un protest față de o persoană care nu-i acordă suficientă atenție, care-i provoacă suferință și pe care copilul încearcă să se răzbune.

Furtul se combină cu minciuna. Părinții trebuie să se intereseze îndeaproape de prietenii copilului și să nu încurajeze nici o manifestare opusă cinstei. Copilul este învățat de mic să respecte bunurile proprii, să protejeze proprietatea altora, să realizeze totul prin forțe proprii, prin resurse interioare. Sunt principii care nu suportă negocierea.



Aplicație: „El grad finale”

Pentru a încheia acest program, veți organiza, ca și la început, o mică petrecere pe parcursul cărei părinții pot schimba impresii între ei. La începutul acestei petreceri fiecare familie va primi, din partea dvs., o diplomă pentru implicarea în program. Diploma conține pe verso un angajament pe care părinții trebuie să-l semneze în momentul în care-și ridică diploma. Veți citi angajamentul cu voce tare înainte de înmânarea diplomelor.

Unitatea școlară

Diplomă

*Se acordă familiei pentru absolvirea
cursului „Educația părinților”, 2005–2006. Pentru curajul și
implicarea dvs. ați primit calificativul „Excelent”.*

Diriginte

.....

Data:

Verso diplomă:

ANGAJAMENT

Ne angajăm:

- ✓ să respectăm drepturile copilului;
- ✓ să respectăm opinia copilului;
- ✓ să comunicăm deschis întotdeauna cu copilul nostru;
- ✓ să acordăm atenție problemelor personale ale copilului;
- ✓ să încurajăm orice inițiativă pozitivă;
- ✓ să stimulăm dezvoltarea stimei de sine a copilului;
- ✓ să petrecem cât mai mult timp alături de el;
- ✓ să manifestăm mai multă înțelegere în relația cu copilul;
- ✓ să ne dezvoltăm alături de copilul nostru;
- ✓ *SĂ-L IUBIM.*

Semnătură:

ANEXA 1: DESPRE DEBRIEFING

Debriefingul – definiție

Discuția prin care formatorul și participanții analizează activitatea, experiența creată de acea activitate, implicațiile în raport cu viața reală.

Poate fi asemănat debriefingul cu „o discuție plăcută la o cafea”? Nu chiar, pentru că formatorii și facilitatorii o organizează pentru a analiza și a da o coerență lucrurilor pe care participanții le-au învățat din exercițiu.

Debriefingul este un moment în care luați distanță de exercițiu, revedeți obiectivele prestabilite și folosiți timpul pentru a sintetiza idei, a trage concluzii și a pune întrebări legate de experiența unui exercițiu.

Metaforic vorbind, este „momentul în care luați pe cineva de mână și îl/o conduceți prin experiență, valorificând ceea ce s-a învățat”.

Există o rețetă pentru realizarea debriefingului?

• Nu există o rețeta magică pentru toate tipurile de activități, întrucât activitățile necesită tipuri de debriefing diferit, în funcție de:

- Tipul și nivelul de participare și implicare;
- Obiectivele sesiunii;
- Legătura dintre exercițiu și alte sesiuni din cadrul formării.

- ▶ În cadrul unei activități educative, debriefingul este alcătuit dintr-o serie de întrebări care sunt construite succesiv.
- ▶ Adesea, acest lucru înseamnă a porni de la experiența creată de exercițiu la a conceptualiza ceea ce s-a învățat.
- ▶ Aspecte prezente în debriefing:
 - Acțiunile care s-au întreprins în timpul exercițiului;
 - Emoțiile implicate;
 - Dinamica grupului;
 - Legătura cu viața reală;
 - Extrapolare și conceptualizare.

Secvența logică

- Ce s-a întâmplat în timpul activității și cum s-au simțit?
- Ce au învățat despre ei înșiși?
- Ce au învățat despre aspectele abordate prin această activitate?
- Cum pot să continue și să folosească ce au învățat?

Ce trebuie să nu uitați:

- Debriefingul este o parte centrală și foarte importantă a activității și necesită timp
- Nu este o evaluare a activității
- Își pierde sensul dacă nu este suficient sau este prea mult
- Nu are scopul doar de a confirma obiectivele formatorului sau pentru a face legătura cu alte sesiuni
- Trebuie planificat, însă poate fi flexibil
- Nu trebuie să ne fie frică de discuție – aceasta este un moment în care oamenii reflectează asupra a ceea ce s-a întâmplat și ceea ce ei au învățat, în felul lor
- Tăcerea e OK... dacă nu e sunetul audienței care doarme!

ANEXA 2: SCRISOARE CĂTRE PĂRINȚI

Dragi părinți,

Vă invităm să veniți alături de noi, pentru a derula programul „Educația părinților”. Împreună vom construi o relație mai bună între școală și familie, pentru binele copilului dvs.

Acest program nu-și propune să substituie clasicele ședințe cu părinții, dar pe lângă acestea este bine să se lucreze și altfel cu părinții, pentru dezvoltarea colaborării școală – familie.

În timpul întâlnirilor se vor aborda diverse teme, de larg interes pentru dezvoltarea și educarea copilului. Temele vor fi abordate într-o manieră interactivă, cu pronunțat caracter interactiv.

Succesul copiilor noștri depinde de noi. Vă așteptăm!

Diriginte

.....

ANEXA 3: JOCURI DE ENERGIZARE

Puteți realiza aceste exerciții atunci când simțiți nevoia de o mai bună interrelațională în cadrul grupului, când aveți timpi morți pe parcursul atelierelor sau pur și simplu atunci când simțiți nevoia să destindeți atmosfera. Acestea au atât rol de energizare, cât și un rol educațional, vizând aspecte comunicaționale, afective etc.

1. ADUC O SCRISOARE PENTRU...

Pregătirea: scaune mai puține decât numărul participanților

Timp: 5-10 minute

Mărimea grupului: 20-30

Instrucțiuni:

1. Aranjează scaunele în formă de cerc.
2. Participanții să stea pe scaune, iar cei care nu au unul să stea în mijloc.
3. Persoana din mijloc să spună ceva de genul: „Aduc o scrisoare pentru aceia ce... poartă ochelari (au făcut un duș în dimineața aceea..., poartă pantaloni..., pentru aceia care poartă ceas, sau orice, în funcție de imaginația lor.)
4. Toți cei care poartă ochelari trebuie să schimbe scaunele, în timp ce persoana din mijloc folosește această oportunitate ca să aducă un scaun pe care să stea.
5. Persoana care e în mijloc să aducă altă scrisoare.
6. Oprește jocul după 5, 10 minute sau când toată lumea a vorbit și când toată lumea a schimbat locul.

2. CINE A INCEPUT?

Timp: 10-15 MINUTE

Mărimea grupului: 10-20

Pregătirea: - spațiu gol

- ceas sau un cronometru

Instrucțiuni:

Facilitatorul cere ca un voluntar să părăsească încăperea. Restul grupului va sta în cerc, facilitatorul hotărând cine va fi conducătorul.

Conducătorul va avea sarcina de a începe o acțiune (să-și scarpine burțile, să facă din mână, să-și miște capul, să simuleze cântatul la un instrument (...), iar ceilalți vor face la fel. Facilitatorul va spune conducătorului să schimbe acțiunea des, restul grupului având sarcina de a-l limita.

Voluntarul va intra din nou în încăpere, se va așeza în mijlocul cercului și va trebui să ghicească cine e conducătorul. Are 3 minute și 3 încercări. Dacă nu reușește, trebuie să facă ceva distractiv. Dacă voluntarul ghicește, persoana care a fost conducătorul părăsește camera și grupul caută un nou conducător. Și tot așa până la sfârșitul jocului.

INDICII pentru FACILITATOR

Din moment ce timpul e un factor presant, e important să-l folosești pentru a grăbi dinamica jocului, spunând lucruri precum: „A trecut deja un minut și prietenul nostru e confuz”, „vor reuși să ghicească?”

3. EXCURSIA AUTO

Jucătorii stau în cerc și le sunt atribuite nume de părți componente de automobil (capotă, volan, ușă etc.). Naratorul spune o poveste despre o excursie cu automobilul. În timp ce naratorul spune povestea, *părțile* menționate se ridică și îl/o urmăresc. Când povestitorul strigă „Pană” fiecare jucător se urcă/cațără pe un loc. Jucătorul care rămâne pe dinafară devine narator.

4. SPATE ÎN SPATE

Jucătorii stau perechi, cu excepția unui singur jucător „special”. Când el strigă „Spate-n spate!” jucătorii trebuie să se așeze în spatele partenerului (perechii). Când el striga „Față în față” partenerii trebuie să se întoarcă unul spre celălalt și să-și strângă mâinile. La următoarea strigare „Spate-n spate!” și de fiecare dată după aceea, toți jucătorii trebuie să-și schimbe partenerii. Jucătorul „special” încearcă să-și găsească un partener în timpul jocului. Jucătorul rămas pe dinafară devine noul jucător „special”.

5. VACA OARBĂ

Cerințe: clopoțel și oameni legați la ochi. Toți jucătorii stau în cerc cu fața spre centru. O persoană este legată la ochi și ea este

„Vaca oarbă”. „Vaca oarbă” este învărtită și apoi adusă în centrul cercului. Clopoțelul este pasat de-a lungul cercului și tot timpul scuturat. „Vaca oarbă” va urma sunetul clopoțelului. Liderul jocului arată unde se va opri clopoțelul. „Vaca oarba” trebuie să ghicească la cine s-a oprit clopoțelul (arătând, indicând). Dacă persoana este cea corectă atunci ea va deveni „Vaca oarba”. Dacă greșește, jucătorul va continua să fie „Vaca oarba” până când va reuși să ghicească persoana corectă.

6. GHICI CINE

Cerinte: bucăți de hârtie cu nume pe ele, scotch. Fiecare jucător trebuie să aibă un nume lipit pe spate. Obiectivul jocului este de a descoperi cine ești. Toată lumea se plimbă și pune celorlalți întrebări. Jucătorii pot răspunde numai cu „da” sau „nu”. Jocul este mai atractiv când o temă este adăugată jocului. (ex. desene animate, personaje din cărți).

7. INSULE

Cerinte: ridicături sau mici părți de teren. Câteva „insule” sunt alese pe teren. Când muzica se oprește sau când liderul se oprește din cântat, toată lumea trebuie să stea pe insule fără a atinge pe altcineva din grup (sau nu neapărat☺). De-a lungul jocului sunt eliminate insule până când rămâne una singură.

Variantă: JOC MUZICAL CU FRÂNGHII SAU CERCURI

Cerinte: muzică. Jocul acesta este asemănător cu jocul muzical al scaunelor, dar nimeni nu este eliminat. Se împrăștie un număr de cercuri și frânghii în spațiul de joc. Numărul frânghiilor sau al cercurilor va varia în funcție de numărul celor care participă la joc. Muzica va fi dată destul de tare, în așa fel încât fiecare să o audă, și jucătorii vor fi instruiți să se miște în diferite moduri (săritură, trecere, alergare etc.). Când muzica se oprește, grupul va trebui să fie situat pe frânghii sau pe cercuri. De fiecare dată când muzica se oprește, se va înlătura o frânghie sau un cerc până când toată lumea va sta pe/sau într-un cerc sau frânghie.

8. BĂȚUL

Toată lumea va atinge un băț în același timp. Se rupe bățul în două și se repetă acțiunea. Se continuă împărțirea bățului până când acesta va deveni foarte mic.

9. VREI SĂ-MI CUMPERI MAIMUȚA?

Jucătorii vor sta în cerc. O maimuță și un vânzător de maimuțe vor sta în centrul cercului, vânzătorul de maimuțe încercând să vândă maimuțe celor din cerc. Vânzătorul de maimuțe va alege un jucător pe care îl va întreba „Dorești să-mi cumperi maimuța?”. Jucătorul va trebui să răspundă pe un ton serios, „Nu, mulțumesc”. Vânzătorul va spune: „Maimuța mea poate face lucruri ca...” Maimuța va trebui să facă lucrurile pe care vânzătorul spune că le poate face (să danseze, să țopăie, să cânte un cântec etc.). Jucătorii din cerc vor trebui să spună „Nu, mulțumesc” fără să râdă. Dacă o persoană râde, ea va deveni maimuța, maimuța va deveni vânzătorul, iar vânzătorul va intra în cerc.

10. DEGETE LIPICIOASE

Toți jucătorii vor trebui să-și caute un partener. Un jucător în fiecare pereche va fi liderul, iar celălalt va fi cel care ascultă. „Ascultătorul” va trebui să-l urmeze pe lider cât mai aproape posibil, fără a-l atinge. Liderului i se dă posibilitatea de a alege modalitatea de locomoție, cum ar fi: târârea, săritura, mersul piticului etc. „Ascultătorul” va trebui să urmeze întocmai modul de mișcare al liderului. Va fi foarte distractiv când liderul se va opri brusc.

11. JOCUL NUMELOR

Fiecare jucător va sta în cerc. Unul din jucători va începe prin a spune „Numele meu este...”. Jucătorul de lângă el continuă prin a spune „Salut! Numele meu este... iar persoana care stă lângă mine este...”. Acțiunea va continua de-a lungul cercului până când ultimul jucător se prezintă și va trebui să prezinte întreg grupul. Este o bună modalitate de a învăța numele participanților din grup.

12. NUMELE RIMĂ

Toata lumea va sta în cerc. Liderii vor avea un rol principal în acest joc, deci trebuie contat pe participarea lor. Obiectivul jocului

este de a învăța numele celorlalți, inventând pentru fiecare nume o rimă prostească. De-a lungul cercului fiecare jucător va trebui să inventeze o rimă haioasă cu propriul său nume. De îndată ce un jucător a spus o rima, toată lumea o va repeta. Între timp, liderii de joc vor trebui să inventeze o a doua replică la rimă.

13. NUMĂR ȘI SPORT

Toți participanții stau în picioare. Animatorul spune un număr și un sport, iar participanții trebuie să formeze grupuri cu numărul de membri spus de animator și să mimeze gesturile specifice sportului numit. Astfel: 1 – golf; 2 – sumo; 4 – tenis de câmp pe perechi; 6 – volei; 8 – formula 1; 12 – rafting. La ultimul număr/sport animatorul îi stropește cu apă pe participanți, pentru a crea atmosfera râului☺.

14. JOCUL EVOLUȚIEI

4 faze: amoeba (se deplasează prin mișcarea vâlurită a mâinilor și picioarelor); dinozaurul (se deplasează greoi și cu mare tam-tam); maimuța (se scarpină în cap și se deplasează prin sărituri) și homo sapiens (merge drept, mândru). Când facilitatorul spune „Start”, toți participanții sunt amobe și se comportă ca atare. Ei încep să joace între ei „Piatră, foarfece, hârtie” pentru a evolua la stadiul de dinozauri. Cei deveniți dinozauri joacă cu alți dinozauri același joc pentru a evolua la stadiul de maimuțe ș.a.m.d. E important ca fiecare participant să se comporte ca animalul din stadiul în care este pentru a putea fi recunoscut de ceilalți. Câștigă cel care ajunge primul homo sapiens. La final se vor număra câte amobe sunt, câți dinozauri etc.

15. TURNUL

Echipe de 8-10 persoane primesc câte 60 coli A4/80 gr (pentru copiator). Fiecare echipă trebuie să ridice, în 5 minute, un turn din toate cele 60 de coli. Au la dispoziție 2 minute să stabilească strategia, după care, timp de 5 minute, cât durează construcția, nu au voie să vorbească. Turnul trebuie să reziste 30 de secunde fără a fi susținut. Primesc puncte echipele ale căror turnuri au rezistat 30 de secunde sau mai mult.

16. BAM! BUM!

Participanții sunt așezați în cerc, jos sau în picioare. Unul dintre ei începe să numere normal de la 1. Există două reguli care trebuie respectate: la cifra 7 și la toate numerele multiple de 7 (14, 21, 28 etc.) se zice Bum! Iar la cifrele care conțin cifra 7 (17, 27 etc.) se va spune Bam! Dacă cineva greșește, următorul participant va porni iarăși cu 1. Se va număra până la 100.

Pentru a fi probă de concurs, acest joc se joacă pe rând de către toate echipele participante sau în același timp, dar în încăperi diferite. Vor câștiga cei care reușesc fie să se încadreze într-un timp stabilit de animatori, fie cei care ajung cel mai repede la 100, fie cei care au cele mai puține greșeli.

17. MÂINI ȘI PICIOARE

Animatorul explică mersul jocului: el va da startul și va număra cu voce tare, ceilalți trebuie să facă aceleași gesturi în același timp. Se pornește cu 10 bătăi de palme: apoi 9 bătăi de palme una de picior; apoi cu 8 de palme și 2 de picior ; apoi cu 7 de palme și 3 de picior ș.a.m.d. Când se ajunge la 10 de picior, se merge înapoi: 9 de picior și una de palme; 8 de picior și 2 de palme etc. Dacă un participant greșește, se ia de la început. Câștigă echipa care ajunge cel mai repede la sfârșit. Se recomandă ca jocul să se joace pe rând de către echipe sau în spații diferite.

ANEXA 4: ACTIVITĂȚI DE TIMP LIBER

Am constatat că sunt părinți care petrec mult timp cu copiii lor, căutând activități cât mai variate. Aceste activități stimulează activitățile sociale ale copilului, spiritul de inițiativă, dezvoltă sentimentul de apartenență al acestuia. Vă propunem câteva sugestii pentru petrecerea în comun a timpului liber:

- ◆ *Pictatul pe față și corp.* Folosind vopsele speciale, vă puteți bucura alături de copii de imaginația și creativitatea lor.
- ◆ *În grădină.* Pentru cei care beneficiază de o „bucată de pământ”, îngrijirea plantelor (flori, legume etc.) poate fi o modalitate plăcută de relaxare și o posibilitate de comunicare afectivă.
- ◆ *Colecția familiei.* Puteți colecționa, împreună cu copiii dumneavoastră, cele mai variate obiecte, lucru care contribuie la dezvoltarea spiritului de echipă în familie.
- ◆ *Campionatele familiei:* cărți, remy, table, șah, scrabble, puzzle, „Nu te supăra, frate!”, Piticot, Monopoly etc. Orice joc trezește la copii spiritul de competiție, stimulează ambiția și voința.
- ◆ *Concursuri pe teme din desene animate.* Mai ales pentru copiii mici povestea, jocul, animația sunt metode utile pentru stimularea imaginației și a proceselor de cunoaștere.
- ◆ *În bucătărie.* Acordați-vă timp pentru a inventa împreună tot felul de rețete culinare.
- ◆ *Voluntariatul.* Implicați-vă împreună, părinți și copii, în activități de voluntariat, inițiate de diverse organizații neguvernamentale, în folosul comunității (acțiuni pentru: copiii străzii, bătrâni, persoane cu nevoi speciale, bolnavi cronici etc. sau diverse campanii de prevenire).
- ◆ *Produce artistice.* Realizați împreună diverse produse artistice (colaje pe diverse teme, afișe, desene, ornamente, obiecte artizanale, podoabe de pom, cântece, poezii, origami etc.). Cu unele dintre acestea puteți chiar decora casa.

- ◆ *Colțul vesel.* Realizați un mic panou, plasat la vedere, pe care să puteți nota diverse mesaje, enunțuri, însemnări, caricaturi, desene pentru membrii familiei. Acestea dau culoare zilei.
- ◆ *Așteptând oaspeți.* Pentru organizarea unui eveniment, fiecare membru al familiei va primi sarcini concrete (decorarea casei sau a mesei, cumpărături, gătit, ornarea produselor alimentare, primirea oaspeților etc.).
- ◆ *Lumea necuvântătoarelor.* Orice animal e bine să fie acceptat ca un „membru” al familiei. Îngrijirea animalelor de casă (câine, pisică, pești, broscuțe, păsări, hamsteri etc.) dezvoltă asumarea responsabilităților individuale, stimulează dezvoltarea afectivă. Mai mult chiar, este bine să transmitem copiilor un mesaj pozitiv față de orice altă formă de viață din univers (îngrijirea mediului natural).
- ◆ *Abilități practice.* Realizați produse utile (ghivece, scaune, suporturi, rafturi, farfurii, vase etc.) din diferite materiale (lemn, sticlă, ceramică, lut etc.). Ele vor fi folosite pentru uzul personal sau vor fi dăruite.
- ◆ *Teatru* (teatru de păpuși pentru cei mici, joc de rol, scenarii, carnaval, karaoke pentru ceilalți copii). Teatrul permite reflectarea unor stări emoționale (pozitive sau negative), descătușarea unor inhibiții proprii. Stimulează creativitatea și plasează persoanele în situații de viață cu rol educativ.

Nu desconsiderați nici activitățile uzuale, zilnice, pe care le puteți face alături de copii:

- ✓ vizionați un film împreună și discutați-l;
- ✓ citiți aceeași carte și încercați să comentați aspectele esențiale, simbolurile;
- ✓ mergeți la cumpărături împreună;
- ✓ petreceți măcar o oră pe săptămână plimbându-vă fără un scop anume (în parc, pe stradă etc.)

- ✓ faceți împreună treabă în casă (gătit, spălat, curățenie, mici reparații)
- ✓ discutați despre tendințele moderne în modă, muzică etc.;
- ✓ petreceți zilnic câteva minute pentru efectuarea unor exerciții fizice de întreținere;
- ✓ mergeți împreună la competiții sportive, faceți sport, vizionați emisiuni sportive;
- ✓ mergeți în excursii, atât cu scop educativ, cât și cu scop de relaxare;
- ✓ invitați în activitățile de relaxare (picnicuri, după-amiezi petrecute în familie, excursii etc.) și prietenii copiilor dvs.;
- ✓ povestiți istorii de familie, folosind albume de fotografii, obiecte reprezentative, alte persoane implicate.

ANEXA 5: FIȘA DE EVALUARE*

1. Enumerați aspecte pozitive ale acestui atelier:

.....
.....
.....
.....
.....

2. Enumerați aspecte negative ale acestui atelier:

.....
.....
.....
.....
.....

3. În ce moment al atelierului ați întâmpinat dificultăți?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Apreciați gradul de implicare a părinților în atelier, pe o scală de la 1 la 10 (1 – implicare minimă; 10 – implicare maximă):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Propuneri pe structura aplicativă a atelierului:

.....
.....
.....
.....

* Această fișă va fi completată de învățători/profesori diriginți după fiecare atelier desfășurat. La sfârșitul anului școlar fișele completate vor fi trimise la coordonatorul programului din fiecare județ.

BIBLIOGRAFIE

- Andrei, Cristian; Ciolompea, Teodora; Niculae, Ioana; Stoica, Denisa; Șerban, Mihai – „*Manual pentru părinți*”, București, 2002, broșură organizația „Salvați Copiii”
- Andrei, Cristian; Zamfir, Simona; Matei, Petre – „*Ghidul consilierii școlare pe probleme de sănătate*”, București, 2004, broșură organizația „Salvați Copiii”
- Andrei, Petre – „*Stiluri și metode de comunicare*”, Editura Aramis, București, 2004
- Banciu, Dan; Rădulescu, M., Sorin; Voicu, M. – „*Adolescenții și familia*”, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1987
- Băban, Adriana – „*Consiliere educațională*”, Imprimeria „Ardealul”, Cluj Napoca, 2001
- Bălan, Elena; Anghel, Elena; Marcinschi-Călineci, Marcela; Ciohodaru, Elena – „*Fete și băieți, parteneri în viața publică și privată – perspective de gen*”, Editura Nemira, 2003
- Bellu-Bengescu, Cristian; Neacșu, Ioan; Alexeanu-Buttu, Marinela; Simache, Daniela; Nica, Mariana – „*Ghidul voluntarului*”, Editura Semne, București, 2003
- Botiș, Adina; Tarău, Anca – „*Disciplinarea pozitivă*”, Editura ASCR, Cluj Napoca, 2004
- Ciofu, Carmen – „*Interacțiunea părinți – copii*”, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1989
- Cosmovici, Andrei – „*Psihologie școlară*”, Editura Polirom, Iași, 2000
- „*Manual de educație pentru viața de familie*”, Fundația Tineri pentru Tineri, 2001
- Manuale „*Educație pentru Cetățenie Democratică*” (Ministerul Educației și Cercetării și UNICEF) – clasele a IX-a, a XI-a, a XII-a

- Marinescu, Silvia; Dinescu, Rodica – „*Invitație la educație*”, editura Carminis, 2003
- Mois, Augusta – „*Violența la tineri*” în „*Revista de consiliere educațională – CJAP*”, Cluj napoca, an II, nr. 2
- Rudică, Tiberiu – „*Familia în fața conduitelor greșite ale copiilor*”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1981
- Stan, Emil – „*Managementul clasei*”, Editura Aramis, București, 2003
- Vincent, Rose – „*Cunoașterea copilului*”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1972
- *** „*Bătaia NU e ruptă din rai*”, broșură organizația „Salvați Copiii” și Autoritatea Națională pentru Protecția Drepturilor Copilului



Lucrare realizată și tipărită în 3000 de exemplare
cu sprijinul Reprezentanței UNICEF în România.

ISBN: 973-8411-50-5