

Programul parental pentru promovarea sănătății pe parcursul vieții pentru părinți și adolescenți

Manualul Facilitatorului (Proiectul FLOURISH)

Versiunea 2.2

Această variantă a setului de programe PLH a fost elaborată în baza variantelor disponibile de manuale PLH. Dreptul de autor asupra acestui material de bază îl dețin cei ce au elaborat inițial varianta de bază și celelalte variante. Noi am adaptat PLH adolescenți pentru FLOURISH bazat pe Manualul PHL din Africa de Sud pentru adolescenți¹ la contextul din Europa de Est - Moldova și Macedonia de Nord, având ca bază modelul PLH adolescenți.

Responsabilitatea pentru livrabilul dat au avut-o conducătorii pachetului de lucru 1 (Nina Heinrichs, Lara Sophie Barg) și cu contribuția de la conducătorii pachetului de lucru 2 (Marija Raleva, Slavica Gajdadzis-Knezevik, Viorel Babii și Irina Pasat). Ați membri ai consorțiului FLOURISH au oferit contribuții la adaptări, în special Yulia Shenderovich și Heather Foran. Jenny Doubt (PLH) a oferit comentarii comprehensive privind versiunea timpurie a acestui manual.

¹Varianta FLOURISH este o adaptare a manualului din Africa de Sud pentru adolescenți, întocmit de Jenny Doubt, Sibongile Tsoanyane, Jamie M. Lachman, Catherine Ward și Lucie Cluver.

Cuprins

INTRODUCERE	ÎN PROGRAMUL PLH PENTRU PĂRINȚI ȘI ADOLESCENȚI inclusiv	p. 2
SESIUNEA 0:	SESIUNI PRE-PROGRAM	
SESIUNEA 1:	ETAPELE DE DEZVOLTARE	p. 45
SESIUNEA 2:	CONSTRUIREA UNEI RELAȚII POZITIVE PETRECÂND TIMPUL ÎMPREUNĂ	p. 71
SESIUNEA 3:	DISCUȚIA DESPRE EMOȚII ȘI TEME DELICATE	p. 83
SESIUNEA 4:	CE SĂ FACEM CÂND SUNTEM FURIOȘI	p. 104
SESIUNEA 5:	STABILIREA REGULILOR ȘI RUTINELOR	p. 119
SESIUNEA 6:	REZOLVAREA PROBLEMELOR	p. 131

INTRODUCERE ÎN PROGRAMUL PARENTAL PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII PE PARCURSUL VIEȚII PENTRU PĂRINȚI ȘI ADOLESCENȚI

- inclusiv Sesiunea 0: Sesiunile pre-program -

CUPRINS

PARTEA 1: PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA CELOR TREI COMPONENTE ALE PROGRAMULUI	4
PARTEA 2: MOMENTE PRACTICE ALE DESFĂȘURĂRII PROGRAMULUI – cele 3 componente mai detaliat .	5
COMPONENTA 1: SESIUNILE PRE-PROGRAM - SESIUNEA 0	5
1.1 PRIVIRE GENERALĂ	5
1.2 SESIUNEA 0: CE SĂ FACEȚI CA FACILITATOR ÎN TIMPUL SESIUNILOR PRE-PROGRAM	9
COMPONENTA 2: ȘASE	9
2.1 CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN PROGRAM?	9
2.2 REPARTIZAREA SESIUNILOR	10
2.3 STRUCTURA ZILNICĂ A SESIUNILOR	11
2.4 RUTINA ZILNICĂ ȘI MANAGEMENTUL TIMPULUI	11
2.5 PREGĂTIREA	12
2.6 ARANJAREA ÎNCĂPERII	12
SESIUNEA 1-6: GHID PENTRU FACILITATEA (REPETAREA) ACTIVITĂȚILOR SESIUNII	12
BUN VENIT	12
EXERCIȚII FIZICE	12
DISCUȚII DESPRE STAREA EMOȚIONALĂ ÎN CERC	19
ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ	19
DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ	19
CUTIA CU IDEI	21
ÎNCADRAREA ZILEI	22
LECȚIA DE BAZĂ	22
PREZENTAREA LECȚIEI DE BAZĂ	22
JOCUL PE ROLURI	22
PREZENTAREA PERSONAJELOR PRINCIPALE ALE JOCULUI PE ROLURI	23
TIPURILE DE JOC PE ROLURI	23
Exemplu de Joc pe Roluri din Sesiunea 2	23
JOC PE ROLURI: IGNORAREA BINELUI	23
FACILITAREA DISCUȚĂRII JOCULUI PE ROLURI	24
JOCURI	25
ILUSTRĂȚII	25
ÎNCHEIEREA SESIUNII	25
REFLECȚIILE FACILITATORULUI DUPĂ FIECARE SESIUNE	26

REVIZUIREA PROGRESULUI FAMILIEI.....	26
COMPONENTA 3: GHIDUL FAMILIEI ȘI RECUPERAREA PLH (LA DOMICILIU).....	26
GESTIONAREA DEZVĂLUIRILOR DESPRE ABUZ	27
ÎNDRUMAR: INFORMAȚIA DE URGENȚĂ	29
PARTEA 3: PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE FACILITATORULUI – Desfășurarea Programului PLH Adolescenți...	30
NOTE PENTRU FACILITATOR	30
PRINCIPIUL 1: FOLOSIȚI O ABORDARE PARTICIPATIVĂ FAȚĂ DE ÎNVĂȚARE	30
PRINCIPIUL 2: MODELAȚI COMPORTAMENTUL PE CARE DORIȚI SĂ-L VEDEȚI	30
PRINCIPIUL 3: CONTINUAȚI ÎN RITMUL PARTICIPANȚILOR	31
PRINCIPIUL 4: PRACTICAȚI A-E-C-P: Acceptă, Explorează, Conectează și Practică.....	31
PRINCIPIUL 5: SATISFACEȚI NECESITĂȚILE SPECIALE DE COMUNICARE CU COPIII ȘI ADOLESCENȚII	34
PRINCIPIUL 6: ÎNȚELEGEȚI NEVOILE DE DEZVOLTARE ALE COPILULUI	35
PRINCIPIUL 7: FACEȚI AȘA CA SESIUNILE DE GRUP PLH SĂ FIE UN LOC PLĂCUT PENTRU ÎNVĂȚARE .	37
PRINCIPIUL 8: VENIȚI PREGĂTIȚI LA FIECARE SESIUNE.....	38
PRINCIPIUL 9: RĂMÂNEȚI CALMI ÎN FAȚA PROVOCĂRILOR	38
PROVOCARE: LIPSA ÎNȚELEGERII	39
PROVOCARE: NECONFORMAREA	39
PROVOCARE: DINAMICA GRUPULUI.....	39
PROVOCARE: JOFUL PE ROLURI	39
PROVOCĂRI CU ACTIVITĂȚILE PENTRU ACASĂ.....	39
CUM SĂ DEPISTAȚI CÂT MAI DEVREME PROBLEMELE ÎN PROCESUL DE GRUP	40
ÎN FINE, DISTRAȚI-VA.....	40
ANEXĂ.....	41
INSTRUCȚIUNI PENTRU DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ	41
SOLUȚII PENTRU COMPORTAMENT POZITIV ÎN JOFUL PE ROLURI	43
SESIUNEA 2: IGNORAREA BINELUI.....	43
SESIUNEA 5: DĂ MUZICA MAI ÎNCET.....	43
SESIUNEA 6: NOUL TELEFON MODERN	43

La facilitarea Programului parental pentru promovarea sănătății pe parcursul vieții pentru părinți și adolescenți este necesar de centrat pe trei părți: (1) structura programului, inclusiv materialele, (2) conținutul fiecărei sesiuni cu folosirea materialelor, și (3) procesul detaliat de facilitare a conținutului dat.

PARTEA 1: PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA CELOR TREI COMPONENTE ALE PROGRAMULUI

Programul parental pentru promovarea sănătății pe parcursul vieții pentru părinți și adolescenți are următoarele trei componente:

- **Componenta 1:** Înainte de începerea sesiunilor de grup facilitatorii vor petrece **consultații preliminare (Sesiunea 0)** cu fiecare familie participantă pentru a afla mai multe despre familie și mediul de acasă, și pentru a efectua evaluările care pot fi cerute înainte de începerea programului. Noi le numim "Sesiunea 0" pentru a indica că este un element importat al programului care trebuie realizat ÎNAINTE de începerea sesiunilor de grup.
- **Componenta 2: Șase (6) sesiuni săptămânale de grup** referitor la îngrijirea parentală și abilitățile de stabilire a relațiilor pentru grupuri din părinți și adolescenți, cu creșterea dificultății pentru familie. Prin urmare, este foarte important de a oferi abilitățile în primele sesiuni pentru a porni de la ele mai târziu în timpul abordării temelor ce pot cauza mai multe conflicte sau tensiuni în familie. Acest lucru este ilustrat în Casa de Suport și ne vom întoarce la acest moment important pe durata programului. În program sunt folosite jocuri pe roluri și ilustrații special pregătite pentru petrecerea lecțiilor de bază din fiecare sesiune.



- Un principiu orientativ foarte important pentru implementarea instruirii: dați întotdeauna prioritate practicii și exersării dacă aveți puțin timp! **Practica și repetarea sunt mai importante** decât predarea informației. În timpul sesiunilor, simbolul de alături trebuie văzut ca o amintire a faptului că exercițiile practice au prioritate!
- Dacă aveți puțin timp, scurtați secțiunile care sunt repetate săptămânal, de exemplu:
 - Exercițiile fizice
 - Discutarea temei pentru acasă, sau alternativ
 - Discutarea noii teme pentru acasă

- **Componenta 3:** Programul este însoțit de **Ghidul Familiei**. Scopul principal al Ghidului este să ofere familiilor anumite activități pe care acestea le pot îndeplini în timpul săptămânii, între sesiuni, pentru a practica abilitățile învățate în timpul sesiunii. La sfârșitul fiecărei sesiuni, facilitatorii (de exemplu, dumneavoastră) vor da participanților activități specifice pentru acasă (lucruri pe care să le încerce acasă cu familia) până săptămâna viitoare pentru a-i încuraja să folosească Ghidul Familiei ca să-și amintească ce ați făcut la sesiune și să facă notițe după ce finalizează activitățile. Aceasta îi va mai ajuta să structureze verificarea temei pentru acasă în timpul sesiunii următoare (vedeți mai jos).

Programul parental pentru promovarea sănătății pe parcursul vieții pentru părinți și adolescenți se încheie cu o discuție despre ce au învățat participanții și cum să continue să lucreze împreună la menținerea relațiilor sănătoase în familie.

Spre sfârșitul programului participanții vor avea oportunitatea de a organiza propria sărbătorire a procesului de învățare, care poate fi în forma unei *ceremonii de absolvire a PLH Adolescenți*, unde ei vor primi un certificat de absolvire. Sărbătoarea trebuie să implice activități tipice de schimb de opinii, caracteristice și semnificative în contextul țării.

Dacă participanții doresc, ei pot continua să se adune în grupuri pentru a se susține reciproc în continuare. Aceste grupuri de suport reprezintă la fel o posibilitate de a aborda alte probleme din comunitate, inclusiv sănătatea, suportul și implicarea școlară și suportul guvernamental.

Grupurile se vor întruni **săptămânal**, iar **doi facilitatori** vor lucra împreună pentru a asigura interacțiunea pozitivă dintre părinți și adolescenți, gestionarea stresului și stabilirea unor relații bune și puternice.

Facilitatorii se vor susține reciproc pentru facilitarea activităților din sesiunile de grup, și vor ajuta și la

luarea notițelor în timpul programului. Asta ajută și la divizarea sarcinii de lucru, atunci când facilitatorul lucrează cu mai mult de un grup.

Facilitatorii trebuie la fel să încurajeze **participanții** care **au lipsit de la o sesiune** să recupereze conținutul și materialul (cu ajutorul **Recuperării PLH la domiciliu**). Puteți oferi suport adițional, dacă este necesar, dar acesta nu trebuie să aibă loc prin vizite la domiciliu. Participanții pot solicita suport înainte de, în timpul și după sesiunile la care participă.

Este posibilă participarea individuală a unei persoane din pereche! Amintiți-le participanților că pot participa nu doar ca pereche din părinte și adolescent, cu și individual, dacă cineva din pereche nu poate participa.

PARTEA 2: MOMENTE PRACTICE ALE DESFĂȘURĂRII PROGRAMULUI – cele 3 componente mai detaliat

COMPONENTA 1: SESIUNILE PRE-PROGRAM - SESIUNEA 0

1.1 PRIVIRE GENERALĂ

Este important ca facilitatorii instruiți să facă cunoștință cu fiecare familie participantă înainte de începerea programului printr-o sesiune de pregătire, **sesiunea pre-program (sesiunea 0)**. Dacă este posibil, la sesiune trebuie să fie prezenți atât părintele, cât și adolescentul, și, dacă este posibil – și al doilea părinte.

DE CE? Se organizează această sesiune individuală înainte de sesiunile în grup: Sesiunile pre-program înaintea sesiunii în grup le dau posibilitate părinților și adolescenților să afle mai multe despre program și să adreseze orice întrebări despre implicarea lor. Ele vă dau și dumneavoastră oportunitatea de a afla mai multe despre fiecare părinte și adolescent care va participa în grup. Când un părinte și un adolescent încep să schimbe modul de interacțiune în gospodărie, acest fapt îi va afecta și pe ceilalți. **CUM? au loc sesiunile pre-program pe scurt:** Facilitatorii trebuie să aducă Ghidul Familiei cu ilustrația Casei de Suport la consultația preliminară pentru a explica clar programul. La fel puteți invita și alți membri din gospodărie să participe la program, dacă sunt interesați. În timpul acestei sesiuni facilitatorul împreună cu familia va folosi paginile 4-8 din Ghidul Familiei.

Sunt 5 elemente pe care dumneavoastră, ca facilitatori, trebuie să le acoperiți în această sesiune:

- (1) Să cunoașteți mai bine familia,
- (2) Să explicați Casa de Suport (pagina 3 din Ghidul Familiei),
- (3) Să discutați cum este să fii (a) părinte de adolescent, și (b) adolescent, astfel că trebuie să aflați experiența individuală atât a părintelui, cât și a copilului, în rolurile lor respective (pagina 4 din Ghidul Familiei),
- (4) Să explicați scopurile PLH FLOURISH (cu ce poate ajuta programul, pagina 5 din Ghidul Familiei), și
- (5) Să stabiliți scopuri (individuale) cu părintele (pagina 6 din Ghidul Familiei) precum și cu adolescentul (pagina 7 din Ghidul Familiei). Scopurile trebuie să fie personalizate și pot fi diferite! Fiecare lucrează asupra propriului comportament (și nu asupra comportamentului altei persoane din familie, așa că rămâneți la scopul persoanei respective atunci când setați scopurile).

Dacă participanții nu doresc ca întâlnirea să aibă loc la ei acasă, puteți pur și simplu o sesiune individuală cu ei în altă parte, înainte de sesiunea de grup. Este important să cunoașteți un pic mai bine familia înainte ca ea să se alăture la grupul PLH.

Pentru a atinge scopul de cunoaștere a familiei mai bine (elementul 1), facilitatorii trebuie să adreseze cât mai multe întrebări posibile despre circumstanțele și problemele din familie:

- Câți copii sunt în gospodărie?
- Cine mai are grijă de copii?
- Cum arată tipic o zi în această familie?
- Cu ce dificultăți se confruntă părintele și adolescentul în relația sau comunicarea dintre ei?
- Ce lucruri apreciază ei la viața lor de familie?

Stabilirea scopurilor pentru familie (elementul 5)

În timpul sesiunilor pre-program, facilitatorii îi roagă pe participanți să descrie așteptările lor despre program. Facilitatorii trebuie să ajute părinții și adolescenții să identifice **UN scop pozitiv, concret și realistic** pentru relația dintre ei.

Pozitiv înseamnă că scopul trebuie să descrie ceva ce ei doresc să se întâmple, și nu ceva ce ei nu doresc. De exemplu, în loc să spună "Eu vreau ca copilul meu să nu mă mai înjure când vorbește cu mine" îngrijitorul trebuie să fie ajutat să indice comportamentul pe care îl dorește: "Vreau ca copilul meu să vorbească politicos și prietenos cu mine" sau "Vreau ca copilul meu să-mi spună calm când este supărat".

Concret înseamnă că scopul trebuie să descrie ceva ce este suficient de detaliat pentru ca să fie clar ce înseamnă. De exemplu "să fie bun la școală" sau "să mă înțeleagă" este prea vag sau general ca cineva să înțeleagă ce înseamnă "bun" sau "înțeleagă". Un scop mai concret ar fi "să-și facă temele în fiecare zi când vine de la școală" sau "să mă asculte și să mă accepte când povestesc ceva din viața mea" ar fi mai concret.

Realistic înseamnă că trebuie să fie posibil ca familiile să poată atinge scopul în cursul programului. Adesea părinții sau adolescenții vor alege scopuri care pot fi atinse după o perioadă lungă de timp sau pot să nu fie posibil de atins. Este datoria DUMNEAVOASTRĂ să-i ajutați să-și pună scopuri mai practice și realiste pentru a reuși!

Părinții și adolescenții trebuie să poată atinge scopuri!

- De exemplu "Aș vrea ca adolescentul meu să fie gata de școală la ora 7 în fiecare dimineață" este un scop concret.
- "Vreau ca adolescentul meu să fie bun la școală" nu e concret [ce înseamnă "bun"?].
- Dar este un scop bun dacă aveți un exemplu de comportamente concrete care vor duce la atingerea acestui scop – cum ar fi, să fie gata să meargă la școală la 7 dimineața!
- "Adolescentul meu întârzie întotdeauna dimineața când trebuie să meargă la școală" la fel nu este un scop de ajutor – nu este centrat pe viitor și nu ne spune exact ce se dorește.
- Pentru adolescenți este de ajutor ca ei să poată spune "Aș vrea ca părintele să-mi mulțumească când spăl vesela", dar nu este de ajutor să spună "Aș vrea ca părintele să se poarte frumos cu mine" fiindcă nu este concret.
- Ascultați cu ce probleme se confruntă participanții.
- Toate scopurile trebuie să fie înregistrate pe flipchart și apoi revizuite după finalizarea sesiunilor de grup. Este normal dacă părinții/îngrijitorii și adolescenții au scopuri similare.

Facilitatorii trebuie să gestioneze răspunsurile. Este normal de întrerupt părintele sau adolescentul pentru a clarifica despre ce vorbesc și a-i ghida spre Principiile de Bază ale programului. Faptul că se discută despre probleme acasă poate cauza anumite tensiuni între unii părinți și adolescenți. Dacă nu sunteți încrezuți că puteți gestiona și rezolva tensiunile prin abordările pozitive de facilitare pe care le-ați învățat, puteți discuta scopurile separat cu părintele și cu adolescentul, și îi puteți ajuta să identifice scopuri pozitive.

Părintele și adolescentul trebuie să-și noteze scopurile lor pentru program pe pagina 7 și 8 a Ghidului.

Profilurile familiilor de la Sesiunea 0

După fiecare sesiune pre-program trebuie să creați un profil al familiei pentru fiecare familie. Puteți folosi structura propusă de la pagina următoare. Profilurile date vă vor ajuta să țineți minte circumstanțele individuale ale fiecărei familii care participă la program. La fel puteți actualiza profilurile pe măsură ce familia face progrese în cadrul programului. Faceți o notiță dacă există anumite provocări sau situații particulare acasă pe care este important să le țineți minte în timpul desfășurării programului. Aceasta vă va ajuta să gestionați grupul, deoarece veți cunoaște fiecare familie și veți ține minte mai bine (sau vă veți reaminti înainte de următoarea sesiune în grup) la ce provocări trebuie să facă față,

precum și ce resurse aduc. Puteți structura profilul familiei conform ghidului valabil în instituția dumneavoastră. Pagina următoare este doar o pagină goală ca exemplu pentru notițe dumneavoastră de la sesiunea pre-program cu familia.

În fine, sesiunile pre-program sunt oportunități pentru a discuta orice întrebări logistice cu părinții și adolescenții despre ora și locul sesiunilor, necesități de transport sau îngrijire a copiilor sau anumite necesități alimentare pentru mesele oferite timpul programului (dacă sunt oferite).

În secțiunea următoare (1.2) veți găsi fiecare punct ce urmează a fi discutat în Sesiunea 0, sesiunea pre-program, cu familia individuală.

PROFILUL FAMILIEI _____

Sesiunea numărul: _____

Data: _____

1.2 SESIUNEA 0: CE SĂ FACEȚI CA FACILITATOR ÎN TIMPUL SESIUNILOR PRE-PROGRAM

În secțiunea dată vă prezentăm întrebări relevante de orientare pentru sesiunea pre-program ca să știți ce puteți explora în această sesiune individuală și cum să o faceți concret.

1. Prezențați-vă părintelui, adolescentului și întregii familii, dacă este posibil.
2. Faceți o prezentare generală a programului folosind Ghidul Familiei și Casa de Suport ca exemplu. (Pot fi doar date de bază, cum ar fi "programul vă va ajuta la îmbunătățirea relației cu adolescentul/părintele și a abilității părintelui de a ghida și susține adolescenții în deciziile privind viața lor.)
3. Discutați cu părintele și adolescentul despre viața acasă:
 - a. Cum este viața acasă cu părintele/adolescentul?
 - b. Cum ți/vi se pare relația cu părintele/adolescentul?
 - c. Ce dificultăți întâmpinați?
 - d. Care sunt punctele tari ale părintelui/adolescentului?
4. Mediul familial:
 - a. Ce se întâmplă acasă?
 - b. Cine mai locuiește acolo? Soțul? Partenerul?
 - c. Cine mai are grijă de adolescent?
 - d. Vrea și acea persoană să participe la program?
 - e. Ce fel de rețea de suport are deja participantul?
5. Scopurile pentru program:
 - a. Care sunt scopurile, așteptările sau speranțele pe care ați vrea să le realizați în timpul programului?
 - b. Ce vreți să fie altfel în relația cu adolescentul/părintele? Ce ar face viața acasă mai ușoară?
Tineți minte: Ajutați și părintele și adolescentul să identifice câte UN scop pozitiv, concret și realist pentru program.
 - o c. Amintiți-le să facă notițe în Ghidul Familiei.
 - d. Scrieți scopurile și explicați că toți participanții vor împărtăși scopurile lor la Sesiunea 1.
6. Momente practice
 - a. Ora și locul sesiunii (în baza preferințelor, nu neapărat acasă)
 - b. Necesități de transport, alimentați și îngrijire a copiilor (dacă ei pot găsi pe cineva să aibă grijă de copilul(ii) lor în timpul sesiunii?) – este important de discutat asta din timp pentru a reduce piedicile pentru participarea fără întreruperi
7. Sunt și alte întrebări?

COMPONENTA 2: ȘASE SESIUNI SĂPTĂMÂNNALE DE GRUP

2.1 CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN PROGRAM?

În program sunt 6 sesiuni. Toate urmează același șablon de bază. Sesiunile reies una din alta (adică ordinea sesiunilor este importantă), ceea ce înseamnă că participanții pot dezvolta și practica abilități noi de comunicare, susținere reciprocă și rezolvare a problemelor, dacă respectă ordinea stabilită. Noi numim asta "**elemente constitutive**" de semnificație a secvenței (ceea ce înseamnă că învățarea abilității următoare este mai ușoară sau uneori chiar exclusiv posibilă după ce a fost discutată și practică abilitatea precedentă) deoarece conținutul sesiunilor este legat. Veți afla mai multă informație despre acest lucru în secțiunea 2.2 de mai jos.

În fiecare săptămână începem sesiunile împreună. Părinții și adolescenții se adună împreună la aceeași oră, în aceeași încăpere. Sesiunile unu, trei, patru și șase conțin activități unde adolescenții și părinții se divizează în grupuri ce includ numai adolescenți și numai părinți. Doar sesiunile a doua și a cincea sunt desfășurate în întregime pentru toți. Activitățile separate trebuie să fie organizate în spații diferite pentru aceste lecții de bază, deși fiecare sesiune de grup începe și se sfârșește cu toți participanții

împreună. Aceasta înseamnă că veți avea nevoie de două încăperi¹ în același timp, în aceeași zi, în locația unde veți desfășura programul.

Dacă facilitați o sesiune separată în același timp, veți găsi în manual îndrumări despre momentul când trebuie să divizați grupul în grupuri ce includ numai adolescenți și numai părinți (imediat înaintea lecției de bază). În manual va fi indicat și când să readunați grupul. Fiecare sesiune are un scop, care este explicat mai detaliat în principiile de bază. Principiile de bază sunt obiectul principal al fiecărei sesiuni și toate activitățile au scopul de a-i ajuta pe participanți să le înțeleagă. Fiecare sesiune este însoțită de ilustrații. Acestea sunt bazate pe un joc pe roluri sau pe o activitate centrată pe scopul sesiunii.

Ilustrațiile sunt importante pentru organizarea Recuperărilor la domiciliu pentru cei care au lipsit de la sesiuni. În timp ce conduc un joc, joc pe roluri sau discuție, facilitatorii trebuie să știe cum se leagă aceste activități de scopul principal al sesiunii.

2.2 REPARTIZAREA SESIUNILOR

Mai jos este dat un scurt rezumat al celor șase (6) sesiuni din program. O descriere mai detaliată este dată în fiecare capitol ulterior al manualului facilitatorului.

[Sesiunea 0: Sesiunea pre-program → a se vedea componenta 1 de mai sus]

Sesiunea 1: Prezentarea programului și a Etapelor de dezvoltare

Sesiunea 2: Crearea unei relații pozitive prin petrecerea timpului împreună și laudarea reciprocă

Sesiunea 3: Discutarea despre emoții

Sesiunea 4: Ce facem când suntem supărați?

Sesiunea 5: Stabilirea regulilor și obiceiurilor de rutină

Sesiunea 6: Rezolvarea problemelor: Calmarea spiritelor

Repartizarea sesiunilor vă oferă o privire generală asupra lecțiilor de bază pentru fiecare sesiune și cum sunt legate acestea între ele. Este important de consolidat aceste legături între sesiuni în discuția din cadrul fiecărei sesiune pentru ca familiile să recunoască și ele conexiunile dintre sesiuni. De exemplu, în Sesiunea 1 începem cu o discuție despre etapele de dezvoltare și sarcinile de dezvoltare întâlnite de obicei în adolescență. Aceste cunoștințe sunt importante pentru a putea alinia și stabili așteptările față de comportamente. Și acest lucru este valabil atât pentru adolescenți (de ex., așteptările referitoare la emoții sau la cum se așteaptă ei să se comporte sau să arate) cât și pentru părinți (de ex., așteptările față de copiii lor vor fi legate de ceea ce cer ei de la copii și se reflectă de obicei în scopurile părinților). Și dumneavoastră probabil – în baza experienței de la sesiunea individuală pre-program (sau a profilului familiei) – cunoașteți deja multe despre fiecare familie individuală, ceea ce ajută la facilitarea acestei prime sesiuni cu întregul grup de familii. Cunoștințele despre dezvoltarea și (de așteptat) schimbările din timpul adolescenței sunt apoi importante pentru lecția de bază din sesiunea următoare, consolidarea unei relații pozitive prin petrecerea timpului împreună și laudă. Aceasta are mai mult succes dacă părinții și adolescenții știu la ce să se aștepte și ce dorește celălalt membru al familiei, precum și de ce acest scop este important pentru el/ea. Prin urmare, învățarea noii abilități din Sesiunea 2 pornește de la ceea ce este facilitat în lecția de bază din Sesiunea 1. Este un element constitutiv! Și sunt multe asemenea elemente între sesiuni și prin fiecare sesiune. Învățarea noilor abilități de stabilire a relațiilor pozitive în familie din Sesiunea 2 va fi mai apoi de ajutor în Sesiunea 3, în care familiile vor discuta despre emoții, fiind îndrumate de dumneavoastră. Fiecare își dezvăluie emoțiile mai confortabil dacă simte că i se atrage atenția și că are o legătură pozitivă și reconfortantă cu persoana cu care vorbește. Această caracteristică, cu elemente care reies unul din altul, continuă prin toate sesiunile, unde Sesiunea 4 se concentrează pe modul în care se discută emoțiile negative puternice (mânia) pentru care este necesar ca fiecare să știe cum să-și împărtășească și comunice emoțiile – o abilitate prezentată în Sesiunea 3. În sesiunea 5 sunt discutate regulile și rutinele cu părinții și adolescenții împreună. Ei examinează împreună consecințele potrivite pentru nerespectarea regulilor și rutinelor. Iar în Sesiunea

¹ În dependență de resurse, climă și locație, cele două spații nu neapărat trebuie să fie "încăperi".

6 veți facilita rezolvarea problemelor și veți susține familiile în rezolvarea pașnică a conflictelor, ceea ce solicită abilități de a face față emoțiilor puternice, lucru învățat în Sesiunea 4! Recunoașteți principiul elementelor constitutive? Cu fiecare sesiune sunt învățate abilități noi, însă și cele precedente trebuie să fie menținute! Este foarte important de făcut legătura dintre sesiuni în acest mod în timpul sesiunilor pentru părinți și adolescenți. Iată de ce am inclus o notă pentru dumneavoastră, facilitatorii, să faceți aceste legături atunci când moderați discuția.

2.3 STRUCTURA ZILNICĂ A SESIUNILOR

Fiecare sesiune are o structură similară, în care facilitatorii programului ghidează părinții și adolescenții printr-o serie de activități în jurul unei teme centrale de bază. În timp ce conținutul poate varia de la o săptămână la alta, activitățile de bază de facilitare a grupului rămân aceleași. Începem întotdeauna cu activități de bun venit, apoi trecem la discutarea activităților de acasă și după aceea prezentăm lecția de bază. Fiecare sesiune se sfârșește cu alte activități date ca temă pentru acasă.

La începutul fiecărui capitol din manual este dată o privire generală asupra sesiunii pentru a ajuta facilitatorii să țină minte aceste activități.

Facilitatorii trebuie să îndeplinească toate activitățile. Totuși, dacă este puțin timp, lecția de bază (de obicei 60 de min) are prioritate. Aceasta poate însemna că programul va dura un pic mai mult decât 130 de minute per sesiune! Cel mai important este să vă asigurați că părinții/îngrijitorii înțeleg și pot aplica lecția de bază a fiecărei sesiuni. Dacă vedeți că nu ajunge timp, nu reduceți lecțiile de bază, ci reduceți partea dinaintea lecției sau de după ea și asigurați-vă că se acordă prioritate practicii.

2.4 RUTINA ZILNICĂ ȘI MANAGEMENTUL TIMPULUI

În timpul Programului PLH Adolescenți este foarte important de stabilit niște obiceiuri regulate de rutină pentru fiecare sesiune. În așa mod participanții își formează o idee despre cum se va desfășura fiecare sesiune și se simt confortabil în program.

Obiceiurile de rutină sunt date să fie ca niște orientări pentru facilitatori. Însă sesiunile nu au loc niciodată exact așa cum le planificăm noi. În rezultat, va trebui să fiți flexibili cu orarul programului, fiecare sesiune include o rutină de aproximativ 6-7 secțiuni. Aceste secțiuni sunt numerotate pentru dumneavoastră în rezumatul cu care începe fiecare sesiune. Notele mai detaliate referitor la ce trebuie de făcut în fiecare secțiune sunt numerotate exact la fel, așa că va fi ușor să găsiți instrucțiunile când veți avea nevoie.

Facilitatorii sunt responsabili pentru respectarea orarului, așa că ar fi util să aveți un ceas sau un timer la îndemână. Facilitatorii vor decide cum va fi petrecut timpul în cursul sesiunii, însă vor trebui să asigure petrecerea timpului suficient pentru activitățile de bază ale programului, care sunt discutarea activității de acasă, jocul pe roluri și discutarea lecției de bază.

Rezumatul zilei ('Încadrarea zilei') și activitatea pentru acasă pentru săptămâna dată trebuie să fie la fel explicate clar. Noi facem sugestii referitor la cât de mult timp să petreceți la fiecare sesiune din rezumat, care arată în felul următor:

Sugestie pentru Rutina zilnică:

Repartizarea sesiunii	Time
1. Bun venit (inclusiv discutarea activității pentru acasă, exerciții fizice)	50 minute
2. Privire generală (inclusiv Joc/Activitate)	10 minute
3. Lecția de bază	50-60 minute
4. Încheiere (inclusiv noua activitate pentru acasă)	15 minute
Suma totală a minutilor	130-140 minute

Mai multe detalii despre fiecare secțiune a programului sunt date începând cu pagina următoare. La sfârșitul sesiunii facilitatorii se asigură că încăperea este în ordine. Dacă sunt fișe de verificare pentru facilitatori, ei trebuie să le completeze. Tot facilitatorii ajută participanții să completeze chestionarele, dacă sunt prevăzute.

2.5 PREGĂTIREA

Este important ca facilitatorii să fie bine pregătiți. Asta arată respect pentru participanți și îi va face să se simtă bineveniți. Pentru fiecare sesiune facilitatorii trebuie să se pregătească după cum urmează:

Înainte de sesiune:

- Recitați sesiunea pe care o veți desfășura și asigurați-vă că scopurile sesiunii vă sunt absolut clare.
- Examinați profilurile familiilor și rapoartele din ultimele sesiuni. Asta vă va ajuta să vă reamintiți ce s-a întâmplat la sesiunea precedentă și să vă pregătiți pentru sesiunea următoare.
- Petreceți timpul conform necesităților grupului. Nu uitați că veți avea aproximativ 130 – 140 de minute în total și va trebui să folosiți suficient timp pentru discutarea activității pentru acasă (aproximativ 45 de minute) și pentru lecția de bază și discuție (aproximativ 60 de minute).

2.6 ARANJAREA ÎNCĂPERII

Veniți mai devreme! Asigurați-vă că aveți suficient timp să aranjați încăperea și să vă pregătiți pentru fiecare sesiune. Facilitatorii trebuie să aranjeze încăperea în așa mod, ca să creeze un mediu confortabil de învățare în grup. Scaunele trebuie să fie amplasate în cerc. Asigurați-vă că sunt suficiente scaune pentru toți. Un participant se poate simți respins dacă vine și nu găsește un scaun pentru sine.

Pentru fiecare sesiune facilitatorii trebuie să aducă/organizeze următoarele materiale:

- Flipchart, hârtie și pixuri sau markere, cartonașe pentru nume
- Notițele de pe hârtia de flipchart de la sesiunile precedente (puneți-le pe perete)
- Materiale imprimare pentru sesiune pentru fiecare participant
- Orice alte materiale, cum ar fi vouchere de transport, registre de participare, etc.

Asigurați-vă că aveți toate materialele necesare. Verificați manualul în fiecare săptămână pentru a vedea dacă pentru sesiune sunt necesare materiale suplimentare!

SESIUNEA 1-6: GHID PENTRU FACILITATEA (REPETAREA) ACTIVITĂȚILOR SESIUNII

BUN VENIT

Facilitatorii le spun bun-venit participanților la sosire și îi laudă pentru că au făcut efortul de a-și lua angajamentul față de copilul lor, participând la sesiune.

Căldura și bunăvoința pe care o manifestați față de părinți poate fi foarte importantă pentru cum se va simți el în timpul sesiunii. Aceasta la fel încurajează părinții să participe mai frecvent. Dacă este posibil, este drăguț să oferiți ceai și o gustare (biscuiți sau un simplu sandwich) pentru cei care ajung devreme la sesiune. Iarna asta la fel poate îmbunătăți prezența și participarea!

La începutul sesiunii facilitatorii la fel trebuie să salute și să ureze bun venit întregului grup.

Lăudați-i pentru că au făcut efortul de a veni la program

EXERCIȚII FIZICE

Noi la fel începem fiecare sesiune cu unul sau câteva exerciții fizice scurte pentru a ajuta părinții/îngrijitorii și adolescenții să se reconecteze cu corpul lor și să scape de stresul sau tensiunea din corp și suflet. La părinți exercițiile ajută la circulația sângelui, reduc durerea, stresul și îi fac conștienți de respirația lor. La adolescenți ele reduc stresul și tensiunea, dar și cresc energia și imaginația în grup în timp ce se joacă împreună. Folosiți simțul jocului și creativitatea pentru exerciții, la fel este foarte important ca participanții să facă numai exercițiile cu care se simt confortabili, fiecare este diferit și poate face exerciții diferite – noi nu vrem ca cineva să-și cauzeze traume!

Când le arătați exercițiile fizice părinților pentru prima dată, trebuie să aveți răbdare și se le explicați clar fiecare mișcare. Facilitatorii le vor arăta participanților o serie de mișcări unde se folosește tot corpul, de la cap și până la tălpi. Este normal să faceți o pauză și să corectați ușor posturile și mișcările, dacă este necesar. Mulți părinți nu sunt obișnuiți să facă exerciții fizice și pot avea nevoie de încurajare și mai multe îndrumări decât vă așteptați.

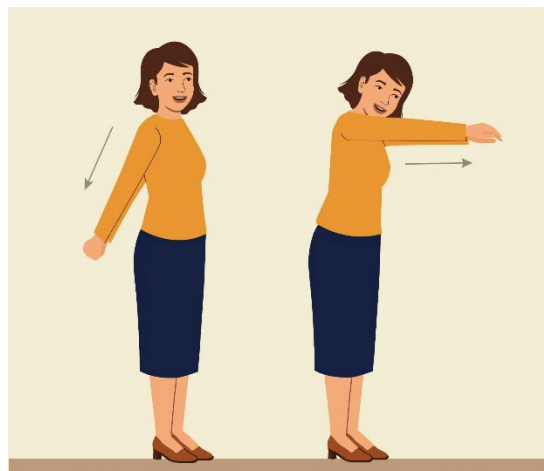
Dacă cineva are nevoie să se așeze, trebuie să-l încurajați să participe cum poate de pe scaun. Este la fel foarte important ca mișcările să fie line și respirația relaxată. Pe măsură ce veți face exercițiile fizice la fiecare sesiune, părinții se vor simți treptat mai confortabil cu mișcările. La fel facilitatorii pot introduce practica ca părinții— și în special adolescenții! – să conducă aceste sesiuni (dar facilitatorul trebuie să conducă prima sau primele două sesiuni).

Facilitatorii trebuie să încurajeze părinții să facă exercițiile fizice acasă regulat. Le puteți sugera părinților să le facă ca primul lucru de dimineață.

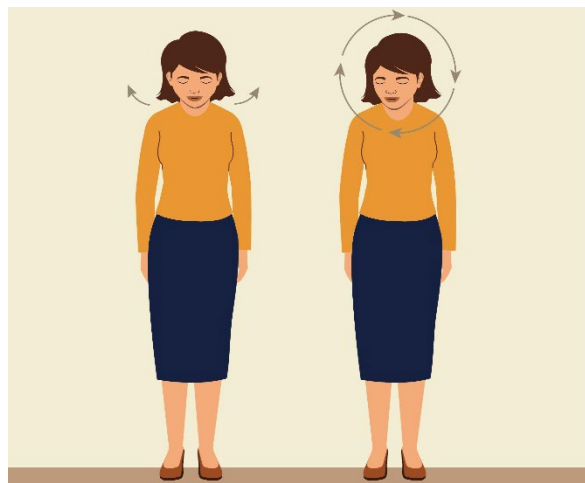
ORIENTĂRI: Conducerea exercițiului fizic



Întindeți mâinile drepte în sus ca și cum ați vrea să atingeți cerul (4 respirații adânci).
Întindeți-vă lateral în stânga și în dreapta (4 respirații adânci).



Întindeți-vă în spate (4 respirații adânci). Întindeți-vă înainte (4 respirații adânci).



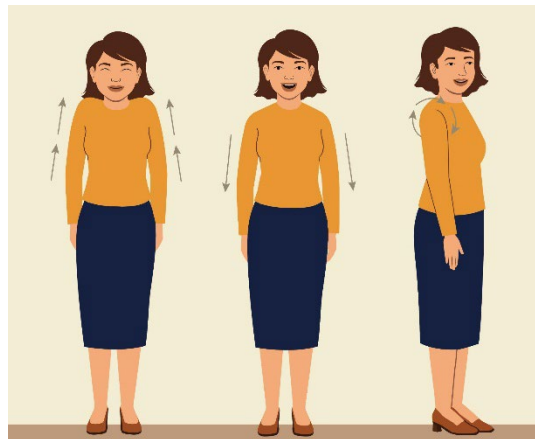
Coborâți bărbia spre piept și apoi mișcați capul spre stânga astfel ca urechea să fie lângă umăr. Apoi mișcați capul spre dreapta (de 4 ori).
Rotiți capul încet în cercuri depline (de 4 ori).



Întindeți mâna dreaptă în sus și aplecați capul spre umărul drept, apoi puneți palma pe ureche (4 respirații adânci).

Întindeți mâna stângă în sus și aplecați capul spre umărul stâng, apoi puneți palma pe ureche (4 respirații adânci).

Împreunați mâinile și apăsați capul în jos folosind greutatea mâinilor (4 respirații adânci).

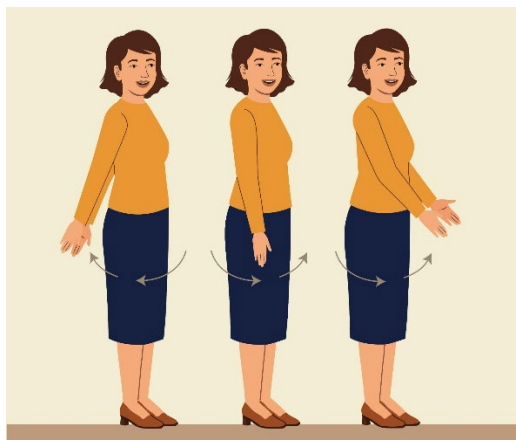


Încruntați fața, strângeți mâinile și ridicați umerii spre urechi. Încordați corpul tare în timp ce inspirați.

Relaxați totul și expirați puternic (de 4 ori).

Rotiți umerii în cercuri spre față (de 4 ori).

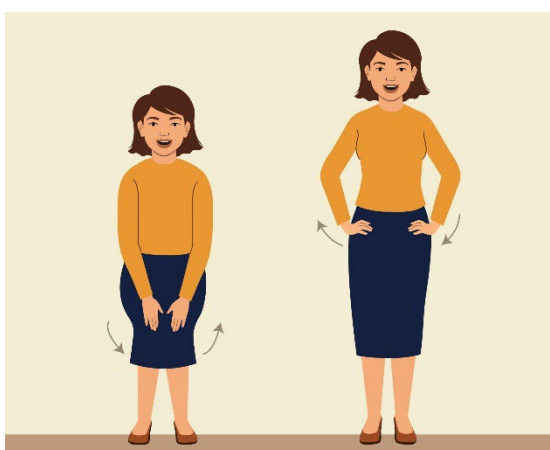
Rotiți umerii în cercuri spre spate (de 4 ori).



Relaxați mâinile și lăsați-le să se clatine de la umeri înainte și înapoi, având genunchii puțin îndoiți (de 10 ori).

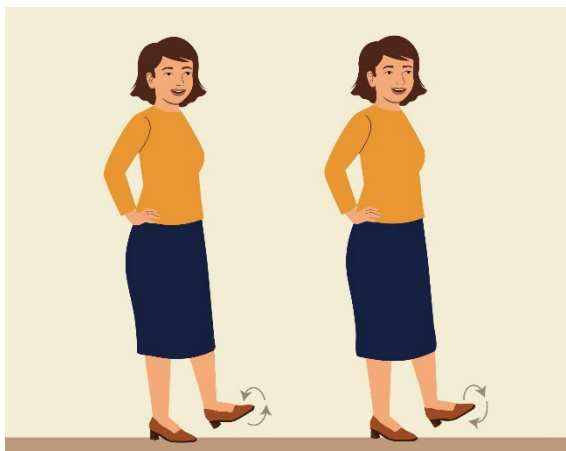


Îndoiți puțin genunchii și relaxați mâinile. Rotiți-vă dintr-o parte în alta începând de la umeri și lăsând restul corpului să urmeze mișcarea, inclusiv mâinile, gâtul și capul. Lăsați mâinile să se clatine dintr-o parte în alta (de 10 ori).



Îndoiți puțin genunchii, țineți-i împreună cu ambele mâini, și faceți cercuri în ambele direcții (10 cercuri în fiecare direcție).

Puneți mâinile pe talie și faceți cercuri în ambele direcții (10 cercuri în fiecare direcție).



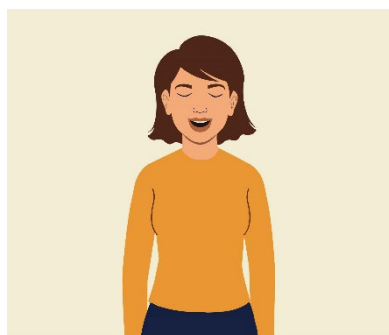
Puneți un picior pe podea în fața dumneavoastră. Rotiți glezna spre exterior și spre interior. După ce ați făcut câte 10 cercuri în fiecare direcție, schimbați piciorul.



Rotiți încheieturile mâinii în cercuri ca și cum ați picta, în ambele direcții. Scuturați întreg corpul în toate direcțiile.



Ridicați mâinile deasupra capului în timp ce inspirați. Lăsați mâinile să cadă încet în jos lateral în timp ce expirați.



Stați cu ochii închiși și observați senzațiile din corp.

DISCUȚII DESPRE STAREA EMOȚIONALĂ ÎN CERC

În timpul acestei discuții în cerc facilitatorii invită participanții să împărtășească cum se simt ei din punct de vedere emoțional. Aceasta permite participanților pur și simplu să spună cum se simt la începutul sesiunii. Facilitatorii trebuie să modeleze (adică să le arate participanților cum se face, împărtășind ei primii starea lor emoțională) descriind emoțiile lor, unde se simt acestea în corp și de gânduri sunt legate de sentimentul dat.

Facilitatorii trebuie să modeleze împărtășirea emoțiilor demonstrând mai întâi cum se face, înainte ca participanții să înceapă împărtășirea stării lor emoționale în cerc:

1. Descrieți cum vă simțiți din punct de vedere emoțional.
2. Descrieți dacă acest sentiment se resimte cumva în corpul dumneavoastră.
3. Descrieți calitatea sentimentului sau senzației fizice din corpul dumneavoastră.
4. Descrieți gândurile legate de acest sentiment

Exemplu: “Sunt stresat/ă. O simt în umeri, sunt încordați și grei. Îmi fac griji pentru facturile pe care trebuie să le achit luna asta,” sau
“Sunt mulțumit/ă. O simt în inimă. Fiul meu a dat examenele!”

Prin conectarea sentimentelor emoționale la senzațiile fizice din corp, ajutăm participanții să evite să fie prinși în gândurile despre situația de acum sau de ce se simt ei așa. Aceasta îi ajută să rămână în momentul prezent. Conștientizarea prezentului poate aprofunda aprecierea aspectelor pozitive din viață și aduce un sens de compasiune față de propriile dificultăți. La finele fiecărei sesiuni, participanții vor avea și oportunitatea de a împărtăși cum se simt la final de sesiune, ca un mod de a reveni înapoi la restul vieții de zi cu zi. Nu uitați că programul este desfășurat în grup, dar are o abordare individuală!

ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ

În fiecare săptămână participanților li se dau activități pe care trebuie să le practice acasă pentru a consolida ceea ce au învățat în timpul sesiunii. Activitățile date sunt legate de Principiile de Bază pentru fiecare sesiune. Aceasta este o parte esențială a programului!!!

Participanții își vor schimba comportamentul și atitudinile numai dacă vor practica schimbarea lor în viața de zi cu zi. Uneori participanților le poate fi dificil să îndeplinească activitățile pentru acasă. Ei se pot confrunta cu provocări sau cu opunerea din partea copiilor lor sau altor membri ai familiei. La fel, ei pot înțelege greșit un reper sau pot folosi incorect abilitățile de creare a relațiilor sau de îngrijire parentală. Munca facilitatorilor constă în a ajuta la ghidarea participanților prin soluțiile de rezolvare a problemelor pentru a găsi soluții la diferite probleme pe care le pot întâlni în timpul săptămânii. Facilitatorii trebuie la fel să folosească activitățile pentru acasă pentru a se asigura că fiecare din grup înțelege principiul sau abilitatea concretă de creare a relațiilor înainte de a trece la următorul.

S-ar putea să considerați că este necesar să petreceți o sesiune întreagă la rezolvarea problemelor și realizarea practicilor în grup, în loc să introduceți un nou principiu. De exemplu, dacă părinților și adolescenților le este greu să stabilească reguli și rutine, poate fi necesar să repetați sesiunea dată și să mai treceți o dată jocurile pe roluri.

Este important să continuați în ritmul participanților dumneavoastră!

DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ

La începutul fiecărei sesiuni discutăm activitatea pentru acasă din sesiunea precedentă și experiența participanților în timpul săptămânii. Discutarea activității pentru acasă este și o oportunitate pentru participanți să împărtășească succesul și momentele pozitive din săptămâna precedentă. Ei pot la fel să împărtășească schimbările pe care le-au observat în viețile lor sau în comportamentul copiilor lor. La fel puteți folosi discuția dată pentru a le aminti participanților să practice activitatea pentru acasă în fiecare

săptămână, astfel ca abilitățile să fie consolidate în cascadă. Acest fapt leagă activitatea pe acasă și discutarea activității pentru acasă de principiul elementului constitutiv.

Rugați participanții să se centreze pe activitatea de bază de săptămâna precedentă. Ei ar trebui să vă spună o activitate pe care au îndeplinit-o și un lucru care a mers bine. Participanții trebuie să fie încurajați să descrie o idee cheie din ultima sesiune, pe care ei au folosit-o. Aceasta poate oferi participanților o oportunitate să arate ce au făcut ei și a mers bine. Facilitatorii trebuie să-i ajute pe participanți să exploreze provocările și dificultățile întâlnite în timpul activităților pentru acasă. Facilitatorii vor explora împreună cu participanții soluții pentru dificultățile întâlnite de ei în timpul activităților pentru acasă.

Fiecare va avea experiență diferită. Rolul facilitatorului constă în a accepta experiența fiecărui participant fără a-l judeca și în a se gândi la experiența dată pe deplin împreună cu participantul. Uneori asta poate implica adresarea unor întrebări dificile/provocatoare.

Este foarte important ca fiecare participant să aibă posibilitatea de a-și împărtăși experiența de acasă. Asigurați-vă că nu omiteți adolescenții. În timp ce trebuie respectată cultura "raportării temei pe acasă", adolescenților trebuie să li se dea posibilitatea să participe. Fiți atenți, părinții pot să nu aprobe ideea ca copiii lor să povestească despre casă într-un spațiu în care nu sunt prezenți și ei. Discuția despre activitatea pentru acasă este importantă pentru a ajuta participanții să memorizeze noile abilități de la o sesiune la alta. Ea va ajuta la fel participanții să țină minte informația nouă. Este important ca participanții să se simtă confortabil să se exprime liber, dar la fel este important ca ei să știe că pot împărtăși doar ceea ce se simt confortabil, și ca ei să înțeleagă că ceea ce se spune în grup rămâne în grup!

În fiecare sesiune este o secțiune pentru discutarea activității pentru acasă. **Puteți folosi instrucțiunile următoare pentru discutarea activității pentru acasă:**

1. Pentru facilitatori tema pe acasă din săptămâna precedentă este indicată din nou în câteva cuvinte pentru în fiecare săptămână. **Repeți pe scurt ce trebuiau să practice participanții în săptămâna precedentă.**

ORIENTARE: DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ

Fără excepții veți găsi o asemenea cutie de orientare pentru discutarea activității pentru acasă în fiecare sesiune. **Cutița** dată **oferă întrebări concrete** care au fost adaptate pentru activitatea pe acasă din fiecare săptămână și pot fi folosite de către facilitatori fără a fi schimbate.

- 2.
3. Este **normal să adresați întrebări de concretizare!** Acest lucru îi va ajuta pe toți să aibă o imagine clară referitor la ceea ce s-a întâmplat acasă și ce experiență a avut participantul.
4. Un **facilitator** trebuie să **conducă** discuția privind activitățile pentru acasă, iar **celălalt va lua notiție** referitor la ce a făcut fiecare părinte în timpul săptămânii. Asta vă va permite să reflectați după sesiune dacă un anumit părinte sau adolescent are nevoie de mai mult ajutor sau poate chiar de o vizită la domiciliu pentru ajutor la învățare.
5. Timp de 6 săptămâni discuția în focus grup se schimbă ușor. Pentru sesiunile 1-3, scopul discuției este de a consolida coeziunea grupului. Participanții trebuie să capete experiență de discuții în grup și să facă ei însăși cunoștință cu metoda. Toți trebuie să se simtă confortabil. În sesiunile 4-6 ne centrăm pe practică. Este necesar de petrecut mai mult timp pentru lucrul la probleme (Împărtășire → Practică).

Țineți minte: este important **nu doar să vorbiți despre tema de acasă, ci și să practicați** rezolvarea provocărilor sau dificultăților raportate în sesiunea plenară. Practicarea împreună trebuie să aibă loc direct, deci selectați 1-2 provocări și lucrați la ele.

6. În timpul discutării activității pentru acasă **grupurile nu trebuie separate** în nici un caz, chiar dacă părinții pot monologa. Este necesar de consolidat conexiunea dintre părinți și adolescenți. Dacă un părinte monologhează, acest lucru îi poate fi raportat ca observație: "Îmi pare foarte interesant că vorbiți tot timpul, dar poate ar fi interesant să auzim și ce vrea să spună copilul dumneavoastră."
7. Dacă un părinte/adolescent vorbește mai mult de 30 de secunde sau 1 min, întrerupeți-l politicos, nimeni nu trebuie să vorbească mai mult de un minut.
8. **Limitați discuția și asigurați-vă că sunt practicate și provocările, dacă este posibil, în special în ultimele sesiuni unde familiile se simt confortabil în grup.** Dacă o persoană/familie povestește prea mult, trebuie să fie amabil întreruptă. Cum trebuie de făcut asta? Puteți spune:
 - "Este foarte interesant, vom continua să vorbim despre asta mai târziu, dacă cineva mai are ceva interesant de raportat, poate face legătura cu ceea ce ați povestit."
 - Dacă părinții intră prea mult în detalii: "Oh, ce idee interesantă, o vom pune în cutiuță (creați o cutie simbolică cu idei pentru a colecta tezele pentru care nu este timp în momentul în care ele sunt enunțate de părinți) și reveniți la ea mai târziu, dacă ideea mai este importantă."
 - Dacă părinții raportează ceva ce nu se potrivește / nu are legătură deloc cu tema, mulțumiți-le politicos pentru contribuție și continuați: "Dacă vom avea timp, ne vom întoarce la aceasta mai târziu".
 - O altă posibilitate este de a redirecționa părinții către centrele de consiliere dacă tema nu are deloc legătură cu programul.
9. În fine, facilitatorii trebuie să **laude** activ participanții pentru încercare și să încurajeze și susțină pe cei care au dificultăți cu găsirea unor soluții realiste. Fiecare participant va avea și experiențe pozitive, și negative. Când laudați participanții, le arătați cum să se laude și aprecieze unii pe alții – laudați-i des!
Este datoria noastră să promovăm pozitivul, ajutând părinții să depășească problemele lor!

Este normal ca conducerea discuției să fie dificilă la început. Este o abilitate greu de învățat. Chiar și discuția despre motivele pentru care a fost dificil de îndeplinit activitățile pentru acasă poate fi foarte mult de ajutor. Dacă participanții n-au reușit să finalizeze activitatea pentru acasă sau chiar au îndeplinit activitățile o dată, întrebați-i ce dificultăți au întâlnit la activitățile de acasă ca grupul să soluționeze dificultățile date împreună.

Facilitatorul trebuie apoi să redirecționeze povestea participantului către temele legate de program.

Fiți încrezuți în abilitățile dumneavoastră de facilitator. Veți găsi instrucțiunile pentru discutarea activității pentru acasă ca material în anexă ca să puteți face referință la punctele cheie din sesiuni.

CUTIA CU IDEI

Uneori participanții menționează lucruri care sunt importante pentru ei, însă nu corespund cu tema de discuție la sesiune. Dacă este o temă de discuții care ar fi relevantă pentru întregul grup și se potrivește bine cu programul, puneți-o în Cutie și păstrați-o pentru mai târziu! Facilitatorii pot scrie ideea pe o foaie de flipchart cu titlul de "Cutia cu idei" pentru mai târziu. Puneți în "Cutia cu idei" doar lucrurile care vor fi discutate în timpul programului. Dacă este ceva ce este important pentru participant, însă nu corespunde cu programul, spuneți-i că veți găsi timp să discutați asta cu el după sesiune. Aveți în vedere că poate fi necesar să-i faceți referință la un alt serviciu de suport.

ÎNCADRAREA ZILEI

Este important să le dați participanților o idee rapidă – dar clară – despre ceea la ce se pot aștepta ei de la fiecare sesiune.

Acum după ce am privit înapoi la activitatea pentru acasă de săptămâna trecută, este timpul să privim înainte spre sesiunea ce urmează. Dacă este posibil, faceți legătură între conținutul de săptămâna trecută și conținutul din săptămâna curentă.

LECȚIA DE BAZĂ

Fiecare sesiune al Programului PLH Adolescenți conține o lecție de Bază care urmează tema sesiunii.

Lecția de Bază se centrează pe un principiu concret de îngrijire parentală sau pe un Set de Principii care contribuie la Casa de Suport.

Lecția de Bază include următoarele activități: Încadrarea Zilei, Prezentarea Lecției de Bază, Jocul pe Roluri, Ilustrații și Discuții în Grup.

PREZENTAREA LECȚIEI DE BAZĂ

Lecția de bază este centrată pe scopul principal al fiecărei sesiuni. Ar putea fi util să aveți la îndemână un ceas pentru a verifica ora. Lecția de bază permite participanților să exploreze scopul sesiunii prin jocuri pe roluri și discuții. Aceasta mai sunt consolidate și prin activitatea pentru acasă. De obicei ea începe cu un joc pe roluri negativ și o scurtă discuție după jocul pe roluri. Apoi urmează o versiune pozitivă a jocului pe roluri și o discuție mai lungă. Folosiți îndrumările pentru discuții din acest manual ca orientare – dacă nu reușiți să treceți prin toate, nu este nimic strașnic!

Nu toate lecțiile de bază sunt la fel! Unele implică desene, altele implică lucru în grupuri mici, dar altele implică povestiri – însă toate implică discuții. **Facilitatorii trebuie să dea prioritate timpului pentru Lecția de Bază.**

JOCUL PE ROLURI

Programul PLH Adolescenți folosește jocul pe roluri, cunoscut și ca dramatizare, pentru a prezenta tema centrală din lecția de bază.

Jocul pe roluri este o tehnică educațională în care persoanele încscenează diferite situații pentru a transmite informații, abilități sau cunoștințe specifice. El permite participanților să se implice în situațiile înscenate și să facă legătura între unele situații și ceea ce se întâmplă în viețile lor. Cu excepția unor scaune, nici unul din aceste jocuri pe roluri nu necesită careva echipament special sau mari abilități actoricești. Este suficient ca participanții să citească textul și să mimeze – sau pretindă sau inventeze – acțiunile. **Jocul pe roluri care arată comportamentul problematic trebuie să fie înscenat întotdeauna de facilitator, niciodată de participanți. Facilitatorii și participanții pot fi creativi cu jocurile pe roluri!** Dacă participanții propun propriile soluții la problemele indicate, ei trebuie să le încerce într-un joc pe roluri!

Participanții trebuie să înceneze doar jocuri pe roluri pozitive. Aceasta are loc deoarece înscenarea unui joc negativ poate să-i facă să-și amintească să facă ceva rău, nu ceva bun! **Jocurile pe roluri sunt făcute pentru a începe o discuție.** Aceasta este o parte importantă a programului. Totodată, reflectarea asupra jocului pe roluri poate să nu fie suficientă și ambii, și părintele, și adolescentul, trebuie să practice activ, de exemplu, lauda sau comunicarea unul cu altul. Practica este foarte importantă. Este foarte dificil de învățat un comportament nou (cum ar fi lauda sau comunicarea cu luarea în considerație a anumitor reguli privind vorbitul sau ascultatul) dacă nivelul de dificultate este prea mare. Dat fiind că este de obicei mai ușor de practicat cu alți participanți și cu același grup de vârstă, se recomandă practicarea în grupuri (adolescenți cu adolescenți și părinți cu alți părinți). Dacă un părinte va practica cu un adolescent (sau viceversa), ei pot începe practica cu grupul de vârstă respectiv, însă nu cu participantul care este membru al familiei. În fine, desigur că scopul este ca ei să practice acasă unii cu alții. Practicarea abilităților la sesiune cu mai puține provocări îi poate ajuta să-și stabilească noul comportament și crește probabilitatea faptului că noul comportament va fi încercat acasă în timpul săptămânii.

PREZENTAREA PERSONAJELOR PRINCIPALE ALE JOCULUI PE ROLURI

PLH Adolescenți urmărește viața a două familii inventate. În familiile date sunt părinți cărora le este greu adesea să gestioneze comportamentul adolescenților lor, aproape ca tuturor părinților – inclusiv celor din grup. Prima familie este compusă din mama, tata și copiii lor, Cătălina (fată de 17 ani), Radu (băiat de 15 ani) și Axenia (fată de 10 ani).

Mai este o altă familie, compusă din bunica Doina, mama tatei, care are grijă de doi copii, Stela (fată de 16 ani) și Ion (băiat de 12) care sunt verișorii Cătălinei și a fraților ei.

Participanților le va face plăcere să cunoască familia dată!

Jocul pe roluri le oferă familiilor oportunitatea de a învăța cum să-și îmbunătățească propriile relații prin viețile acestei familii inventate. Scenariile reprezintă experiențe comune care uneori le pot aminti de propriile familii. Toți părinții au de a face cu relațiile complicate cu adolescenții lor. Istoriile date ajută membrii familiilor să identifice Elementele constitutive importante sau abilități importante de stabilire a relațiilor care fac legătura cu lecția de bază și principiile din fiecare sesiune.

TIPURILE DE JOC PE ROLURI

Sunt două tipuri de joc pe roluri: ‘negativ’ și ‘pozitiv’.

- Negativ: Acestea sunt jocuri pe roluri care arată un scenariu negativ, unde o problemă sau situație, sau discuție nu se sfârșește bine.
- Pozitiv: Acestea sunt jocuri pe roluri care arată un scenariu pozitiv, unde o problemă sau situație, sau discuție se sfârșește bine. Majoritatea scenariilor negative au versiuni pozitive care pot fi înscenate ca exemplu de soluționare a unui joc pe roluri negativ.

Ambele tipuri de jocuri pe roluri pot fi înscenate cu suportul participanților. Este de dorit ca părinții să nu însceneze comportament parental nedorit, ci să joace roluri de susținere sau să prezinte comportamentul parental dorit.

Formal, pentru facilitatori există o distincție între jocurile pe roluri pozitive și negative. În majoritatea cazurilor, primul joc pe roluri modelează comportamentul parental negativ, iar al doilea – comportamentul parental pozitiv. Totuși este necesar de abținut de la desemnarea jocului pe roluri ca negativ și pozitiv în fața participanților.

Exemplu de Joc pe Roluri din Sesiunea 2

JOC PE ROLURI: IGNORAREA BINELUI

Axenia (gândindu-se la sarcina dificilă):	<i>“...întâi adună.... și apoi scade numărul”</i>
Cătălina:	<i>“Axenia! Bravo! Ai calculat corect rezultatul! Continuă! Cu cât mai mult o să exersezi, cu atât mai bine îți va reuși.”</i>
Cătălina:	<i>“Mama! Vino să vezi! Se descurcă atât de bine!”</i>
<i>Axenia zâmbește la gândul că mama va veni să vadă cum calculează.</i>	
Mama (nu ascultă):	<i>“Da, foarte bine Axenia, dar cina va fi gata curând, aș vrea să înveți să-ți faci tema pe acasă mai repede. Vreau să mă culc mai devreme azi. Sunt obosită.”</i>
Cătălina:	<i>“Dar mama, o ajut pe Axenia și ei îi reușește mult mai bine. Trebuie să vii să vezi!”</i>
Mama (se supără):	<i>“N-am timp pentru asta – am spus că sunt obosită! Acum fă, te rog, ce îți se spune și termină și vină să mă ajuți să servesc cina.”</i>

Facilitatorii citesc jocul pe roluri cu rolurile distribuite în voce tare. Țineți minte: Încercați să nu lăsați părintele să însceneze comportamentul parental nefavorabil. Părinții și adolescenții pot juca roluri de suport sau pot modela comportamentul parental favorabil.

Format de lucru cu jocul pe roluri:

1. Citiți istorioarele înainte de sesiune. Pregătiți-vă ca să cunoașteți ce întrebări doriți să adresați și ce Elemente Constitutive veți ajuta participanții să identifice.
2. Facilitatorul distribuie rolurile unor participanți.
3. Jucați jocul pe roluri în voce tare cu rolurile distribuite.
Când înscenați jocul pe roluri, asigurați-vă că stați în așa mod ca toți participanții să vă vadă și audă.
4. Explorați acțiunile, comportamentele și, cel mai important, emoțiile rolurilor și participanților la jocul pe roluri.

Țineți minte că centrarea este pe relația dintre părinte și copil!

5. Folosiți întrebări ghidate pentru a explora istorioara cu părinții.
6. Dacă istorioara este despre o experiență negativă sau dificilă, discutați posibilele soluții referitor la cum ar fi putut răspunde membrii familiei.
7. Scrieți aceste soluții pe flipchart și rugați participanții să aleagă una pentru a o exersa.
8. Dacă aveți suficient timp, exersați soluția la scenariu, sau în grupul mare, sau în perechi.

Lucrați cu istorioarele într-un ritm confortabil. Discutarea fiecărei istorioare ar trebui să vă ia **aproximativ 5 minute sau mai puțin!**

În anexa la capitolul introductiv veți găsi materiale adiționale pentru petrecerea jocurilor pe roluri (cum ar fi soluții la jocurile pe roluri și modul de abordare pozitivă a problemelor de bază).

FACILITAREA DISCUTĂRII JOCULUI PE ROLURI

Facilitatorii înscenează jocul pe roluri și apoi participanții pot discuta despre ceea ce au văzut. Discuția este o parte importantă a jocului pe roluri. Noi folosim discuția la fiecare sesiune. Apoi discuția poate implica practicarea rezolvării problemelor în situații, pe care participanții le pot folosi în viața lor de zi cu zi. Poate fi util să întrebați participanții: “Puteți să vă gândiți la un moment când aceasta sau ceva asemănător vi s-a întâmplat vouă?”

Facilitatorii trebuie să țină minte să ghideze discuția în așa mod ca participanții să facă legătura între jocul pe roluri și lecția de bază.

Programul PLH Adolescenți folosește 3 pași cheie în facilitarea unei discuții cu participanții **Acceptarea, Explorarea și Conexiunea.**

PASUL 1: Acceptarea

- Participanții simt că pot împărtăși ceva când facilitatorii acceptă ceea ce este spus în timpul unei discuții. Nu există răspunsuri greșite.
- Facilitatorii pot arăta că au auzit cu adevărat ce a spus participantul, repetând către întregul grup ce a spus participantul.
- Asta asigură la fel și faptul că facilitatorii înțeleg ce s-a spus.

PASUL 2: Explorarea

- Uneori trebuie să punem întrebări pentru a explora detaliile a ceva ca să înțelegem corect acest lucru.
- Când participanții povestesc despre o experiență, facilitatorii pot adresa așa întrebări ca: Unde? Ce? Cine? Și Cum?
- Adesea participanților le este greu să exploreze sau să-și pună mai multe întrebări despre o experiență.

- Exemplu de întrebări de concretizare (de la discuția precedentă): “Unde mai credeți că ați putea petrece timpul calitativ împreună? De ce credeți că asta a mers bine?”

PASUL 3: Conexiunea

- Facilitatorii fac conexiunea între experiențele despre care povestesc participanții și principiile de bază ale lecției.
- În timpul discuției cu participanții, grupul poate face și propriile conexiuni refer la modul în care o anumită experiență are legătură cu sesiunea.

Nu uitați că majoritatea participanților se așteaptă că facilitatorii au răspuns la toate întrebările. Dar nu așa lucrează PLH. Noi știm că participanții au rezolvat deja multe probleme și că ei își pot rezolva propriile probleme. Noi intenționăm să lucrăm împreună ca să continuăm asta, indiferent de conținutul sesiunii!

JOCURI

Jocurile și activitățile din lecție ne dau un sentiment de joc și creativitate. Noi ne folosim de oportunitatea dată ca să le permitem părinților și adolescenților să pretindă că sunt din nou copii – să se distreze și să se joace împreună. În același timp, activitățile și jocurile sunt legate de scopurile cheie ale sesiunii și sunt de obicei un mod de a ne conduce spre lecția de bază.

Uneori are mai mult sens de arătat jocul sau activitatea și să explicați regulile în același timp. În alte cazuri este mai ușor să explicați mai întâi regulile și apoi să le arătați participanților cum are loc jocul sau activitatea. Este la discreția facilitatorului.

Încercați să permiteți participanților să exploreze ei înșiși activitatea, cu excepția cazurilor când ei nu înțeleg.

Facilitatorii trebuie să se întrebe DE CE facilitează ei un anumit joc sau activitate și să încurajeze participanții să exploreze întrebarea asta în discuție după ce vor juca jocul.

ILUSTRAȚII

Ilustrațiile sunt parte a programului și pot fi găsite în Ghidul Familiei.

Ilustrațiile arată participanților probleme specifice de relații sau situații care vor fi abordate în timpul sesiunii.

Dat fiind că ilustrațiile sunt în Ghidul Familiei, participanții le au la dispoziție și acasă pentru a revizui temele de sine stătător.

Ilustrațiile sunt în Ghid pe versoul paginii PHL de recuperare la domiciliu. Ele sunt folosite pentru a ajuta participanții în caz dacă aceștia au lipsit la o sesiune. Dat fiind că adesea ele prezintă jocurile pe roluri care au fost înscenate sau discutate în timpul sesiunii.

Facilitatorii pot folosi ilustrațiile și pentru a revizui temele trecute într-o sesiune anumită cu participanții. Acesta este un bun mod de a le reaminti participanților despre ce s-a vorbit la sesiune.

ÎNCHEIEREA SESIUNII

Fiecare sesiune se încheie cu o activitate de încheiere. Facilitatorii trebuie să permită participanților să decidă cum vor dori să finalizeze sesiunea.

Încheierea mai este și o oportunitate de a reaminti participanților ce au învățat ei în timpul sesiunii și care a fost activitatea lor pentru acasă în acea săptămână. Nu uitați să implicați participanții în încercarea de a reaminti scopurile sesiunii date.

Indiferent de modul în care grupul decide să încheie sesiunea, înainte de asta facilitatorii trebuie să îndeplinească următoarele.

- Reamintiți-le părinților și adolescenților despre activitățile pentru acasă.
- Rugați părinții și adolescenții să-și asume atingerea unui anumit scop concret legat de activitatea pentru acasă (“Voi încerca să petrec cinci minute în fiecare zi cu adolescentul meu, fără a mă uita la telefon”).

- Distribuți materialele ilustrate sau spuneți-le care este capitolul din Ghidul Familiilor pe care îl vor folosi ei în săptămâna dată.
- Mulțumiți părinților și adolescenților pentru că au venit și au depus eforturi.
- Rămas bun.

Întotdeauna trebuie să le mulțumiți pentru munca grea pe care au depus-o pentru a-și îmbunătăți relațiile!

REFLECȚIILE FACILITATORULUI DUPĂ FIECARE SESIUNE

Este important ca facilitatorii să aloce timp pentru a reflecta asupra sesiunii imediat după finalizarea ei. Cel mai bine este să faceți asta cât totul este încă proaspăt în memorie. Puteți face asta chiar în timp ce părinții iau o gustare (deși este drăguț să luați o gustare împreună cu părinții!). Reflecțiile sunt puncte utile de discuție pe care le puteți folosi în sesiunile săptămânale de supervizare.

În manual sunt câteva întrebări sugerate care vă vor ajuta să vă ghideze în reflecția dumneavoastră.

Întrebările de bază asupra cărora puteți reflecta includ:

- Ați reușit să îndepliniți toate activitățile de bază? Dacă nu, de ce?
- Ce a mers bine în timpul sesiunii?
- Ce ar putea fi îmbunătățit? Cum putem face îmbunătățirile?
- Sunt participanți care au nevoie de ajutor adițional cu conținutul, logistica sau alte probleme de alt tip? Dacă da, în ce mod?
- Au nevoie unii participanți de referințe către servicii de suport?

Când completați rapoartele sau reflectați asupra sesiunii, discutați de ce lucrurile au mers bine sau nu. Dacă vă puteți aminti o parte anume a programului, unde ați avut dificultăți, faceți o notiță despre asta ca să o discutați în timpul supervizării săptămânale cu managerul sau formatorul. Este important să numiți cel puțin un lucru bun pe care l-ați făcut dumneavoastră și partenerul dumneavoastră în timpul sesiunii.

REVIZUIREA PROGRESULUI FAMILIEI

Noi recomandăm să aveți o conversație despre fiecare participant direct după fiecare sesiune. Faceți notițe în dosarul cu profilul familiei despre progresul fiecărei familii în program. Aceste notițe sunt utile pentru a decide dacă un anumit îngrijitor sau adolescent are nevoie de mai mult suport. Suportul ar putea fi în forma unei vizite la domiciliu sau a unei conversații individuale înainte sau după o sesiune.

La fel puteți folosi timpul dat pentru a suna părinții care au lipsit de la sesiune pentru a program o vizită la domiciliu.

Când veți revizui experiențele, scopurile și provocările fiecărui părinte sau adolescent va fi foarte util să-i acordați atenția individuală care este atât de importantă pentru programele de grup!

COMPONENTA 3: GHIDUL FAMILIEI ȘI RECUPERAREA PLH (LA DOMICILIU)

PRIVIRE GENERALĂ

La sfârșitul fiecărei sesiuni participanților li se dau activități pentru acasă. Activitățile date îi ajută pe participanți să memorizeze și consolideze abilitățile pe care le-au învățat în timpul sesiunii.

Plus la aceasta, este dat Ghidul Familiei pentru PLH Adolescenți, împreună cu prezentul manual al facilitatorului. Ghidul este destinat pentru a fi folosit de părinți și adolescenți acasă în timpul programului. Ghidul prezintă o privire generală a ceea ce a fost discutat în timpul fiecărei secțiuni a sesiunii de grup și anumite activități pe care părinții și adolescenții le pot îndeplini acasă împreună.

Participanților le este uneori greu să participe la sesiuni. Aceasta se întâmplă din multe motive diferite, însă nu înseamnă că asta trebuie să influențeze asimilarea programului PLH Adolescenți de către ei! Pentru familiile care au lipsit de la o sesiune de grup în Ghidul Familiei sunt incluse sesiuni de suport

pentru prezentarea conținutului în așa numitele "Recuperări ale PLH la domiciliu". Acestea sunt rezumate scurte care arată ce s-a discutat atunci când familiile au lipsit și reprezintă un bun mod de a nu lăsa pe nimeni în urma și de a încuraja participanții să revină la sesiunile de grup atunci când vor putea.

GESTIONAREA DEZVĂLUIRILOR DESPRE ABUZ

La toate etapele programului este important ca facilitatorii să știe ce să facă dacă un părinte sau adolescent dezvăluie o anumită formă de abuz.

Înainte ca să aibă loc implementarea și dezvăluirea:

- **Înțelegeți ce este abuz, neglijare și exploatare. Cunoașteți care sunt diferitele tipuri de abuz:** fizic, emoțional, sexual și neglijarea. Aceasta trebuie să fie parte a instruirii pe care o primiți ca facilitator al acestui program.
- **Cunoașteți care sunt politicile și procedurile de protecție a copilului în organizația dumneavoastră.** Toate organizațiile implicate în FLOURISH trebuie să dețină sau să elaboreze politici și proceduri de protecție a copilului, inclusiv măsuri de răspuns corespunzător atunci când un copil dezvăluie abuzul (pentru mai multe detalii referitor la cum se gestionează asta în FLOURISH, vedeți protocolul de siguranță FLOURISH). Trebuie să dețineți cunoștințe exacte despre toate protocoalele și planurile de răspuns. În acestea va fi indicat ce să faceți în organizația dumneavoastră dacă un copil raportează despre abuz (de ex., cui să raportați, surse interne pentru a ajuta copilul), precum și cum să implicați resursele din afară (de ex., căi de referire locale, când să vă adresați la autorități). Este responsabilitatea dumneavoastră să acționați, indiferent dacă răspundeți la o dezvăluire de abuz din trecut și/sau din prezent. Totuși, nu sunteți responsabili să rezolvați situația de sine stătător. Este important să discutați situația cu supervisorul pentru a conveni asupra pașilor următori.
- **Asigurați-vă că copiii știu că dumneavoastră sunteți o persoană care îi poate ajuta.** Copiii care participă la sesiunile dumneavoastră trebuie să știe că se pot adresa la dumneavoastră după ajutor, indiferent când a avut loc abuzul. Trebuie să vă asigurați că ei știu că pot avea încredere în dumneavoastră și că îi veți asculta și susține fără a-i judeca și fără a le cauza mai mult rău.

În timpul dezvoltării:

- **Oferiți un mediu sigur.** Atmosfera și locul trebuie să fie confidențiale și confortabile. Vorbiți încet, fiți calm/ă și permiteți-i copilului să explice cu cuvintele sale ce s-a întâmplat. Nu-i adresați copilului multe întrebări. Nu-l grăbiți. Nu-l opriți în mijlocul povestirii ca să vă duceți după cineva sau să faceți altceva.
- **Ascultați copilul cu atenție.** Evitați exprimarea propriilor opinii sau adresarea întrebărilor sugestive. Reacția de șoc sau neîncredere ar putea face copilul să se închidă și să se oprească din povestit. Evitați adresarea întrebărilor sugestive (cum ar fi 'te-a atins aici?') sau de detaliere. Aceasta poate confunda copilului sau lui îi poate fi mai complicat să vă spună ce s-a întâmplat. Întrebările sugestive pot împiedica la fel în viitoarele procese legale. Limitați întrebările dumneavoastră la cele date mai jos, dacă copilul încă nu v-a oferit informația dată. Documentați ce vă spune copilul folosind notițe care includ data, ora și locul dezvoltării, precum și cine a fost prezent. Evitați scrierea opiniilor în notițe și concentrați-vă pe ceea ce ați observat. De exemplu, în loc să scrieți 'copilul părea speriat', indicați ce ați văzut, cum ar fi 'copilul plângea și se uita în pământ.' Întrebați următoarele: Ce s-a întâmplat? Când s-a întâmplat? Unde s-a întâmplat? Cine era acolo? De unde îi cunoști?
- **Determinați dacă este pericol iminent:** În procedurile standard de operare ale organizației dumneavoastră trebuie să existe un instrument sau chestionar pe care îl puteți folosi pentru a determina dacă copilul se află în pericol iminent. Acesta trebuie să includă ce protocoale și resurse sunt disponibile pentru ca copilul să fie în siguranță și va include probabil implicarea autorităților (de ex., protecția copilului, organele de forță și/sau structurile tradiționale). Pentru informație adițională vedeți lista de resurse de la sfârșitul documentului.
- **Evitați negarea:** O reacție comună la dezvăluirea făcută de un copil este negarea. Respectați copilul ascultând ce vă spune și luând în serios ceea ce vă spune. Un copil poate ține abuzul în

secret de teamă că nu va fi crezut. El vă spune dumneavoastră fiindcă are nevoie de ajutor și crede că veți fi persoana care îl va asculta și susține.

- **Dați-i de înțeles că a procedat corect:** Asigurarea poate avea o influență mare asupra copilului care eventual ținea abuzul în secret.
- **Manifestați o atitudine de sprijin și nu judecați:** Abuzul nu este niciodată din vina copilului și el trebuie să știe asta. Manifestați o atitudine de sprijin și nu judecați. Evitați să vorbiți negativ cu copilul. Chiar dacă copilul ar putea dezvălui lucruri teribile care s-au întâmplat din motiva unui membru sau prieten al copilului, copilul poate totuși iubi persoana aceea și doar acum începe să recunoască că a suportat sau suportă abuz. Nu adresați așa întrebări: De ce nu mi-ai spus mai devreme? Ce făceai acolo? De ce n-ai oprit asta? Ce ai făcut tu ca să se întâmple așa/să încurajezi asta? Îmi spui adevărul? În ce erai îmbrăcat/ă?
- **Spuneți-i copilului că îi veți spune supervisorului dumneavoastră ce v-a povestit el pentru a găsi un mod să-l ajutați și protejați:** Nu-i spuneți copilului că nu veți spune nimănui ceea ce v-a spus el. Copilului îi va fi teamă de ceea ce va urma. Trebuie să fiți conștient de temerile date, dar să-i explicați că este datoria dumneavoastră să-l ajutați și să-i protejați siguranța și bunăstarea.
- **Explicați ce veți face mai departe:** Dacă vârsta este potrivită, explicați copilului că va trebui să raportați despre abuz unei persoane care poate ajuta. Spuneți-i copilului ce aveți de gând să faceți, ce va urma și cu cine mai trebuie să vorbească el despre abuz. Aceasta îl va ajuta pe copil să obțină un anumit sens de control asupra evenimentelor din jurul dezvoltării sale.

După dezvăluire:

- Nu vorbiți cu presupusul agresor. Dacă veți confrunța presupusul agresor și veți vorbi cu el despre ce v-a spus copilul, puteți înrăutăți foarte mult situația copilului. Asta ar putea la fel periclita viitorul procesul de judecată.
- Nu sunteți singur/ă: Țineți minte că nu sunteți singur/ă în asta. Chiar dacă este responsabilitatea dumneavoastră să faceți ceva, indiferent dacă e vorba de abuz din trecut și/sau din prezent, nu încercați să rezolvați problema de sine stătător. Adresați-vă la supervisor după ajutor și discutați cu el/ea cum să implicați serviciile sociale.

Raportarea despre abuz:

- **Respectați protocolul de raportare al organizației dumneavoastră:** Trebuie să raportați supervisorului dumneavoastră despre abuz imediat, chiar dacă nu sunteți sigur dacă copilul este în situație de risc. Nu uitați că este responsabilitatea adulților să ia măsuri pentru ca copiii să fie în siguranță.
- **Ce se întâmplă mai departe?** Dacă se constată că copilul riscă să sufere alte daune, supervisorul dumneavoastră sau colegul de la protecția copilului va transmite informația autorităților locale corespunzătoare. În cazuri de violență fizică și/sau senzuală, este critic să fie accesate și oferite în timp util serviciile clinice și auxiliare.

Pentru a vă ajuta să identificați situațiile nesănătoase și nesigure, este important să știți care sunt legile țării și politicile organizației dumneavoastră referitor la:

- Protecția copilului
- Vârsta legală pentru a da acordul la relații sexuale
- Diferențele de putere și vârstă între partenerii sexuali
- Violența pe bază de gen

La fel este important să cunoașteți ce servicii sunt disponibile pentru familiile care au nevoie de ajutor, puteți să vă familiarizați cu serviciile date completând sau revizuiind îndrumarul "Informație de urgență" (pagina următoare) împreună cu echipa dumneavoastră. Nu uitați să includeți datele de contact ale poliției, serviciilor medicale, serviciilor de consiliere și suport juridic, dacă acestea sunt disponibile în regiunea dumneavoastră.

Reprezentanții din țara respectivă unde se implementează programul dat în timpul FLOURISH vor introduce regulamentele în vigoare în țara dată pentru abordarea abuzului, în limba locală, aici și în manualele oferite în limba locală.

ÎNDRUMAR: INFORMAȚIA DE URGENȚĂ

Ce pot face eu în caz de viol?

După ce are loc un viol este important ca supraviețuitorii violului să primească ajutor medical cât mai curând posibil. La spital sau clinică personalul medical poate ajuta supraviețuitorii violului prin:

- Tratarea rănilor și oferirea informației privind consecințele medicale posibile ale violului.
- Documentarea rănilor și colectarea probelor privind violul (ceea ce este esențial în caz dacă se va raporta la poliție).
- Administrarea medicamentelor pentru a reduce riscul de infecții transmisibile pe cale sexuală. Aceste medicamente, de ex. centra HIV, se numesc “profilaxie post-expunere” sau PPE. Ele trebuie luate cât mai devreme posibil – cel puțin în 3 zile după viol – și supraviețuitorii trebuie să urmeze tratamentul complet pentru ca medicamentele să aibă efect.
- Administrarea medicamentelor pentru a reduce riscul de boli cu transmitere sexuală.
- Administrarea medicamentelor pentru a reduce riscul de sarcină nedorită. Medicamentele date se numesc “pastile contraceptive de urgență” sau PCE, și trebuie luate cât mai devreme posibil – cel puțin în 3-5 zile după viol.
- Oferirea consilierii pentru a ajuta supraviețuitorii să-și proceseze emoțiile și experiența traumatică și pentru a-i ajuta să înțeleagă cum să ia medicamentele prescrise pentru a-și menține sănătatea.

NUMERE UTILE:

Pe cine pot contacta?	Numărul de contact	Serviciul oferit	Detalii privind serviciile și instrucțiuni de contact (<i>orarul de lucru, sistemul de referire, taxele, etc.</i>)
Poliția		Poliția răspunde la și investighează crime/accidente	
Ambulanța		Ambulanțele transportă pacienții la spital în caz de urgențe medicale	
Alte servicii locale:			
1.			
2.			
3.			

Acestea trebuie completate în timpul instruirii facilitatorilor.

PARTEA 3: PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE FACILITATORULUI – Desfășurarea Programului PLH Adolescenți NOTE PENTRU FACILITATOR

Acest manual vă va ghida în privința a ce trebuie să faceți în fiecare săptămână. În el sunt descrise detaliat activitățile. El oferă posibile întrebări pe care le puteți adresa pentru discuții și istorioare cu ilustrații. El vă dă informația fundamentală privind Principiile de Bază pe care este important să le învățați părinții/îngrijitorii și adolescenții. Cu toate acestea, conținutul programului este doar o parte mică a ceea ce este necesar pentru a desfășura Programul parental pentru promovarea sănătății pe parcursul vieții pentru părinți și adolescenți.

O mare parte din beneficiul primit de părinți constă anume în modul de desfășurare.

Cu alte cuvinte, cum facilitați programul este la fel de important ca și conținutul pe care îl transmiteți.

Sunt 9 principii de bază pentru facilitarea PLH Adolescenți în cel mai bun mod posibil:

1. Folosiți o abordare participativă față de învățare
2. Modelați comportamentul pe care doriți să-l vedeți prin comportamentul dumneavoastră față de participanți
3. Continuați în ritmul participanților
4. Practicați A-E-C-P: Accept, Explorez, Conectez și Practic
5. Satisfaceți necesitățile speciale de comunicare cu copiii și adolescenții
6. Înțelegeți necesitățile de dezvoltare ale copilului
7. Faceți așa ca sesiunile de grup PLH să fie un loc plăcut pentru învățare
8. Veniți pregătiți la fiecare sesiune
9. Rămâneți calmi în fața provocărilor

PRINCIPIUL 1: FOLOSITI O ABORDARE PARTICIPATIVĂ FAȚĂ DE ÎNVĂȚARE

În unele programe facilitatorii le spun participanților ce să facă și de ce este important acest lucru. Participanții sunt deprinși cu asta, deoarece sistemul nostru educațional este organizat într-un mod didactic, unde profesorul știe cum e mai bine. În programul PLH Adolescenți noi procedăm diferit. Noi preferăm să considerăm asta o abordare participativă față de învățare. Ca facilitatori, noi suntem colaboratori sau parteneri care lucrează împreună cu părinții pentru a identifica planuri și practica soluții care îi vor ajuta să-și îmbunătățească viața de acasă.

Este de ajutor să vă gândiți la participanți ca la niște experți.

Mulți dintre părinți probabil deja practică multe moduri pozitive de îngrijire parentală cu copiii și adolescenții lor. Alți părinți și adolescenți vor putea identifica moduri de îmbunătățire a relației lor de sine stătător, cu anumite îndrumări. **Munca noastră constă în a-i ajuta pe participanți să învețe ei înșiși cum să-și atingă scopurile.**

Aceasta înseamnă uneori că trebuie să lucrăm mai din greu ca să adresăm întrebările deschise corecte care îi vor ajuta pe părinți și adolescenți să înțeleagă beneficiile îngrijirii parentale pozitive și ale consolidării relației. Când părinții/îngrijitorii și adolescenții vor putea să se învețe cum să stabilească relația și cum să se comporte, ei vor învăța o abilitate care îi va ajuta încă mult timp după finalizarea programului.

PRINCIPIUL 2: MODELAȚI COMPORTAMENTUL PE CARE DORIȚI SĂ-L VEDEȚI

Principiul de modelare stă la baza modului în care desfășurăm noi programul PLH Adolescenți.

Dacă vom conduce sesiunile într-un mod participativ, cu colaborare, îi vom lăuda des pe participanți, vom practica ascultarea activă și vom folosi instrucțiuni pozitive, părinții vor proceda la fel cu copiii lor,

și adolescenții pot proceda la fel cu părinții lor (și unii cu alții)! La fel, dacă le spunem părinților ce să facă, îi criticăm sau râdem de ei, ignorăm nevoile sau preocupările lor sau spunem numai ceea ce noi nu dorim ca ei să facă, ei vor face la fel.

Este ca în vechea zicală, “fă ceea ce spui.”

Facilitatorii trebuie să modeleze toate Principiile de Bază din programul dat.

De exemplu, “Laudă și pleacă” înseamnă exact asta. Lăudați participanții și opriți-vă acolo. Fără ”dar”, ”dacă” sau alte critici! Folosiți cuvintele de trecere pentru a-i pregăti pe participanți pentru activitățile următoare sau la sfârșitul pauzei de ceai. Dați instrucțiuni pozitive, concrete unde se spune comportamentul pe care doriți să-l vedeți la participanții. Puteți să ignorați comportamentul negativ, cum ar fi comentariile sarcastice sau neplăcute, dar lăudați același participant pentru următorul comportament pozitiv. Totuși, unele comportamente trebuie să fie abordate, de exemplu dacă un îngrijitor vine la ședința de grup beat, un facilitator va trebuie să-i ceară părintelui să iasă din sală cu el și să discute situația.

Folosiți recompense simple pentru a încuraja părinții și adolescenții să vină la timp la sesiuni, să-și finalizeze activitățile pentru acasă, și când le reușește ceva foarte complicat. Practicați activități de relaxare pentru a vă reduce propriul stres. Participanții vor urma exemplul dumneavoastră și vor începe să copieze și ei comportamentul dumneavoastră.

Chiar funcționează!

PRINCIPIUL 3: CONTINUAȚI ÎN RITMUL PARTICIPANȚILOR

Programul PLH Adolescenți oferă un spațiu unde participanții pot practica concepte și abilități care pot fi noi pentru ei. Uneori părinții se vor opune la început unei noi abordări față de copiii lor. Alte ori ei pot avea nevoie de timp adițional pentru a înțelege o practică complexă, cum ar fi diferența dintre pedeapsă și disciplină. Facilitatorii trebuie să meargă întotdeauna în ritmul participanților în timp ce desfășoară programul.

Asigurați-vă că participanții din grupul dumneavoastră au învățat o abilitate parentală sau de relaționare concretă înainte de a trece la următoarea abilitate. Țineți minte că construirea Casei de Suport este un proces treptat.

PRINCIPIUL 4: PRACTICAȚI A-E-C-P: Acceptă, Explorează, Conectează și Practică

A-E-C-P este un element de bază în abordarea participativă față de facilitarea programului parental PLH Adolescenți.

Noi preferăm să examinăm 4 pași cheie în facilitarea discuției cu participanții:

Acceptarea, Explorarea, Conectarea și Practicarea.

1. Acceptarea

Participanții simt că pot împărtăși atunci când facilitatorii acceptă ceea ce este spus în timpul unei discuții. Nu există răspunsuri greșite. Facilitatorii pot arăta că au auzit cu adevărat ce a spus participantul, repetând către întregul grup ce a spus participantul.

Asta asigură la fel și faptul că facilitatorii înțeleg ce s-a spus.

2. Explorarea

Alocați timp suficient să explorați experiența cu participantul pe deplin. Uneori trebuie să adresăm întrebări și să auzim cu adevărat detalii despre ceva pentru a înțelege corect acest lucru. Facilitatorii pot adăuga un sentiment de curiozitatea la partea dată a discuției pentru a afla unde, ce, cine și cum a avut loc o anumită experiență emoțională/fizică/mentală. Nu vă temeți să vă aprofundați în experiența dată!

3. Conectarea

Facilitatorii conectează experiența cu Principiile de Bază ale programului care ajută la construirea Casei noastre de Suport. În discuția cu participanții, grupul poate face propriile conexiuni privind modul în care o anumită experiență ar putea fi utilă pentru alte părți din viața lor.

4. Practica

Un element constitutiv de bază în PLH Adolescenți este că anume ceea ce faceți acasă creează diferența. Dovezile științifice ne arată că participanții vor folosi cel mai probabil noile abilități acasă dacă le practică în timpul sesiunii. Asta înseamnă că trebuie să le dați participanților cât mai multe oportunități posibile să practice abilitățile de bază.

Practicarea poate avea loc și în timpul Discutării activității pentru acasă, de exemplu atunci când un participant împărtășește o situație problematică. Asta permite participantului să practice o soluție posibilă pentru situația sa problematică înainte de a o încerca acasă.

Ascultarea activă este importantă și poate fi și fizică.

La fel este important de modelat Ascultarea Activă, pentru ca părinții/îngrijitorii să înceapă să facă același lucru cu propriii lor copii. Este minunat cum toate aceste Principii de Bază se potrivesc!

Comportamentul dumneavoastră fizic la fel arată că ascultați activ pe cineva.

Facilitatorii trebuie să stea drept și se să aplece ușor în față pentru a indica că acordă atenție vorbitorului. La fel puteți face contact cu ochii din când în când, dacă acest lucru este potrivit în contextul cultural. Datul din cap și zâmbetul sunt la fel de ajutor.

Atrageți atenție persoanei care vorbește.

Pot fi și alte distracții în sală, cum ar fi un ceas sau partenerul facilitatorului, sau cineva agitat sau chiar gălăgia din afara sălii. Atâta timp cât veți atrage atenția persoanei care vorbește, ea se va simți auzită.

Fiți răbdători.

Când cineva face pauze în timp ce vorbește, dați-i timp să-și adune gândurile înainte de a întreba dacă ceilalți vor să adauge ceva.

ÎNDRUMĂRI Ce să faceți când unul din participanți vorbește prea mult?

Uneori avem participanți care doresc să-și împărtășească gândurile sau experiențele prea mult. În timp ce este important să fim deschiși față de toată lumea, facilitatorii trebuie la fel să se asigure că fiecare are posibilitatea să vorbească. Iată câteva sfaturi pe care le puteți folosi dacă cineva vorbește înturna în timpul discuției în grup:

- Mulțumiți participantului pentru că a împărtășit experiența sa
- Explicați că este important să o poată face și ceilalți
- Spuneți-i participantului că noi tot apreciem cât de multe putem învăța de la el
- Propuneți-să vorbească mai mult în timpul pauzei de ceai sau după sesiune
- Reamintiți ce a spus participantul pentru ca el să se simtă auzit și respectat

A-E-C-P cu probleme delicate

Discuția despre probleme legate de relațiile intime, sexualitate, violența în timpul întâlnirilor amoroase sau suicid poate fi neconfortabilă și dificilă. Ca facilitator trebuie să fiți la curent cu dificultățile conducerii discuțiilor privind materialul potențial delicat. Asta include discuția privind violența sexuală și răspunsul la ea când are loc, sănătatea sexuală sau planificarea pentru viitor.

Acceptă, Explorează, Conectează și Practică pot fi foarte mult de ajutor la conducerea discuțiilor privind problemele dificile. Când vorbim despre subiecte stigmatizate sau interzise, cum ar fi abuzul de substanțe, bolile cu transmisie sexuală sau comportamentul sexual, A-E-C-P poate ajuta în felul următor:

- **Acceptați** arătând că ascultați și recunoașteți cât de mult curaj este necesar pentru a vorbi despre problemele delicate (ca cele legate de HIV/SIDA și violența sexuală) care pot afecta familiile din casele și comunitățile în care ei locuiesc.
- **Acceptați** arătând că înțelegeți și respectați toate sentimentele exprimate de participanți. Nu uitați să lăudați participanții pentru că au avut curajul să-și împărtășească sentimentele.

- **Acceptați** amintindu-le participanților că este important ca ei să știe că ei sunt cei ce trebuie să povestească sau să discute despre experiența lor. Atelierul este un loc sigur pentru a explora diferite moduri de discutare a problemelor sensibile, inclusiv a experiențelor cu HIV/SIDA și sexul.
- **Acceptați** amintindu-le participanților că ei pot să spună atât de puțin sau atât de mult cât doresc. Ei nu trebuie să răspundă la întrebările care le par prea sensibile, dacă nu doresc.
- **Explorați** amintindu-le participanților că nu există răspuns corect sau greșit atunci când ei împărtășesc ceva în grup, indiferent dacă este despre modul în care răspund ei la așa probleme ca abuzul de substanțe, comportamentul sexual sau HIV (referitor la dezvăluirea faptului că cineva are HIV sau la modul în care HIV/SIDA sau presiunea referitor la relațiile sexuale i-a afectat).

Fiecare om are opiniile, experiențele și modurile sale diferite. Este important ca facilitator să asigurați că grupul promovează respectul mutual când se ascultă și se povestește ceva.

- **Conectarea** cu sesiunile în care participanții discută, împărtășesc emoții, soluționarea participativă a problemelor și stabilirea scopurilor pe termen lung este în special de ajutor atunci când se discută materialul referitor la HIV.
- **Conectarea** cu “Luăm o Pauză” atunci când discuțiile se simt stresante sau dificile.

În timpul programului veți discuta despre probleme delicate, inclusiv emoțiile puternice, cum ar fi mânia sau rușinea, despre relații cu semenii și, posibil, bullying sau dificultăți la școală, sau, pentru adolescenții mai mari, despre relații intime și sexualitate. Este important de menționat că este normal să nu aveți toate răspunsurile sau soluțiile la aceste dificultăți. Dumneavoastră oferiți moduri de a-i ajuta să găsească o soluție împreună cu familia lor.

Țineți minte: Rolul dumneavoastră de facilitator este să ajutați părinții și adolescenții să-și identifice propriile soluții la problemele cu care se confruntă.

Țineți minte să reieșiți din experiența colectivă a grupului și cunoștințele care există în afara grupului. În timpul programului veți putea transmite informație și despre serviciile de referință disponibile pentru grup, care includ:

- Consultare și testare (de ex., pentru boli cu transmitere sexuală)
- Suport psihologic/spiritual/Grupuri de suport (grupuri și cluburi de adolescenți PLHIV)
- Suport educațional
- Servicii sociale
- Generarea veniturilor/abilitarea economică

Asigurați-vă că veți discuta cu supervizorii dacă părinții pot accesa facilitățile care oferă sfaturi profesionale despre modul în care se gestionează sexualitatea luând decizii despre sex și alte servicii de suport pentru familii. Notați orice detalii pentru ca să aveți informația dată pregătită dacă va trebuie să i-o transmiteți unui participant.

Amintiți-le participanților și dumneavoastră despre aceste surse de suport.

Ca facilitator, trebuie să fiți conștienți că problemele delicate, depresia, abuzul de substanțe și comportamentul sexual pot implica stigmatizare. Stigmatizarea poate duce la foarte multe sentimente diferite, inclusiv de singurătate; că sunt lipsiți de oportunități la școală sau la muncă; deprimare; mai mult stres; izolare de comunități prieteni și familie.

În timpul discuțiilor despre sex, facilitatorii trebuie să le reamintească participanților că nu vor fi judecați pentru ce spun sau nu spun.

Amintiți grupului cât de important este să aprecieze suportul și abilitățile de ascultare a celorlalți dacă ei nu spun nimic.

PRINCIPIUL 5: SATISFACEȚI NECESITĂȚILE SPECIALE DE COMUNICARE CU COPIII ȘI ADOLESCENȚII

Un adolescent “tăcut” (taciturn) în timpul consilierilor individuale sau chiar în conversațiile de familie nu este ceva neobișnuit. Adolescenții pot fi în special reticenți să vorbească despre probleme personale și sensibile, și preferă de obicei să vorbească cu semenii despre asta. Temele care îi fac să se simtă rușinați sunt adesea evitate și ei pot deveni reticenți să discute despre asta. (Fryszler & Eggemann-Dann, 2022, pp. 56-57). Sunt câteva lucruri pe care le puteți face ca facilitator plus la A-E-C-P care pot ajuta la ușurarea acestor discuții.

Următoarele sfaturi sunt date pentru a vă ajuta să vă pregătiți pentru discuția cu o persoană tânără:

- Conversația trebuie să aibă o structură clară
- Lucrul cu simbolurile este de ajutor, în special pentru adolescenții mai mici. Ele sunt forma centrală în care copiii în vârstă de 10-12 ani percep realitatea.
- Pentru grupuri mai “adolescente” (de la apr. 11 ani), este totuși adesea convenabil de ales metode care conțin simboluri și, deci, susțin conversația, însă pot fi mai puțin centrale comparativ cu adolescenții mai mici.
- De la bun început persoana adolescentă trebuie să fie privită la egal
- În conversație trebuie întotdeauna de recunoscut și susținut aspirația adolescentului (potrivită vârstei) către autonomie.
- Creați un anturaj în care adolescenții și un adult nu stau chiar unul în fața altuia mult timp, ci discută în mișcare și în timpul jocului.
- În comunicarea cu copiii și adolescenții mult depinde de atitudinea dumneavoastră ca facilitator, și de cum prezentați subiectele și temele
 - Evitați centrarea pe probleme timp îndelungat.
 - Nu arătați propria rușine și dezamăgire când discutați teme sau probleme delicate.
 - Fiți răbdător când apar piedici, radiați optimism despre dezvoltare.²

La implementarea acestor recomandări pot fi utile următoarele detalii:

1. În general, adulții trebuie să încerce să creeze un început pozitiv și prietenos care contribuie la succesul conversațiilor cu copiii și adolescenții.
2. Copiii au adesea impresia că adulții sunt atotputernici și omniscienți. Ei cred că maturii știu totul. Când vorbiți cu adolescenții, asigurați-vă că transmiteți în repetate rânduri mesajul că adulții într-adevăr nu știu totul despre situație, și la fel dați-i de înțeleles adolescentului că vă este interesant punctul său de vedere, astfel ca copilul să aibă sentimentul de reciprocitate și de conversație “de la egal la egal”.
3. Jocul și discuția pot fi combinate. Prin joc copiii și adolescenții ajung mai rapid la povestitul istorioarelor și problemelor, decât dacă ar sta într-un cerc sau ar fi într-o situație 1:1, ceea ce poate la fel fi asociat cu sentimente neplăcute.³
4. Tehnicile utile de conversație cu adolescenții (bazate în mare parte pe metoda socratică) se bazează pe următoarele patru asumări:
 - Fiți convinși de experiența celui alt în privința sa însăși (tânărul știe mai bine care este experiența, sentimentele și cunoștințele lui).
 - Aflați experiența celui alt.
 - Mai bine întrebați, decât spuneți.
 - Lăsați-i să descopere (conversația cu tur comun de descoperiri).

Precum este citat în:

² (Fryszler & Eggemann-Dann, 2022, p. 57)

³ (Delfos et al., 2011, P. 91)

Metoda socratică recomandă ca partenerul de conversație al unui copil să încerce să creeze condiții de încredere prin următoarele comportamente:

- Clarificați scopul conversației.
- Informați copilul/adolescentul despre propriile intenții.
- Dați-i feedback copilului/adolescentului dacă este necesar.
- Spuneți-i copilului/adolescentului că i se permite să nu spună nimic.
- Încercați să spuneți ce simțiți și să urmați sentimentul.
- Invitați copilul/adolescentul să-și exprime opinia despre conversație.⁴

În tabel este dat un scurt rezumat al cadrului și tehnicilor de comunicare menționate. Se face distincția dintre condițiile generale de comunicare, care se aplică față de majoritatea conversațiilor de natură consultativă, și condițiile de comunicare pentru copii și adolescenți.

Copii și preadolescenți	Adolescenți
<p>Condiții generale de comunicare</p> <p>Tratați adolescentul cu respect Luați adolescentul în serios Faceți ca adolescentul să se simtă confortabil Ascultați adolescentul Dați-i adolescentului posibilitatea să se relaxeze după o conversație grea (oportunități să se joace și/sau miște, oportunități pentru activitate fizică, de ex. cu exercițiile din program)</p>	
<p>Stați la aceeași înălțime (nivelul ochilor) cu copilul sau adolescentul când vă adresați lui (adaptați diferența potențială de înălțime)</p> <p>Priviți copilul sau adolescentul când vorbește pentru a observa semnalele non-verbale</p> <p>Alternați contactul cu ochii și lipsa lui în timp ce vorbiți cu copilul sau adolescentul</p> <p>Arătați cu exemple ceea ce spune copilul sau adolescentul are efect</p> <p>Încurajați copilul sau adolescentul să spună de ce au nevoie sau ce doresc, altfel nu veți ști</p> <p>Combinați jocul și discuția cât mai mult posibil</p> <p>Arătați că dacă copilul sau adolescentul nu este atent, veți întrerupe conversația și o veți continua mai târziu</p>	<p>Aveți mintea "activată" (însoțiți tânărul în gândire și lăsați să descopere lucrurile de sine stătător)</p> <p>Încurajați povestirea</p> <p>Întrebări de concretizare</p> <p>Exprimarea aprecierii pentru procesul de gândire (în special credințe, perspective și cunoștințe)</p> <p>Arătați că vreți să aflați (la fel și că adultul poate și dorește să învețe ceva de la un tânăr)</p>

Chiar dacă a fost făcută încercarea de a îndeplini toate condițiile de comunicare pe care le-am menționat, se poate întâmpla că copilul nu vrea să vorbească.⁵

PRINCIPIUL 6: ÎNȚELEGEȚI NEVOILE DE DEZVOLTARE ALE COPILULUI ÎN ADOLESCENȚĂ

Adolescenții (în vârstă de 10-18 ani) trec prin experiențe diferite și au nevoi diferite de cele ale copiilor

⁴ (Melzer & Methner, 2012, pp. 69-70)

⁵ (Melzer & Methner, 2012, pp. 67-68)

mici. Poate fi o perioadă a vieții care este foarte pozitivă și distractivă – moment de creștere și potențial – dar este și o perioadă care poate fi foarte grea și stresantă. Țineți minte? Noi toți am fost cândva adolescenți!

Corpul adolescentului se schimbă dramatic: în înălțime, formă, în interior (organele reproductive se maturizează) și în exterior (piele, părul de pe față, vocea). Asta înseamnă că adolescenții se pot simți mai conștienți de sine și pot avea sentimente plăcute sau neplăcute despre aspectul lor.

Creierul adolescentului la fel continuă să crească și să se schimbe până la vârsta de 20 de ani! Studiile au arătat că părțile creierului care reglează emoțiile se maturizează mai devreme (aproximativ la 13-16 ani) decât părțile creierului care controlează luarea deciziilor, impulsurile și gândurile privind consecințele acțiunilor. Asta înseamnă că adolescenții tind mai mult să-și asume riscuri mari și să manifeste comportamente impulsive, în special dacă acestea sunt plăcute sau distractive, deoarece ei încă învață cum să analizeze consecințele și să-și controleze impulsurile. Asta mai înseamnă și că adulții trebuie să ajute la ghidarea gândirii și comportamentului acestora.

Adolescenții se află pe calea de a deveni adulți în societate. Ca parte a încercării de a-i ajuta să devină adulți productivi și bine adaptați este important de găsit echilibrul între stabilirea regulilor și restricțiilor și independență. Puteți să priviți acest proces ca niște "schele" care înconjoară casa în timp ce aceasta este construită.

Când copilul este mai puțin maturizat, adulții pot oferi mai multe reguli, monitorizare și instrucțiuni directe. Dar când copilul este mai mare și manifestă mai multă responsabilitate, adulții pot treptat să se dea la o parte și să adapteze regulile și obiceiurile din familie pentru a permite copiilor să se comporte mai independent și să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile lor. Modul în care adulții și adolescenții comunică unii cu alții la fel se va schimba și va deveni mai participativ.

În fine, adolescenții sunt preocupați de înțelegerea și formarea identității lor. Ei pot dezvolta o identitate pozitivă atunci când adulții recunosc și laudă calitățile și comportamentele lor bune. Ei pot experimenta și explora ce le place și cine sunt, și asta este parte din clarificarea identității lor.

Rezumatul schimbărilor esențiale care pot fi observate între vârsta de 11 și cea de 19 ani (Fryszler & Eggemann-Dann, 2022, pp. 53-56)

Adolescența timpurie/pubertatea: 11-14 ani
<p>Schimbări fizice:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fetele sunt la apogeul creșterii. – Fetele adaugă mai multă grăsime decât masă musculară. – Începe menstruația la fete. – Băieții au o creștere bruscă – Ambele sexe devin conștiente de orientarea lor sexuală. – Ambele sexe manifestă reacții mai puternice la stres și, în același timp, un interes sporit față de lucrurile noi.
<p>Schimbări emoționale și sociale la ambele genuri:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Identitatea de gen este puternică, însă este orientată și mai mult spre atitudinile și comportamentul stereotipic de gen. – Din motivul dorinței de autonomie, ei petrec mai puțin timp cu părinții/îngrijitorii și frații/surorile, și mai mult timp cu semenii. – Numărul de prieteni devine mai mic. Prietenii existente sunt mai intense și se bazează pe familiaritate, înțelegere mutuală și loialitate. – Domină gașca de persoane de același sex. – În gașca se adună persoane cu valori similare. – Crește conformarea la presiunea din partea semenilor
Adolescența medie: 14 - 16 ani

<p>Schimbări fizice:</p> <ul style="list-style-type: none"> – La fete încetează creșterea rapidă. – Acum băieții au apogeul creșterii. – La băieți începe să se formeze vocea. – Băieții adaugă multă masă musculară, în timp ce țesutul de grăsime se reduce. – Ambele sexe au primele experiențe de relații intime și unii adolescenți pot decide să aibă prima relație sexuală.
<p>Schimbări cognitive la ambele sexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Tinerii sunt mai preocupați acum de opiniile celorlalți. – Ei sunt semnificativ mai competenți să ia deciziile de zi cu zi de sine stătător.
<p>Schimbări emoționale și sociale la ambele genuri:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Acum caracteristicile individuale ale sinelui pot fi mai deplin integrate într-o auto-concepție organizată. – Autoevaluarea și auto-conștientizarea devin mai diferențiate și sporite. – Acum problemele pot fi înțelese și judecate din perspectiva societală. – Conflictele dintre argumentele morale, convențiile sociale și libertatea personală de alegere pot fi analizate într-un mod mai diferențiat. – Identitatea de gen devine mai individuală și se bazează mai puțin pe stereotipuri. – Devine mai comună gașca din sexe amestecate. – Au loc primele întâlniri amoroase cu partenerii sexual atractivi. – Poate scădea conformarea la presiunea semenilor și apare dezvoltarea individuală.
<p>Adolescența târzie: 16 - 18 ani</p>
<p>Schimbări fizice:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Se sfârșește creșterea rapidă la băieți.
<p>Schimbări cognitive:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Continuă să crească abilitatea de a lua propriile decizii.
<p>Schimbări emoționale și sociale:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Conceptul de sine are acum principii morale individuale. – Găsirea identității are loc mai intens. – Gașca și grupul devin mai puțin importante. – Apropierea emoțională și intimitatea în relațiile amoroase sunt tot mai mult căutate acum. Relațiile amoroase durează acum mai mult.

PRINCIPIUL 7: FACEȚI AȘA CA SESIUNILE DE GRUP PLH SĂ FIE UN LOC PLĂCUT PENTRU ÎNVĂȚARE

Părinții și adolescenții vor dori să vină la sesiuni și să participe la activități dacă veți crea un mediu binevoitor, deschis și respectuos. Tuturor le plac locurile calde și primitoare. Poate fi util să priviți la programul PLH Adolescenți ca la o familie.

Moduri în care facilitatorii pot face ca sesiunile de grup PLH să fie un loc plăcut pentru învățare:

- Respectați tot despre ce vorbește un participant. Facilitatorii trebuie să fie conștienți și să respecte diferite vârste, genuri, valori și circumstanțe.
- Modelați comportamentul pe care doriți să-l vedeți la participanți. Spațiul de la sesiuni trebuie să fie un spațiu lipsit de judecăți, în care participanții se simt confortabili să povestească lucruri sensibile.
- Observați și discutați modurile în care participanții discută, se ajută unii pe alții și participă la sesiuni.
- Invitați părinții/îngrijitorii și adolescenții să participe: Observați când cineva rămâne în urmă și întrebați dacă dorește să împărtășească o opinie sau experiență.
- Asigurați-vă că toată lumea din sală vă aude (și toți se aud unii pe alții). Fiți așezați atunci când vorbiți: fiți la același nivel cu participanții și așezați-vă între ei.

- Creați un loc confortabil și primitiv pentru întâlniri. Asigurați-vă că sunt suficiente scaune, în sală este curat, folosiți un ventilator vara și un încălzitor iarna, etc. Chiar decorați sala dacă doriți!
- Stabiliți nevoile lingvistice ale participanților.
- Observați dacă participanții au dificultăți fizice sau dizabilități și dacă trebuie de adaptat modul în care ei participă la activități.
- Va fi mult râs în grup, însă încercați să nu râdeți de un părinte/îngrijitor, chiar dacă spune ceva ridicol. Totul este o oportunitate de învățare a unui element constitutiv nou.
- Lăudați participanții pentru efort și dedicație.
- Modelați comportamentul pe care doriți să-l vedeți la părinți/îngrijitori prin modul în care vă comportați cu ei.
- Lăudați, respectați și reflectați asupra contribuțiilor participanților.
- Încurajați participanții să se joace și să primească plăcere de la sesiune!

PRINCIPIUL 8: VENIȚI PREGĂTIȚI LA FIECARE SESIUNE

Cu cât mai mult vă pregătiți pentru fiecare sesiune, cu atât mai ușor vă va fi să prezentați materialul. Vă veți simți mai relaxați și veți fi mai receptivi față de sentimentele și experiențele părinților. Citiți din manual cu o seară înainte de sesiune. Faceți notițe care ar putea să vă ajute la anumite activități. Uneori participanții nu vor înțelege de la început ce se cere de la ei dacă veți folosi exact cuvintele din manual. Poate fi util să scrieți diferite moduri de adresare a întrebărilor pentru discuție. Nouă ne place să privim asta ca o "parafrazare a întrebării".

Dacă nu înțelegeți ceva sau uitați cum să faceți o activitate, întrebați partenerul de facilitare. La fel puteți vorbi cu supervizorul dumneavoastră înainte de sesiune. Practicați cântece, activități, energizante și exerciții de relaxare. Puteți chiar să le încercați cu prietenii sau familiile dumneavoastră. Ele sunt distractive și utile pentru toți! Examinați profilurile familiilor dumneavoastră pentru a observa progresul fiecărui părinte în program și a vă reaminti de orice nevoi sau preocupări speciale. Acest fapt este în special important pentru scopurile pe care și le stabilesc părinții la sfârșitul sesiunii și pentru discutarea activităților pentru acasă. Veniți mai devreme ca să puteți pregăti spațiul. Trebuie să fiți relaxați, zâmbitori și gata să începeți când vin părinții, deci este important să aveți suficient timp.

Decideți cine va conduce fiecare activitate concretă și cine va acorda suport.

Asigurați-vă că divizați responsabilitățile cu partenerul de facilitare și vă susțineți reciproc în mod participativ.

Folosiți un ceas pentru a monitoriza timpul și a reuși în intervalul de timp stabilit pentru fiecare activitate a sesiunii. Nu uitați că manualul dat este doar un ghid. Deși este foarte important să prezentați conținutul programului așa cum a fost elaborat, este la fel important să găsiți moduri ca să faceți din el propriul Program PLH Adolescenți.

PRINCIPIUL 9: RĂMÂNEȚI CALMI ÎN FAȚA PROVOCĂRILOR

Țineți minte întotdeauna că părinții și adolescenții știu mai bine decât dumneavoastră ce se întâmplă în familia lor și probabil știu și de ce (→ recunoașteți întotdeauna punctul de vedere al fiecăruia, chiar dacă este diferit; foarte des se întâmplă ca două persoane dintr-o familie să aibă puncte de vedere diferite asupra unei și aceleiași situații). Sarcina dumneavoastră ca facilitator în FLOURISH este să le oferiți abilitățile de crearea a relațiilor pozitive și de rezolvare a problemelor și conflictelor fără violență. Nu trebuie să judecați conținutul sau să comentați despre ce vorbesc ei între ei și nu trebuie să le spuneți că un anumit punct de vedere (al adolescentului sau părintelui) este corect sau greșit, permis sau nu; veți încerca pur și simplu să le dați indicații referitor la comportamentele care îi vor ajuta în conversații și comportamentele care nu vor fi efective sau productive pentru o relație pozitivă între părinte și adolescent.

Scopul programului nu este de a rezolva anumite probleme concrete pe care le au sau le pot avea familiile în viitor; FLOURISH dorește să ofere un set de vază de reguli și abilități pentru comunicarea mai eficientă unii cu alții, pentru a face față emoțiilor puternice într-un mod non-violent și pentru a-i abilita să rezolve problemele pe care le pot avea în familie, acum sau în viitor.

În fine, mențineți distanța profesională, nu luați personal comentariile de la adolescenți sau părinți.

PROVOCARE: LIPSA ÎNȚELEGERII

Conținutul poate fi prea abstract, de ex., când se vorbește despre gânduri sau sentimente și cum să le facem față. Este întotdeauna important să fiți concreți și să treceți de la implicare într-un mod concentrat la relaxare și atitudine jucăușă.

PROVOCARE: NECONFORMAREA

Dacă familiile participă foarte neregulat la sesiuni, acest lucru poate fi abordat devreme, dacă este posibil. Poate fi de ajutor să discutați în timpul Recuperărilor faptul că succesul programului depinde de prezența și cooperarea adolescentului și părintelui. Dat fiind că sesiunile reies una din alta, adolescentul/părintele nu vor înțelege pe deplin conținutul dacă lipsesc frecvent.

PROVOCARE: DINAMICA GRUPULUI

Uneori în grupuri, în special când sunt separate și conțin reprezentanți de diferite genuri, pot apărea conflicte (de ex., cineva poate să nu fie concentrat și să împiedice procesul de lucru în grup sau cineva poate face declarații care includ înjosirea membrilor grupului). Dat fiind că acestea sunt probleme de zi cu zi, cu care adolescenții (și părinții) se confruntă permanent la școală și acasă, ele reprezintă o bună oportunitate de a antrena abilitățile fiecăruia de comunicare și rezolvare a problemelor. Cu alte cuvinte, este o bună idee de a vorbi deschis cu membrii grupului despre aceste probleme și de a le acorda asistență în căutarea soluțiilor. În caz de comentarii înjositoare, de exemplu, este important să întrebați cum s-ar simți adolescentul/părintele dacă ar fi auzit ceva de acest gen. La fel puteți face referință la regulile grupului stabilite la început (și, dacă este necesar, acestea pot fi la fel extinse).

PROVOCARE: JOCUL PE ROLURI

Unii adolescenți/părinți pot să nu ia situația jocului pe roluri în serios, se pot prosti și distrage râzând. Acest lucru se poate uneori datora imaginii de sine/prezentării de sine (ei vor să fie percepuți ca "tare" și neagă orice dificultăți) și/sau sunt anxioși despre activitate și nu doresc să împărtășească sentimentele sale negative. Anticiparea acestei situații vă poate fi de ajutor, deci, dacă simțiți că membrii grupului ascund ceva prin acest comportament, puteți aborda ulterior acest lucru cu el și puteți anticipa situația data viitoare. Un alt motiv ar putea fi că unul din membrii grupului este foarte obosit sau copleșit, este de obicei de ajutor să planificați suficientă varietate în activități.

În fine, și modul în care sunt planificate jocurile pe roluri este destul de important: În timpul pregătirii este necesar de discutat în detalii rolurile participanților. Dacă sunt înscenate situații care s-au întâmplat în afara grupului (de ex., când ați verificat activitățile pentru acasă) și doriți să înscenați asta într-un joc pe roluri, asigurați-vă să luați în considerație dorințele familiei care v-au povestit experiența lor referitor la cum trebuie să se comporte ceilalți. Familia poate începe prin a spune exact ce s-a întâmplat și cine și cum s-a comportat. Astfel jocul pe roluri poate fi mai realist.

PROVOCĂRI CU ACTIVITĂȚILE PENTRU ACASĂ

FAMILIILE UITĂ DESPRE TEMA DE ACASĂ

Acest lucru se întâmplă și țineți minte că familiile au de obicei multe lucruri de rezolvat și gestionat. Puteți anticipa asta și le puteți spune familiilor că inițial poate fi dificil de introdus asta în viața lor de zi cu zi. Multe activități pentru acasă nu iau, totuși, mult timp, cum ar fi lăudatul sau petrecerea timpului calitativ (Sesiunea 2). Chiar întinderea (exercițiul fizic) poate lua mai puțin de 5 minute, după ce devine clară și este memorizată. Când prezentați activitățile pentru acasă îi puteți întreba concret când cred ei că ar fi un moment potrivit săptămâna viitoare ca să practice aceste activități. La fel puteți sugera ca adolescenții și/sau părinții să-și seteze un memento, de exemplu la telefon sau pe o hârtie sau chiar o notă în minte. Uneori aceasta îi ajută să-și amintească în timpul unei săptămâni ocupate.

FAMILIILE SUNT ANXIOASE SĂ NU FACĂ CEVA GREȘIT

Famiile pot să nu dorească să-și împărtășească experiența sau se poate întâmpla că frica i-a împiedicat să încerce activitatea. Este de obicei suficient să menționați aceasta o dată ca o îngrijorare pe care o poate avea cineva și să le spuneți că pentru multe din abilitățile pe care le vor cunoaște este esențial să le exerseze și că nu este nimic strașnic dacă ele nu au funcționat cum era planificat. Este bine de împărtășit aceste experiențe, dat fiind că ele vor fi de ajutor pentru toți cei din grup ca să-și îmbunătățească abilitățile. La fel le puteți spune că la fiecare sesiune veți dedica timp considerabil pentru a discuta activitățile pentru acasă, ca să-i ajutați pe toți să-și implementeze abilitățile.

NECONFORMAREA

Dacă o familie nu-și îndeplinește frecvent activitatea pentru acasă, acest lucru poate fi abordat. Poate fi util să clarificați de ce nu-și îndeplinesc activitatea pentru acasă, fiindcă este diferit atunci când n-au înțeles activitatea sau când au prea multe alte lucruri de făcut sau când pur și simplu nu vor să o facă sau au uitat. La sfârșitul sesiunii, de exemplu, ei pot fi rugați să recupereze activitatea ca să verificați dacă au înțeles-o.

Uneori familia poate spune că deja a încercat aceste abilități și nu au funcționat. Apoi explorați exact ce au în vedere prin asta.

CUM SĂ DEPISTAȚI CÂT MAI DEVREME PROBLEMELE ÎN PROCESUL DE GRUP

Oricând observați că nu aveți răbdare sau realizați că vă zboară gândurile, aceasta poate fi un semn timpuriu al apariției unei probleme de proces. În așa caz, solicitați supervizare și descrieți cât mai exact posibil ce s-a întâmplat în timpul sesiunii înainte să observați schimbarea.

ÎN FINE, DISTRAȚI-VĂ!

Mulțumesc... pentru că sunteți Facilitator al Programului parental pentru promovarea sănătății pe parcursul vieții pentru părinți și adolescenți.

Știm că veți dedica mult timp și energie învățării programului dat și găsirii unor moduri noi de a lucra cu familiile.

Știm că faceți asta pentru că doriți să-i ajutați pe cei care au dificultăți. Sunteți eroii care ajută familiile din comunitățile noastre!

ANEXĂ

INSTRUCȚIUNI PENTRU DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ

1. Pentru facilitatori tema pe acasă din săptămâna precedentă este indicată din nou în câteva cuvinte pentru în fiecare săptămână. **Repetati pe scurt ce trebuiau să practice participanții în săptămâna precedentă.**

ORIENTARE: DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ

Fără excepții veți găsi o asemenea cutie de orientare pentru discutarea activității pentru acasă în fiecare sesiune. **Cutiua dată oferă întrebări concrete** care au fost adaptate pentru activitatea pe acasă din fiecare săptămână și pot fi folosite de către facilitatori fără a fi schimbate.

- 2.
3. Este **normal să adresați întrebări de concretizare!** Acest lucru îi va ajuta pe toți să aibă o imagine clară referitor la ceea ce s-a întâmplat acasă și ce experiență a avut participantul.
4. Un **facilitator** trebuie să **conducă** discuția privind activitățile pentru acasă, iar **celălalt va lua notiție** referitor la ce a făcut fiecare părinte în timpul săptămânii. Asta vă va permite să reflectați după sesiune dacă un anumit părinte sau adolescent are nevoie de mai mult ajutor sau poate chiar de o vizită la domiciliu pentru ajutor la învățare.
5. Timp de 6 săptămâni discuția în focus grup se schimbă ușor. Pentru sesiunile 1-3, scopul discuției este de a consolida coeziunea grupului. Participanții trebuie să capete experiență de discuții în grup și să facă ei înșiși cunoștință cu metoda. Toți trebuie să se simtă confortabil.
În sesiunile 4-6 ne centram pe practică. Este necesar de petrecut mai mult timp pentru lucrul la probleme (Împărtășire → Practică).
Țineți minte: este important **nu doar să vorbiți despre tema de acasă, ci și să practicați** rezolvarea provocărilor sau dificultăților raportate în sesiunea plenară. Practicarea împreună trebuie să aibă loc direct, deci selectați 1-2 provocări și lucrați la ele.
6. În timpul discutării activității pentru acasă **grupurile nu trebuie separate** în nici un caz, chiar dacă părinții pot monologa. Este necesar de consolidat conexiunea dintre părinți și adolescenți. Dacă un părinte monologhează, acest lucru îi poate fi raportat ca observație: "Îmi pare foarte interesant că vorbiți tot timpul, dar poate ar fi interesant să auzim și ce vrea să spună copilul dumneavoastră."
7. Dacă un părinte/adolescent vorbește mai mult de 30 de secunde sau 1 min, întrerupeți-l politicos, nimeni nu trebuie să vorbească mai mult de un minut.
8. **Limitați discuția la 35 de minute.** Dacă o persoană/familie povestește prea mult, trebuie să fie amabil întreruptă. Cum trebuie de făcut asta? Puteți spune:
 - " Este foarte interesant, vom continua să vorbim despre asta mai târziu, dacă cineva mai are ceva interesant de raportat, poate face legătura cu ceea ce ați povestit."
 - Dacă părinții intră prea mult în detalii: "Oh, ce idee interesantă, o vom pune în cutiuță (creați o cutie simbolică cu idei pentru a colecta tezele pentru care nu este timp în momentul în care ele sunt enunțate de părinți) și reveniți la ea mai târziu, dacă ideea mai este importantă."
 - Dacă părinții raportează ceva ce nu se potrivește / nu are legătură deloc cu tema, mulțumiți-le politicos pentru contribuție și continuați: "Dacă vom avea timp, ne vom întoarce la aceasta mai târziu".

- O altă posibilitate este de a redirecționa părinții către centrele de consiliere dacă tema nu are deloc legătură cu programul.
9. În fine, facilitatorii trebuie să **laude** activ participanții pentru încercare și să încurajeze și susțină pe cei care au dificultăți cu găsirea unor soluții realiste. Fiecare participant va avea și experiențe pozitive, și negative. Când laudați participanții, le arătați cum să se laude și aprecieze unii pe alții – laudați-i des!
Este datoria noastră să promovăm pozitivul, ajutând părinții să depășească problemele lor!

SOLUȚII PENTRU COMPORTAMENT POZITIV ÎN JOCUL PE ROLURI

În sesiunile 2, 5 și 6 sunt prezentate numai exemple negative de joc pe roluri în descrierile sesiunii, dat fiind că numai acestea trebuie discutate, din motivul limitei de timp.

Iată câteva finaluri pozitive ale scenariilor pentru ambele cazuri, astfel ca să vă formați o idee referitor la modul în care jocul pe roluri s-ar putea sfârși pozitiv.

Dacă considerați că este necesar sau util, faceți notițe în descrierea respectivă a sesiunii sau luați cu dumneavoastră anexa dată la sesiunea 2, 5 sau 6.

Anexa nu este necesară pentru implementarea sesiunilor 2, 5 și 6, ea reprezintă doar material adițional de ajutor.

SESIUNEA 2: IGNORAREA BINELUI

Axenia (gândindu-se la sarcina dificilă):	<i>"... întâi adună... și apoi scade numărul..."</i>
Cătălina:	<i>"Axenia! Bravo! Ai calculat corect rezultatul! Continuă! Cu cât mai mult o să exersezi, cu atât mai bine îți va reuși."</i>
Cătălina:	<i>"Mama! Vino să vezi! Se descurcă atât de bine!"</i>
<i>Axenia zâmbește la gândul că mama va veni să vadă cum calculează.</i>	
Mama (ascultă):	<i>"Da, foarte bine Axenia, te strădui din greu și se pare că faci progrese."</i>
Cătălina:	<i>"Mama, o ajut pe Axenia și ei îi reușește mult mai bine!"</i>
Mama:	<i>"Este foarte bine că o ajuți pe sora ta și că lucrați așa bine împreună. Eu aș vreau foarte mult să vă ascult în liniște. Cine va fi gata curând, ați fi de acord să găsim timp după cină și să mâncăm acum? Totul va fi mai repede dacă mă ajutați, iar după aceea ne putem uita la tema pentru acasă la matematică."</i>

SESIUNEA 5: DĂ MUZICA MAI ÎNCET

Mama:	<i>"Radu, am putea vorbi un moment, te rog?"</i>
Radu (strigând peste muzică):	<i>"Ce s-a întâmplat, Mami?"</i>
Mama (strigând înapoi, prietenoasă):	<i>"Radu, nu te aud din cauza muzicii, nu vreau să strig la tine. Poți, te rog, da muzica mai încet?"</i>
Radu (supărat):	<i>"Nu vreau, dar bine..."</i>
Mama (recunoscătoare, explică):	<i>"Mulțumesc. E copleșitor pentru mine când cântă muzica așa de tare în casă. Știu că îți place și este important pentru tine, dar pentru mine este adesea prea tare și mă dor urechile. Aș fi vrut să nu fie atât de neplăcut pentru mine, atunci n-aș avea nimic împotriva. Am putea găsi un compromis cu niște căști sau ore pentru ascultatul muzicii?"</i>
<i>Sora lui Radu Axenia intră alergând în odaie să-i arate fratelui că a făcut o casă din hârtie</i>	
Axenia:	<i>"Radu! Uite! Am construit o casă de hârtie!"</i>
Mama:	<i>"Radu, știi ceva, poți asculta muzică și te poți juca cu Axenia acum, iar apoi ne vom gândi în liniște la o soluție, bine?"</i>
<i>Radu este de acord și se joacă cu sora lui.</i>	
<i>Mama se retrage și caută un loc liniștit. Mai târziu mama și Radu se așază și discută soluțiile.</i>	

SESIUNEA 6: NOUL TELEFON MODERN

Mama vede un telefon pe care nu-l mai văzuse niciodată pe noptiera Cătălinei.

Mama:	<i>“Cătălina, de unde ai asta?”</i>
Cătălina:	<i>“E de la Mihai, prietenul meu, el mi l-a cumpărat. Este un cadou ca să-mi mulțumească pentru că am ajutat-o pe sora lui cu matematica săptămâna trecută... Este un telefon drăguț, mamă, face poze – hai să facem un selfie cu noi două!”</i>
Mama:	<i>“E un cadou foarte scump. Cătălina, îmi fac griji că tânărul ar putea cere ceva în schimb, cum crezi?”</i>
Cătălina (supărată):	<i>“Nu așa funcționează lucrurile, mama!”</i>
Mama:	<i>“Îmi fac griji să nu ajungi într-o situație neplăcută. Explică, te rog, ce ai în vedere?”</i>
Cătălina (surprinsă):	<i>“Oh ok, nu m-am gândit la asta. M-am gândit că e doar un telefon super...! Poate trebuie să-l întreb mai întâi dacă el se așteaptă la ceva în schimb, apoi pot să i-l dau înapoi, dacă voi fi nesigură.”</i>
Mama:	<i>“Asta e o clarificare bună. Dacă ai nevoie de ajutor cu asta, te pot ajuta oricând și putem vorbi despre asta.”</i>

SESIUNEA 1: ETAPELE DE DEZVOLTARE

Cuprins

PARTEA 1 INTRODUCERE PENTRU FACILITATORI 46

1. BUN VENIT ȘI PREGĂTIRI PENTRU SESIUNE..... 48

 1.1 FACILITATORII NOTEAZĂ PREZENȚA..... 48

 1.2 PARTICIPANȚII SE AȘAZĂ ȘI ÎȘI FAC ECUSOANE CU NUMELE 48

 1.3 SPUNEȚI BUN VENIT ȘI MULȚUMIȚI TUTUROR PENTRU CĂ AU VENIT, ȘI LĂUDAȚI-I PENTRU PUNCTUALITATE 49

 1.4 ACTIVITATE: REALIZAȚI “JOCUL DE NUME” 49

2. PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA SESIUNII PENTRU ZIUA DATĂ..... 49

 2.1 ÎNCADRAREA ZILEI: PREZENTAREA PROGRAMULUI ȘI SESIUNII..... 49

 2.2 CONSTRUIREA CASEI DE SUPTOR PENTRU PĂRINȚI/ÎNGRIJITORI ȘI ADOLESCENȚI 50

 2.3 EXERCIȚIUL FIZIC..... 52

PARTEA 2 56

3. LECȚIA DE BAZĂ 56

 3.1 STABILIREA REGULILOR DE BAZĂ: LUCRURI CARE NE VOR AJUTA SĂ LUCRĂM ÎMPREUNĂ ... 56

 3.2 LUCRUL LA CONȚINUT 58

 3.2.1 ETAPELE DE DEZVOLTARE A COPILULUI 58

 DISUCȚIE ÎN GRUP DESPRE ETAPELE DE DEZVOLTARE A COPILULUI..... 59

 3.2.2 PARTEA PĂRINȚIILOR (SEPARAT))) 60

 3.2.2.1 ETAPELE DE DEZVOLTARE ȘI SARCINILE ÎN TIMPUL ADOLESCDENȚEI..... 60

 ACTIVITATE ÎN GRUP: EXPLORAREA SARCINILOR DE DEZVOLTARE 60

 DISCUȚIE ÎN GRUP: DISCUȚIE DESPRE SARCINILE DE DEZVOLTARE 60

 3.2.2.2 PROVOCĂRILE ASOCIATE CU SCHIMBĂRILE DIN TIMPUL ETAPEI DE DEZVOTLARE A ADOELSCENȚEI..... 62

 3.2.2.3 REZUMATUL FACILITATORUL: ÎNGRIJIREA PARENTALĂ CU LUAREA ÎN CONSIDERAȚIE A PROVOCĂRILOR DE DEZVOLTARE ALE ADOLESCENȚILOR..... 63

 3.2.3 PARTEA ADOLESCENȚILOR (SEPARAT) 64

 3.2.3.1 ETAPELE DE DEZVOLTARE ȘI SARCINILE ÎN TIMPUL ADOLESCDENȚEI..... 64

 ACTIVITATE ÎN GRUP: EXPLORAREA SARCINILOR DE DEZVOLTARE 64

 DISCUȚIE ÎN GRUP: DISCUȚIE DESPRE SARCINILE DE DEZVOLTARE 64

 3.2.3.2 PROVOCĂRILE ASOCIATE CU SCHIMBĂRILE DIN TIMPUL ETAPEI DE DEZVOLTARE A ADOLESCENȚEI..... 66

 3.2.3.3 REZUMATUL FACILITATORULUI: ÎNGRIJIREA PARENTALĂ CU LUAREA ÎN CONSIDERAȚIE A SCHIMBĂRILOR DE DEZVOLTARE ALE ADOLESCENȚILOR..... 67

4. ÎNCHEIEREA SESIUNII..... 68

 4.1 PREGĂTIREA PENTRU ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ..... 68

4.2 ANALIZA TEMELOR ABORDATE	69
4.3 PREZENTAREA GHIDULUI FAMILIEI – Faceți legătura între conținutul Sesiunii 1 și Ghidul Familiei	69
4.4 AMINTIȚI-LE PARTICIPANȚILOR DESPRE SESIUNEA VIITOARE ȘI ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ	70
4.5 MULȚUMIȚI ȘI LĂUDAȚI PARTICIPANȚII ȘI ÎNCHEIAȚI SESIUNEA	70
4.6 LISTĂ DE VERIFICARE PENTRU FACILITATORI DUPĂ SESIUNE – AU FOST ATINSE OBIECTIVELE SESIUNII?	70

LEGENDĂ

- **ORIENTARE**—În căsuțe se indică informația importantă care trebuie să fie neapărat examinată și posibil comunicată participanților (“mesaje cheie”).
- **Propozițiile marcate cu negru se referă întotdeauna la lucrul în grup separat**
- *Textul cursiv de culoare verde marchează exemple de pasaje de text cu scopul ilustrării cum pot fi prezentate mesajele cheie. Ele sunt date doar ca demonstrație pentru a facilita exprimarea, dar este de preferat să folosiți propriile cuvinte.*
- Conținut scris în mod normal vertical, care poate fi transmis în sens general

PARTEA 1 INTRODUCERE PENTRU FACILITATORI

În sesiunea dată scopurile dumneavoastră principale ca facilitator vor fi să:

- Prezentați programul participanților
- Stabiliți reguli comune și să discutați din ce este formată o relație sănătoasă
- Susțineți participanții în înțelegerea lor privind schimbările fizice, emoționale, sociale și sexuale de dezvoltare care însoțesc tranziția de la copilărie la adolescență

ORIENTARE: Sesiunea Unu

În Sesiunea 1 este important de creat un spațiu primitiv și sigur. Începem în modul în care dorim să continuăm! Începem sesiunea dată cu activități simple, însă distractive pentru “a ne cunoaște”, care ajută la crearea încrederii în facilitatori și în cadrul grupului.

Acum noi vom vorbi împreună despre stabilirea unor reguli de bază pentru program, iar apoi vom lucra împreună pentru a ne defini scopurile individuale pe care dorim să le atingem în timpul programului. Vom aloca ceva timp la finalul programului pentru a verifica și a vedea dacă am reușit să ne atingem scopurile, și pentru a sărbători rezultatele noastre.

În prima parte a Sesiunii Unu, Facilitatorii au de făcut 4 lucruri:

1. Să le ureze bun venit participanților în program
2. Să prezinte programul
3. Să stabilească reguli comune de bază și să discute comportamentele dintr-o relație sănătoasă
4. Să ajute participanții să se gândească la scopuri și să le împărtășească cu ceilalți.

Tabelul 1 - SESIUNEA 1 PREGĂTIRI ȘI PLAN

Scopul Sesiunii	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prezentarea programului participanților și ajutarea lor să se gândească la scopurile privind consolidarea relației și comportamentul pe care ar dori să le atingă până la sfârșitul programului. ➤ Să obțină o înțelegere mai bună a diferitor schimbări care au loc în timpul dezvoltării copilului, în particular în timpul tranziției spre adolescență.
Principiile de Bază	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Regulile de bază sunt utile pentru a ne ajuta să conducem sesiunile. ➤ Regulile trebuie să fie pozitive, concrete și realiste. ➤ Gândul la regulile de bază comune ne ajută să ne centram pe interacțiunea socială. ➤ Stabilirea regulilor de bază poate duce la relații sănătoase și la rezultate pe termen lung în viață. ➤ Înțelegerea dezvoltării copilului și a adolescentului pentru a afla despre sarcinile de dezvoltare cu care se confruntă acum adolescenții și cum îi puteți susține cel mai bine să facă față provocărilor asociate cu dezvoltarea lor.
Materiale și resurse de instruire	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Flip chart, hârtie, pixuri, markere ➤ Registrul de prezență ➤ Materiale pentru ecusoanele cu nume ➤ Poster al ‘Casei de Suport’ (pentru a-l folosi la sesiune)
Pregătirea locației:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asigurați-vă că locația pentru workshop oferă posibilitatea de a folosi două săli diferite pentru a separa grupul mai mare în grupuri formate doar din adolescenți și doar din părinți. ➤ Asigurați-vă că locația pentru workshop este curată. ➤ Aranjați scaunele ca participanții să se așeze în cerc. ➤ Pregătiți toate materialele pe care le veți folosi în timpul sesiunii în grup.

COMPONENTA	TIMP ¹	ACTIVITĂȚI
Bun venit și pregătirea sesiunii	20 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Facilitatorii notează prezența. ➤ Participanții se așază și își fac ecusoane cu numele. ➤ Bun venit, mulțumiri tuturor pentru că au venit și laude celor care sunt punctuali. ➤ Realizați “Jocul de nume”
Privire generală asupra sesiunii pentru ziua dată	20 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Încadrarea zilei: Prezentarea programului și sesiunii. ➤ Crearea unei case de suport pentru îngrijitori/părinți și adolescenți. ➤ Activitățile programului. ➤ Realizați exercițiul fizic
Lecția de Bază	60 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stabilirea regulilor de bază: Ceea ce ne ajută să lucrăm împreună. ➤ Lucru la conținut: Etapele de dezvoltare a copilului
		<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> PARTEA PĂRINȚILOR <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etapele de dezvoltare și sarcinile în adolescență. </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> PARTEA ADOLESCENȚILOR <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etapele de dezvoltare și sarcinile în adolescență. </td> </tr> </table>
PARTEA PĂRINȚILOR <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etapele de dezvoltare și sarcinile în adolescență. 	PARTEA ADOLESCENȚILOR <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etapele de dezvoltare și sarcinile în adolescență. 	

¹ Sugestiile pot fi ajustate de facilitator la cerere.

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Activitate în grup: Explorarea sarcinilor de dezvoltare. ➤ Discuție în grup: Discuție despre sarcinile de dezvoltare. ➤ Provocările asociate cu schimbările din timpul etapelor de dezvoltare ale adolescenței. ➤ Rezumatul facilitatorului: Îngrijirea parentală cu luarea în considerație a provocărilor de dezvoltare ale adolescenților 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Activitate în grup: Explorarea sarcinilor de dezvoltare. ➤ Discuție în grup: Discuție despre sarcinile de dezvoltare. ➤ Provocările asociate cu schimbările din timpul etapelor de dezvoltare ale adolescenței. ➤ Rezumatul facilitatorului: Îngrijirea parentală cu luarea în considerație a provocărilor de dezvoltare ale adolescenților
Încheierea Sesiunii	20 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Activitate pentru acasă în săptămâna dată <ul style="list-style-type: none"> • Faceți exercițiul fizic o dată pe zi • Lăudați adolescentul/părintele o dată pe zi ➤ Revizuiți sesiunea de astăzi ➤ Reamintiți despre Ghidul Familiei ➤ Reamintiți data următoarei sesiuni ➤ Mulțumiri și încheiere ➤ Mulțumiți și lăudați participanții, și încheiați sesiunea ➤ Lăsați sala în ordine ➤ Indicați observațiile în raportul facilitatorului 	
Suma totală a minutelor		120 min	

1. BUN VENIT ȘI PREGĂTIRI PENTRU SEȘIUNE

1.1 FACILITATORII NOTEAZĂ PREZENȚA

Pe măsură ce sosesc participanții, invitați-i să ia loc. Nu uitați să notați prezența de fiecare dată când vine o persoană nouă.

1.2 PARTICIPANȚII SE AȘAZĂ ȘI ÎȘI FAC ECUSOANE CU NUMELE

Când participanții se așază ei pot începe să-și creeze ecusoanele cu nume pe care le vor folosi în fiecare săptămână. Ecusoanele cu nume sunt un mod de a începe să ne cunoaștem. Ele se înmânează la începutul fiecărei sesiuni și se adună la sfârșitul fiecărei sesiuni.

ORIENTARE: Crearea ecusoanelor cu nume

1. Distribuieți ecusoane curate pentru nume și markere.
2. Fiecare participant își scrie numele pe ecuson folosind culoarea dorită.
3. Spuneți participanților să adauge o imagine sau un cuvânt sau marcă care îi va ajuta să identifice personal ecusonul lor cu nume. Poate doresc să deseneze stelute galbene pe ecuson?
4. Asigurați-vă că ei folosesc markere pentru ca să putem toți vedea bine numele de pe ecusoane!

1.3 SPUNEȚI BUN VENIT ȘI MULȚUMIȚI TUTUROR PENTRU CĂ AU VENIT, ȘI LĂUDAȚI-I PENTRU PUNCTUALITATE

Spuneți-le bun venit oficial participanților la prima lor sesiune! La începutul sesiunii invitați participanții să spună cum se simt astăzi.



Țineți minte: Trebuie să arătați cum arată comportamentul pozitiv. Deci lăudați participanții și mulțumiți-le pentru ceea ce spun!

1.4 ACTIVITATE: REALIZAȚI “JOCUL DE NUME”

Jocul dat trebuie să-i ajute pe toți să se cunoască. Participanții se prezintă în fața grupului înainte de a juca “Jocul de nume”. Rugați participanții să arate ecusoanele lor cu nume și să explice ce au desenat sau scris pe ele. Ca variație, ați putea ruga participanții să aleagă o formă sau un gest care descrie simbolul lor.

ORIENTARE: Conducerea jocului de nume

- Participanții încep poziționați în cerc.
- O persoană spune numele său și face o formă.
- Apoi tot cercul repetă numele persoanei date și face aceeași formă.
- Persoana de alături își spune numele și face o formă.
- Repetați pentru fiecare persoană din cerc!

2. PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA SESIUNII PENTRU ZIUA DATĂ

2.1 ÎNCADRAREA ZILEI: PREZENTAREA PROGRAMULUI ȘI SESIUNII

În introducere este dată o imagine generală a programului. Este importat de schițat ce se va întâmpla în următoarele 6 sesiuni. Este ca și cum ați da o hartă a călătoriei pe care trebuie să o facă părinții și adolescenții în grup. Facilitatorii oferă o imagine generală a ceea ce facem noi în programul PLH – FLOURISH. La fel este important de schițat ce se va întâmpla în fiecare zi.

În multe programe participanții stau și ascultă mult timp. Acest program este altfel. Programul PLH – FLOURISH este un program foarte entuziasmant, unde venim să învățăm, dar și să ne jucăm! În loc să ședem, o să avem multe activități. Dorim să aflăm ideile dumneavoastră! În acest program vom împărtăși multe, vom cânta, dansa, râde și practica abilități pentru prima dată. Vom avea drame pe care le vom numi jocuri pe roluri. Vom privi și defini jocurile pe roluri, vom discuta împreună diferite soluții, vom practica împreună diferite abilități, și vom avea de asemenea timp pentru a exersa acasă. Jocul pe roluri este o parte importantă a fiecărei sesiuni. În programul nostru le folosim pentru a încena diferite scenarii care conțin diferite personaje ficționale ce arată experiențele pe care le trăim noi uneori. Adesea îi încurajăm pe toți să se implice și să realizeze actoria și regizarea ei înșiși! La fel oferim uneori istorioare ilustrate care prezintă unele din lucrurile discutate la sesiune.

Uneori acestea prezintă istorioara din jocul pe roluri, iar altele prezintă lucruri care ar fi utile pentru a ne reaminti ce am discutat, cum ar fi ilustrațiile cu exercițiile fizice pe care le vom înmâna azi! Acestea rămân la dumneavoastră ca să le luați acasă și să le arătați familiei.

Părinți: Nici unul dintre noi nu s-a născut cu o înțelegere deplină a abilităților parentale. Părinții au trebuit să învețe majoritatea acestor abilități prin experiențele lor personale și, în alte cazuri, de la alții. Este important să ținem mintă că modul în care părinții interacționează cu copiii lor are un efect îndelungat asupra bunăstării acestora. Este important ca părinții să fie satisfăcuți de modul în care ei se comportă cu copiii lor și să dorească să se schimbe dacă comportamentul lor are un impact negativ asupra acestora. Poate fi dificil de crescut adolescenți. Uneori modul în care se comportă aceștia afectează comportamentul părinților.

Adolescenți: A fi adolescent poate fi și cea mai bună, dar și cea mai rea experiență. Adolescenții se confruntă cu atâtea presiuni din jur. Corpul lor se schimbă. Ei au noi responsabilități și oamenii au așteptări mari de la ei. Uneori ei nu sunt siguri cum să facă față unora dintre aceste schimbări.

În majoritatea programelor participării ar putea aștepta că persona care conduce sau facilitează programul, așa ca mine, are răspuns la toate întrebările. Însă PLH - FLOURISH nu funcționează așa. Noi știm că dumneavoastră ați rezolvat deja multe probleme și că vă puteți rezolva propriile probleme.

2.2 CONSTRUIREA CASEI DE SUPT PENTRU PĂRINȚI/ÎNGRIJITORI ȘI ADOLESCENȚI

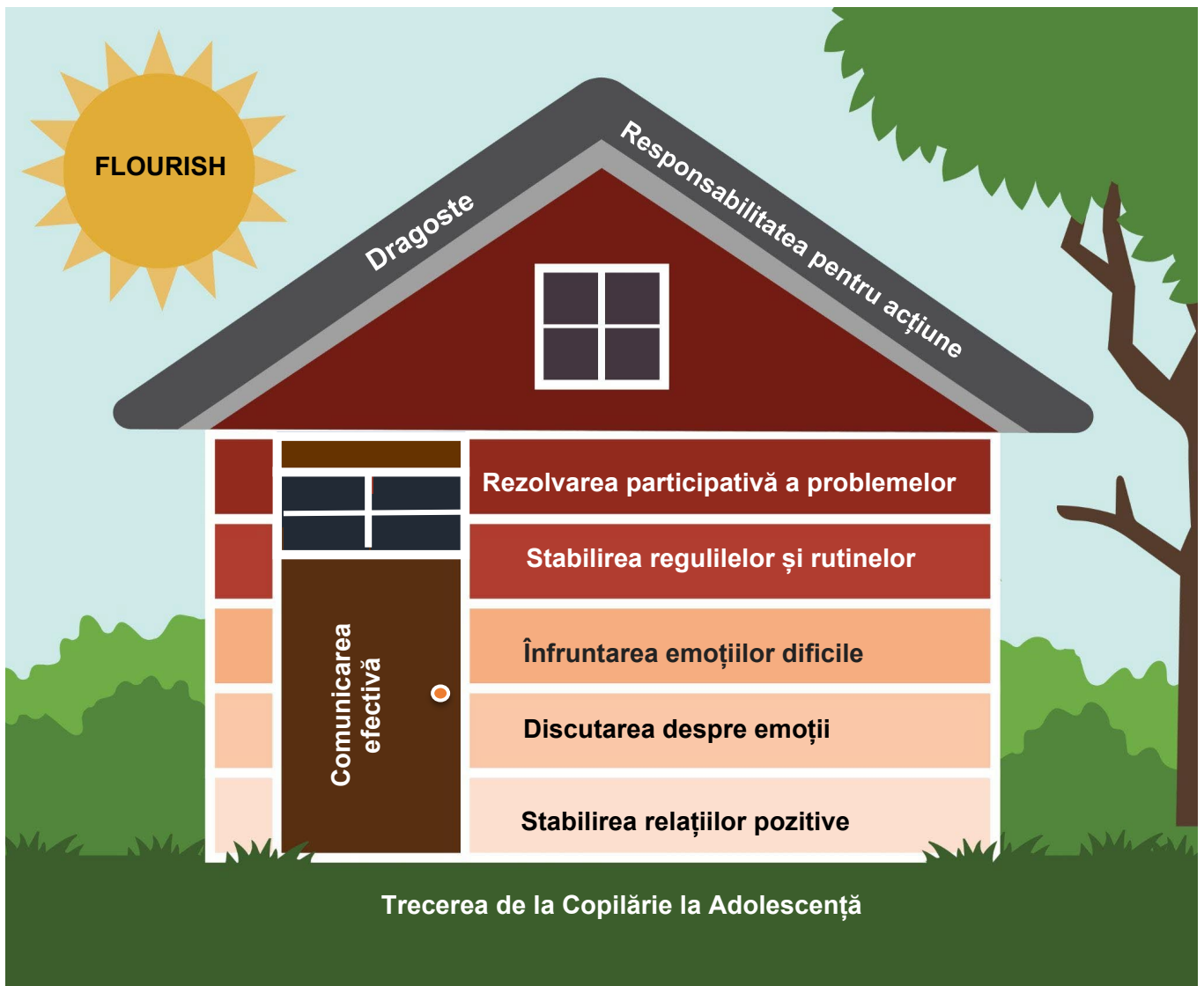
ORIENTĂRI

Casa de Suport trebuia să fie explicată în timpul sesiunilor pre-program înaintea sesiunilor de grup, deci discuția dată este o recapitulare pentru a permite părinților să adreseze întrebări ca grup.

Facilitatorii afișează posterul cu Casa de Suport în timpul prezentării programului. În introducere este dată o imagine generală a programului. Este important de subliniat ce se va întâmpla în următoarele 6 sesiuni.

În program se folosește Casa de Suport pentru a demonstra de ce este important de creat o relație puternică, pozitivă cu adolescenții. Ca și la construirea unei Case rezistente de Suport cu pereți care susțin acoperișul ce îi adăpostește pe toți, în programul PLH – FLOURISH vom lucra împreună la crearea planurilor și practicarea soluțiilor care ne vor ajuta unii pe alții să ne îmbunătățim viața de acasă. Gândiți-vă la programul PLH – FLOURISH ca la o echipă de experți care știu cum să construiască o casă rezistentă cu pereți rezistenți și acoperișuri care nu curg, care vă pot da sfaturi și susține în timp ce vă construiți propria Casă de Suport anume așa cum doriți. În acest program din 6 sesiuni ne vom centra pe casă ca atare.

Ilustrația 1 – Casa de Suport



ORIENTĂRI: Explicarea Casei de Suport

În program se folosește Casa de Suport plină de căldură și dragoste pentru a demonstra de ce este important de creat o relație puternică, pozitivă cu copiii și adolescenții.

Scopul este o casă bazată pe relații puternice create din încredere și atârnare pozitivă.

Pereții creează fundamentul pentru o bună îngrijire parentală. Ei sunt cea mai importantă parte a programului. Pereții simbolizează **interacțiune pozitivă și sănătoasă între părinte și copil** – timp petrecut Unu la Unu cu copiii și adolescenții, laude reciproce, discuții despre sentimente și susținerea comportamentului bun.

Pe măsură ce ne deplasăm spre **acoperiș**, ne centrăm pe **soluționarea participativă a problemelor**, creând o legătură bazată pe **dragoste reciprocă** și fiecare membru al familiei trebuie să învețe să-și **asume responsabilitatea** pentru **propriile acțiuni**. Adolescența este o perioadă de dezvoltare în care tinerilor trebuie să le fie oferită mai multă autonomie, însă de la ei se așteaptă și asumarea mai multor responsabilități (pentru propriile acțiuni). Aceasta îi va ajuta să învețe potrivit vârstei lor să-și asume treptat mai multă responsabilitate pentru propriul comportament. Odată cu trecerea la vârsta adultă, fiecare trebuie să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile sale, inclusiv părinții (inclusiv pentru îngrijirea parentală oferită de ei). Deci adulții sunt și ei un model pentru aceasta!

Cu cât mai mult timp petrec părinții cu adolescenții și îi laudă, cu atât mai confortabil se vor simți adolescenții lor să **comunică deschis** cu părinții și să se comporte pozitiv. Dacă părinții petrec mai mult timp la **crearea relațiilor pozitive** cu copiii lor, adesea ei au nevoie să aplice **mai puține consecințe**. Părinții și copiii/adolescenții se simt susținuți și **iubiți**. Părinții sunt mai puțin stresați. Dacă fundamentul Casei este puternic, acoperișul va fi mai ușor de întreținut (dragostea și responsabilitatea pentru acțiune). Dacă pereții sunt construiți necorespunzător din material rău, negativ, sau dacă ne petrecem tot timpul făcându-ne griji pentru stabilirea regulilor, disciplinarea și pedepsirea copiilor noștri fără a construi pereți puternici, Casa noastră de Suport se va dărâma. Dacă adolescenții nu simt conexiune și se simt nesiguri emoțional, ei vor adopta comportamente foarte riscante care le pot pune viața în pericol sau pot afecta viitorul lor. Acest lucru îi va face pe părinți să se simtă stresați și nefericiți.

Când construim Casa de Suport este important să laudăm părinții pentru angajamentul pe care îl fac față de copiii lor, familia lor și ei înșiși.

2.3 EXERCIȚIUL FIZIC

Începem fiecare sesiune cu un exercițiu fizic. Exercițiul fizic ne poate ajuta să reducem stresul și tensiunea din corp și suflet. Fiecare este diferit și poate face exerciții diferite – nu vrem ca cineva să se rănească! Deoarece este prima sesiune, haideți să începem cu un exercițiu fizic pe care participanții îl pot face și acasă. În acest exercițiu folosim tot corpul.

Începem cu capul și apoi ne deplasăm în jos, mișcând gâtul dintr-o parte în alta, apoi fiecare mână, talia, picioarele... și în fine tălpile.

ORIENTARE: Conducerea exercițiului fizic

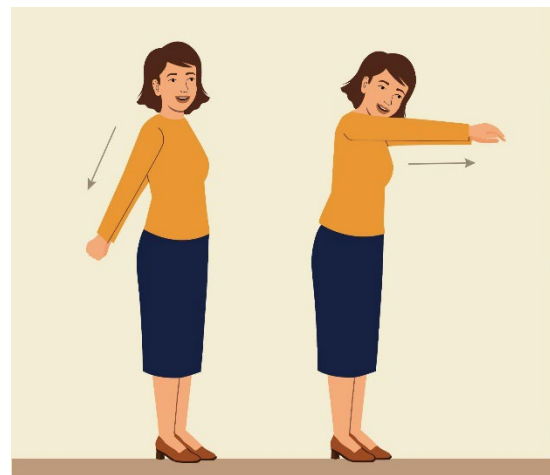
Când le arătați exercițiile fizice participanților pentru prima dată, trebuie să aveți răbdare și se le explicați clar fiecare mișcare. Este normal să faceți o pauză și să corecți ușor posturile și mișcările, dacă este necesar. Dar este foarte important ca participanții să facă numai exercițiile cu care se simt confortabili. La fel este foarte important să vă asigurați că mișcările sunt line și respirația este relaxată.

- Dacă cineva are nevoie să se așeze, trebuie să-l încurajați să participe cum poate de pe scaun.
- Mulți părinți nu sunt obișnuiți să facă exerciții fizice și pot avea nevoie de încurajare și mai multe îndrumări decât vă așteptați. Adolescenții trebuie să fie încurajați să fie energici și jucăuși.
- Pe măsură ce veți face exercițiile fizice la fiecare sesiune, părinții se vor simți treptat mai confortabil cu mișcările.
- Facilitatorii trebuie să încurajeze părinții să facă exercițiile fizice acasă regulat, de exemplu, ca primul lucru de dimineață.
- Le puteți sugera părinților să le facă ca primul lucru de dimineață.
- Pe măsură ce veți conduce încălzirea la fiecare sesiune, participanții se vor simți treptat mai confortabil cu mișcările.
- Facilitatori demonstrează mișcarea pe care doresc ca participanții să o copie.
- Facilitatori trebuie să fie creativi aici! Folosiți sunetele împreună cu mișcările pentru a le face mai distractive. Încercați diferite mișcări la diferite sesiuni.



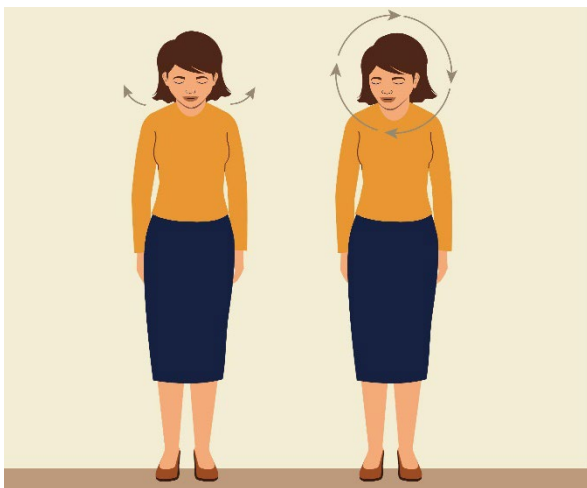
Întindeți mâinile drepte în sus ca și cum ați vrea să atingeți cerul (4 respirații adânci).

Întindeți-vă lateral în stânga și în dreapta (4 respirații adânci).



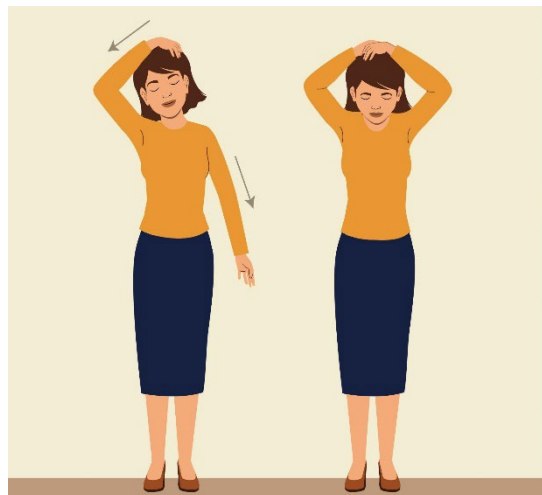
Întindeți-vă în spate (4 respirații adânci).

Întindeți-vă înainte (4 respirații adânci).



Coborâți bărbia spre piept și apoi mișcați capul spre stânga astfel ca urechea să fie lângă umăr. Apoi mișcați capul spre dreapta (de 4 ori).

Rotiți capul încet în cercuri depline (de 4 ori)



Întindeți mâna dreaptă în sus și aplecați capul spre umărul drept, apoi puneți palma pe ureche (4 respirații adânci).

Întindeți mâna stângă în sus și aplecați capul spre umărul stâng, apoi puneți palma pe ureche (4 respirații adânci).

Împreunați mâinile și apăsați capul în jos folosind greutatea mâinilor (4 respirații adânci)

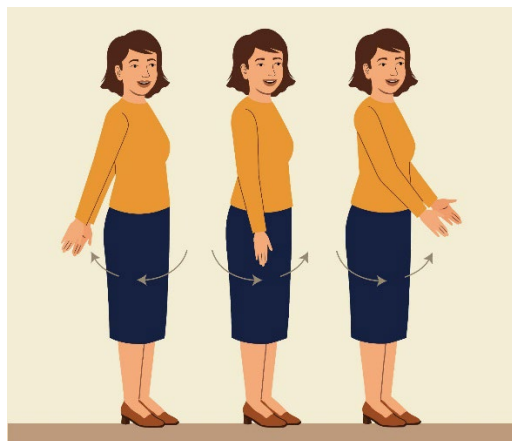


Încrunțați fața, strângeți mâinile și ridicați umerii spre urechi. Încordați corpul tare în timp ce inspirați.

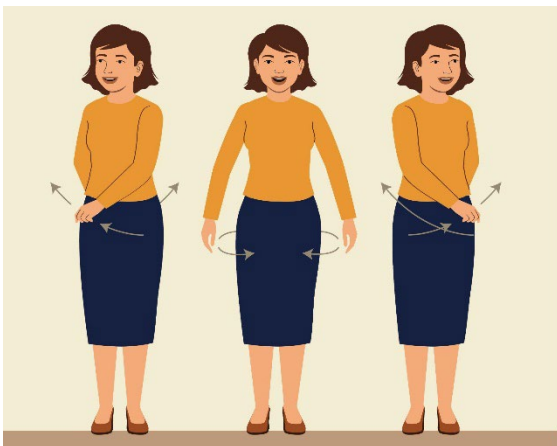
Relaxați totul și expirați puternic (de 4 ori).

Rotiți umerii în cercuri spre față (de 4 ori).

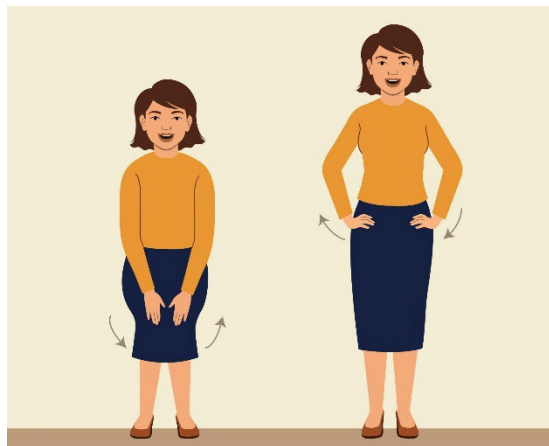
Rotiți umerii în cercuri spre spate (de 4 ori).



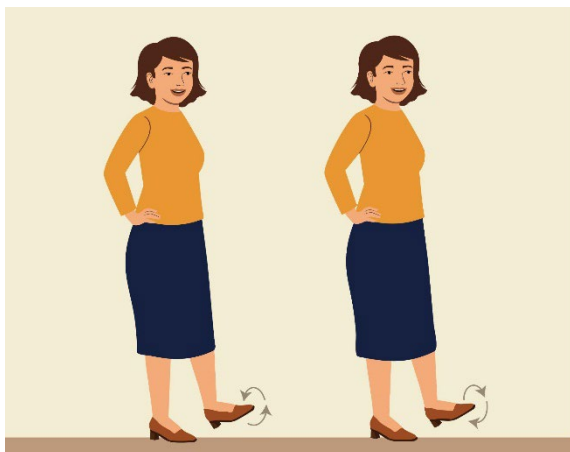
Relaxați mâinile și lăsați-le să se clatine de la umeri înainte și înapoi, având genunchii puțin îndoiți (de 10 ori)



Îndoți puțin genunchii și relaxați mâinile. Rotiți-vă dintr-o parte în alta începând de la umeri și lăsând restul corpului să urmeze mișcarea, inclusiv mâinile, gâtul și capul. Lăsați mâinile să se clatine dintr-o parte în alta (de 10 ori)



Îndoți puțin genunchii, țineți-i împreună cu ambele mâini, și faceți cercele în ambele direcții (10 cercuri în fiecare direcție). Puneți mâinile pe talie și faceți cercele în ambele direcții (10 cercuri în fiecare direcție)



Puneți un picior pe podea în fața dumneavoastră. Rotiți glezna spre exterior și spre interior. După ce ați făcut câte 10 cercuri în fiecare direcție, schimbați piciorul.

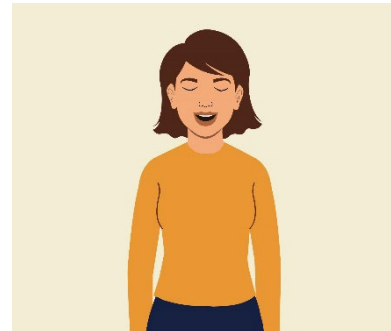


Rotiți încheieturile mâinii în cercuri ca și cum ați picta, în ambele direcții.

Scuturați întreg corpul în toate direcțiile.



Ridicați mâinile deasupra capului în timp ce inspirați. Lăsați mâinile să cadă încet în jos lateral în timp ce expirați.



Stați cu ochii închiși și observați senzațiile din corp.

PARTEA 2

3. LECȚIA DE BAZĂ

3.1 STABILIREA REGULILOR DE BAZĂ: LUCRURI CARE NE VOR AJUTA SĂ LUCRĂM ÎMPREUNĂ
În timpul sesiunii facilitatorii întreabă participanții ce idei au despre regulile care ar fi utile de respectat pentru a menține o atmosferă bună la întâlnirile în grup:

De ce avem nevoie pentru a ne simți confortabil, respectați și susținuți în programul de grup PLH – FLOURISH în fiecare săptămână?

Este important ca noi, ca grup, să stabilim niște reguli de bază ca să asigurăm că timpul și experiențele pe care le vom avea împreună în următoarele 6 săptămâni vor fi rodnice. Aceste reguli trebuie să fie elaborate în grup și aparțin grupului nostru. Creând reguli comune referitor la interacțiunea în grup vom face aceste sesiuni între părinți și adolescenți sigure, călduroase și primitoare. Regulile de bază ne vor ajuta să lucrăm bine împreună. Stabilirea regulilor de bază se aseamănă cu încheierea unui contract de grup. Poate cineva să ne spună ce este o "regulă de bază" în opinia sa?

Regulile de bază sunt utile pentru a ne ajuta să conducem sesiunile. Ele la fel ne pot ajuta să conviețuim în pace în casele noastre. La această sesiune vom începe cu regulile de bază pentru program și apoi vom discuta despre modul în care regulile de bază sau regulile casei funcționează la dumneavoastră acasă.

ORIENTARE: Facilitarea discuției privind regulile de bază

1. Participanții sunt divizați în două grupuri, unul din adolescenți, iar altul din părinți.
2. Fiecare trebuie să aibă posibilitatea să vorbească, dacă dorește.
3. Un Facilitator conduce discuția, în timp ce celălalt scrie reguli și comentarii pe flipchart (sau pe o coală de hârtie mare lipită pe perete) pentru a le examina mai târziu.
4. Facilitatorii pot cere participanților să stabilească reguli referitor la lucruri concrete, cum ar fi sosirea la timp, folosirea telefoanelor mobile, respectul, etc.
- 4a. O regulă de bază importantă ar putea fi și ca adolescenții și părinții să stabilească cine, cum și când va reaminti despre activitatea pentru acasă.
5. Asigurați-vă că toată lumea din grup înțelege. De exemplu, dacă cineva menționează respectul, întrebați ce înseamnă pentru el asta. Ce fel de comportament manifestă respect? Toți sunt de acord? Vrea cineva să adauge ceva?
6. Ajutați participanții să stabilească reguli în mod pozitiv. Deci, în loc de "nu întrerupeți" am putea spune "ascultați respectuos când cineva vorbește".
7. Dați-le participanților posibilitatea să dezbată și discute ce poate fi o "regulă". De exemplu: Cineva ar putea sugera "Puneți telefonul în regim silențios". Puteți dori să discutați "Ce înseamnă "silențios"?" "Putem să le punem în regim de "vibrație"?"
8. Toți trebuie să fie de acord cu regula înainte de a o scrie!
9. Grupul revine împreună și prezintă regulile pe care le-a colectat folosind posterele. Nu vor fi identificate contribuțiile individuale. Regulile trebuie să rămână anonime.
10. Comparați asemănările și diferențele dintre lucrul în grup. Ca facilitator, este foarte important să începeți cu aspectele pozitive și asemănările dintre cele două grupuri. Acest lucru va permite părinților și adolescenților să vadă că au aceleași reguli și lucruri comune. Subliniați și consolidați lucrurile comune, vedeți care sunt sentimentele celor două grupuri atunci când găsesc lucruri foarte asemănătoare.
11. În total trebuie să fie stabilite aproximativ 10 reguli pentru grupul mare.



Lăudați! Lăudați! Lăudați!

Lăudați sugestiile și lăudați acțiunile – lăudați ceea ce doriți să vedeți mai des de la participanții dumneavoastră!

Unele reguli utile ar putea include:

- "Încercați, vă rog, să veniți la timp și să fiți prezenți la fiecare sesiune"
- "Dacă nu puteți veni, spuneți-le facilitatorilor (Este ok să expediați un 'te rog sună-mă!')".
- "Nu este nimic corect și nimic greșit în ceea ce facem sau spunem. Fiecare este diferit și va avea experiențe diferite în timpul atelierelor de lucru."
- "Fiecare are oportunitatea de a vorbi și exersa."
- "Respectați-vă unii pe alții, ascultând și fiind atenți la cel care vorbește."
- "Ceea ce spunem în grup rămâne în grup. Nimeni nu vorbește despre asta cu cei care n-au fost aici."

- “Povestiți doar ceea ce vă simți confortabil să povestiți.”
- “Acceptați și respectați faptul că oamenii au reguli diferite”.
- “Simțiți-vă liberi să adresați Facilitatorilor orice întrebări aveți”

3.2 LUCRUL LA CONȚINUT²

3.2.1 ETAPELE DE DEZVOLTARE A COPILULUI


În timpul acestei activități veți prezenta participanților diferitele etape de dezvoltare a copilului. Este important ca părinții/adolescenții să fie conștienți de diferitele competențe și caracteristici ale copiilor și adolescenților pe măsura dezvoltării lor. Caracteristicile copiilor și adolescenților pot forma așteptările, scopurile și activitățile părinților cu copiii/adolescenții lor și pot susține copiii și adolescenții în dezvoltarea unei mai bune înțelegeri de sine. Această informație nouă poate promova înțelegerea mutuală și asigura o bază uniformă de cunoștințe în familii. Se poate întâmpla că provocările și problemele cu care se confruntă părinții își au rădăcinile în așteptarea ca copiii și adolescenții să se comporte într-un mod pentru care ei nu sunt încă gata reieșind din dezvoltarea lor.

Afișați etapele de dezvoltare a copilului până la adolescența timpurie (Tabelul 2a)

Explicați grupului că deși copiii și adolescenții se dezvoltă în ritmuri diferite, există anumite lucruri pe care ne așteptăm ca copiii și adolescenții să le facă în anumite momente, numite repere ‘de dezvoltare’. Amintiți-le participanților că dezvoltarea copiilor este afectată de o serie de factori. Aceștia includ alimentația, sănătatea, genetica, mediul fizic, stresul, interacțiunea, prezența fraților și surorilor, precum și alți factori, explicați că toți copiii și adolescenții se dezvoltă în ritmuri diferite, deci ei pot să nu corespundă întotdeauna cu aceste categorii de vârstă.


Când discutați Tabelul 2a, subliniați faptul că există sarcini de dezvoltare pentru vârsta de patru ani și mai puțin, însă că pentru sesiunea dată doriți să vă concentrați pe cele pentru vârsta de 8 ani și mai mult, deoarece acestea sunt vârstele relevante pentru grupul dumneavoastră.

Tabelul 2a – Etapele de dezvoltare a copilului (copilăria timpurie și medie) cu sarcinile de dezvoltare

<p>Copilăria timpurie (4–7 ani)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Ca și sugarii (0 -1 ani) și copiii mici (2-3 ani) dar și... • Învăță prin acțiuni; se joacă. Dezvoltă relații cu alți copiii. (Jocul este important și prin el pot fi învățate valori sociale.) • Are întrebări; caută răspunsuri. • Îi este dificil să separe fantezia de realitate. Își exprimă sentimentele într-un mod dramatic. • Poate vorbi mult; pune multe întrebări. Răspunsurile pot fi scurte, însă trebuie să fie oneste. Copilul poate întreba din nou, dacă nu îi este clar sau dacă vrea să primească mai multă informație. • Nu-i place să piardă, să se împartă sau să-și aștepte rândul, dar poate învăța să piardă și să-și aștepte rândul.
--	---	--

² Informația pentru LUCRUL LA CONȚINUT este luată din:

Delfos et al., 2009, 2011; Eschenbeck & Knauf, 2018; Konrad & König, 2018

<p>Copilăria medie (8–12 ani)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Ca și pruncii, copiii mici și cei din copilăria timpurie, dar și... • Interesați să învețe la școală. • Începe să dorească independență și încredere. • Dorește să petreacă timpul cu alți copiii. • Poate exprima interes în privința religiei, spiritualității. • Poate răspunde înapoi adulților pentru a arăta că ei știu “cum”. • Pot fi foarte conștienți de sine și sensibili. Pot fi foarte activi. (La această etapă apare clar temperamentul unic al copilului.) Dar poate învăța să-și gestioneze mânia și să tolereze frustrarea.
--	---	---

DISUȚIE ÎN GRUP DESPRE ETAPELE DE DEZVOLTARE A COPILULUI

Țineți minte că este datoria dumneavoastră să ghidați părinții/îngrijitorii și adolescenții să-și găsească propriile argumente, și nu să le predați aceste argumente. Folosiți întrebările pentru a ajuta la ghidarea sesiunii. Scrieți ideile sugerate de părinți/îngrijitori și adolescenți pe flipchart.

Facilitați o discuție în grup despre activitate. Următoarele întrebări ar putea fi de ajutor:

Pentru părinți:

- De ce credeți că este important pentru noi să știm ce pot deja face (și ce nu pot încă face) copiii și adolescenții la o anumită vârstă?
- Cum afectează asta modul în care părinții au grijă de copiii lor sau îi disciplinează?
- Cum afectează asta modul în care stabilim relațiile cu copiii și comunicăm cu ei?

Pentru adolescenți:

- De ce credeți că este important pentru noi să știți ce puteți deja face (și ce nu puteți face încă) la o anumită vârstă?
- Cum afectează asta modul în care vă gândiți la voi înșivă?
- Cum afectează asta modul în care comunicați cu părinții voștri?

Motive posibile pentru a înțelege nivelele de dezvoltare ale copilului:

- Vă permite să aveți așteptări realiste de la copii și adolescenți
- Puteți fi răbdători cu copiii și adolescenții pe măsură ce ei învață abilități noi
- Vă ajută să știți cum să comunicați cu copiii și adolescenții dumneavoastră
- Puteți să vă adresați copiilor și adolescenților la nivelul lor și merge în ritmul lor
- Puteți susține copiii și adolescenții să se dezvolte în viață
- Puteți să fiți conștienți dacă copiii și adolescenții au anumite întârzieri de dezvoltare sau probleme care pot necesita susținere suplimentară.
- Vă permite să aveți așteptări realiste în legătură cu propriul comportament
- Puteți fi răbdători cu voi înșivă pe măsură ce învățați abilități noi
- Puteți dezvolta o mai bună înțelegere de sine
- Vă ajută să vă exprimați și comunicați gândurile și sentimentele mai potrivit față de părinții voștri

GRUPUL SE DIVIZEAZĂ: AICI TREBUIE SĂ DIVIZAȚI PĂRINȚII DE ADOLESCENȚI

Puteți explica pe scurt motivul separării: *În sesiunile separate sunt pregătite teme similare și acestea sunt discutate într-un mod potrivit vârstei. Sesiunile separate sunt date doar pentru a permite părinților și adolescenților să discute deschis și liber cu semenii opiniile lor mai întâi cu semenii. Acest*

lucru îi ajută de obicei pe toți să se simtă mai confortabili cu exprimarea opiniilor. Fiecare va reveni în grupul comun pentru a prezenta rezultatele obținute de cele două grupuri de semeni. Vom reflecta împreună asupra rezultatelor și vom extrage potențiale asemănări și diferențe în punctele de vedere.

3.2.2 PARTEA PĂRINȚILOR (SEPARAT)

3.2.2.1 ETAPELE DE DEZVOLTARE ȘI SARCINILE ÎN TIMPUL ADOLESCENȚEI

Adolescența este definită ca vârsta de 11-20 ani. Etapa adolescenței este diferită de copilărie, dat fiind că cu survenirea adolescenței au loc multe dezvoltări și schimbări. În adolescență pot fi distinse trei etape.

Adolescența timpurie (aprox. 10-12/13 ani), adolescența medie cuprinde perioada de 14/15-17 ani, în timp ce adolescența târzie se caracterizează prin tranziția directă spre maturitatea timpurie (16-20 ani).

Cele trei etape sunt examinate separat, dat fiind că sarcinile de dezvoltare ale tinerilor la fiecare etapă sunt diferite.

Sarcina de dezvoltare este o sarcină care se consideră învățată/stăpânită la o anumită etapă de dezvoltare în viață pentru fiecare persoană aflată la etapa dată (în cazul dat, în timpul adolescenței) și succesul cu care este îndeplinită sarcina dată are legătură cu ajustarea sănătoasă. Sarcinile date pot fi legate de abilități fizice, reglare emoțională, avansare intelectuală sau relații sociale. Ele mai pot avea legătură cu atitudinile față de sine și propriul corp sau cu formarea standardelor și valorilor.

ACTIVITATE ÎN GRUP: EXPLORAREA SARCINILOR DE DEZVOLTARE

Divizați părinții/îngrijitorii în grupuri de 3-4 persoane.

Dați fiecărui grup o foaie de flipchart și pixuri.

Spuneți-le să scrie sarcinile de dezvoltare în adolescență.

Participantii (și facilitatorii) pot avea nevoie de suport adițional aici – pot fi de ajutor exemplele din tabelul de dezvoltare de mai sus sau poate ei ar putea discuta și găsi mai întâi câteva exemple comune.

Când grupurile vor finisa, invitați fiecare grup să explice notițele în fața întregului grup.

Permiteți participanților să adauge orice lucruri pe care eventual le-au omis grupurile.

DISCUȚIE ÎN GRUP: DISCUȚIE DESPRE SARCINILE DE DEZVOLTARE

Țineți minte că dumneavoastră trebuie să-i ghidați pe părinți/îngrijitori să-și găsească propriile argumente, și nu să le predați aceste. Folosiți întrebările pentru a ajuta la ghidarea discuției. Scrieți ideile pe care le sugerează părinții/îngrijitorii pe flipchart. La final, distribuiți partea de jos a Tabelului.

Facitați o discuție în grup despre activitate. Următoarele sugestii vă pot fi de ajutor:

Sarcini de dezvoltare posibile în adolescență:

- Dobândirea calificărilor școlare și profesionale.
- Dezvoltarea identității de gen și crearea legăturilor sociale cu semenii.
- Mutarea cadrului de referință în care tinerii se orientează de la sistemul de referință al familiei către grupul de semeni. Adolescenții devin mai independenți de familiile lor în favoarea orientării către grupul de semeni.
- Începerea chestionării regulilor adulților (inclusiv valorile și morala lor).
- Folosirea ofertelor de consum, media și distracții.
- Crearea propriului sistem de valori, dezvoltarea propriilor idealuri și stabilirea propriului curs.
- Explorarea relațiilor intime, inclusiv activitatea sexuală.

- Formarea propriei identități și existența unui simț tot mai mare privind sexualitatea lor.
- Dezvoltarea unei atitudini sănătoase față de propriul corp (și față de schimbările corporale care au loc în adolescență).
- Confruntarea cu schimbările de dispoziție.

Evenimente cu care nu se confruntă fiecare tânăr și apariția cărora nu este legată de vârstă:

- Evenimente critice de viață
- Factori stresanți zilnici

Următoarele întrebări pot fi de ajutor:

- De ce credeți că este important să știți căror sarcini de dezvoltare trebuie să facă față copiii și adolescenții dumneavoastră?
- Cum afectează acest fapt modul în care vă îngrijiți sau disciplinați copiii și adolescenții?
- Cum afectează acest fapt modul în care stabiliți relațiile și comunicați cu copiii și adolescenții dumneavoastră?


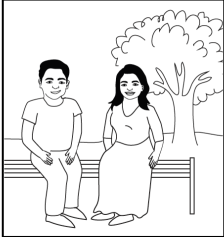
Motive posibile pentru înțelegerea sarcinilor de dezvoltare ale adolescenților:

- Puteți fi răbdători cu copiii și adolescenții dumneavoastră
- Vă ajută să știți cum să comunicați cu copiii și adolescenții dumneavoastră
- Puteți avea o mai bună înțelegere a comportamentului lor
- Vă puteți susține copiii și adolescenții să se dezvolte în viață
- Puteți fi conștienți de faptul dacă copiii și adolescenții au întârzieri sau probleme de dezvoltare

ORIENTARE: Facilitarea colectării sugestiilor

1. Un facilitator conduce cu colectarea, în timp ce celălalt scrie notițe și comentarii pe flipchart (sau pe o coală mare de hârtie lipită de perete) pentru a le examina mai târziu.
Atenție, în părțile separate în care un singur facilitator conduce discuția, puteți ruga un participant să vă ajute.
2. Facilitatorii pot cere participanților să descrie mai detaliat sarcinile de dezvoltare sau anumite întrebări concrete, cum ar fi sosirea la timp, folosirea telefoanelor mobile, respectul, etc.
3. Asigurați-vă că toată lumea din grup înțelege. De exemplu, dacă cineva menționează încrederea în sine, întrebați ce înseamnă asta pentru el/ea. Ce fel de comportament arată încrederea în sine? Sunt toți de acord? Vrea cineva să adauge ceva?
4. Dați participanților oportunitatea să dezbată și discute ce poate fi “imaginea de sine”. De exemplu: Cineva ar putea sugera “Este important să acceptați imaginea dumneavoastră de sine/corporală”. Ați putea dori să discutați “Ce se consideră “accept”?”, Trebuie să ne iubim sau putem doar să ne acceptăm?”

Tabelul 2b – Etapele de dezvoltare a copilului (adolescența timpurie și târzie) cu sarcinile de dezvoltare

<p>Adolescența timpurie (10-12/14 ani)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Începe să chestioneze regulile adulților. • Este adesea nesigur și confuz. • Sentimentele sunt rănite cu ușurință și are schimbări de dispoziție. • Încearcă să fie șeful și este nemulțumit dacă pierde. • Semenii sunt importanți și au influență. • Necesități: Ceva libertate, însă consecvență în reguli, afecțiune, asigurare, stimă de sine, încurajare pentru a crede în abilitățile sale.
<p>Adolescența târzie (15-19 ani)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Copilul dumneavoastră este aproape un adult, el poate comunica cu dumneavoastră aproape despre orice. • El se poate gândi la idei noi, își poate dezvolta propriile idealuri și stabili propriul curs. • Își formează identitatea și are un simț în creștere referitor la sexualitatea sa. • Poate prefera să petreacă mai mult timp cu semenii, decât cu părinții. • Pot manifesta comportamente riscante, schimbări frecvente de dispoziție și atitudini • Cele mai importante lucruri pe care le pot face părinții la etapa dată sunt: <ul style="list-style-type: none"> - Să continue oferirea dragostei, suportului și îndrumărilor și să construiască o conexiune puternică în ei și copil - Să monitorizeze activitățile copilului - Să cultive independența copilului - Să încurajeze copilul să începe să-și asume responsabilitate pentru viitor

3.2.2.2 PROVOCĂRILE ASOCIATE CU SCHIMBĂRILE DIN TIMPUL ETAPEI DE DEZVOLTARE A ADOLESCENȚEI

Extindeți discuția în grup asupra posibilelor provocări cu care se pot confrunta adolescenții, dacă acestea nu au fost menționate automat în timpul discuției în grup.

Facilitatorul: Este important de evidențiat sarcinile de dezvoltare și provocările care se deosebesc clar. Există intersecții, dar există și diferențe clare. Este important ca provocările și sarcinile să fie colectate pe foi diferite de flipchart. Altfel ele se vor amesteca și nu va fi posibilă o diferențiere clară.

Sarcina de dezvoltare este stabilită pentru fiecare adolescent sănătos, însă nu fiecare copil și adolescent este expus în egală măsură la provocări. Provocările de dezvoltare influențează abilitatea copilului și adolescentului de a face față sarcinilor; ele sunt factori de influență care pot împiedica copilul să facă față sarcinilor într-un mod normal.

Întrebați părinții care sunt posibilele provocări în timpul realizării sarcinilor de dezvoltare. Un facilitator conduce colectarea ideilor, în timp ce celălalt scrie notițe și comentarii pe flipchart (sau pe o coală mare de hârtie lipită de perete) pentru a le examina mai târziu.

Când se finalizează colectarea ideilor, afișați tabelul 3.

Tabelul 3 - Selecția provocărilor din adolescență³

Domeniul schimbării	Descrierea și provocările potențial asociate
Hormoni	<p>Secreția hormonilor sexuali cauzează dezvoltarea caracteristicilor sexuale primare și secundare.</p> <p>Băieți: creșterea testiculelor și a penisului, creșterea părului pubian, creșterea bărbii, prima ejaculare, schimbarea vocii</p> <p>Fete: creșterea pieptului, maturizarea uterului și a ovarelor, creșterea părului pubian, prima menstruație</p> <p>Secreția hormonilor de creștere în abundență. Dezvoltarea organelor interne rămâne în urma creșterii fizice. Acest fapt poate duce la oboseală sau probleme cardiovasculare. În cursul ulterior al dezvoltării, organele interne se adaptează și ele la noul corp. Schimbările corporale precedă dezvoltarea psihosocială.</p>
Imaginea de sine/corporală	<p>Un aspect specific al imaginii de sine joacă un rol important în adolescență este imaginea corpului. Schimbările fizice care au loc în timpul pubertății trebuie să fie acceptate, ceea ce este și strâns legat de acceptarea rolului de gen și de gestionare a sexualității.</p>
Somnul	<p>Schimbările ritmului circadian pot duce la lipsa somnului. Aceasta poate duce la o durată mai mică a atenției și performanțe scăzute la învățare, dar și la o reglare redusă a emoțiilor, cu o dependență mai mare de recompense și o inhibare comportamentală redusă. Acest fapt poate încuraja comportamentul riscant și dependent.</p>
Strategiile de gen	<p>Adolescentele manifestă tot mai des căutarea suportului social și a acțiunilor centrate pe problemă, în timp ce băieții adolescenți manifestă strategii de evitare cognitivă (mai ales în situații social exigente).</p>
Diferențele individuale	<p>Diferențele individuale în timpul pubertății sunt cauzate de genetică, dar sunt și legate de grupurile de populație. Obiceiurile de alimentație sănătoasă și bunăstare psihosocială sunt la fel teme importante în dezvoltarea adolescenților, cum pot fi și schimbările climatice.</p>

După ce a fost discutat tabelul, distribuiți MATERIALUL – DEZVOLTAREA CARACTERISTICILOR SEXUALE.

3.2.2.3 REZUMATUL FACILITATORUL: ÎNGRIJIREA PARENTALĂ CU LUAREA ÎN CONSIDERAȚIE A PROVOCĂRILOR DE DEZVOLTARE ALE ADOLESCENȚILOR

Adolescenții se pot confrunta cu foarte multă presiune în timpul creșterii. Viteza de dezvoltare în aspectele fizice, emoționale, morale poate fi diferită. Plus la aceasta, există adesea așteptări în permanentă schimbare de la tineri din partea mediului sau societății. Acestea pot crea un câmp de tensiune care este uneori copleșitor pentru adolescenți.

Se recomandă un stil de îngrijire parentală caracterizat de un grad înalt de căldură și receptivitate, cu reguli și cerințe clare pentru ca copiii și adolescenții să se comporte competent. A fi informat despre viața adolescenților dumneavoastră nu înseamnă supraveghere extremă, ci este mai degrabă rezultatul unei relații de încredere care le permite adolescenților să comunice deschis despre experiențele lor.

³În baza și adaptat de la Delfos et al., 2009; Konrad & König, 2018

Mai aveți întrebări?

Facilitatorii trebuie să lase loc pentru întrebări la intervale regulate și trebuie să modeleze aceste întrebări pentru a normaliza procesul de adresare a întrebărilor: *“O întrebare pe care am avut-o când am auzit pentru prima dată despre aceasta a fost...”*

3.2.3 PARTEA ADOLESCENȚILOR (SEPARAT)

3.2.3.1 ETAPELE DE DEZVOLTARE ȘI SARCINILE ÎN TIMPUL ADOLESCENȚEI

Adolescența este definită ca vârsta de 11-20 ani. Etapa adolescenței este diferită de copilărie, dat fiind că cu survenirea adolescenței au loc multe dezvoltări și schimbări.

În adolescență pot fi distinse trei etape.

Adolescența timpurie (aprox. 10-12/13 ani), adolescența medie cuprinde perioada de 14/15-17 ani, în timp ce adolescența târzie se caracterizează prin tranziția directă spre maturitatea timpurie (16-20 ani).

Cele trei etape sunt examinate separat, dat fiind că sarcinile de dezvoltare ale tinerilor la fiecare etapă sunt diferite.

Sarcina de dezvoltare este o sarcină care se consideră învățată/stăpânită la o anumită etapă de dezvoltare în viață pentru fiecare persoană aflată la etapa dată (în cazul dat, în timpul adolescenței) și succesul cu care este îndeplinită sarcina dată are legătură cu ajustarea sănătoasă. Sarcinile date pot fi legate de abilități fizice, reglare emoțională, avansare intelectuală sau relații sociale. Ele mai pot avea legătură cu atitudinile față de sine și propriul corp sau cu formarea standardelor și valorilor.

Adolescenții trebuie să înțeleagă că schimbările sunt normale și că nu toate au loc în același timp la toți oamenii. Deși dezvoltarea este diferită, ea are loc pentru fiecare într-un anumit moment în timpul etapei date, iar adolescenții pot fi auto-conștienți să discute despre dezvoltarea lor (unul din motivele pentru care am separat părinții de adolescenți). Ca facilitator, examinați importanța separării grupurilor conform genului, dacă este oportun. În fine, este foarte important să fie setate și limite în privința discuției despre corpuri. Puteți acorda suport adolescenților în percepere și exprimare, de exemplu la setarea limitelor.

ACTIVITATE ÎN GRUP: EXPLORAREA SARCINILOR DE DEZVOLTARE

Divizați adolescenții în grupuri de 3-4 persoane.

Dați fiecărui grup o foaie de flipchart și pixuri.

Spuneți-le să scrie sarcinile de dezvoltare în adolescență.

Adolescenții trebuie să enumere sarcinile individuale de dezvoltare și să le noteze, astfel ca să fie mai ușor de comparat ulterior.

Când grupurile vor finisa, invitați fiecare grup să explice notițele în fața întregului grup.

Permiteți participanților să adauge orice lucruri pe care eventual le-au omis grupurile.

DISCUȚIE ÎN GRUP: DISCUȚIE DESPRE SARCINILE DE DEZVOLTARE

Țineți minte că este datoria dumneavoastră să ghidați adolescenții să-și găsească propriile argumente, și nu să le predați aceste argumente. Folosiți întrebările pentru a ajuta la ghidarea discuției. Scrieți pe flipchart ideile pe care le sugerează adolescenții.

Facilitați o discuție în grup despre activitate. Următoarele sugestii pot fi de ajutor:

Posibile sarcini de dezvoltare ale adolescenților:

- Dobândirea calificărilor școlare și profesionale.
- Dezvoltarea identității de gen și crearea legăturilor sociale cu semenii.

- Mutarea cadrului de referință în care tinerii se orientează de la sistemul de referință al familie către grupul de semeni. Adolescenții devin mai independenți de familiile lor în favoarea orientării către grupul de semeni.
- Începerea chestionării regulilor adulților.
- Folosirea ofertelor de consum, media și distracții.
- Crearea propriului sistem de valori, dezvoltarea propriilor idealuri și stabilirea propriului curs.
- Explorarea relațiilor intime, inclusiv activitatea sexuală.
- Formarea propriei identități și existența unui simț tot mai mare privind sexualitatea lor.
- Dezvoltarea unei atitudini sănătoase față de propriul corp (și față de schimbările corporale care au loc în adolescență).
- Confruntarea cu schimbările de dispoziție.

Evenimente cu care nu se confruntă fiecare tânăr și apariția cărora nu este legată de vârstă:

- Evenimente critice de viață
- Factori stresanți zilnici

Următoarele întrebări vă pot fi de ajutor:

- De ce credeți că este important să știm căror sarcini de dezvoltare trebuie să le facă față adolescenții?
- Ați simțit deja pe propria piele unele din aceste sarcini de dezvoltare (sau altele)?
- Cum poate afecta acest lucru modul în care părinții interacționează cu voi?
- Cum afectează asta modul în care comunicați cu părinții?


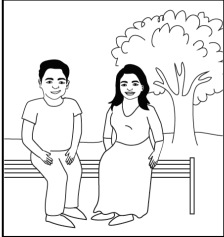
Motive posibile pentru a vă înțelege propriile sarcini de dezvoltare:

- Puteți avea o mai bună înțelegere a comportamentului vostru
- Puteți cere suport de la părinți/îngrijitori într-un mod mai concret
- Puteți clasifica mai bine propriile voastre schimbări
- Este de ajutor să știm că este normal să ne confruntăm cu anumite provocări.

ORIENTARE: Facilitarea colectării sugestiilor

1. Un facilitator conduce cu colectarea, în timp ce celălalt scrie notițe și comentarii pe flipchart (sau pe o coală mare de hârtie lipită de perete) pentru a le examina mai târziu.
2. Facilitatorii pot cere participanților să descrie mai detaliat sarcinile de dezvoltare sau anumite întrebări concrete, cum ar fi sosirea la timp, folosirea telefoanelor mobile, respectul, etc.
3. Asigurați-vă că toată lumea din grup înțelege. De exemplu, dacă cineva menționează încrederea în sine, întrebați ce înseamnă asta pentru el/ea. Ce fel de comportament arată încrederea în sine? Sunt toți de acord? Vrea cineva să adauge ceva?
4. Dați participanților oportunitatea să dezbate și discute ce poate fi "imaginea de sine". De exemplu: Cineva ar putea sugera "Este important să acceptați imaginea dumneavoastră de sine/corporală". Ați putea dori să discutați "Ce se consideră "accept"?", Trebuie să ne iubim sau putem doar să ne acceptăm?"

Tabelul 2b – Etapele de dezvoltare a copilului (adolescența timpurie și târzie) cu sarcinile de dezvoltare

<p>Adolescența timpurie (10-12/14 ani)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Începe să chestioneze regulile adulților. • Este adesea nesigur și confuz. • Sentimentele sunt rănite cu ușurință și are schimbări de dispoziție. • Încearcă să fie șeful și este nemulțumit dacă pierde. • Semenii sunt importanți și au influență. • Necesități: Ceva libertate, însă consecvență în reguli, afecțiune, asigurare, stimă de sine, încurajare pentru a crede în abilitățile sale.
<p>Adolescența târzie (15-19 ani)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Copilul dumneavoastră este aproape un adult, el poate comunica cu dumneavoastră aproape despre orice. • El se poate gândi la idei noi, își poate dezvolta propriile idealuri și stabili propriul curs. • Își formează identitatea și are un simț în creștere referitor la sexualitatea sa. • Poate prefera să petreacă mai mult timp cu semenii, decât cu părinții. • Pot manifesta comportamente riscante, schimbări frecvente de dispoziție și atitudini • Cele mai importante lucruri pe care le pot face părinții la etapa dată sunt: <ul style="list-style-type: none"> - Să continue oferirea dragostei, suportului și îndrumărilor și să construiască o conexiune puternică în ei și copil - Să monitorizeze activitățile copilului - Să cultive independența copilului - Să încurajeze copilul să începe să-și asume responsabilitate pentru viitor

3.2.3.2 PROVOCĂRILE ASOCIATE CU SCHIMBĂRILE DIN TIMPUL ETAPEI DE DEZVOLTARE A ADOLESCENȚEI

Extindeți discuția din grup asupra posibilelor provocări cărora trebuie să le facă față aceștia.

Lăsați adolescenții în grupuri.

Facilitatorul: Este important de evidențiat sarcinile de dezvoltare și provocările care se deosebesc clar. Există intersecții, dar există și diferențe clare. Este important ca provocările și sarcinile să fie colectate pe foi diferite de flipchart. Altfel ele se vor amesteca și nu va fi posibilă o diferențiere clară.

Sarcina de dezvoltare este stabilită pentru fiecare adolescent sănătos, însă nu fiecare copil și adolescent este expus în egală măsură la provocări. Provocările de dezvoltare influențează abilitatea copilului și adolescentului de a face față sarcinilor; ele sunt factori de influență care pot împiedica copilul să facă față sarcinilor într-un mod normal.

Întrebați-i care sunt posibilele provocări în timpul realizării sarcinilor de dezvoltare. Un facilitator conduce colectarea ideilor, în timp ce celălalt scrie notițe și comentarii pe flipchart (sau pe o coală mare de hârtie lipită de perete) pentru a le examina mai târziu.

Când se finalizează colectarea ideilor, afișați tabelul 3.

Tabelul 3 – Selecția provocărilor din adolescență

Domeniul schimbării	Descrierea și provocările potențial asociate
Hormoni	<p>Secreția hormonilor sexuali cauzează dezvoltarea caracteristicilor sexuale primare și secundare.</p> <p>Băieți: creșterea testiculelor și a penisului, creșterea părului pubian, creșterea bărbii, prima ejaculare, schimbarea vocii</p> <p>Fete: creșterea pieptului, maturizarea uterului și a ovarelor, creșterea părului pubian, prima menstruație</p> <p>Secreția hormonilor de creștere în abundență. Dezvoltarea organelor interne rămâne în urma creșterii fizice. Acest fapt poate duce la oboseală sau probleme cardiovasculare. În cursul ulterior al dezvoltării, organele interne se adaptează și ele la noul corp. Schimbările corporale precedă dezvoltarea psihosocială.</p>
Imaginea de sine/corporală	<p>Un aspect specific al imaginii de sine joacă un rol important în adolescență este imaginea corpului. Schimbările fizice care au loc în timpul pubertății trebuie să fie acceptate, ceea ce este și strâns legat de acceptarea rolului de gen și de gestionare a sexualității.</p>
Somnul	<p>Schimbările ritmului circadian pot duce la lipsa somnului. Aceasta poate duce la o durată mai mică a atenției și performanțe scăzute la învățare, dar și la o reglare redusă a emoțiilor, cu o dependență mai mare de recompense și o inhibare comportamentală redusă. Acest fapt poate încuraja comportamentul riscant și dependent.</p>
Strategiile de gen	<p>Adolescentele manifestă tot mai des căutarea suportului social și a acțiunilor centrate pe problemă, în timp ce băieții adolescenți manifestă strategii de evitare cognitivă (mai ales în situații social exigente).</p>
Diferențele individuale	<p>Diferențele individuale în timpul pubertății sunt cauzate de genetică, dar sunt și legate de grupurile de populație. Obiceiurile de alimentație sănătoasă și bunăstare psihosocială sunt la fel teme importante în dezvoltarea adolescenților, cum pot fi și schimbările climatice.</p>

3.2.3.3 REZUMATUL FACILITATORULUI: ÎNGRIJIREA PARENTALĂ CU LUAREA ÎN CONSIDERAȚIE A SCHIMBĂRILOR DE DEZVOLTARE ALE ADOLESCENȚILOR

Explicați grupului că dezvoltarea asincronă a anumitor domenii individuale (de ex., fizic, emoțional, moral) creează un câmp de tensiune care se intensifică adesea din motivul așteptărilor crescute ale mediului sau societății față de tineri.

În rezumat, este important ca fiecare să aibă spațiu pentru a-și exprima adevărata identitate de gen, personalitate și interese. Acest lucru este la fel de relevant pentru adolescenți, însă se realizează într-un proces participativ cu adolescentul. Se recomandă un stil de îngrijire parentală caracterizat printr-un grad înalt de căldură și receptivitate, cu reguli și cerințe clare pentru adolescenți. Interesul și întrebările părinților voștri despre viața voastră nu reprezintă atât un mod de supraveghere extremă cât rezultatul stabilirii unei relații de încredere care vă permite să comunicați deschis despre experiența voastră și să aveți conversații valoroase cu părinții voștri.

Mai aveți careva întrebări?

GRUPUL REVINE ÎMPREUNĂ

Ca facilitator, trebuie să recunoașteți că grupurile au avut conversații similare, dar separate, și de ce.

Uneori este important de reflectat împreună cu cineva care se află la aceeași etapă de dezvoltare înainte de a discuta cu părintele (sau copilul). Afișați posterele cu notele colectate în grupul mare, ca toți să le poată vedea. Dacă este necesar pentru asigurarea confortului în activitatea de mai departe, invitați participanții la o discuție.

Întrebări după lucrul în grup:

- Este ceva ce vă surprinde pozitiv în această listă?

Întrebări pentru părinți:

- Ce vă surprinde cel mai mult la rezultatele copiilor și adolescenților dumneavoastră?

Întrebări pentru adolescenți:

- Când vă uitați la lista părinților, este ceva ce vă miră sau vă trezește mândrie?
- Are cineva gânduri de tipul: Oh, mama știe despre provocările mele, ea mă înțelege?

Facilitatorul trebuie să evedențieze...

... că părinții și ajutorul lor sunt importante pentru ca tinerii să facă față provocărilor.

... aspectele pozitive ale ideilor prezentate, de ex., emoțiilor pozitive menționate. Puneți accentul pe faptul că părinții sunt mândri de copiii lor.

... factorii ce consolidează încrederea în sine a copiilor (de ex., părinții sunt mândri de copii, ceea ce poate promova încredere în sine a copiilor).

Element constitutiv: Ca părinte, vă puteți ajuta copiii să facă față multor provocări și crize. Veți învăța în sesiunile următoare cum poate fi făcut acest lucru. Veți învăța strategii și metode. Cel mai mare efect al învățării este că **vă puteți susține copii și adolescenții**. Părinții își pot susține copiii și adolescenții în autonomia lor și îi pot ajuta să exploreze în siguranță.

Ca adolescent, puteți învăța că este normal să fiți susținuți și independenți în același timp. A deveni mai independent nu înseamnă a nu mai fi implicat în familie.

4. ÎNCHEIEREA SESIUNII

4.1 PREGĂTIREA PENTRU ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ

În fiecare săptămână participanții sunt încurajați să practice acasă ceea ce au învățat în timpul sesiunii. Facilitatorii vor analiza ce este activitatea pentru acasă la sfârșitul fiecărei sesiuni.

ORIENTARE: Facilitarea activității pentru acasă

1. Stabiliți cu participanții scopuri practice referitor la când, unde și ce vor face ei ca activitate pentru acasă.
2. Facilitatorii trebuie să adreseze participanților următoarele întrebări la stabilirea activității pentru acasă:
 - La ce oră? Unde, în casă sau afară?
 - Cum puteți face asta fără prea multe distracții?
 - De ce televizorul ar putea îngreuna participarea fiecăruia (abilități de concertare)?

La începutul fiecărei noi sesiuni participanții vor împărtăși cum a decurs îndeplinirea activității pentru acasă. Discuțiile vor reprezenta o oportunitate de a spune ce a mers bine, de a discuta modul în care se leagă activitatea pentru acasă de principiile de bază și moduri de soluționare a problemelor pentru a face față dificultăților pe care le au participanții acasă. Când vor fi discutate dificultățile, participanții vor fi încurajați să ofere soluții și să le susțină în timpul jocului pe roluri sau în alte momente. Întotdeauna lăudați și aplaudați pe cei care sunt suficient de îndrăzneți să se ridice și să acționeze.

EXERCIȚIUL PENTRU ACASĂ ÎN SĂPTĂMÂNA CE VINE (PÂNĂ LA SESIUNEA 2):

Înainte de finalizarea sesiunii, nu uitați să dați activitățile pentru acasă.

1. Încurajați părinții și adolescenții să îndeplinească exercițiile fizice pe care le-am prezentat la începutul sesiunii, sau să facă exercițiul fizic care este parte a materialului pe care îl vor folosi acasă!
2. Părinții și adolescenții trebuie să-și analizeze scopurile pe care le-au stabilit în timpul vizitei la domiciliu înaintea sesiunilor de grup. Ei pot, dar nu sunt obligați, să-și împărtășească scopurile cu ceilalți membri ai familiei. Alocați un moment, sau aici sau mai devreme, ca să recunoașteți că dacă nu este prezentă toată familia, grupul ar putea avea nevoie de strategii de împărtășire a informației și experienței cu ceilalți membri ai gospodăriei, și de ce poate fi important acest lucru.

4.2 ANALIZA TEMELOR ABORDATE

Facilitatorii reflectă împreună cu grupul asupra sesiunii de astăzi pentru a rezuma cele învățate:

Ce teme și principii de bază am discutat astăzi?

Răspunsurile posibile de la participanți includ:

- Am stabilit reguli de bază, care sunt utile și ne ajută să realizăm sesiunile date.
- Gândirea la etapele de dezvoltare ne ajută să...
 - ... avem așteptări realiste de la copii.
 - ... fim răbdători cu copiii și adolescenții pe măsură ce ei învață abilități noi.
- Înțelegerea sarcinilor de dezvoltare ale adolescenților și cunoașterea posibilităților lor provocări poate duce la relații sănătoase și rezultate bune pe termen lung în viață, deoarece...
 - ... putem comunica într-un mod corespunzător cu copiii și adolescenții.
 - ... ne putem adresa copiilor și adolescenților la același nivel și putem merge în ritmul lor.
 - ... putem susține copiii și adolescenții să se dezvolte în viață.
 - ... putem fi conștienți dacă copiii și adolescenții au întârzieri în dezvoltare sau probleme care ar putea necesita suport adițional.
- Se recomandă un stil de îngrijire parentală caracterizat printr-un grad înalt de căldură și receptivitate, cu reguli și cerințe clare pentru copiii și adolescenți.
- Interesul și întrebările părinților despre viața adolescenților nu reprezintă atât un mod de supraveghere extremă cât rezultatul stabilirii unei relații de încredere care le permite să comunice deschis despre experiența lor și să aibă conversații valoroase.

Facilitatorii trebuie să marcheze toate punctele importante ale sesiunii de astăzi din răspunsurile participanților, adresând întrebările de concretizare necesare.



4.3 PREZENTAREA GHIDULUI FAMILIEI – Faceți legătura între conținutul Sesiunii 1 și Ghidul Familiei

Puteți prezenta ghidul familiei, ghidul le reamintește părinților și adolescenților despre activități, tema pe acasă și elementele constitutive de bază din timpul sesiunilor.

În timpul Sesiunilor pre-program (Sesiunea 0), familiile ar fi trebuit deja să lucreze cu primele pagini ale Ghidului Familiei (să citească Casa de Suport, să scrie scopuri). După prima sesiune, familiile trebuie să continue lucrul cu careta la paginile 8-12 pentru a repeta și aprofunda tema sesiunii de astăzi. Paginile prezintă conținutul de bază al sarcinilor de dezvoltare și exercițiile fizice.

4.4 AMINTIȚI-LE PARTICIPANȚILOR DESPRE SESIUNEA VIITOARE ȘI ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ

Facilitatorii le spun participanților că la sesiunea viitoare vor discuta despre stabilirea unei relații pozitive petrecând timp calitativ împreună. Amintiți-le participanților să-și îndeplinească activitatea pentru acasă. Facilitatorii le spun participanților ora și locul sesiunii următoare.

4.5 MULȚUMIȚI ȘI LĂUDAȚI PARTICIPANȚII ȘI ÎNCHEIAȚI SESIUNEA

MEMENTO pentru Facilitatori:



**Dacă o familie lipsește de la o sesiune, sunați familia după sesiune și discutați împreună
Recuperarea la domiciliu corespunzătoare de la pagina 40-41 din Ghidul Familiei.**

4.6 LISTĂ DE VERIFICARE PENTRU FACILITATORI DUPĂ SESIUNE – AU FOST ATINSE OBIECTIVELE SESIUNII?

Ați?

... stabilit regulile de bază	
... discutat etapele de dezvoltare a copilului	
... discutat sarcinile de dezvoltare în timpul adolescenței	
... discutat provocările asociate cu schimbările din timpul etapei de dezvoltare a adolescenței.	
... concluzionat că în timpul îngrijirii parentale trebuie să fie luate în considerație provocările de dezvoltare ale adolescenților (legătura între dezvoltare și îngrijirea parentală și așteptările părinților)	
... pregătit activitatea pentru acasă în săptămâna dată • Îndeplinirea unui exercițiu fizic o dată pe zi • Părinții și adolescenții trebuie să-și revizuiască scopurile pe care le-au stabilit în timpul sesiunii pre-program	
... rezumat sesiunea de astăzi	
... predat Elementele Constitutive <ul style="list-style-type: none"> * Înțelegerea competențelor și caracteristicilor adolescentului meu la diferite etape de dezvoltare * Înțelegerea provocărilor adolescentului meu * Regândirea propriului comportament parental și potrivirea lui pentru vârstă/dezvoltare * Părinții susțin copiii și adolescenții în dezvoltarea lor. Ei îi ajută să exploreze în siguranță * Înțelegerea a ceea de ce am nevoie la diferite etape (de dezvoltare) ale vieții mele și a ceea ce este bine pentru mine (exercițiul fizic) 	
... amintit participanților să lucreze cu paginile relevante (pentru Sesiunea 1) din Ghid	
... indicat observațiile dumneavoastră în raportul facilitatorului	

SESIUNEA 2: CREAREA UNEI RELAȚII POZITIVE PETRECÂND TIMPUL ÎMPREUNĂ

Cuprins

PARTEA 1 INTRODUCERE PENTRU FACILITATORI.....	72
1. BUN VENIT ȘI PREGĂTIREA SESIUNII	74
1.1 FACILITATORII NOTEAZĂ PREZENȚA.....	74
1.2 BUN VENIT PARTICIPANȚILOR ȘI PARTAJAREA ÎN CERC	74
1.3 MULȚUMIȚI TUTUROR PENTRU PREZENȚĂ ȘI LĂUDAȚI PUNCTUALITATEA.....	74
1.4 DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ.....	74
1.5 EXERCIȚIUL FIZIC.....	75
2. PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA SESIUNII PENTRU ZIUA DATĂ.....	75
2.1 ÎNCADRAREA ZILEI: PREZENTAREA PROGRAMULUI ȘI SESIUNII.....	75
2.2 JOC.....	76
JOCUL ÎNCREDERII: SARCINĂ ÎN PERECHI.....	76
JOCUL ÎNCREDERII: DISCUȚIE	76
PARTEA 2	77
3. LECȚIA DE BAZĂ	77
3.1 CE ESTE PETRECEREA TIMPULUI CALITATIV ȘI LAUDA?	77
3.2 JOC PE ROLURI.....	79
JOC PE ROLURI: IGNORAREA BINELUI	79
3.3 DISCUȚIE DESPRE JOCUL PE ROLURI.....	80
3.4 ACTIVITATE: LAUDA RECIPROCĂ	80
3.5 DISCUȚIE DESPRE ACTIVITATE	80
4. ÎNCHIDEREA SESIUNII	81
4.1 PREGĂTIREA PENTRU ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ.....	81
4.2 ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ.....	81
4.3 REVIZUIȚI TEMELE ÎNVĂȚATE	81
4.4 AMINTIȚI DESPRE GHIDUL FAMILIEI.....	82
4.5 AMINTIȚI-LE PARTICIPANȚILOR DESPRE SESIUNEA URMĂTOARE ȘI ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ.....	82
4.6 MULȚUMIȚI ȘI LĂUDAȚI PARTICIPANȚII	82
4.7 LISTĂ DE VERIFICARE– AU FOST ATINSE OBIECTIVELE SESIUNII?.....	82

Legendă

- ORIENTARE**-În căsuțe se indică informația importantă care trebuie să fie neapărat luată în considerație!
- *Textul cursiv de culoare verde marchează exemple de pasaje de text cu scopul ilustrării cum pot fi prezentate mesajele cheie. Ele sunt date doar ca demonstrație pentru a facilita exprimarea, dar este de preferat să folosiți cuvintele dumneavoastră.*
 - Conținut scris în mod normal vertical, care poate fi transmis în sens general

PARTEA 1 INTRODUCERE PENTRU FACILITATORI

Sesiunea din săptămâna curentă este centrată pe

- a) construirea unei relații pozitive petrecând timpul împreună
- b) înțelegerea beneficiilor laudei și practicarea modurilor de laudă pentru stabilirea unei relații puternice

În sesiunea dată scopul dumneavoastră principal ca facilitator va fi să-i implicați pe participanți în:

- Petrecerea timpului împreună pentru a se cunoaște
- Stabilirea încrederii
- A se asculta cu atenție unii pe alții
- Laudă, deoarece ea va spori comportamentul pe care îl lăudați.
- Oferirea laudelor imediat după comportamentul bun, deoarece astfel laudele vor fi mai eficiente
- Încercați să lăudați ceva concret

Tabelul 1 - SESIUNEA 2 PREGĂTIRI ȘI PLAN

Scopul sesiunii	<p>Scopurile sesiunii sunt</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prezentarea conceptului de petrecere a timpului calitativ împreună participanților. Timp calitativ = atenție specială la familia dumneavoastră. ➤ Încurajarea părinților să-și laude copilul și să împărtășească anumite beneficii ale laudei structurate.
Principiile de bază	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Petrecerea timpului împreună ne ajută să ne cunoaștem mai bine. ➤ Petrecerea timpului împreună ne dă oportunitatea de a vorbi unii cu alții despre nevoile și dorințele noastre. ➤ Petrecerea timpului împreună întărește legătura dintre părinte/îngrijitor și copil. ➤ Petrecerea timpului împreună ne ajută să atragem atenție intereselor fiecăruia. ➤ Lauda ne ajută să construim relații pozitive. ➤ Lauda încurajează comportamentul pe care doriți să-l vedeți. ➤ Comportamentele pozitive pe care le lăudați vor avea loc mai des.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lauda ajută la promovarea încrederii în sine și sentimentului de responsabilitate ale adolescentului.
Materiale și resurse de instruire	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Flipchart, hârtie, pixuri, markere ➤ Registrul de prezență ➤ Materiale pentru ecusoanele cu nume
Pregătirea locației:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asigurați-vă că este curat în locația în care veți organiza sesiunea. ➤ Aranjați scaunele pe care participanții se vor așeza în cerc. ➤ Pregătiți toate materialele pe care le veți folosi în timpul sesiunii de grup.

COMPONENTA	TIMP	ACTIVITĂȚI
Bun venit și pregătirea sesiunii	50 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Facilitatorii notează prezența. ➤ Participanții se așază și își fac ecusoanele cu nume. ➤ Spuneți bun venit, mulțumiți tuturor pentru prezență și lăudați punctualitatea. ➤ Discutarea activității pentru acasă ➤ Exercițiul fizic
Privire generală asupra sesiunii pentru ziua dată	15 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Încadrarea zilei ➤ Jocul încrederii
Lecția de bază	55 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Discuție: Ce este petrecerea timpului calitativ împreună și lauda? ➤ Joc pe roluri: Ignorarea binelui ➤ Discuție despre jocul pe roluri
Închiderea sesiunii	10 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Activitate nouă pe acasă pentru săptămâna curentă <ul style="list-style-type: none"> • Petreceți 15 minute de timp calitativ împreună, prin urmare, gândiți-vă la o activitate pe care o veți face împreună. • Exersați oferirea reciprocă a laudelor structurate o dată pe zi ➤ Analiza sesiunii de azi ➤ Amintirea despre Ghidul Familiei ➤ Amintirea datei următoarei sesiuni, mulțumiri și încheiere ➤ Lăsați sala în ordine ➤ Indicați observațiile dumneavoastră în raportul facilitatorului
Suma totală a minutelor		130 min

1. BUN VENIT ȘI PREGĂTIREA SESIUNII

1.1 FACILITATORII NOTEAZĂ PREZENȚA

Pe măsură ce sosesc participanții, invitați-i să ia loc. Nu uitați să notați prezența de fiecare dată când vine o persoană nouă.

1.2 BUN VENIT PARTICIPANȚILOR ȘI PARTAJAREA ÎN CERC

La începutul sesiunii invitați participanții, în cerc, să spună cum se simt astăzi. *Puteți face asta într-un cuvânt?*

ORIENTARE: Facilitarea partajării în cerc

1. Facilitatorii încep partajarea în cerc cu ei înșiși, folosind un cuvânt pentru a descrie cum se simt.
2. Mergeți pe cerc, oferiți participanților să spună un cuvânt ce arată cum se simt ei.
3. Țineți mintă să mulțumiți și laudați participanții pentru că au partajat cum se simt – mai ales la început când acest lucru este nou.
4. Nu este o problemă dacă cineva din participanți nu dorește să spună nimic, pur și simplu treceți la persoana următoare.



Încercați să alocați 5-10 minute ca să folosiți partajarea în cerc la începutul fiecărei sesiuni noi, astfel ca participanții să aibă oportunitatea de a exersa împărtășirea emoțiilor. Țineți minte că facilitatorii trebuie să modeleze și ei acest proces!

1.3 MULȚUMIȚI TUTUROR PENTRU PREZENȚĂ ȘI LĂUDAȚI PUNCTUALITATEA

Țineți minte că trebuie să modelați comportamentul pozitiv – inclusiv oferirea laudelor!

1.4 DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ

Ghidați o discuție despre activitatea pentru acasă în săptămâna precedentă. Cu scop de amintire, săptămâna trecută participanții trebuiau să-și analizeze și, la dorință, să le împărtășească cu ceilalți membri ai familiei.

Discutarea activităților pentru acasă reprezintă o oportunitate de a împărtăși succesele, consolida principiile de bază și oferi moduri de rezolvare a problemelor pentru depășirea dificultăților:

- Căutați soluții împreună cu participanții
- Practicați aplicarea soluției
- Evaluați cum a funcționat

ORIENTARE: Ghidați o discuție

Când sunt discutate dificultățile, încercați să încurajați participanții să ofere soluții și oferiți-le suport în încercarea de a le aplica.

Întotdeauna lăudați și aplaudați pe cei care sunt suficient de îndrăzneți să se ridice și să împărtășească dificultățile lor.

Dat fiind că este prima discuție despre activitatea pentru acasă, iată câteva posibile întrebări pentru a porni discuția:

Puteți folosi Cine? Ce? Unde? De ce? Când? Cum? În timpul fiecărei discuții.

• CINE? Cine a putut să analizeze scopurile și, eventual, să le împărtășească cu ceilalți membri ai familiei?

• CE? **Ce scopuri ați împărtășit?** Ce scopuri nu ați împărtășit?

• UNDE? **Unde ați discutat despre scopuri?**

• DE CE? **De ce a fost important de împărtășit scopurile și de discutat despre ele? Sau De ce a fost important pentru dumneavoastră să nu le împărtășiți la acest moment?**

• CÂND? **Când ați vorbit despre scopuri? (sau Ați dori să vă împărtășiți scopurile acum, aici?)**

• CUM? **Cum v-ați simțit în timpul analizei (și împărtășirii) scopurilor?**

Simțiți-vă liberi să adresați întrebări de concretizare!

1.5 EXERCIȚIUL FIZIC

Încurajați participanții să facă exercițiile fizice o dată pe zi! Conduceți-i în realizarea întinderilor din cap până în picioare, pe care le-am prezentat în prima sesiune.

A încercat cineva să facă acest exercițiu acasă?

Dacă cineva a făcut exercițiul acasă, acum este un bun moment să-i întrebați dacă doresc să conducă exercițiul în grup. Asta ajută la stabilirea culturii de colaborare în grup, dat fiind că oferă rolul de 'lider' unui altui părinte – sau adolescent.

Amintiți-le participanților să facă împreună exercițiul acasă în fiecare zi!

2. PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA SESIUNII PENTRU ZIUA DATĂ

2.1 ÎNCADRAREA ZILEI: PREZENTAREA PROGRAMULUI ȘI SESIUNII

În această sesiune ajutăm participanții să descopere că încrederea este esențială pentru crearea relațiilor pozitive. Încrederea poate crește prin petrecerea timpului calitativ împreună. Ne centram pe patru momente principale:

1. Petrecerea timpului cu atenție unul asupra altuia
2. Alocarea timpului pentru a ne asculta unii pe alții
3. Să nu criticăm
4. Să lăudăm lucrurile bune pe care le vedem unii la alții

În sesiunea dată veți prezenta părinților și adolescenților două abilități foarte importante – petrecerea timpului calitativ împreună și lauda.

Din motivul diferitor solicitări cu care se confruntă părinții și adolescenții în fiecare zi – cum ar fi școala și serviciul, uneori poate fi dificil de a găsi timp pentru a-l petrece împreună. O relație puternică între părinte și copil nu este posibilă fără a petrece împreună un timp dedicat.

Petrecerea timpului împreună creează spațiu pentru ca părintele să fie mai disponibil pentru copil și mai implicat în viața acestuia – protejând copilul de comportamente și situații nesănătoase sau nesigure.

Ca părinte este important să aveți o legătură puternică cu copilul dumneavoastră. Adolescenții se descurcă cel mai bine când au o relație solidă și sănătoasă cu părinții lor. Comunicarea pozitivă joacă

un rol important în stabilirea unei relații călduroase. Când vorbești cu adolescentul dumneavoastră în mod pozitiv și încurajator el își dezvoltă încrederea și se simte bine în privința sa însăși. Când vorbești în mod dăunător, adolescenții se simt prost în privința lor înșiși și a celor din jur. Atunci când există fundamentul corect, părintele poate comunica cu copilul său despre multe lucruri. Chiar și lucrurile delicate (consumul de alcool, fumatul sau luarea deciziilor despre relațiile intime) sunt discutate mai bine atunci când relația este sănătoasă. Adolescenții la fel beneficiază de la relația sănătoasă cu părinții lor. O relație sănătoasă oferă posibilitatea de a înțelege punctul de vedere și experiența părinților, de a rezolva problemele împreună cu părinții și a împărtăși lucruri și idei care îi interesează sau le trezesc curiozitatea.

2.2 JOC

JOCUL ÎNCREDERII: SARCINĂ ÎN PERECHI

În acest joc participanții se gândesc la moduri de a avea grijă de partenerul lor și cum să se lase conduși.

ORIENTĂRI: Cum să facilitați Jocul Încrederii

1. În timpul exercițiului poate fi distractiv să puneți muzică.
2. Divizați grupul în perechi din părinte-copil/adolescent. Copiii și adolescenții trebuie să-și aleagă partenerul, însă nu propriul părinte. Decideți dacă doriți să jucați în încăpere sau afară.
3. Facilitatorii arată activitatea cu un partener. Arătați și modul sigur, și cel nesigur de conducere. Stilul sigur de conducere înseamnă conducerea partenerului cu grijă și calm, stilul nesigur înseamnă scuturarea, cu mișcări mai haotice și neliniștite. Persoana condusă poate fi condusă în jurul sălii sau din față, ținută de mâini, sau din spate, ținută de umeri.
4. Spuneți participanților să aleagă cine va fi primul. Persoana dată va fi liderul.
5. Liderul va cere permisiunea persoanei conduse de a o lua de umeri sau mâini.
6. Spuneți-i persoanei a doua să închidă ochii și să se lase condusă în jurul sălii sau în spațiu.
7. După ceva timp, când facilitatorul bate din palme, stilul de conducere trebuie să fie schimbat, de la sigur la nesigur.
8. În fine, facilitatorul mai dă un semnat verbal pentru ca cel care conduce și cel care este condus să se schimbe cu rolurile.

JOCUL ÎNCREDERII: DISCUȚIE

Permiteți mai întâi participanților să explice cum s-a simțit jocul mai întâi, dat fiind că asta îi ajută să-și spună ei înșiși care sunt unele din caracteristicile încrederii.

- *Încercați să treceți de la experiența despre încredere și responsabilitate reciprocă din joc la tema sesiunii de azi. Ce puteți învăța de la interacțiunea unii cu alții?*
- *De ce credeți că ați jucat acest joc?*
- *Ați învățat ceva?*

Jocul dat vă amintește cum funcționează încrederea. El vă mai amintește că oamenii comunică în diferite moduri fără a folosi cuvintele!

Adresați întrebări concrete cu scopul de a schița elemente constitutive (facerea legăturii între încredere și crearea relațiilor pozitive în familie!)

Amintiți-vă: Săptămâna trecută a fost analizat în detaliu elementul constitutiv 1 "Stabilirea unei înțelegeri a variațiilor în dezvoltarea copilului și adolescentului". Părinții, copiii și adolescenții au

discutat ce se poate și ce nu se poate aștepta de la tineri la o anumită vârstă, și că așteptările sunt foarte variabile.

Săptămâna aceasta vom lucra la elementul constitutiv "Construirea relațiilor pozitive".

Încrederea mutuală este baza unei relații pozitive. Încrederea este necesară pentru a dori să ne deschidem unii în fața celorlalți în primul rând, și, prin aceasta, să putem vorbi despre lucrurile sensibile. Lauda ne ajută să construim încrederea.

PARTEA 2

3. LECȚIA DE BAZĂ

3.1 CE ESTE PETRECEREA TIMPULUI CALITATIV ȘI LAUDA?

Lecția de bază se concentrează pe "timpul calitativ" și "lauda" și începe cu o discuție despre ce este "timpul calitativ" și "lauda". Lăsați participanții să discute ambele întrebări separat ca să se poate concentra asupra explorării conceptelor diferite înainte de a le aduce împreună. Pe pagina următoare sunt câteva întrebări utile pentru a începe o discuție.

Pentru majoritatea participanților "timpul calitativ" va fi o idee nouă – inclusiv pentru facilitatori. Întrebați participanții ce înseamnă pentru ei "timpul calitativ" și "lauda". Scrieți ideile lor!

Timp calitativ:

- FIȚI ATENȚI unii la alții
- ASCULTAȚI-VĂ unii pe alții
- LĂUDAȚI-VĂ unii pe alții pentru cele bune
- LĂUDAȚI-VĂ fără a critica

Când oamenii petrec timp calitativ împreună, ei trebuie să se asculte unii pe alții (chiar dacă nu sunt de acord unii cu alții).

Există multe moduri de a petrece timp calitativ împreună. Haideti să analizăm câteva:

ORIENTARE OPȚIONALĂ: Creați o pantomimă!

Vreți să fie distractiv? În loc să spună cu voce tare activitatea, părinții/îngrijitorii și adolescenții ar putea mima (însena) activitatea lor, iar ceilalți pot ghici activitatea.

- Este important să vorbiți despre lucrurile care sunt importante pentru părinți și adolescenții lor. Spuneți ce este important pentru dumneavoastră!
- Un alt bun mod de a susține pe cineva este prin petrecerea timpului cu el făcând ceva ce îi place. De exemplu, mergeți să priviți meciul de fotbal al adolescentului dumneavoastră!
- Dar nu trebuie să faceți ceva deosebit pentru a petrece timp calitativ împreună. Puteți petrece timpul calitativ doar stând alături. Puteți petrece timpul calitativ împreună când vă simțiți sănătos sau bolnav, energic sau obosit, puternic sau slab.

Câteva lucruri pe care trebuie să le țineți minte când petreceți "timpul calitativ":

- Când petreceți timpul calitativ împreună nu este obligatoriu să fiți de acord, însă trebuie să vă ascultați unul pe celălalt.
- Comunicarea este foarte importantă pentru crearea relațiilor sănătoase. Trebuie să vă ascultați și să respectați alegerile celorlalți ca membri de familie, prieteni, parteneri.



Țineți minte: exercițiul practic are prioritate!
Nu intrați în prea multe detalii teoretice, favorizați practica.

Ce înseamnă a “lăuda”?

Poate cineva menționa ce este, în opinia sa, “lauda structurată”?

Lauda structurată este un mod de a arăta că vă place comportamentul pozitiv al cuiva.

Ea se bazează pe ideea că tot ceea ce faceți se va întâmpla probabil din nou dacă va fi cumva recompensat. Comportamentul ignorat sau nerecompensat este mai puțin probabil să se repete. Este important să recompensăm adolescenții și îngrijitorii când ei se comportă într-un mod pe care ați dori să-l mai vedeți la ei. Când recompensați comportamentul bun cu lauda, ceilalți doresc să se comporte așa mai des în viitor. Modul în care oferiți lauda este la fel important. Trebuie să-i spuneți celorlalte persoane exact ce au făcut și v-a plăcut.

Părinți:

Trebuie să încercați să lăudați adolescenții imediat sau cât mai repede posibil după comportamentul bun.

La unii adolescenți, în special la adolescenții cu probleme de comportament, poate fi dificil de observat comportamentul bun. Pentru început, ați putea lăuda lucruri mici, cum ar fi aranjatul hainelor frumos sau faptul că se joacă cu frații/surorile mai mici. În unele situații care se simt stresante poate fi dificil să încercați să fiți pozitivi și să dați o laudă structurată. Încercați să începeți cu ceva foarte mic și ușor de gestionat, cum ar fi faptul că ține minte să-și ia medicamentele în fiecare zi.

Adolescenți:

Uneori când sunteți foarte supărați pe părintele vostru, observați numai momentele când el este supărat pe voi. Însă părinții voștri fac întotdeauna multe lucruri ca să vă ajute, cum ar fi pregătirea cinei sau merg la serviciu pentru ca să puteți merge la școală, sau vă însoțesc când aveți o programare la medic. Ar putea fi foarte util să observați unele din aceste lucruri și să-i lăudați pentru asta. La fel trebuie să lăudați și apreciați lucrurile pe care părinții le fac pentru voi!

Iată câteva întrebări pentru a începe discuția:

- ➔ Facilitatorii folosesc întrebările Cine?, Ce?, Unde?, De ce?, Când?, Cum? Pentru a ghida colectarea ideilor.
- CINE? Cine trebuie să petreacă timpul împreună așa ca să se simtă special? Cine trebuie să laude?
- CE? Ce activitate pot realiza părinții și adolescenții ceva împreună ca să fie ceva deosebit? Ce puteți lăuda unii la alții?
- UDNE? Unde ar putea părinții și adolescenții să petreacă timpul împreună ca să fie ceva deosebit?
- DE CE? De ce trebuie părinții și adolescenții să depună efort pentru a petrece timpul împreună făcând ceva deosebit? De ce trebuie părinții și adolescenții să se laude unii pe alții?
- CÂND? Când este momentul potrivit pentru a petrece timpul calitativ împreună? Noaptea? Dimineața? La sfârșit de săptămână?
- CUM? Cum pot părinții și adolescenții petrece timpul împreună într-un mod deosebit? Cum se pot ei lăuda unii pe alții?

Există multe motive bune pentru a petrece timpul împreună și a vă lăuda reciproc.

Iată câteva care pot fi adăugate la discuție:

- Îmbunătățește legătura dintre părinte și adolescent.
- Consolidază autostima, dat fiind că părintele/adolescentul simte că este apreciat și iubit.
- Consolidază abilități de învățare și rezolvare a problemelor.
- Adolescenții devin mai doritori de a ajuta cu treburile casnice.
- Părinții simt că munca lor grea de acasă este mai apreciată.
- Când adolescenții sunt ascultați cu atenție și ideile lor sunt apreciate, ei sunt încurajați să gândească de sine stătător și să preia controlul.

- Petrecerea timpului împreună le oferă părinților oportunitatea de a afla multe despre interesele adolescenților lor și despre ce pot face aceștia. Acest lucru mai ajută părinții să înțeleagă cum să-și susțină adolescenții.



Crearea unui mediu sigur, ce oferă susținere, acasă va reduce probabilitatea ca copiii și adolescenții să se implice în comportamente (sexuale) nesănătoase sau nesigure și va ajuta părinții să țină conversații cu adolescenții lor despre teme dificile ca sexul, HIV/SIDA, și consimțământul.

ELEMENTE CONSTITUTIVE

- ASCULTAȚI-VĂ reciproc, ascultați ce spune și face celălalt (Țineți mine: a asculta nu înseamnă a fi de acord cu celălalt, ASCULTAȚI întotdeauna)
- LĂUDAȚI-VĂ reciproc pentru lucrurile bune (LĂUDAȚI fără a critica)

3.2 JOC PE ROLURI

În Sesiunea 2 introducem **jocurile pe roluri ca un instrument de învățare important** folosit în program. Ca și povestirea istoriilor, aceste jocuri pe roluri pe care le vom numi uneori și "scenarii" permit **participanților să vadă experiențele altor părinți și adolescenți în afara propriilor lor vieți**. Jocurile pe roluri mai pot permite participanților să fie asertivi – sau activi – în scenarii. Aceasta ajută participanții să-și dezvolte abilități de rezolvare a problemelor pe care le pot folosi în viața de zi cu zi. Pentru început, în această sesiune **facilitatorii înscenează** următoarele jocuri pe roluri:

Prezentarea Familiei

Azi facem cunoștință cu familiile pe care le vom urmări în timpul programului PLH - FLOURISH. Prima familie este compusă din mama, tata, cei doi adolescenți ai lor, Cătălina (fată de 17 ani), Radu (băiat de 15 ani) și copila Axenia (față de 10 ani). La fel o cunoaștem pe bunica Doina (mama tatei), care are grijă de Stela (fată de 16 ani) și Ion (băiat de 12 ani) care sunt orfani. Stela și Ion sunt veri cu Cătălina și fratele și sora ei.

În timpul programului vom discuta și reflecta asupra experienței din familia lor. În unele cazuri vom înscena situațiile din familia lor! Va fi foarte distractiv! Ca și familiile noastre, aceste familii se confruntă cu multe dificultăți, inclusiv probleme de relație care există între părinți și copilul și adolescenții lor. Este important de menționat că personajele din jocul pe roluri sunt inventate.

Informați participanții că familia dată nu este o familie reală, deși au fost folosite nume obișnuite.

JOC PE ROLURI: IGNORAREA BINELUI

În primul joc pe roluri facem cunoștință cu mama și cele două fiice, Cătălina, în vârstă de 17 ani, și Axenia. În vârstă de 10 ani.

Axenia își face tema pe acasă. Ea face tema la matematică, în timp ce sora ei Cătălina o ajută. Mama pregătește cina.

Să privim și ascultăm ce se întâmplă. Facilitatorii citesc cu voce tare jocul pe roluri cu rolurile distribuite. Țineți minte: Încercați să nu lăsați un părinte să însceneze comportament parental nefavorabil. Părinții și adolescenții pot juca roluri auxiliare sau modela comportamentul parental favorabil.

Axenia (gândindu-se la sarcina dificilă):	"...întâi adună.... și apoi scade numărul"
Cătălina:	"Axenia! Bravo! Ai calculat corect rezultatul! Continuă! Cu cât mai mult o să exersezi, cu atât mai bine îți va reuși."
Cătălina:	"Mama! Vino să vezi! Se descurcă atât de bine!"
Axenia zâmbește la gândul că mama va veni să vadă cum calculează.	
Mama (nu ascultă):	"Da, foarte bine Axenia, dar cina va fi gata curând, aș vrea să înveți să-ți faci tema pe acasă mai repede. Vreau să mă culc mai devreme azi. Sunt obosită."

Cătălina:	<i>“Dar mama, o ajut pe Axenia și ei îi reușește mult mai bine. Trebuie să vii să vezi!”</i>
Mama (se supără):	<i>“N-am timp pentru asta – am spus că sunt obosită! Acum fă, te rog, ce ți se spune și termină și vină să mă ajuți să servesc cina.”</i>

3.3 DISCUȚIE DESPRE JOCUL PE ROLURI

Acum gândiți-vă la jocul pe roluri pe care l-ați văzut, este timpul să discutăm, iată câteva întrebări pentru început:

- Cum s-ar simți Axenia dacă mama ar fi lăudat-o? Cum afectează asta reușita ei la matematică?
- Cum se simte Axenia când mama îi spune să se grăbească?
- Cum credeți că faptul că mama i-a spus Axeniei să ”învețe să calculeze mai repede” a afectat lauda pe care i-a dat-o la început când a zis ”Da, foarte bine”?
- Cum credeți că va afecta critica mamei atitudinea Axeniei față de matematică în viitor?
- Ce le-ați sugera să facă altfel?

3.4 ACTIVITATE: LAUDA RECIPROCĂ

Gândiți-vă la un moment când ați fost lăudat – când cineva a spus un lucru bun despre dumneavoastră. Cum v-ați simțit? Care sunt beneficiile laudei?

Participanții trebuie să practice aici oferirea reciprocă a laudelor (folosind orientările de mai jos).

ORIENTĂRI: Facilitarea exersării laudelor

- Activitatea dată trebuie să aibă loc în perechi din părinte-adolescent din aceeași familie.
- Mai întâi, fiecare persoană face un compliment partenerului. Încurajați participanții să mențină contactul cu ochii și să spună numele persoanei căruia îi fac un compliment.
- Complimentele pot fi despre orice, atâta timp cât sunt sincere.
- Participanții trebuie să facă laude concrete și cu entuziasm.
- Apoi ei trebuie să se gândească la activitățile pe care le pot face împreună.
- Motivați-i să se gândească la lucruri care nu costă bani. Țineți minte să încurajați adolescenții să preia conducerea!
- Reamintiți-le să ofere laude!
- Cel care primește lauda nu trebuie să întrerupă, nu trebuie să critice lauda, el doar ascultă și mulțumește.

3.5 DISCUȚIE DESPRE ACTIVITATE

Iată câteva întrebări pentru a începe:

- Cum s-a simțit lauda?
- Cum s-a simțit să lăudați pe cineva?
- A fost dificil de găsit ceva de lăudat la cealaltă persoană?

Facilitatorul: Țineți minte, părinții și copiii sunt întotdeauna într-o relație pe durata vieții lor, ei cunosc multe aspecte ale acțiunilor lor, deci ai multe posibilități de a oferi laude acțiunilor unor alora. Dat fiind că lauda nu se referă la ceva ce îi place sau nu-i place cuiva, ea nu este identică cu un compliment. Puteți lăuda modul în care cineva face ceva, chiar dacă nu vă place rezultatul. De ex., puteți lăuda pe cineva pentru modul conștient în care se machiază, chiar dacă nu vă place rezultatul/cum arată machiajul.

Se laudă contribuția personală a celeilalte persoane la un anumit rezultat/acțiune.

4. ÎNCHIDEREA SESIUNII

4.1 PREGĂTIREA PENTRU ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ

Această activitate va ajuta participanții să se pregătească pentru activitatea pentru acasă, ajutându-i să se gândească la diferite activități pe care le pot realiza împreună sau la moduri de petrecere a timpului calitativ în timpul săptămânii.

Fiecare părinte/adolescent trebuie să încerce să se gândească la câteva idei și să le prezinte grupului. Facilitatorii pot scrie ideile pe flipchart ca participanții să vadă o "bancă" de activități din care pot alege, dacă au dificultăți în a decide.

Posibilele activități ar putea include:

- Îndeplinirea treburilor casnice împreună
- Luarea cinei împreună
- Povestirea unei istorii
- O plimbare undeva împreună
- Jocul favorit al adolescentului împreună

În fine, fiecare familie, pe rând, va decide asupra unui exercițiu și îl va împărtăși cu întregul grup. Această activitate ar trebui și să încălzească participanții pentru următoarea activitate pentru acasă, dându-le o posibilitatea de a practica lauda. Centrați pregătirea activității pentru acasă mai întâi pe stabilirea modurilor de petrecere a timpului împreună. Apoi creați o trecere care stabilește că timpul calitativ este și un bun moment pentru a practica lauda.

4.2 ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ

Element constitutiv: Anume ceea ce faceți acasă creează diferența!

1. *Petreceți cel puțin 15 minute de timp calitativ împreună în timpul săptămânii. Permiteți adolescentului să preia controlul în deciderea activității date. Părinți: Luați decizia împreună, însă încercați să urmați propunerea adolescentului dumneavoastră! Dacă nu aveți timp din cauză că aveți prea multe treburi de făcut, puteți alege să faceți unele treburi împreună, cum ar fi mersul împreună la magazine? Întrebați în fiecare zi cum a fost ziua celuilalt și încercați să ascultați cu atenție.*
2. *Practicați oferirea unei laude structurate unul altuia o dată pe zi.*

Amintiți-le participanților despre abilitățile pe care le-au învățat săptămâna trecută și motivați-i să continue învățarea.

Creați o rutină pentru a exersa și automatiza abilitățile:

Din Sesiunea 1: Îndepliniți un exercițiu fizic o dată pe zi! Puteți folosi sau exercițiul fizic pe care l-am făcut la începutul sesiunii, sau puteți inventa propriul exercițiu.

4.3 REVIZUIȚI TEMELE ÎNVĂȚATE

Facilitatorii reflectă împreună cu grupul asupra sesiunii de azi pentru a rezuma cele învățate:

Despre ce teme și principii de bază am discutat azi?

Posibilele răspunsuri ale participanților includ:

- Este important de petrecut timpul calitativ împreună.
- Petrecerea timpului împreună ne ajută să ne cunoaștem și să creăm încredere.
- Este important să ne ascultăm cu atenție atunci când petrecem timpul calitativ împreună.
- Lauda va spori comportamentul pe care îl lăudați.
- Dacă lauda este dată imediat după comportamentul bun, ea este mai eficientă!
- Încercați să dați laude specifice
- Lauda trebuie să fie dată fără critică

Facilitatorii trebuie să sublinieze toate punctele de mai sus din răspunsurile participanților, adresând întrebări de concretizare dacă este necesar.


4.4 AMINTIȚI DESPRE GHIDUL FAMILIEI

La paginile 13 -15 mesajele cheie privind timpul calitativ și lauda sunt aprofundate în scopul dezvoltării unei relații puternice.

4.5 AMINTIȚI-LE PARTICIPANȚILOR DESPRE SESIUNEA URMĂTOARE ȘI ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ

În sesiunea următoare vom vorbi despre ‘Rezolvarea Problemelor’.
Însă înainte de asta, nu uitați să îndepliniți activitatea pentru acasă!
 Facilitatorii le amintesc participanților ora și locul sesiunii următoare.

4.6 MULȚUMIȚI ȘI LĂUDAȚI PARTICIPANȚII

<p>MEMENTO pentru Facilitatori:</p> <p>Dacă o familie lipsește de la o sesiune, sunați familia după sesiune și discutați împreună Recuperarea la domiciliu corespunzătoare de la pagina 42-44 din Ghidul Familiei</p>	
---	---

4.7 LISTĂ DE VERIFICARE– AU FOST ATINSE OBIECTIVELE SESIUNII?

Ați?

... discutat ce înseamnă petrecerea timpului calitativ și lauda	
... realizat jocul pe roluri ‘Ignorarea binelui’	
... discutat jocul pe roluri și căutat soluții la el	
...practicat careva soluții cu părinții / adolescenții? (alternativ: practicați în timpul analizei temei pe acasă)	
... pregătit tema pentru acasă pentru săptămâna dată • Petreceți 15 minute de timp calitativ împreună, prin urmare, gândiți-vă la o activitate pe care o veți face împreună • Practicați oferirea reciprocă a laudelor structurate o dată pe zi	
... rezumat sesiunea de astăzi	
... predat Elementele Constitutive * Când oamenii doresc să PETREACĂ TIMP CALITATIV unii cu alții, ei trebuie să se asculte reciproc. * ASCULTAȚI ce spune și face cealaltă persoană (Țineți minte: A asculta nu înseamnă a fi de acord unii cu alții, ASCULTAȚI întotdeauna) * LĂUDAȚI-VĂ reciproc pentru lucrurile bune (LĂUDAȚI fără a critica)	
... amintit participanților să continue să folosească Ghidul Familiei	
... indicat observațiile dumneavoastră în raportul facilitatorului	

SESIUNEA 3: DISCUȚIA DESPRE EMOȚII ȘI TEME DELICATE

Cuprins

PARTEA 1: bun venit și introducere pentru FACILITATORI.....	84
1. BUN VENIT ȘI PREGĂTIREA SESIUNII	85
1.1 FACILITATORII NOTEAZĂ PREZENȚA.....	85
1.2 BUN VENIT PARTICIPANȚILOR ȘI PARTAJAREA ÎN CERC.....	85
1.3 LĂUDAȚI ȘI MULȚUMIȚI TUTUROR PENTRU PREZENȚĂ.....	86
1.4 DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ.....	86
2. PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA SESIUNII PENTRU ZIUA DATĂ.....	87
2.1 ÎNCADRAREA ZILEI: PREZENTAREA PROGRAMULUI ȘI SESIUNII.....	87
CERCUL EMOȚIILOR PLĂCUTE ȘI NEPLĂCUTE.....	89
EMOȚIILE (SENTIMENTELE) ȘI LUAREA DECIZIILOR.....	90
2.2 JOC: EMOȚIILE CONTAGIOASE.....	90
2.2.1 DISCUȚIE	91
PARTEA 2	91
3. LECȚIA DE BAZĂ: NUMIREA SENTIMENTELOR, DISCUȚIA DESPRE EMOȚII ȘI ALTE LUCRURI DELICATE	91
3.1 JOC PE ROLURI: TESTUL AXENIEI	91
3.2 DISCUȚIA DESPRE JOCUL PE ROLURI	92
3.3 DISCUȚIE – VORBIM DESPRE EMOȚII	92
3.4 ACTIVITATE: LUAREA UNEI PAUZE.....	93
3.5 CUM SĂ VORBIȚI ȘI CUM SĂ ASCULTAȚI (ABILITĂȚI DE COMUNICARE).....	95
3.6 ACTIVITATE – VORBIM DESPRE EMOȚII.....	99
PRACTICĂ – RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR DIFICILE	99
3.7 DISCUȚIE ÎN GRUP.....	100
4. ÎNCHIDEREA SESIUNII	101
4.1 ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ.....	101
4.2 REVIZUIȚI TEMELE ABORDATE.....	101
4.3 AMINTIȚI DESPRE GHIDUL FAMILIEI.....	102
4.4 AMINTIȚI PARTICIPANȚILOR DESPRE SESIUNEA URMĂTOARE ȘI ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ	102
4.5 MULȚUMIȚI ȘI LĂUDAȚI PARTICIPANȚII	102
4.6 LISTĂ DE VERIFICARE– AU FOST ATINSE OBIECTIVELE SESIUNII.....	102

LEGENDĂ



ORIENTARE-În căsuțe se indică informația importantă care trebuie să fie neapărat luată în considerație!



Propozițiile marcate cu negru se referă întotdeauna la lucrul în grup separat



Textul cursiv de culoare verde marchează exemple de pasaje de text cu scopul ilustrării cum pot fi prezentate mesajele cheie. Ele sunt date doar ca demonstrație pentru a facilita exprimarea, dar este de preferat să folosiți cuvintele dumneavoastră.



Conținut scris în mod normal vertical, care poate fi transmis în sens general

PARTEA 1: bun venit și introducere pentru FACILITATORI

Bine ați venit la Sesiunea 3 a Programului parental pentru promovarea sănătății pe parcursul vieții pentru părinți și adolescenți!

Sesiunea dată este despre emoții, cum să le identificăm, numim și discutăm, și despre lucrurile intime și comunicarea despre ele.

În această sesiune părinții și adolescenții vor fi învățați despre următoarele:

- Cum poate o persoană fi conștientă de propriile sale emoții
- Să înțelegem cum să reacționăm și să facem față emoțiilor altor persoane.
- În ce mod discuția despre emoții ne face mai fericiți și ne ajută să construim relații mai puternice.
- În ce mod folosirea abilităților noastre de comunicare este la fel de esențială când trebuie să vorbim despre lucruri delicate, cum ar fi consumul de alcool, fumatul, prima relație, sărutul....

Tabelul 1 - SESIUNEA 3 PREGĂTIRI ȘI PLAN

Scopul sesiunii	Scopul acestei sesiuni este de a ajuta părinții și adolescenții să învețe cum să fie conștienți de emoțiile lor și să le exprime în mod sănătos. Experiențele emoționale, atât pozitive, cât și negative sunt parte din viața noastră normală și conștientizarea lor ne ajută să le gestionăm mai bine.
Principiile de bază	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Discuția despre emoțiile noastre ne ajută să controlăm modul în care reacționăm sau răspundem în situații dificile. ➤ Discuția despre emoțiile noastre ne ajută să devenim conștienți de sentimentele și gândurile noastre. ➤ Discuția despre emoțiile noastre ne ajută să trecem peste cele dificile și să soluționăm mai bine conflictele. ➤ Oferiți un spațiu de conversație sigur, fără învinuiri, atunci când discutați teme delicate.
Materiale și resurse de instruire	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Flipchart, hârtie, pixuri, markere ➤ Registrul de prezență ➤ Materiale pentru ecusoanele cu nume ➤ Postere imprimate: <ul style="list-style-type: none"> • Circul emoțiilor plăcute și neplăcute • Abilități de vorbire • Abilități de ascultare

Pregătirea locației:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asigurați-vă că sala pentru organizarea sesiunii este curată. ➤ Aranjați scaunele unde participanții se vor așeza în cerc. ➤ Pregătiți toate materialele pe care le veți folosi în timpul sesiunii în grup
----------------------	--

COMPONENTA	TIMEP	ACTIVITĂȚI
Bun venit și pregătirea sesiunii	50 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Facilitatorii notează prezența ➤ Partajare în cerc ➤ Spuneți bun venit, mulțumiți tuturor pentru prezență și lăudați punctualitatea. ➤ Discutarea activității pentru acasă.
Privire generală asupra sesiunii pentru ziua dată	20 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Încadrarea zilei ➤ Jocul emoțiilor
Lecția de bază	60 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Joc pe roluri: Testul Axeniei ➤ Discuție despre jocul pe roluri ➤ Discuție– Vorbim despre emoții ➤ Luarea unei pauze ➤ Activitate - Vorbim despre emoții
Închiderea sesiunii	15 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Noua activitate pentru acasă în săptămâna dată <ul style="list-style-type: none"> • Luați o pauză acasă și gândiți-vă cum vă simțiți • Comentați despre propriile emoții și întrebați adolescentul/părintele despre emoțiile sale ➤ Continuați să practicați activitățile precedente pentru acasă. ➤ Revizuirea sesiunii de azi ➤ Amintire despre Ghidul Familiei ➤ Amintirea datei următoarei sesiuni ➤ Mulțumiri și încheiere ➤ Lăsați sala în ordine ➤ Menționați observațiile dumneavoastră în raportul facilitatorului
Suma totală a minutelor		140 min

1. BUN VENIT ȘI PREGĂTIREA SESIUNII

1.1 FACILITATORII NOTEAZĂ PREZENȚA

Pe măsură ce sosesc participanții, invitați-i să ia loc. Nu uitați să notați prezența de fiecare dată când vine o persoană nouă.

1.2 BUN VENIT PARTICIPANȚILOR ȘI PARTAJAREA ÎN CERC

La începutul sesiunii invitați participanții, în cerc, să spună cum se simt astăzi. *Puteți face asta într-un cuvânt?*

ORIENTARE: Facilitarea partajării în cerc

1. Facilitatorii încep partajarea în cerc cu ei înșiși, folosind un cuvânt pentru a descrie cum se simt.
2. Mergeți pe cerc, oferiți participanților să spună un cuvânt ce arată cum se simt ei.
3. Țineți mintă să mulțumiți și lăudați participanții pentru că au partajat cum se simt – mai ales la început când acest lucru este nou.
4. Nu este o problemă dacă cineva din participanți nu dorește să spună nimic, pur și simplu treceți la persoana următoare.



Încercați să alocați 5-10 minute ca să folosiți partajarea în cerc la începutul fiecărei sesiuni noi, astfel ca participanții să aibă oportunitatea de a exersa împărtășirea emoțiilor.

1.3 LĂUDAȚI ȘI MULȚUMIȚI TUTUROR PENTRU PREZENȚĂ

Țineți minte că trebuie să modelați comportamentul pozitiv – inclusiv oferirea laudelor!

1.4 DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ

Ghidați o discuție despre activitatea pentru acasă în săptămâna precedentă. Cu scop de amintire, săptămâna trecută participanții trebuiau să exerseze oferirea unei laude structurate unul altuia o dată pe zi și să petreacă cel puțin 15 minute de timp calitativ împreună în timpul săptămânii. Discutarea activităților pentru acasă reprezintă o oportunitate de a împărtăși succesele, consolida principiile de bază și oferi moduri de rezolvare a problemelor pentru depășirea dificultăților:

- Căutați soluții împreună cu participanții
- Practicați aplicarea soluției.
- Evaluați cum a funcționat.



Memento: exercițiul practic are prioritate!
Când sunt raportate dificultăți, reveniți la practicarea împreună.

ORIENTARE: Ghidați o discuție

Când sunt discutate dificultățile, încercați să încurajați participanții să ofere soluții și oferiți-le suport în încercarea de a le aplica.

Întotdeauna lăudați și aplaudați pe cei care sunt suficient de îndrăzneți să se ridice și să împărtășească dificultățile lor.

Dat fiind că este prima discuție despre activitatea pentru acasă, iată câteva posibile întrebări pentru a porni discuția:

Puteți folosi Cine? Ce? Unde? De ce? Când? Cum? În timpul fiecărei discuții.

- CINE? Cine a putut să petreacă timp calitativ împreună sau să colecteze experiențe de oferire a laudelor?
- CE? Ce ați lăudat?
- UNDE? Unde ați petrecut timpul calitativ?
- DE CE? De ce a fost important de petrecut timpul calitativ sau de a vă lăuda reciproc?
- CÂND? Când ați petrecut timpul calitativ sau v-ați oferit laude?
- CUM? Cum v-ați simțit în timp ce ați oferit laude și petrecut timpul împreună?

Simțiți-vă liberi să adresați întrebări de concretizare!

Întotdeauna lăudați și aplaudați pe cei care sunt suficient de îndrăzneți să împărtășească

2. PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA SESIUNII PENTRU ZIUA DATĂ

2.1 ÎNCADRAREA ZILEI: PREZENTAREA PROGRAMULUI ȘI SESIUNII

În Sesiunea 3, participanții învață niște abilități de comunicare. Ei practică numirea sentimentelor și discuția despre emoții.

La fel lucrăm la conștientizarea sentimentelor pe care le au ceilalți și la răspunderea la sentimentele lor, arătând că înțelegem. Înainte să începe este important să spunem că discuția despre emoții este, probabil, un lucru nou pentru mulți dintre participanți. Este ceva ce probabil nu au încercat anterior, în special cu copiii/părinții lor, și aceasta înseamnă că se pot simți straniu sau pot avea dificultăți cu discuția dată.

Noi folosim acest spațiu pentru a încerca să vorbim despre emoții pentru prima dată, ținând minte că nu există un mod corect sau greșit de a vorbi despre ele.

În sesiunea dată, precum și în următoarele vom vorbi despre toate tipurile de emoții, inclusiv cele pozitive și cele dificile. Vom practica exprimarea sentimentelor neplăcute, adesea numite "negative". Asta înseamnă că nu ne simțim confortabil cu sentimente cum ar fi mânia, iritarea, supărarea, anxietatea, frica, tristețea, rușinea sau necazul. După cum veți vedea, nu e ușor de dezvăluit sentimentele negative părintelui sau adolescentului, deoarece ați putea să învinuiți implicit pe celălalt sau el s-ar putea simți responsabil pentru ele.

Care regulă generală putem spune: este important de acceptat propriile sentimente și de asemenea de a le exprima în așa mod ca cealaltă persoană (de exemplu, adolescentul sau părintele) să le poată înțelege și apoi și să le accepte. Este mult mai ușor de acceptat ceea ce înțelegem și incredibil de greu de acceptat ceea ce nu înțelegem. O abordare constructivă se bazează pe înțelegerea punctului de vedere al celuilalt. Iată de ce aveți nevoie de cunoștințe despre emoții, de abilități efective de comunicare, atât atunci când vorbiți, cât și atunci când ascultați¹.

Discuția despre emoții ajută participanții să devină conștienți de emoțiile lor – asta nu înseamnă că ei trebuie să ne spună motivele concrete ale emoțiilor sau istoriile ce stau în spatele acestora cu persoana pe care ar dori să o înțeleagă mai bine. Ce este spus în timpul sesiunii rămâne confidențial.

¹ Informația este, cu permisiune, adaptată de la Thurmaier, Engl & Hahlweg

La momentul de față vom prezenta pe scurt ce sunt, de fapt emoțiile.

Descrierea dată nu pretinde să fie valabilă universal, ea mai degrabă reprezintă una din multele înțelegeri ale emoțiilor.

Termenii de emoții și sentimente sunt sinonime și pot fi folosite alternativ. În vorbirea comună poate fi făcută distincția între emoțiile neplăcute și plăcute. Este necesar de evitat diferențierea între emoțiile negative și pozitive, dat fiind că emoțiile nu pot fi evaluate; ambele grupuri sunt de ajutor.

Colectați mai întâi emoțiile pe care participanții le cunosc și scrieți termeni pe o coală mare de hârtie.

Exemple de emoții plăcute

Bucurie

Mândrie

Dragoste

Exemple de emoții neplăcute

Frică

Mânie

Dezgust

După ce participanții au colectat emoțiile în grup, facilitatorul poate arăta cercul emoțiilor cu ilustrațiile de pe pagina următoare.

Dar de ce avem nevoie de aceste sentimente sau emoții?

Colectați mai întâi sugestiile de la participanți.

Sentimentele transmit informație importantă pentru noi și mediul nostru.

Emoțiile sunt de obicei asociate cu anumite expresii ale feței, poziții ale corpului sau gesturi. Chiar senzațiile fizice pot fi influențate de sentimente. Oamenii spun adesea că au un nod în gât, furnicături la mâini sau picioare, fluturași în stomac. Toate acestea pot fi cauzate de un sentiment.

Prin urmare, sentimentele ne informează pe noi și pe cei din jurul nostru despre nevoile noastre și despre cum ne simțim.

Acest lucru poate fi recunoscut și în cercul emoțional al fețelor (vedeți mai jos).

CERCUL EMOȚIILOR PLĂCUTE ȘI NEPLĂCUTE



supărare



stres



fericire



mândrie



mânie



tristețe



dezgust



frică

EMOȚIILE (SENTIMENTELE) ȘI LUAREA DECIZIILOR

Facilitatorii trebuie să includă o scurtă discuție despre modul în care sănătatea emoțională a unei persoane este legată de comportamentul riscant și luarea deciziilor, de ex., referitor la consumul de alcool, fumat sau prima relație (intimă) cu semenii

Țineți minte: Facilitatorii trebuie să fie conștienți că relațiile în sine nu trebuie să fie identificate ca o problemă ce necesită rezolvare, ci mai degrabă presiunea și potențialele riscuri care însoțesc relațiile și – poate mai târziu – activitatea sexuală trebuie abordate.

De exemplu:

Un adolescent care are probleme emoționale, cum ar fi depresia, poate fi foarte trist și încerca să caute moduri de a se simți mai bine. Unele din alegerile pe carele poate face pot avea consecințe negative.

- Ei pot folosi alcoolul pentru a se simți mai bine
- Unii pot crede că dacă vor fuma împreună cu semenii se vor simți mai bine.

Ambele alegeri pot părea promițătoare în atragerea atenției semenilor sau pot fi legate adițional de sentimentul de presiune din partea semenilor.

La fel cum unii adulți pot lua decizii proaste atunci când emoțiile lor nu sunt gestionate, tinerii riscă să ia decizii emoționale care îi pot afecta tot restul vieții (de ex. consumul de alcool, fumatul sau o sarcină neașteptată, sau faptul că au o opinie proastă despre ei după ce au consumat droguri sau au avut o relație care s-a dovedit a fi altfel decât au așteptat sau chiar a inclus violență).

Numirea sentimentelor ne poate ajuta să facem față fricii, resentimentului, mâniei, rușinii, respingerii sau auto-stigmei care poate avea loc în caz de violență.

Modul în care părinții răspund uneori copiilor lor atunci când aceștia se confruntă cu probleme emoționale poate rezulta sau în gestiunea pozitivă sau în gestiunea negativă a problemelor date. Iată de ce este important ca și părinții să poată modela controlul pozitiv al propriilor lor emoții, astfel ca copiii să poată învăța de la ei. Când și părinții și adolescenții sunt capabili să recunoască și să proceseze cum se simt, ei pot face alegeri mai bune și evita consecințele negative împreună. Pentru asta la fel este necesar ca părinții și adolescenții să vorbească împreună despre lucrurile dificile, cum ar fi relațiile, primul sărut, alcoolul, fumatul și violența.

2.2 JOC: EMOȚIILE CONTAGIOASE

Numai pentru facilitatori: Acest joc trebuie să ajute participanții să înceapă să se gândească la diferitele emoții pe care le simt și la modul în care le exprimă. Jocul dat mai prezintă și ideea că emoțiilor lor se transmit celor din jur și pot fi “contagioase”!

ORIENTARE: Facilitarea jocului emoțiilor contagioase

1. Participanții sunt așezați în cerc.
2. Facilitatorul începe arătând o emoție pe fața sa persoanei care stă alături. Participantul va trebui să arate aceeași emoție pe față către întregul grup.
3. În momentul când expresia feței este arătată grupului, toți participanții din grup trebuie să ghicească ce emoție este.
4. Apoi un participant se gândește la o emoție, o arată pe față și transmite emoția mai departe către persoana ce stă alături. Cealaltă persoană arată emoția pe față și o prezintă din nou întregului grup. Toți participanții ghicesc.

Cu acest joc participanții pot exersa exprimarea multor emoții chiar de la început, pot înțelege mai bine sentimentele și învața că există semnale clare pentru anumite emoții, pe care multe persoane le interpretează similar.

Vă este greu să vă gândiți la emoții?

Încercați aceste idei: Fericit, trist, supărat, speriat, entuziasmat, îngrijorat, vesel, mândru.

2.2.1 DISCUȚIE

Cum vă simțiți acum după joc? Ce ați observat la dumneavoastră când ați arătat emoția?

De ce credeți că ați jucat acest joc? Ați învățat ceva despre emoții din asta?

Jocul dat trebuie să ajute participanții să înceapă să se gândească la diferite emoții pe care le simt și cum le exprimă. Jocul dat ne prezintă la fel ideea că emoțiile se transmit celor din jur și pot fi “contagioase”!

Țineți minte: Adresați întrebări concrete cu scopul stabilirii elementelor constitutive!

PARTEA 2

3. LECȚIA DE BAZĂ: NUMIREA SENTIMENTELOR, DISCUȚIA DESPRE EMOȚII ȘI ALTE LUCRURI DELICATE

3.1 JOC PE ROLURI: TESTUL AXENIEI

1)

Axenia se întoarce de la școală. Tata stă acasă.

Tata:	<i>“Bună, dragă, cum ți-a mers la școală?”</i>
Axenia (într-o dispoziție teribilă):	<i>“Cui îi pasă?”</i>
Tata:	<i>“Axenia, te rog să nu vorbești așa cu mine. Ai primit rezultatele la testul de matematică? Ce notă ai?”</i>
Axenia:	<i>“Da! Nu l-am dat, OK?! Urăsc școala! Și te urăsc pe tine pentru că mă impui să merg!”</i>
<i>Axenia o zbughește din casă.</i>	

2)

Axenia se întoarce de la școală. Tata stă acasă.

Tata:	<i>“Bună, dragă, cum ți-a mers la școală?”</i>
Axenia (într-o dispoziție teribilă):	<i>“Cui îi pasă?”</i>
Tata:	<i>“Axenia, nu pari prea mulțumită, vrei să vorbim despre asta?”</i>
Axenia:	<i>“Îmi pare rău, mi-i dor de fosta profesoară de matematică, care a murit. Ea era atât de drăguță și explica așa ca să pot înțelege. Acum este atât de frustrant că am studiat așa de mult pentru testul de matematică și tot nu l-am dat”</i>
Tata:	<i>“Asta e trist și frustrant. Știu cât de mult îți plăcea de ea și cât de mult ai studiat. Poate o putem ruga pe noua ta profesoară</i>

	<i>să ne ajute mai mult cu matematica? Eu pot să vin să vorbesc cu ea mâine, dacă asta o să ajute?”</i>
Axenia:	<i>“Mulțumesc, cred că ar putea fi o idee bună.”</i>
Tata:	<i>“Știi, ai putea să te simți tristă fiindcă ți-ai pierdut profesoara și frustrată deoarece nu te descurci acum la matematică, dar eu n-am cunoscut niciodată pe cineva care poate scrie istorii așa cum poți tu, Axenia!”</i>
Axenia îi zâmbește tatei.	

3.2 DISCUȚIA DESPRE JOCUL PE ROLURI

Ce este similar în ambele jocuri pe roluri, ce este diferit? Ce ați observat?

Gândiți-vă cum afectează emoțiile Axeniei acțiunea din primul joc pe roluri pe care l-ați văzut.

Iată câteva întrebări pentru a începe:

- Cum v-ați simțit în rolul Axeniei/Tatei? (Întrebare directă referitor la emoțiile actorului în situația de joc pe roluri.)
- Cum este în viața dumneavoastră de zi cu zi, sunt situații similare, cum vă simțiți atunci? (Scopul constă în a face legătura între experiența de zi cu zi și situația din jocul pe roluri.)
- Ce o supără pe Axenia?
- Ce emoție simte Axenia?
- Cum răspunde ea la întrebarea tatei despre test?
- Cum credeți că se simte tata după răspunsul ei?

Gândiți-vă cum modul în care gestionează Axenia emoțiile sale afectează acțiunea pozitivă din al doilea joc pe roluri pe care l-ați văzut.

Iată câteva întrebări pentru a începe:

- Cum își gestionează Axenia sentimentele la început?
- Cum a afectat moartea profesoarei modul în care vede ea viața?
- Ce se întâmplă când Axenia își cere scuze de la tata și îi explică ce s-a întâmplat?
- Cum se simte Axenia la sfârșitul scenariului?

Când discutați jocul pe roluri în sesiunea dată, asigurați-vă că participanții discută și încearcă următorii pași:

- Identificarea emoțiilor (exemple de întrebări)
 - Cum vă simțiți fizic când sunteți fericiți, triști, supărați, dezgustați, surprinși sau speriați?
 - Când ați simțit aceste emoții în viața dumneavoastră?
 - Ce gânduri sunt asociate cu aceste sentimente?
 - Cum afectează aceste gânduri comportamentul dumneavoastră?
 - Unde se simte asta în corp? Cum arată pe față?
 - De unde știți când copilul/părintele simte această emoție?
- Acceptarea emoțiilor
- Răspunsul la emoții în mod controlat

3.3 DISCUȚIE – VORBIM DESPRE EMOȚII

Acum ajutați să vorbim mai general de ce este important să vorbim despre emoții.

Puteți da exemple de situații când ați avut emoții dificile și ați luat o decizie proastă în rezultatul acelei emoții? De ce deciziile au fost rele?

Care sunt unele din deciziile rele pe care le poate face cineva când:

1. Este supărat
2. Este trist sau deprimat

Uneori treceți prin situații care vă afectează profund și asta poate duce la aceea că vedeți situațiile din viață în mod negativ. Este important să înțelegeți că situațiile negative sunt parte din viață, însă ele nu trebuie să determine deciziile pe care le luați sau scopurile pe care vi le-ați stabilit.

Iată câteva întrebări pentru a începe:

- Ce ați obține din faptul că împărtășiți cu cineva cum vă simțiți? Dar când împărtășiți emoții pozitive? Iar emoții dificile?
- Ce impact are împărtășirea emoțiilor asupra tipului de decizii pe care le luați? De ce credeți că este important pentru voi să recunoașteți emoțiile altor persoane? Cum poate influența asta relația voastră cu ei?

Unele lucruri care pot fi exprimate:

- Discuția despre emoții vă ajută să vă controlați reacțiile la aceste emoții. Dacă sunteți frustrați și vorbiți despre asta, este mai puțin probabil că veți striga mânios la alte persoane.
- Discuția despre emoții mărește bucuria pe care o primiți de la emoțiile pozitive.
- Împărtășindu-vă emoțiile vă consolidați relațiile. Asta vă ajută să vă înțelegeți unii pe alții mai bine și să învățați cum să vă susțineți reciproc.
- Scoaterea sentimentelor "în afară" în mod controlat vă ajută de fapt să fiți sănătoși (reducând riscul afecțiunilor de inimă, tensiunii arteriale mărite, etc.) și siguri (prevenind deciziile impulsive sau neașteptate care pot avea consecințe dăunătoare).

Facilitorii pot încheia discuția lecției de bază cu următorul text:

Uneori este ușor să permitem emoțiilor să ne afecteze deciziile pe care le luăm sau modul în care privim viața. Uneori aceste decizii au efect îndelungat.

De exemplu, când cineva e mânios, este ușor pentru el să recurgă la violență, sau când este trist să bea alcool și chiar când este deprimat să caute alte moduri de a se simți fericit sau iubit, cum ar fi o relație.

Iată de ce este important pentru voi să vorbiți despre emoții. Numirea și recunoașterea emoțiilor ne poate ajuta să le procesăm mai bine.

Elemente constitutive:

- * Împărtășiți-vă sentimentele în familie
- * Observați cum se simte adolescentul/părintele dumneavoastră
- * **Acceptați atât emoțiile dificile, cât și cele plăcute**
- * **Oferiți spațiu pentru a împărtăși cum se simte și de ce**
- * Folosiți cuvinte pentru a descrie emoțiile părintelui/adolescentului dumneavoastră
- * Reflectați înapoi ceea ce v-a spus adolescentul/părintele dumneavoastră
- * Explorați soluții cu părintele/adolescentul dumneavoastră

Pentru părinți:

- * modelați controlul pozitiv al emoțiilor dumneavoastră (noi suntem modele de comportament pentru copiii noștri!)
- * Recunoașteți sentimentele (adolescenților) dumneavoastră
- * Oferiți suport cu consolidare pozitivă. Observați binele!

3.4 ACTIVITATE: LUAREA UNEI PAUZE

Luarea unei pauze este o activitate pe care participanții o pot folosi pentru a-i ajuta să facă față emoțiilor neplăcute și situațiilor dificile.

Element constitutiv

Folosind instrumentul de Luare a unei Pauze părinții/adolescenții învață să fie conștienți de sentimentele lor, să respire conștient și să-și păstreze calmul.

Luarea unei Pauze este un exercițiu simplu care ne permite să ne oprim și să ne simțim calm respirând adânc. Acest lucru diferă de eliminarea din memorie: Este luarea unei pauze de la o problemă amintindu-ne că noi suntem bine.

Luarea unei Pauze poate fi folosită în orice moment al zilei. Ea poate fi și o activitate scurtă (30 de secunde) și una ce durează 3 minute.

Luarea unei Pauze este prezentată în 3 pași cheie:

1. Devenim conștienți:

Recunoașteți ce se întâmplă și recunoașteți experiența dumneavoastră.

Încetați să vă gândiți în continuu la problemă.

Deveniți conștienți de gândurile, emoțiile dumneavoastră și de corpul fizic.

2. Adunăm atenția:

Vă concentrați asupra respirației, simțiți cum aerul pătrunde și iese din corpul dumneavoastră.

Vă mențineți atenția asupra respirației atâta timp cât simțiți că este necesar.

Observați când gândurile încep să zboare și readuceți atenția înapoi la respirație.

3. Extindeți conștientizarea:

Vă deschideți întregului corp și lumii.

Observați gândurile, emoțiile și senzațiile fizice ale dumneavoastră.

Vă pregătiți să faceți următorii pași în ziua de azi.

Puteți lua o pauză în orice moment în timpul zilei – în special când vă simțiți stresați.

ORIENTARE: Conduceți Luarea unei pauze

Uneori când suntem stresați sau când copiii sau părinții ne supără foarte tare am film nevoie de un Moment să ne oprim să recunoaștem ce simțim și se ne adunăm.

Noi numim asta Luarea unei Pauze.

Pasul 1: Pregătirea

Găsiți o poziție confortabilă, așezați-vă cu spatele drept, cu picioarele pe podea și mâinile pe brațe.

Închideți ochii dacă vă simțiți confortabil.

Pasul 2: Conștientizarea

Întrebați-vă, "Ce simt eu în acest moment?"

Observați ce gânduri aveți, observați dacă sunt negative sau pozitive.

Observați cum vă simțiți emoțional. Observați dacă sentimentele sunt plăcute sau neplăcute.

Observați cum se simte corpul. Observați orice disconfort sau tensiune.

Pasul 3: Adunarea atenției

Observați că respirați.

Puteți pune o mână pe stomac și simți cum se ridică și coboară cu fiecare respirație.

Urmăriți inspirația, pauza și expirația.

Dacă observați că ați început să vă gândiți la ceva, este absolut normal.

Doar continuați să vă readuceți atenția înapoi la simțul respirației.

Pasul 4: Extinderea conștientizării

Permiteți concentrației să se extindă asupra întregului corp.

Observați dacă este vreun disconfort, tensiune sau durere.

Permiteți respirației să se deplaseze în acea parte a corpului.

Puteți să vă asigurați din nou, spunând "E bine. Orice ar fi, eu sunt bine."

Când sunteți gata, deschideți ochii.

Pasul 5: Reflectarea

Luați un moment pentru a reflecte dacă vă simțiți diferit de cum vă simțeai înainte de a lua o pauză.

Facilitatorii trebuie să le amintească participanților că ei pot lua o pauză în orice moment al zilei, în special când se simt stresați.

3.5 CUM SĂ VORBIȚI ȘI CUM SĂ ASCULTAȚI (ABILITĂȚI DE COMUNICARE)

Vă rugăm să folosiți posterele cu abilitățile de vorbire și ascultare (a se vedea pagina următoare).

Înainte de a diviza grupul și de a începe exercițiul de comunicare pentru a exersa abordarea și exprimarea sentimentelor, vor fi discutate pe scurt abilitățile de comunicare. Acest lucru se recomandă pentru a oferi participanților anumite reguli pe care să le urmeze în timpul discuțiilor temelor dificile. Ele sunt ușoare și puține, deci le puteți prezenta pe scurt și afișa în sala de lucru în grup (de ex., le puteți atârna pe perete ca postere).

Elemente constitutive

- * Fiți un ascultător atent: manifestați interes față de interlocutor – rezumați punctele importante – nu judecați - oferiți feedback pozitiv
- * Exersați abilitățile de vorbire: faceți referință la o situație concretă – nu vă abateți de la temă – vorbiți direct despre gândurile și sentimentele dumneavoastră – vorbiți la persoana întâia

1. Atârnați posterele în sală pentru ca să le poată vedea fiecare, astfel participanții le vor putea privi și mai târziu, la etapa de exersare.
2. Discutați abilitățile împreună în grupul mare pentru a clarifica înțelegerea.

Puteți face legătură între abilitatea de a oferi feedback în rolul ascultătorului și abilitatea de a oferi laudă din Sesiunea 1. Dacă se oferă feedback pozitiv, ele pot fi conectate.

POSTER: Abilități de vorbire

1. **Vorbiți despre situații concrete:** Vorbiți despre situații concrete pentru a evita generalizările (întotdeauna, niciodată). Generalizările cauzează de obicei opunere imediată și ne sustrag de la conținutul efectiv: situația concretă. Această regulă va ajuta să vă spuneți clar punctul de vedere.
2. **Vorbiți despre un comportament concret:** Vorbiți despre comportamentul concret în anumite situații. Astfel evitați atribuirea unor caracteristici negative partenerului. Imputarea caracteristicilor negative altei persoane trezește la fel proteste. Exemple de comentarii de acel tip: "tipic", "neputincios", "plictisitor", "niciodată nu este activ". Când vorbiți despre un comportament concret, enunțurile dumneavoastră devin înțelese și acceptabile.
3. **Nu vă abateți de la temă!** Vorbiți numai despre lucrurile direct legate de tema aleasă și vorbiți numai despre ceea ce are legătură cu tema, explicați-vă poziția clar și mai pe înțelesul celorlalte persoane. În caz contrar conversația riscă să devieze de la temă.
4. **Deschideți-vă:** Deschideți-vă și descrieți ce simțiți. Când descrieți sentimentele și gândurile direct, evitați reproșurile și acușările. → pentru părinți: asigurați-vă că le explicați copiilor sentimentele dumneavoastră într-un mod potrivit pentru vârsta lor.
5. Ultima componentă importantă a abilităților de comunicare este prezentată detaliat în sesiunea 4: Vorbiți despre propriile gânduri și sentimente **folosind forma cu "eu"**.

POSTER: Abilități de ascultare

1. **Arătați vorbitorului în mod neverbal că ascultați** și că sunteți interesați de ceea ce se spune, de ex., gesturi de susținere cum ar fi datul din cap sau interjecțiile scurte "hmm", "aha". Este important de menținut contactul cu ochii și o postură deschisă, întoarsă spre adolescent/părinte (sau orice altă persoană pe care o ascultați). Încurajați interlocutorul să continue să vorbească: "Aș vrea să aflu mai multe despre asta."
2. **Rezumați** cele mai importante lucruri din ceea ce s-a spus cu propriile dumneavoastră cuvinte, pentru a arată că ați înțeles cealaltă persoană. Dacă vă este dificil să folosiți propriile cuvinte, nu vă temeți să repetați ce s-a spus cuvânt cu cuvânt.
3. Este important să **evitați judecarea. În schimb, oferiți interpretări**. De ex., "Te-ai simțit nesigur/ă?" în loc de: "Asta este din cauza că te-ai simțit nesigur/ă, da?" În primul caz, vorbitorul poate spune da sau nu, își poate explica poziția. Al doilea caz duce la justificări.
4. **Oferiți feedback pozitiv** despre comportament în timpul conversației. Oferiți feedback pozitiv pentru mesajele deschise și înțelese pentru a încuraja vorbitorul, de ex., "Mă bucur că o spui atât de clar și deschis."

GRUPUL SE DIVIZEAZĂ: SEPARAȚI AICI PĂRINȚII DE ADOLESCENȚI

Părinții și adolescenții lucrează la același conținut sau la conținut similar, însă în locuri diferite. Facilitatorii vor conduce toate activitățile din această lecție de bază precum este indicat.

3.6 ACTIVITATE – VORBIM DESPRE EMOȚII

- Faceți o listă cu adolescenții/părinții despre diferite lucruri despre care poate fi emoțional dificil de vorbit cu celălalt membru al familiei participant.
- Discutați pe scurt modurile posibile de a vorbi cu adolescenții/părinții despre aceste lucruri folosind abilitățile de vorbire și ascultare.

PRACTICĂ – RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR DIFICILE

1. În timpul acestei practici în grup, adolescenții/părinții exersează comentarea emoțiilor negative ale părintelui/copililor lor. Puteți folosi acest scenariu ca ghid. Asigurați-vă că ați stabilit clar scenariul, ca ei să-și înțeleagă rolurile:

Scenariu pentru părinte:

- a. Adolescentul este trist deoarece a primit o notă rea la școală.
- b. Părintele comentează, "Văd că ești trist/ă. Ce vrei să-mi povestești de spre asta?"
- c. Adolescentul, "Nu m-am descurcat atât de bine cum am dorit la testul de matematică, deși am învățat atât de mult".
- d. Răspunsul părintelui
 - i. Apreciați faptul că copilul și-a împărtășit sentimentele, "Mulțumesc că mi-ai spus."
 - ii. Reflectați înapoi ce ați auzit, "Îmi pare rău că nu te-ai descurcat bine la testul de matematică."
 - iii. Răspundeți calm.
 - iv. Acceptați că sentimentul este normal, "Este normal să te simți frustrat/ă în cazul dat."
 - v. Oferiți suport emoțional și fizic (dacă este potrivit).
 - vi. Explorați soluții cu copilul, "Ce crezi că am putea face ca să te ajut să-ți îmbunătățești rezultatele la matematică?"
- e. Copilul răspunde cu o idee, "Poate ai putea să mă ajuți după cină?" Părintele acceptă ideea copilului și îl laudă.

Scenariu pentru adolescenți:

- a) Părintele este trist.
- b) Adolescentul comentează, "Văd că ești trist/ă."
- c) Părintele, "Este ok, poți intra. Vino și stai cu mine."
- d) Adolescentul, "Ce s-a întâmplat, mamă?"
- e) Părintele, "Uneori îmi lipsește atât de mult tatăl tău, este foarte dureros."
- f) Răspunsul adolescentului
 - a. Apreciați părintele pentru că v-a spus, "Mulțumesc pentru că mi-ai spus."
 - b. Reflectați înapoi ce ați auzit, "Îmi pare rău că îți lipsește atât de mult."
 - c. Răspundeți calm.
 - d. Acceptați că sentimentul este normal, "Este normal să te simți tristă în cazul dat."
 - e. Oferiți suport emoțional și fizic (dacă este potrivit).
 - f. Răspundeți cu înțelegere, "Știu, și mie îmi lipsește."
- g) Părintele reacționează, "Dar mă simt atât de norocoasă că te am pe tine și pe sora ta aici cu mine. Împreună ne putem ajuta. Hai să pregătim ceva de mâncare împreună."

2. Oferiți suficient suport adolescentului/părintelui în timp ce exersează.
3. Opriti exersarea după 1 minut sau mai puțin, deoarece este vorba doar de a-i familiariza cu vorbitul despre emoții. Întrebați părintele/adolescentul cum li s-a părut.
4. Spuneți-le adolescenților/părinților să discute în perechi despre alte momente când un părinte/copil a fost supărat de ceva.
5. Prezentați aceste scenarii în grup. Spuneți-le adolescenților/părinților să ofere sugestii despre cum ar putea ei numi emoțiile date.
6. Adolescenții/părinții exersează în perechi aceste scenarii, iar dumneavoastră și co-facilitatorul dumneavoastră le oferiți suport.
7. Spuneți-le adolescenților/părinților să se schimbe cu rolurile după ce au exersat timp de 1 minut.
8. Cereți feedback de la fiecare pereche într-o discuție în grup despre cum a decurs exersarea.

GRUPUL REVINE ÎMPREUNĂ

3.7 DISCUȚIE ÎN GRUP

Ca facilitator trebuie să recunoașteți că grupurile au avut conversații similare, dar separate, și de ce. Atârnați un poster pentru a colecta notițe în grupul mare. Dacă este necesar pentru a continua confortabil, invitați participanții la discuție.

Întrebări după lucrul în grup:

- Cum v-ați simțit în celălalt rol?
 - Cum a fost să intrați în rolul părintelui pentru voi ca adolescenți?
 - Cum a fost să intrați în rolul adolescentului pentru dumneavoastră ca părinți?
- Ce puteați lua de la acest exercițiu?

Întrebări pentru părinți:

- Ce v-a surprins la rezultatele copiilor și adolescenților dumneavoastră?

Întrebări pentru adolescenți:

- V-a uimit ceva când ați văzut experiențele părinților voștri?

Facilitatorul trebuie să evidențieze...

...experiențele similare în ambele grupuri

...toate exemplele de empatie, indiferent de rol

...că pentru fiecare este neobișnuit să vorbească în acest mod, folosind reguli, cum ar fi enunțurile cu "eu simt" pentru vorbitori sau rezumarea pentru ascultători, dar aceste lucruri devin tot mai ușoare pe măsură ce sunt exersate

... că părinții și ajutorul lor sunt importante pentru tineri ca să facă față emoțiilor neplăcute.

... aspectele pozitive ale ideilor expuse, de ex., emoțiile pozitive care au fost menționate.

... factorii ce consolidează elementele constitutive, de ex.:

- * Împărtășiți-vă sentimentele în familie
- * Observați cum se simte adolescentul/părintele
- * **Acceptați atât emoțiile negative, cât și pozitive**
- * Oferiți spațiu pentru ca celălalt să spună cum se simte și de ce
- * Folosiți cuvinte pentru a descrie emoțiile părintelui/adolescentului
- * Reflectați înapoi ceea ce v-a spus adolescentul/părintele

- * Explorați soluții cu adolescentul/părintele
- * Fiți un ascultător atent: manifestați interes față de interlocutor – rezumați ideile importante – nu judecați – oferiți feedback pozitiv
- * Exersați abilitățile de vorbire: faceți referință la o situație concretă – nu vă abateți de la temă – vorbiți direct despre gândurile și sentimentele dumneavoastră, nu parafrazați – vorbiți de la persoana întâia

Pentru părinți:

- * Modelați controlul pozitiv al propriilor dumneavoastră emoții (noi suntem modele de comportament pentru copiii noștri!)
- * Recunoașteți sentimentele (adolescentului) dumneavoastră
- * Oferiți suport cu consolidare pozitivă. Observați binele!

4. ÎNCHIDEREA SESIUNII

4.1 ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ

Cel puțin o dată în timpul săptămânii

- *Încercați să Luați o Pauză acasă și să vă gândiți cum vă simțiți*
- *comentați referitor la propriile emoții și întrebați adolescentul/părintele cum se simte. Aveți nevoie de un sfat? Asta e adesea cel mai ușor când ei arată fericiți. Sau poate când petreceți timp calitativ împreună!*
- *împărtășiți acest sentiment cu părintele sau adolescentul. La fel puteți împărtăși cum vă simțiți cu profesorii sau cu vecinii și prietenii!*
- *dacă vă pare straniu la început, faceți asta foarte simplu:*
 - *“Azi mă simt...”*
 - *“Cum te simți?”*

Amintiți-le participanților despre abilitățile pe care le-au învățat săptămâna trecută și motivați-i să continue să le exerseze.

Creați o rutină pentru a exersa și automatiza abilitățile:

Din Sesiunea 2: Petreceți cel puțin 15 minute de timp calitativ împreună în timpul săptămânii. Întrebați în fiecare zi cum a mers ziua și încercați să ascultați cu atenție. Practicați oferirea reciprocă a unei laude structurate o dată pe zi.

Din Sesiunea 1: Efectuați un exercițiu fizic o dată pe zi! Puteți folosi sau exercițiul fizic pe care l-am făcut la începutul sesiunii sau puteți inventa propriul exercițiu.

4.2 REVIZUIȚI TEMELE ABORDATE

Facilitatorii reflectă cu grupul referitor la sesiunea de azi pentru a rezuma cele învățate:

Despre ce teme și principii de bază am vorbit astăzi?

Răspunsurile posibile de la participanți includ:

- Fiți conștienți de propriile emoții
- Înțelegeți cum să reacționați la și să faceți față emoțiilor altor persoane
- Discuția despre emoții ne face mai fericiți, ne ajută să construim relații mai puternice și să luăm decizii calme, care ne ajută să fim sănătoși și în siguranță.

Facilitatorii trebuie să evidențieze toate punctele de mai sus din răspunsurile participanților, adresând întrebări de concretizare atunci când este necesar.

4.3 AMINTIȚI DESPRE GHIDUL FAMILIEI

După cum ați făcut și în ultimele câteva săptămâni, vă rugăm să lucrați la paginile 16-20 pentru sesiunea de azi. Printre altele, veți găsi instrucțiuni scrise pentru "Luarea unei pauze" și sfaturi pentru a vorbi unii cu alții despre teme delicate. Distrăți-vă și citiți cu plăcere.

4.4 AMINTIȚI PARTICIPANȚILOR DESPRE SESIUNEA URMĂTOARE ȘI ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ

*În sesiunea următoare vom vorbi despre 'Ce facem când suntem supărați/mânioși'.
Dar înainte de asta, nu uitați să îndepliniți activitatea pentru acasă!*

Element Constitutiv: Anume ceea ce faceți acasă creează diferența!

Facilitorii le amintesc participanților ora și locul sesiunii următoare.

4.5 MULȚUMIȚI ȘI LĂUDAȚI PARTICIPANȚII

MEMENTO pentru Facilitatori:



**Dacă o familie lipsește de la o sesiune, sunați familia după sesiune și discutați împreună
Recuperarea la domiciliu corespunzătoare de la pagina 45-46 din Ghidul Familiei.**

4.6 LISTĂ DE VERIFICARE– AU FOST ATINSE OBIECTIVELE SESIUNII

Ați?

... realizat jocul pe roluri 'Testul Axeniei!'	
... discutat tema 'emoțiile'	
... prezentat și exersat 'Luarea unei pauze'	
... exersat recunoașterea emoțiilor dificile	
... rezumat etapele separate de lucru	
... pregătit activitatea pentru acasă pentru săptămâna dată • Luați o Pauză acasă și gândiți-vă cum vă simțiți. • Comentați propriile emoții și întrebați adolescentul/părintele despre emoțiile sale. • Țineți o conversație cu părintele/adolescentul despre emoții.	
... reamintit despre exersarea activităților precedente pentru acasă	
... rezumat sesiunea de astăzi	
... predat Elementele Constitutive * Folosind instrumentul de Luarea a unei Pauze participanții învață să fie conștienți de sentimentele lor, să respire conștient și să-și păstreze calmul * Împărtășiți-vă sentimentele în familie * Observați cum se simte adolescentul/părintele * Acceptați atât emoțiile negative, cât și pozitive * Oferiți spațiu pentru ca celălalt să spună cum se simte și de ce * Folosiți cuvinte pentru a descrie emoțiile părintelui/adolescentului * Reflectați înapoi ceea ce v-a spus adolescentul/părintele * Explorați soluții cu adolescentul/părintele	

<ul style="list-style-type: none"> * Fiți un ascultător atent: manifestați interes față de interlocutor – rezumați ideile importante – nu judecați – oferiți feedback pozitiv * Exersați abilitățile de vorbire: faceți referință la o situație concretă – nu vă abateți de la temă – vorbiți direct despre gândurile și sentimentele dumneavoastră, nu parafrazați – vorbiți de la persoana întâia <p>Pentru părinți:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Modelați controlul pozitiv al propriilor dumneavoastră emoții (noi suntem modele de comportament pentru copiii noștri!) * Recunoașteți sentimentele (adolescentului) dumneavoastră * Oferiți suport cu consolidare pozitivă. Observați binele! 	
<p>... amintit participanților să completeze Ghidul</p>	
<p>... indicat observațiile dumneavoastră în raportul facilitatorului</p>	

SESIUNEA 4: CE FACEM CÂND SUNTEM FURIOȘI

CUPRINS

PARTEA 1 INTRODUCERE PENTRU FACILITATORI.....	105
1. BUN VENIT ȘI PREGĂTIREA SESIUNII	106
1.1 FACILITATORII NOTEAZĂ PREZENȚA.....	106
1.2 BUN VENIT PARTICIPANȚILOR ȘI PARTAJAREA ÎN CERC	107
1.3 LĂUDAȚI ȘI MULȚUMIȚI TUTUROR PENTRU PREZENȚĂ.....	107
1.4 DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ.....	107
1.5 EXERCIȚIUL FIZIC.....	107
2. PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA SESIUNII PENTRU ZIUA DATĂ.....	108
2.1 ÎNCADRAREA ZILEI: PREZENTAREA PROGRAMULUI ȘI SESIUNII.....	108
PARTEA 2	108
3. LECȚIA DE BAZĂ: MODURI DE A FACE FAȚĂ MÂNIEI ȘI STRESULUI.....	108
3.1 PARTEA PĂRINȚILOR (SEPARAT).....	108
3.1.1 JOC PE ROLURI: MAMA ESTE BOLNAVĂ	108
3.1.2 DISCUȚIE DESPRE JOCUL PE ROLURI.....	109
3.1.3 ACTIVITATE: REPETIȚIE PENTRU VIAȚĂ	110
INSTRUMENTE VECHI: DISCUȚIA ȘI LUAREA UNEI PAUZE	110
INSTRUMENT NOU: SCHIMBĂM GÂNDURILE INUTILE ÎN GÂNDURI UTILE	110
3.1.4 ACTIVITATE: PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL ȘI EXPLICAȚI-VĂ: PROPOZIȚII DE TIPUL “EU SIMT”	111
3.2 PARTEA ADOLESCENȚILOR (SEPARAT).....	111
3.2.1 JOC PE ROLURI: TESTUL	111
3.2.2 DISCUȚIE DESPRE JOCUL PE ROLURI.....	112
3.2.3 ACTIVITATE: REPETIȚIE PENTRU VIAȚĂ	113
INSTRUMENTE VECHI: DISCUȚIA ȘI LUAREA UNEI PAUZE	113
INSTRUMENT NOU: SCHIMBĂM GÂNDURILE INUTILE ÎN GÂNDURI UTILE	113
3.2.4 ACTIVITATE: PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL ȘI EXPLICAȚI-VĂ: PROPOZIȚII DE TIPUL “EU SIMT”	114
4. ÎNCHIDEREA SESIUNII	116
4.1 ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ.....	116
4.2 REVIZUIȚI TEMELE ABORDATE.....	116
4.3 AMINTIȚI DESPRE GHIDUL FAMILIEI.....	117
4.4 AMINTIȚI-LE PARTICIPANȚILOR DESPRE SESIUNEA URMĂTOARE ȘI ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ.....	117
4.5 MULȚUMIȚI ȘI LĂUDAȚI PARTICIPANȚII	117

4.6 LISTĂ DE VERIFICARE– AU FOST ATINSE OBIECTIVELE SESIUNII? 117

LEGENDĂ

- **ORIENTARE**–În căsuțe se indică informația importantă care trebuie să fie neapărat examinată și posibil comunicată participanților (“mesaje cheie”).
- **Propozițiile marcate cu negru se referă întotdeauna la lucrul în grup separat**
- *Textul cursiv de culoare verde marchează exemple de pasaje de text cu scopul ilustrării cum pot fi prezentate mesajele cheie. Ele sunt date doar ca demonstrație pentru a facilita exprimarea, dar este de preferat să folosiți propriile cuvinte.*
- Conținut scris în mod normal vertical, care poate fi transmis în sens general

PARTEA 1 INTRODUCERE PENTRU FACILITATORI

În această sesiune vom vorbi despre gestionarea mâniei și rezolvarea problemelor. Ca și în ultima sesiune, adolescenții și părinții vor fi în grupuri diferite în timpul lecției de bază. Ideile cheie pentru Sesiunea 4:

- Sesiunea dată se centrează concret pe emoțiile “dificile” cum ar fi stresul și mânia.
- Este important de înțeles că aceste emoții nu sunt rele și nu trebuie să fie ignorate. Fiecare resimte uneori stres și mânie.
- Important este de gestionat acțiunile și cuvintele atunci când cineva se simte stresat și mânios.
- Folosim această sesiune pentru a ajuta participanții să găsească și exerseze moduri de a face față acestor emoții și de a le exprima non-violent.

Tabelul 1 - SESIUNEA 4 PREGĂTIRI ȘI PLAN

Scopul sesiunii	În această sesiune părinții și adolescenții vor învăța cum să gestioneze mânia în mod eficient. Este important ca atât părinții, cât și adolescenții să elaboreze strategii care îi vor ajuta să răspundă la situațiile care le cauzează mânia într-un mod mai eficient și non-agresiv.
Principii de bază	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gestionarea mâniei va ajuta să vă controlați reacțiile agresive la o situație. ➤ Faptul că veți învăța cum să gestionați stresul și mânia vă poate îmbunătăți situația și ajuta să vă simțiți mai bine.
Materiale și resurse de instruire	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Flipchart, hârtie, pixuri, markere ➤ Registrul prezenței ➤ Materiale pentru ecusoanele cu nume
Pregătirea locației:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asigurați-vă că locația pentru sesiune are posibilitatea de a folosi două încăperi pentru a diviza grupul mare în grupuri numai de adolescenți și numai de părinți. ➤ Asigurați-vă că locația pentru sesiune este curată. ➤ Aranjați scaunele astfel ca participanții să se așeze în cerc. ➤ Pregătiți toate materialele pe care le veți folosi în timpul sesiunii de grup

COMPONENTA	TIMP	ACTIVITĂȚI	
Bun venit și pregătirea sesiunii	50 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Facilitatorii notează prezența. ➤ Participanții se așază și discută cum se simt în cerc. ➤ Spuneți bun venit, mulțumiți tuturor pentru prezență și lăudați punctualitatea. ➤ Discutarea activității pentru acasă ➤ Exercițiul fizic 	
Privire generală asupra sesiunii pentru ziua dată	5 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Încadrarea zilei 	
Lecția de bază	60 min	SESIUNEA PĂRINȚILOR <ul style="list-style-type: none"> ➤ Joc pe roluri: Mama este bolnavă. ➤ Discuție despre jocul pe roluri. ➤ Activitate: Repetiție pentru viață. ➤ Instrumente vechi: Discutați și Luați o pauză. ➤ Instrument nou: Schimbați gândurile negative în gânduri pozitive. ➤ Activitate: Rămâneți calmi și explicați-vă: propoziții cu “eu simt” 	SESIUNEA ADOLESCENȚILOR <ul style="list-style-type: none"> ➤ Joc pe roluri: Testul. ➤ Discuție despre jocul pe roluri. ➤ Activitate: Repetiție pentru viață. ➤ Instrumente vechi: Discutați și Luați o pauză. ➤ Instrument nou: Schimbați gândurile negative în gânduri pozitive. ➤ Activitate: Rămâneți calmi și explicați-vă: propoziții cu “eu simt”.
ÎNCHIDEREA SESIUNII	15 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Activitatea pentru acasă nouă pentru săptămâna curentă <ol style="list-style-type: none"> 1. Practicați ‘Luarea unei pauze’ 2. Spuneți “eu simt”: Părinții și adolescenții trebuie să încerce să aibă o conversație de tipul “eu simt” unii cu alții ➤ Revizuirea sesiunii de azi ➤ Amintiți despre Ghidul Familiei ➤ Amintiți despre data sesiunii următoare, mulțumiți și închideți sesiunea ➤ Lăsați sala în ordine ➤ Indicați observațiile dumneavoastră în raportul facilitatorului 	
Suma totală a minutelor		130 min	

1. BUN VENIT ȘI PREGĂTIREA SESIUNII

1.1 FACILITATORII NOTEAZĂ PREZENȚA

Pe măsură ce sosesc participanții, invitați-i să ia loc. Nu uitați să notați prezența de fiecare dată când vine o persoană nouă.

1.2 BUN VENIT PARTICIPANȚILOR ȘI PARTAJAREA ÎN CERC

La începutul sesiunii invitați participanții, în cerc, să spună cum se simt astăzi într-un cuvânt.

1.3 LĂUDAȚI ȘI MULȚUMIȚI TUTUROR PENTRU PREZENȚĂ

Țineți minte că trebuie să modelați comportamentul pozitiv – inclusiv oferirea laudelor pentru împărtășirea emoțiilor, lucru care poate fi dificil!

1.4 DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ

Facilitatorii ghidează o discuție despre activitatea pentru acasă în săptămâna precedentă.

Cu scop de amintire, săptămâna trecută participanților li s-a cerut să încerce să comenteze emoțiile sale și să-și întrebe părinții/adolescenții despre emoțiile lor. Faptul că părinții și copiii au învățat să vorbească corespunzător despre diferite lucruri delicate este o parte importantă a acestui program. Familiile au fost încurajate să practice Luarea unei Pauze.

Discutarea activităților pentru acasă reprezintă o oportunitate de a împărtăși succesele, consolida principiile de bază și oferi moduri de rezolvare a problemelor pentru depășirea dificultăților:

- Căutați soluții împreună cu participanții
- Practicați aplicarea soluției.
- Evaluați cum a funcționat



Memento: exercițiul practic are prioritate!
Când sunt raportate dificultăți, reveniți la practicarea împreună.

ORIENTARE: Ghidați o discuție

Când sunt discutate dificultățile, încercați să încurajați participanții să ofere soluții și oferiți-le suport în încercarea de a le aplica.

Întotdeauna lăudați și aplaudați pe cei care sunt suficient de îndrăzneți să se ridice și să împărtășească dificultățile lor.

Ca de obicei, iată câteva posibile întrebări pentru a porni discuția:

Puteți folosi Cine? Ce? Unde? De ce? Când? Cum? În timpul fiecărei discuții.

- CINE? Cine a putut să încerce Luarea unei Pauze? Cine a vorbit despre emoții?
- CE? Ce emoții ați discutat? Ce experiență ați avut cu Luarea unei Pauze?
- UNDE? Unde ați discutat despre emoții? Unde ați luat o pauză?
- DE CE? De ce a fost important de luat o pauză sau de vorbit despre emoții?
- CÂND? Când ați vorbit despre emoții sau ați luat o pauză?
- CUM? Cum v-ați simțit după ce ați luat o pauză sau ați discutat despre emoții?

Simțiți-vă liberi să adresați întrebări de concretizare!

1.5 EXERCIȚIUL FIZIC

Încurajați participanții să facă exercițiile fizice o dată pe zi!

A încercat cineva să facă acest exercițiu acasă?

Conduceți-i în realizarea întinderilor din cap până în picioare, pe care le-am prezentat în prima sesiune.

Dacă cineva a făcut exercițiul acasă, acum este un bun moment să-i întrebați dacă doresc să conducă exercițiul în grup. Asta ajută la stabilirea culturii de colaborare în grup, dat fiind că oferă rolul de ‘lider’ unui altui părinte – sau adolescent.

Amintiți-le participanților să facă împreună exercițiul acasă în fiecare zi!

2. PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA SESIUNII PENTRU ZIUA DATĂ

2.1 ÎNCADRAREA ZILEI: PREZENTAREA PROGRAMULUI ȘI SESIUNII

Amintiți-le participanților că tot ce vă spun ei în timpul sesiunilor rămâne confidențial.

În Sesiunea 4 continuăm să ne gândim la și să vorbim despre emoțiile și conversațiile dificile. Știți că poate fi dificil de făcut față cerințelor vieții ca părinte sau ca adolescent. Și uneori vă confrunțați cu situații sau persoane care vă mânie sau vă supără. Stresul sau mânia pot fi cauzate de dificultățile vieții, cum ar fi problemele la școală, problemele de relații acasă și la școală, cu prietenii și familia, și chiar grijile pentru viitor. Probabil că ați trecut printr-o situație sau comportament pe care îl vedeți ca nedrept, dureros sau în alt mod ‘greșit’.

Întrebări pentru o discuție introductivă:

- Ați simțit vreodată mânie?
- Ce strategii ați folosit deja?

Petreceți o discuție referitor la strategiile de succes și cele inutile de reglare a unor astfel de sentimente ca furia.

Elaborați în grup o listă comună privind strategiile.

Dacă participanții din grupul mare nu spun nimic, facilitatorii pot, dacă este necesar, decide să separe grupul și să discute strategiile separat cu adolescenții și separat cu părinții, iar apoi să adune rezultatele în grupul mare.

PARTEA 2

3. LECȚIA DE BAZĂ: MODURI DE A FACE FAȚĂ MÂNIEI ȘI STRESULUI

GRUPUL SE DIVIZEAZĂ: SEPARAȚI AICI PĂRINȚII DE ADOLESCENȚI

3.1 PARTEA PĂRINȚILOR (SEPARAT)

3.1.1 JOC PE ROLURI: MAMA ESTE BOLNAVĂ

1)

Mama se simțea rău și a decis să meargă la clinică. A aflat că are diabet. Mama șade în camera sa, arată și se simte stresată. Axenia intră.

Axenia:	<i>“Bună, mamă, nu arăți prea bine, s-a întâmplat ceva? Ce ți-au spus la clinică?”</i>
Mama (se înfurie):	<i>“Ieși din camera mea, vii și pui întrebări prostești! Cine ți-a spus să vii în camera mea! Cine ești tu să mă întrebi asta? Copil prostuț.”</i>
Axenia (speriată):	<i>“Scuze, mamă, n-am vrut să te enervez, eu doar am întrebat.”</i>
Mama (strigă):	<i>“Data viitoare să nu mă întrebi lucruri care nu te privesc! IEȘI AFARĂ!”</i>
<i>Axenia fuge din cameră plângând.</i>	

2)

Țineți minte, data trecută mama era bolnavă și a decis să meargă la clinică. Acolo a aflat că are diabet. Ea șade în camera sa, arată și se simte stresată. Intră Axenia.

Axenia:	<i>“Bună, mamă, nu arăți prea bine, s-a întâmplat ceva? Ce ți-au spus la clinică?”</i>
Mama (suspina):	<i>“Au aflat că am diabet și asta mă stresează foarte mult.”</i>

Axenia (îngrijorată):	<i>“O, nu! Sună rău! Diabet! Trebuie să-mi fac griji?”</i>
Mama:	<i>“Nu-ți mai face griji și tu, Axenia – așa totul o să fie și mai rău.”</i>
Axenia:	<i>“Ok, bine, înțeleg de ce arăți îngrijorată, mamă ... Dar știi ceva? Profesoara mea tot are diabet și acum este din nou sănătoasă! (zâmbeste) Cred că și tu o să fii bine, ca profesoara mea, mamă.”</i>
Mama:	<i>“Da, surorile medicale la clinică mi-au spus mie și altor femei că vom fi bine. Trebuie să am grijă de mine, să mănânc sănătos și să nu uit să iau medicamentele în fiecare zi.”</i>
<i>Axenia o privește pe mama, ambele zâmbesc și arată mai relaxate.</i>	
Mama:	<i>“Întotdeauna e plăcut să vorbesc cu tine, fata mea, de fiecare dată când vorbim mă simt mai bine și mai puternică. Vino, hai să facem ceva distractiv împreună. Vrei să ascultăm niște muzică?”</i>
Axenia (zâmbeste):	<i>Da, hai să ascultăm piesa ta preferată.</i>

3.1.2 DISCUȚIE DESPRE JOCUL PE ROLURI



Le amintim participanților că toți părinții și adolescenții simt stres și furie și că în toate relațiile există uneori conflicte – este o parte normală a vieții. Însă în acest joc pe roluri noi vedem diferite moduri de a face față mâniei și stresului.

În timpul acestei discuții facilitatorul poate ruga un participant să scrie sugestiile celorlalți, în timp ce facilitatorul poate ghida discuția.

Aceasta trebuie să fie o discuție ghidată, condusă inițial de facilitator.

Întrebări ce trebuie adresate referitor la jocul pe roluri:

- Ce este diferit în cele două jocuri pe roluri?
- Prin ce se deosebește comunicarea?
- Cum va face față Axenia problemelor sale în viitor dacă va lua scena 1 ca model?
- Ce sentimente are Axenia în cele două jocuri pe roluri diferite?
- Cum s-a simțit mama în cele două jocuri pe roluri diferite?
- Cum face față mama stresului?
- Cum o afectează asta pe Axenia?
- Cum resimte Axenia reacția sa la stresul mamei sale? Iar mama?
- O ajută mânia pe mama să se simte mai bine?

În al doilea joc pe roluri mama a făcut față stresului foarte diferit de primul joc pe roluri, unde am văzut că era mâniașă și striga.

- Ce moduri mai bune de a răspunde la o situație stresantă există, diferite de furie?
- Îți poate cineva aminti abilitățile despre care am vorbit în celelalte sesiuni și care ar putea fi utile pentru mama și Axenia?
- Vă puteți gândi la alte abilități care ar putea fi utile într-o situație stresantă, ca cea pe care am văzut-o în jocul pe roluri?

Moduri de a face față furiei și stresului: Am văzut cum a acționat mama când era furioasă.

Haideți să ne gândim cum acționați dumneavoastră când vă înfuriați.

- Ați simțit vreuna din aceste emoții?
- Cum vă comportați când vă simțiți furioși sau stresați? Vă ajută comportamentul dumneavoastră?
- Ce faceți când sunteți stresat și mânios?
- Cum afectează stresul și mânia modul în care luați decizii?
- De ce ar putea fi bine pentru dumneavoastră să învățați să faceți față stresului și furiei?

Facilitatorul: Dacă părinții strigă că vor să-și protejeze copilul/adolescentul ascunzând de el informația potențial coplesitoare, evidențiați punctul de vedere al copilului/adolescentului.

- Care este punctul de vedere al adolescentului? Copilul se simte exclus și simte că anumită informație este ascunsă de el. copilul/adolescentul se simte exclus neinclus și potențial simte că nu este suficient de matur/inteligent.

Facilitatorii trebuie să sublinieze: Copiii înțeleg adesea mai mult decât cred părinții lor!

3.1.3 ACTIVITATE: REPETIȚIE PENTRU VIAȚĂ

Acum este un salt tematic care trebuie să fie explicat. Participanților li se prezintă acum strategii care nu sunt direct legate de jocul pe roluri precedent.

Întrebați părinții ce instrumente au învățat deja în sesiunile anterioare pe care le pot folosi pentru a face față emoțiilor dificile.

INSTRUMENTE VECHI: DISCUȚIA ȘI LUAREA UNEI PAUZE

Luarea unei pauze: Folosind instrumentul de luare a pauzei, părinții învață să fie conștienți de sentimentele lor, să respire conștient și să-și păstreze calmul.

Discuția: Părinții își pot exprima sentimentele și comunica mai adecvat cu o altă persoană. Acest fapt promovează înțelegerea reciprocă și consolidează relația.

Elemente constitutive

Conștientizarea furiei sau stresului: Să învățăm să identificăm sentimentele noastre înainte de a reacționa este un bun punct de pornire pentru gestionarea emoțiilor negative

Respirația (Luarea unei Pauze): Exercițiul de respirație pe care l-am practicat săptămâna trecută ne-a ajutat să ne păstrăm calmul și să ne amintim că orice am simți, este ok.

Discuția: Conversațiile pozitive – chiar despre emoții dificile sau teme ca consumul de alcool, fumatul sau intimitatea (sărutul, apropierea fizică) – cu părinții/adolescenții pot ajuta la reducerea stresului.

Amintiți părinților să folosească aceste instrumente când răspund adolescenților lor și să ajute adolescenții să folosească și ei aceste instrumente înainte de a lua decizii în relațiile lor.

INSTRUMENT NOU: SCHIMBĂM GÂNDURILE INUTILE ÎN GÂNDURI UTILE

Activitatea dată le oferă participanților un nou mod de a-și păstra calmul și a face față furiei și frustrării. El îi ajută să prindă gândurile negative înainte ca ele să devină prea mari și să le transforme în gânduri pozitive, care sunt mai utile!

Cum să schimbați gândurile inutile în gânduri utile?

1. Participanții spun ce se întâmplă cu ei când ceva este frustrant.
De ex.: A) Am aflat că am diabet.
B) Adolescentul meu a furat bani de la mine.
2. Participanții spun care sunt unele gânduri și sentimente inutile care apar într-o asemenea situație.
De ex.: A) Asta înseamnă că sunt bolnav și nu voi putea duce o viață normală.
B) acum am să-l învăț ce este disciplina.

➔ **Facilitatorii scriu aceste lucruri pe o parte a flipchartului.**

3. Facilitatorii le cer participanților să modifice gândurile și sentimentele inutile în gânduri utile, care pot să-i ajute în situațiile stresante.

De ex.: A) Am să fiu bine dacă vor avea grijă de mine, voi lua medicamentele și vor primi suport și sfaturi de la clinică. Familia la fel mă va ajuta și susține .

B) Sunt supărat, dar nici nu știu motivul, trebuie să încerc să-mi înțeleg copilul și să gădesc o soluție cu el.

➔ **Scrieți și aceste lucruri pe flipchart.**

Repetiție pentru viață: Acum că știți câteva moduri diferite în care puteți face față stresului și furiei, haideți să exersăm:

ORIENTARE: Facilitarea repetiției pentru viață

1. Participanții se divizează în perechi și "exersează" cum spun unul altuia că au o boală gravă/și-au pierdut serviciul/au trecut prin violență.
2. O persoană începe spunând partenerului cum se simte din cauza faptului că are o boală gravă/și-a pierdut serviciul/a trecut prin violență.
3. Practicați cum vă gândiți la și apoi îi spuneți partenerului un gând util care ar putea să ajute ca situația dificilă să fie percepută mai puțin stresantă și mai rezolvabilă.
4. Schimbați-vă cu locurile!

3.1.4 ACTIVITATE: PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL ȘI EXPLICAȚI-VĂ: PROPOZIȚII DE TIPUL "EU SIMT"

Uneori ni se pare că adolescenții pur și simplu nu ne înțeleg! Alteori se pare că ei pur și simplu nu ascultă. Acest lucru poate fi foarte frustrant și ne poate face să ne simțim că ar trebui să renunțăm la încercările de a vorbi cu ei. Un mod de a încerca să vorbiți cu adolescenții dumneavoastră despre ceva dificil este folosirea propozițiilor "eu simt". Acestea sunt moduri ușoare de a exprima exact ce simțiți în mod simplu. Ele funcționează așa:

"Eu simt [emoție]" ... când tu [numiți acțiunea] ... și aș vrea ca tu [numiți dorința]."

Deci un exemplu ar putea fi: "Eu simt că nu sunt respectat când tu strigi la mine. Aș vrea să vorbești cu mine cu voce normală."

Este la fel util să folosiți aceste propoziții cu copiii dumneavoastră fiindcă așa îi învățați să facă la fel.

Haideți să exersăm!

Vă puteți gândi la unele cazuri când ați putea folosi o propoziție cu "eu simt..." în baza situațiilor pe care le aveți cu adolescenții dumneavoastră?

Vă puteți gândi la orice alte propoziții cu "eu simt..." care ar putea să vă ajute în viața de zi cu zi? Puteți oferi orice propoziții cu "eu simt..." despre dumneavoastră chiar acum?

Țineți minte să lăudați participanții pentru eforturile depuse!

Element constitutiv

Părinții pot folosi propozițiile cu "eu simt" pentru a-și exprima sentimentele și a comunica mai adecvat cu o altă persoană. Acest lucru promovează înțelegerea mutuală și consolidează relația.

3.2 PARTEA ADOLESCENȚILOR (SEPARAT)

3.2.1 JOC PE ROLURI: TESTUL

1)

Tata, mama, Cătălina și Radu stau la masă seara. Ei tocmai au finisat cina. Cătălina și fratele ei Radu au primita notele finale astăzi la școală. Radu nu a trecut, iar Cătălina a reușit.

Tata:	<i>"Mmm! Copii, a venit momentul ca eu și mama să vedem cum v-ați descurcat la școală."</i>
Mama:	<i>"Da, ard de nerăbdare să văd notele copiilor mei."</i>

	<i>Cătălina fugе să ia notele, Radu merge încet, cu capul în jos, să le aducă pe ale sale. Ambii dau notele tatei.</i>
Cătălina (zâmbеște, îi dă tatei notele):	<i>“Tată! Uite! Am trecut!”</i>
	<i>Tata privește la notele Cătălinei și zâmbеște.</i>
	<i>Tata se încruntă când se uită la notele lui Radu.</i>
Tata:	<i>“Și asta, Radu? Știi cât plătesc eu taxa pentru tine și tu îmi irosești banii așa!”</i>
Radu (furios și strigând):	<i>“Urăsc școala! Eu vreau să mă las de ea oricum, sunt bărbat și voi avea grijă de mine, n-am nevoie de școală”</i>
	<i>Radu o zbughește din cameră.</i>

2)

Tata, mama, Cătălina și Radu stau la masă seara. Ei tocmai au finisat cina. Cătălina și fratele ei Radu au primita notele finale astăzi la școală. Radu nu a trecut, iar Cătălina a reușit.

Tata:	<i>“Mmm! Copii, a venit momentul ca eu și mama să vedem cum vați descurcat la școală.”</i>
Mama:	<i>“Da, ard de nerăbdare să văd notele copiilor mei.”</i>
	<i>Cătălina fugе să ia notele, Radu merge încet, cu capul în jos, să le aducă pe ale sale. Ambii dau notele tatei.</i>
	<i>Tata se încruntă când se uită la notele lui Radu.</i>
Cătălina (zâmbеște, îi dă tatei notele):	<i>“Tată! Uite! Am trecut!”</i>
	<i>Tata privește la notele Cătălinei și zâmbеște.</i>
Radu (inspiră adânc):	<i>“Cătălina, stai puțin, el se uita la notele mele.”</i>
Radu (către tata):	<i>“Știu că vei fi dezamăgit, tată, și eu sunt. Mă temeam să-ți arăt notele. Știu că mă pot descurca mai bine la școală, doar că simt că uneori nu-mi iese.”</i>
Tata:	<i>“Știu că te strădui, Radu. Va trebui să ne gândim împreună se vedem cum putem ajuta. Tu ești așa deștept, în fine! Cătălina, felicitări cu notele bune. Ambii vă străduiți și eu sunt mândru de copiii mei pentru asta.”</i>

3.2.2 DISCUȚIE DESPRE JOCUL PE ROLURI

Țineți minte: Adresați întrebări concrete cu scopul de a evidenția elementele constitutive!

Facilitatorul poate ruga un adolescent să scrie pe flipchart punctele de discuție. Facilitatorul ghidează discuția.

Întrebări pe care trebuie să le adresați după jocul pe roluri:

- Prin ce se deosebesc cele două jocuri pe roluri?
- Prin ce se deosebește comunicarea?
- Cum influențează comportamentul tatei atitudinea lui Radu față de școală în primul și cel de-al doilea joc pe roluri?
- Cum îl afectează pe Radu răspunsul tatei?
- Ce sentimente are Radu în cele două jocuri pe roluri?
- Cum s-a simțit tata în cele două jocuri pe roluri? Cum se simte Radu referitor la notele sale?
- Ce simte Radu în legătură cu faptul că Cătălina a trecut?
- Ce ar putea face Radu ca să-i fie mai ușor să arate familiei notele proaste la școală?

Hai să discutăm un pic despre cum faceți voi față furiei:

- Ce faceți când sunteți stresați și furioși? Vă ajută asta să scăpați de stres și furie?
- Cum afectează stresul și furia modul în care luați decizii?

Apoi participanții trebuie să fie încurajați să se gândească la un moment când erau stresați sau furioși și au acționat în mod violent. Ei trebuie să discute despre lucrurile rele care se întâmplă când folosim violența deoarece suntem stresați sau furioși.

Participanții trebuie acum să se gândească la un moment când erau stresați sau furioși și au reacționat prin retragere. Explicați adolescenților că uneori copiii își ascund sentimentele de furie și frustrare cu mult timp înainte de a reacționa violent sau în alt mod nesănătos.

În fine, participanții trebuie să se gândească de ce ar fi bine de învățat să facem față stresului și furiei?

3.2.3 ACTIVITATE: REPETIȚIE PENTRU VIAȚĂ

Acum este un salt tematic care trebuie să fie explicat. Participanților li se prezintă acum strategii care nu sunt direct legate de jocul pe roluri precedent.

Întrebați adolescenții ce instrumente au învățat deja în sesiunile anterioare pe care le pot folosi pentru a face față emoțiilor dificile.

INSTRUMENTE VECHI: DISCUȚIA ȘI LUAREA UNEI PAUZE

Luarea unei pauze: Folosind instrumentul de luare a pauzei, participanții învață să fie conștienți de sentimentele lor, să respire conștient și să-și păstreze calmul.

Discuția: Participanții pot vorbi pentru a-și exprima sentimentele. Acest fapt promovează înțelegerea reciprocă și consolidează relația.

Elemente constitutive

Conștientizarea furiei: Să învățăm să identificăm sentimentele noastre înainte de a reacționa este un bun punct de pornire.

Respirația (Luarea unei Pauze): Exercițiul de respirație pe care l-am practicat săptămâna trecută ne-a ajutat să ne păstrăm calmul și să ne amintim că orice am simți, este ok.

Discuția: Conversațiile pozitive – chiar despre emoții dificile sau teme ca consumul de alcool, fumatul sau intimitatea (sărutul, apropierea fizică) – cu părinții pot ajuta la reducerea stresului.

Țineți minte să lăudați sugestiile făcute de adolescenți!



Amintiți adolescenților să folosească aceste instrumente când se simt copleșiți de o emoție negativă, cum ar fi furia sau stresul

INSTRUMENT NOU: SCHIMBĂM GÂNDURILE INUTILE ÎN GÂNDURI UTILE

Activitatea dată le oferă participanților un nou mod de a-și păstra calmul și a face față furiei și frustrării. Ea îi ajută să prindă gândurile negative înainte ca ele să devină prea mari și să le transforme în gânduri pozitive, care sunt mai utile!

Cum să schimbați gândurile inutile în gânduri utile?

1. Participanții spun ce se întâmplă cu ei când ceva este frustrant.
De ex.: Nu pot da testul la matematică.

2. Participanții spun care sunt unele gânduri și sentimente inutile care apar într-o asemenea situație.
De ex.: Asta înseamnă că sunt prost și nu voi putea duce o viață normală.
➔ Facilitatorii scriu aceste lucruri pe o parte a flipchartului.
3. Facilitatorii le cer participanților să modifice gândurile și sentimentele inutile în gânduri utile, care pot să-i ajute în situațiile stresante.
De ex.: Am să fiu bine dacă voi continua să lucrez la asta și să primesc suport și sfaturi de la profesoara mea. Familia la fel mă va ajuta și susține.
➔ **Scrieți și acestea pe flipchart.**

Repetiție pentru viață: Acum că știți câteva moduri diferite în care puteți face față stresului și furiei, haideți să exersăm.

3.2.4 ACTIVITATE: PĂSTRAȚI-VĂ CALMUL ȘI EXPLICAȚI-VĂ: PROPOZIȚII DE TIPUL “EU SIMT”

1. Stați într-un cercul de discuție cu copiii.

În loc să priviți un joc pe roluri pozitiv, o să pretindeți pe rând că sunteți Radu în jocul pe roluri pe care l-ați văzut acum.

Uneori ni se pare că părinții pur și simplu nu ne înțeleg! Alteori se pare că ei pur și simplu nu ascultă. Acest lucru poate fi foarte frustrant și ne poate face să ne simțim că ar trebui să renunțăm la încercările de a vorbi cu ei. Un mod de a încerca să vorbești cu părinții despre ceva dificil este folosirea propozițiilor “eu simt”. Acestea sunt moduri ușoare de a exprima exact ce simțiți în mod simplu. Ele funcționează așa:

“Eu simt [emoție]” ... când tu [numiți acțiunea] ... și aș vrea ca tu [numiți dorința].”

Deci un exemplu ar putea fi: “Eu mă simt trist/ă când tu strigi la mine. Aș vrea să vorbești cu mine cu voce normală.”

Facilitatorii vor folosi scenariul următor pentru a ajuta participanții să practice gestionarea stresului și furiei în mod controlat.

2. Facilitatorul modelează activitatea:

- Ridicați-vă și intrați în rolul lui Radu mânios. Spuneți-le celorlalți de ce voi, Radu, sunteți mânios.
- Exprimați sentimentele lui Radu folosind o propoziție cu “eu simt”.
- Gândiți-vă ce ar fi vrut el să schimbe și de ce.
- Sugerați ce ar putea îmbunătăți situația pentru Radu.
- Vă puteți gândi la o altă propoziție cu “eu simt...” care ar putea funcționa în acest joc pe roluri?
- Puteți da careva propoziții cu “eu simt...” despre voi acum?

3. Participanții încearcă voluntar “să fie Radu” unul câte unul: Facilitatorul poate folosi întrebările următoare pentru a ghida sarcina:

- *Spuneți grupului de ce Radu este mânios.*
- *Exprimați sentimentele lui Radu folosind o propoziție cu “eu simt”.*
 - *Vă puteți gândi la careva moduri în care Radu ar putea folosi o propoziție cu “eu simt...” în baza jocului pe roluri pe care l-ați văzut?*
- *Gândiți-vă ce ar fi dorit el să schimbe și de ce.*
- *Sugerați ce ar putea îmbunătăți situația pentru Radu.*
- *Vă puteți gândi la alte propoziții cu “eu simt...” care ar putea funcționa în acest joc pe roluri?*
- *Puteți da careva propoziții cu “eu simt...” despre voi acum?*

Element constitutiv

Adolescenții pot folosi propozițiile cu ”eu simt” pentru a-și exprima sentimentele și a comunica mai adecvat cu o altă persoană. Acest lucru promovează înțelegerea mutuală și consolidează relația.

GRUPUL REVINE ÎMPREUNĂ

Ca facilitator trebuie să recunoașteți că grupurile au avut conversații conexe, însă separate, și de ce. Afișați posterele cu notele colectate de la ”instrument nou: SCHIMBAREA GÂNDURILOR INUTILE ÎN GÂNDURI UTILE” în grupul mare ca să le vadă toată lumea. Dacă este necesar pentru a continua în mod confortabil. Invitați participanții la discuție.

Întrebări după lucrul în grup:

- Este ceva ce vă surprinde pozitiv când vă uitați la listă?
- Înțelegeți totul?
- Observați ceva când comparați conținuturile?

Întrebări pentru părinți:

- Ce vă surprinde la rezultatele copiilor și adolescenților dumneavoastră?

Întrebări pentru adolescenți:

- Când vă uitați la lista părinților, este ceva legat de părinții voștri ce vă uimește sau vă face să vă simțiți mândri?

Pentru a încheia discuția scurtă în grup puteți cere participanților să formeze propoziții cu ”eu simt” în cerc.

Facilitatorul trebuie să evedențieze...

... stresul sau mânia pot fi cauzate de dificultățile vieții, cum ar fi problemele la școală, problemele de relații acasă și la școală, cu prietenii și familia, și chiar grijile pentru viitor.

... că părinții și ajutorul lor sunt importante pentru ca tinerii să depășească aceste provocări și să învețe să facă față mâniei.

Elemente constitutive

- * Fiți conștienți de mânie
 - Să învățăm să identificăm sentimentele noastre înainte de a reacționa este un bun punct de pornire
- * Respirați (Luați o pauză)
 - Exercițiul de respirație pe care l-am practicat săptămâna trecută ne-a ajutat să ne păstrăm calmul și să ne amintim că orice am simți, este ok
- * Vorbiți despre emoții
 - Conversațiile pozitive – chiar despre teme dificile ca consumul de alcool, fumatul sau intimitatea (sărutul, apropierea fizică) – pot ajuta la reducerea stresului
 - Folosiți propoziții cu ”eu simt” pentru a vă exprima sentimentele și a comunica mai adecvat cu o altă persoană. Acest lucru promovează înțelegerea mutuală și consolidează relația.

4. ÎNCHIDEREA SESIUNII

4.1 ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ

1. *Luați o pauză, observați ce simțiți: Când vă simțiți stresați sau furioși, practicați una din abilitățile despre care am vorbit în timpul sesiunii (conștientizarea emoțiilor, respirația, discuția, schimbarea gândurilor negative în gânduri pozitive).*
2. *Spuneți "eu simt": Părinți și adolescenți, trebuie să încercați să aveți o discuție cu "eu simt" împreună:*
 - *Uneori cel mai bun mod de a-i spune părintelui sau adolescentului ce simțiți este pur și simplu să începeți o conversație spunând "eu simt".*
 - *Părinții pot folosi această propoziție ca un mod de a vorbi despre comportamentul pe care îl consideră dificil la adolescenții lor. Ei pot folosi aceeași conversație pentru a le spune adolescenților că dacă vor continua comportamentul dificil, vor fi consecințe. Părinții trebuie să se gândească dacă există un comportament care îi supără despre care ar putea discuta cu adolescenții lor în acest mod.*
 - *Adolescenții pot spune "eu simt" ca un mod de a le spune părinților că ei simt că aceștia nu sunt corecți sau că nu le dau posibilitatea să vorbească. Este un mod calm de a le spune părinților exact ce simțiți, de a explica cum vedeți lucrurile ... și chiar de a spune "îmi pare rău"! S-a întâmplat recent că ați dorit să le spuneți părinților "îmi pare rău"?*

Amintiți-le participanților despre abilitățile pe care le-au învățat săptămâna asta și motivați-i să continue instruirea.

Faceți din asta o rutină pentru a practica și automatiza abilitățile:

- Din Sesiunea 3:* Cel puțin o dată în timpul săptămânii
1. *încercați să luați o pauză acasă și să gândiți cum să simțiți*
 2. *comentați referitor la emoțiile dumneavoastră și întrebați adolescentul/părintele despre emoțiile sale. Vreți un sfat? Adesea este mai ușor de făcut asta când ei arată fericți. Sau poate când petreceți timp calitativ împreună!*
 3. *împărtășiți acest sentiment cu părintele sau adolescentul. La fel îl puteți împărtăși cu profesorii, vecinii și prietenii!*
Dacă vi se pare straniu la început, spuneți foarte simplu:
 - *"Azi mă simt..."*
 - *"Cum te simți?"*
 4. *Țineți o conversație cu părintele/adolescentul despre schimbările din corp și relațiile intime.*
- Din Sesiunea 2:* *Petreceți cel puțin 15 minute de timp calitativ împreună în timpul săptămânii. În fiecare zi întrebați cum a fost ziua celuiilalt și încercați să ascultați cu atenție.*
- Din Sesiunea 1:* *Faceți un exercițiu fizic o dată pe zi! Puteți folosi sau exercițiul fizic pe care l-am făcut la începutul sesiunii, sau puteți inventa un exercițiu propriu.*

4.2 REVIZUIȚI TEMELE ABORDATE

Facilitorii reflectă împreună cu grupul referitor la sesiunea de azi pentru a rezuma cele învățate:

Despre ce teme și principii de bază am discutat azi?

Răspunsurile posibile de la participanți includ:

- Este parte a vieții să ne simțim stresați și mânioși

- Putem învăța să ne gestionăm reacțiile când ne simțim stresați și furioși
- Gestionarea furiei ne va face să ne simțim mai bine și ne va ajuta să luăm decizii bune
- Deja avem câteva instrumente utile care ne pot ajuta să facem față furiei și stresului
- Propozițiile cu “eu simt” îi pot ajuta pe alții să înțeleagă mai bine situația dumneavoastră

Facilitorii trebuie să evidențieze toate punctele de mai sus din răspunsurile participanților, adresând întrebări de concretizare după necesitate.

4.3 AMINTIȚI DESPRE GHIDUL FAMILIEI

La paginile 21-23 sunt rezumate strategiile și metodele pe care le-ați învățat până acum. Puteți folosi paginile date pentru a exersa formarea propozițiilor cu “eu simt” și schimbarea gândurilor dificile.

4.4 AMINTIȚI-LE PARTICIPANȚILOR DESPRE SESIUNEA URMĂTOARE ȘI ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ

În sesiunea următoare ne vom concentra pe stabilirea regulilor și retinelor, precum și corectarea situațiilor de conflict fără a folosi violența verbală sau fizică, de ex. insultele, presarea sau lovirea, și vom discuta de ce este important să avem așa situații. Dar înainte de asta, vă rugăm să nu uitați de activitățile pentru acasă.

Facilitorii le amintesc participanților ora și locul sesiunii următoare.

4.5 MULȚUMIȚI ȘI LĂUDAȚI PARTICIPANȚII

MEMENTO pentru Facilitorii:



**Dacă o familie lipsește de la o sesiune, sunați familia după sesiune și discutați împreună
Recuperarea la domiciliu corespunzătoare de la pagina 47-50 din Ghidul Familiei.**

4.6 LISTĂ DE VERIFICARE– AU FOST ATINSE OBIECTIVELE SESIUNII?

Ați?

... realizat jocul pe roluri și l-ați discutat ulterior	
... realizat activitatea ‘Repetiție pentru viață’	
... menționat instrumentele vechi, cum ar fi Discuția și Luarea unei pauze	
... explicat noul instrument ‘Schimbarea gândurilor negative în gânduri pozitive’	
... exersat propozițiile cu “eu simt”	
... pregătit activitatea pentru acasă pentru săptămâna dată •Exersați ‘Luarea unei pauze’ •Spuneți “eu simt”: Părinții și adolescenții trebuie să încerce să țină o discuție cu “eu simt”	
... rezumat sesiunea de astăzi	

<p>... predat Elementele constitutive</p> <ul style="list-style-type: none"> * Fiți conștienți de mânie <ul style="list-style-type: none"> ○ Să învățați să identificați sentimentele înainte de a reacționa este un bun punct de pornire * Respirați (Luați o pauză) <ul style="list-style-type: none"> ○ Exercițiul de respirație pe care l-am practicat săptămâna trecută ne-a ajutat să ne păstrăm calmul și să ne amintim că orice am simți, este ok * Vorbiți despre emoții <ul style="list-style-type: none"> ○ Conversațiile pozitive – chiar despre teme dificile ca consumul de alcool, fumatul sau intimitatea (sărutul, apropierea fizică) – pot ajuta la reducerea stresului ○ Folosiți propoziții cu "eu simt" pentru a vă exprima sentimentele și a comunica mai adecvat cu o altă persoană. Acest lucru promovează înțelegerea mutuală și consolidează relația. 	
<p>... amintit participanților să completeze Ghidul</p>	
<p>... indicat observațiile dumneavoastră în raportul facilitatorului</p>	

SESIUNEA 5: STABILIREA REGULILOR ȘI RUTINELOR

Cuprins

PARTEA 1 INTRODUCERE PENTRU FACILITATORI	120
1. BUN VENIT ȘI PREGĂTIREA SESIUNII	121
1.1 BUN VENIT ȘI PREGĂTIREA SESIUNII	121
1.2 BUN VENIT PARTICIPANȚILOR ȘI PARTAJAREA ÎN CERC	121
1.3 LĂUDAȚI ȘI MULȚUMIȚI TUTUROR PENTRU PREZENȚĂ	121
1.4 DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ	122
1.5 EXERCIȚIUL FIZIC	122
2. PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA SESIUNII	122
2.1 ÎNCADRAREA ZILEI	122
2.2 JOCUL FĂRĂ REGULI	123
2.3 DISCUȚIE DESPRE JOCUL FĂRĂ REGULI	123
PARTEA 2	123
3. LECȚIA DE BAZĂ	123
3.1 JOC PE ROLURI: RUTINE PENTRU ÎNTOARCEREA ACASĂ	124
3.2 DISCUȚIE DESPRE JOCUL PE ROLURI	124
3.3 NE GÂNDIM LA CONSECINȚE	125
3.4 DE CE TREBUIE SĂ AVEM CONSECINȚE PENTRU COMPORTAMENTUL DIFICIL?	126
3.5 CĂUTAREA ALTERNATIVELOR LA VIOLENȚĂ ȘI STRIGĂTE	127
JOC PE ROLURI: DĂ MUZICA MAI ÎNCET	127
DISCUȚIE DESPRE JOCUL PE ROLURI	127
4. ÎNCHIDEREA SESIUNII	128
4.1 PREGĂTIREA PENTRU ACTIVITĂȚILE PENTRU ACASĂ: DE CE TREBUIE SĂ CREM REGULI ȘI RUTINE DE FAMILIE?	128
4.2 ACTIVITĂȚI PENTRU ACASĂ	128
4.3 REVIZUIȚI TEMELE ABORDATE	129
4.4 AMINTIȚI DESPRE GHIDUL FAMILIEI	129
4.5 AMINTIȚI-LE PARTICIPANȚILOR DESPRE SESIUNEA URMĂTOARE ȘI ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ	129
4.6 MULȚUMIȚI ȘI LĂUDAȚI PARTICIPANȚII	129
4.7 LISTĂ DE VERIFICARE– AU FOST ATINSE OBIECTIVELE SESIUNII	130

LEGENDĂ

ORIENTARE—În căsuțe se indică informația importantă care trebuie să fie neapărat examinată!



➤ **Propozițiile marcate cu negru se referă întotdeauna la lucrul în grup separat**

➤ *Textul cursiv de culoare verde marchează exemple de pasaje de text cu scopul ilustrării cum pot fi prezentate mesajele cheie. Ele sunt date doar ca demonstrație pentru a facilita exprimarea, dar este de preferat să folosiți propriile cuvinte.*

➤ Conținut scris în mod normal vertical, care poate fi transmis în sens general

PARTEA 1 INTRODUCERE PENTRU FACILITATORI

Sesiunea de săptămâna aceasta este concentrată pe crearea regulilor și rutinelor de familie. Părinții/îngrijitorii și adolescenții vor fi din nou împreună în această sesiune. În Sesiunea 5 ne concentrăm asupra următoarelor abilități și principii de bază legate de stabilirea regulilor și rutinelor:

- Regulile trebuie să fie simple și clare
- Regulile casei sunt pentru *toată lumea* din casă
- Părinții și adolescenții pot crea împreună reguli și consecințe pentru încălcarea acestora
- Regulile și rutinele ajută familiilor să fie în siguranță și să reducă stresul

Tabelul 1 - SESIUNEA 5 PREGĂTIRI ȘI PLAN

Scopul sesiunii	<p>În sesiunea dată sunt construite principalele abilități referitor la modul în care părinții pot stabili reguli și rutine cu adolescenții lor. Aici este subliniată importanța regulilor casei și modul în care rutinele pot ajuta la:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stabilirea unui mediu pozitiv acasă, • reducerea stresului și menținerea familiilor în siguranță.
Principiile de bază	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Regulile și rutinele de acasă mențin familiile în siguranță și reduc stresul în și în afara casei. ➤ Stabilirea regulilor poate asigura că fiecare membru din casă își asumă responsabilitate și ia decizii sănătoase privind acțiunile sale ➤ Regulile trebuie să fie simple și clare <p>Pentru părinți: Unele părți bune ale regulilor și rutinelor casei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ele ne învață responsabilitate. • Copiii și adolescenții înțeleg ce se așteaptă de la ei. • Ele ajută membrii familiei să fie în siguranță și sănătoși. <p>Țineți minte: Oferiți un spațiu de conversație sigur, fără învinuiri, dacă discutați lucruri delicate.</p>
Materiale de instruire și resurse	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Flipchart, hârtie, pixuri, markere ➤ Registrul de prezență ➤ Materiale pentru ecusoanele cu nume
Pregătirea sălii:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Asigurați-vă că sala unde va fi desfășurată sesiunea este curată ➤ Aranjați scaunele unde participanții vor șede în cerc ➤ Pregătiți toate materialele pe care le veți folosi în timpul sesiunii de grup

COMPONENTA	TIMP	ACTIVITĂȚI
Bun venit și pregătirea sesiunii	50 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Facilitatorii notează prezența. ➤ Participanții se așază. ➤ Bun venit și partajare în grup. ➤ Mulțumiți și laudați participanții pentru prezență. ➤ Discutarea activității pentru acasă ➤ Exercițiul fizic
Privire generală asupra sesiunii pentru ziua dată	10 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Încadrarea zilei ➤ Activitate: “Jocul fără reguli” ➤ Discuție referitor la “Jocul fără reguli”
Lecția de bază	60 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Joc pe roluri: Rutine pentru întoarcerea acasă ➤ Discuție despre jocul pe roluri ➤ Ne gândim la consecințe ➤ De ce avem nevoie de consecințe pentru comportamentul dificil? ➤ Colectăm idei privind alternativele la violență și strigăte ➤ Joc pe roluri: Dă muzica mai încet ➤ Discuție despre jocul pe roluri
Închiderea sesiunii	20 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pregătirea de activitatea pentru acasă: De ce trebuie familiile să creeze reguli? ➤ Activitate nouă pentru acasă pentru săptămâna curentă <ul style="list-style-type: none"> • Adolescenții și părinții/îngrijitorii creează împreună două reguli pentru casa lor și le împărtășesc cu restul familiei • Luați cel puțin o masă cu toată familia în această săptămână • Identificați o consecință potrivită ➤ Revizuirea sesiunii de azi ➤ Amintiți despre Ghidul familiei ➤ Mulțumiri și încheiere ➤ Lăsați sala în ordine ➤ Indicații observațiile dumneavoastră în raportul facilitatorului
Suma totală a minutelor		140 min

1. BUN VENIT ȘI PREGĂTIREA SESIUNII

1.1 BUN VENIT ȘI PREGĂTIREA SESIUNII

Pe măsură ce sosesc participanții, invitați-i să ia loc. Nu uitați să notați prezența de fiecare dată când vine o persoană nouă.

1.2 BUN VENIT PARTICIPANȚILOR ȘI PARTAJAREA ÎN CERC

La începutul sesiunii invitați participanții, în cerc, să spună cum se simt astăzi într-un cuvânt.

1.3 LĂUDAȚI ȘI MULȚUMIȚI TUTUROR PENTRU PREZENȚĂ

Țineți minte că trebuie să modelați comportamentul pozitiv – inclusiv oferirea laudelor!

1.4 DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ

Facilitatorii ghidează o discuție despre activitatea pentru acasă în săptămâna precedentă. Cu scop de amintire, săptămâna trecută părinții și adolescenții au trebuit să practice "Luarea unei pauze". Părinții și adolescenții au trebuit la fel să exerseze să încerce să observe conștient sentimentele lor înșiși în timpul săptămânii (să fie conștienți de emoții, respirație, discuție) și să-și schimbe gândurile inutile în gânduri utile.

Discutarea activităților pentru acasă reprezintă o oportunitate de a împărtăși succesele, consolida principiile de bază și oferi moduri de rezolvare a problemelor pentru depășirea dificultăților:

- Căutați soluții împreună cu participanții
- Practicați aplicarea soluției.
- Evaluați cum a funcționat.



Memento: exercițiul practic are prioritate!
Când sunt raportate dificultăți, reveniți la practicarea împreună.

ORIENTARE: Ghidați o discuție

Când sunt discutate dificultățile, încercați să încurajați participanții să ofere soluții și oferiți-le suport în încercarea de a le aplica.

Întotdeauna lăudați și aplaudați pe cei care sunt suficient de îndrăzneți să se ridice și să împărtășească dificultățile lor.

Ca de obicei, iată câteva posibile întrebări pentru a porni discuția:

Puteți folosi Cine? Ce? Unde? De ce? Când? Cum? În timpul fiecărei discuții.

- CINE? Cine a putut să practice anumite abilități și cine a avut o discuție cu "eu simt"?
- CE? Ce abilități ați practicat? Ce sentimente ați discutat?
- UNDE? Unde ați practicat sau discutat despre sentimente?
- DE CE? De ce a fost important de practicat și discutat despre sentimente?
- CÂND? Când ați practicat sau discutat despre sentimente?
- CUM? Cum v-ați simțit după practicarea abilităților și discuția despre sentimente?

Simțiți-vă liberi să adresați întrebări de concretizare!

1.5 EXERCIȚIUL FIZIC

Încurajați participanții să facă exercițiile fizice o dată pe zi! Conduceți-i în realizarea întinderilor din cap până în picioare, pe care le-am prezentat în prima sesiune.

2. PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA SESIUNII

2.1 ÎNCADRAREA ZILEI

În sesiunea 5 vom discuta despre importanța regulilor:

Regulile sunt stabilite pentru a menține membrii familiei în siguranță și a asigura că fiecare ajută pe lângă casă.

Țineți minte regulile pe care le-ați creat în timpul primei noastre sesiuni? Își poate aminti ceva de vreo regulă de bază pe care ați creat-o? La fel ca și acelea, regulile casei trebuie să fie simple și concrete.

Acestea la fel se aplică tuturor, chiar dacă se schimbă reieșind din nevoile casei și vârsta adolescenților. Se poate gândi cineva la o regulă pe care o pot deja avea la ei acasă?

Regulile la fel ajută părinții să-și protejeze copiii de comportamentele nesigure sau daune. Adolescenții încep adesea să se simtă presați de semenii lor să se comporte iresponsabil sau să facă lucruri care le pot dăuna. La fel ei încep să aibă relații intime și pot simți presiune din partea celorlalți să facă ceva ce doresc sau nu doresc să facă.

Regulile pot proteja tinerii de o serie de experiențe dăunătoare și mai ajută și la gestionarea pozitivă a comportamentului și sănătății lor. Limitele sănătoase – sau liniile care marchează o zonă de confort – sunt în special importante în relații și în privința apropierii fizice.

2.2 JOCUL FĂRĂ REGULI

1. În varianta ideală, trebuie să fie 4 echipe cu aproximativ 5 jucători fiecare.

ORIENTARE: Dimensiunea grupului

Pentru ca acest calcul să funcționeze, grupurile PLH va trebui să fie limitate la maxim 10 perechi de părinți-adolescenți. Totuși uneori la o sesiune poate veni mai mult de un părinte, așa că puteți adapta dimensiunea grupului flexibil și spontan, reieșind din condițiile existente.

2. Veți avea nevoie de un fel de comori, de ex., hârtie cu cuvântul "comoară" scris pe ea.
3. Fiecărei echipe îi va fi alocată o zonă pe terenul de joc.
4. În centrul terenului, la distanță egală de fiecare echipă, se află un teanc de "comori".
5. La semnalul facilitatorului, echipelor li se spune să colecteze cât mai multe "comori" posibil pentru echipa lor și să le depoziteze în colțul lor.

Rezultatul așteptat este că mai întâi toate echipele se vor amesteca în centru și vor înhăța comorile ca nebunii, apoi vom începe să "fure" unii de la alții / să le sustragă unii de la alții / din colțurile unuia altuia, apoi vom începe să planifice metode pentru a-și "proteja" comorile... facilitatorul trebuie să fie atent ca nimeni să nu se lovească!!!

6. La semnalul facilitatorului jocul se oprește. Participanții respiră de greu și ar trebui să se acuze unii pe alții de furtul comorii în acest moment, și nu poate fi decis un învingător/pierzător!
7. Atenție! Participanții trebuie să fie atenți și să se joace grijuliu unii cu alții astfel ca nimeni să nu fie lovit în timp ce fuge după comoară!

2.3 DISCUȚIE DESPRE JOCUL FĂRĂ REGULI

Cereți echipelor să exploreze de ce lipsa regulilor nu a fost un mod bun de realizare a jocului:

- Ce reguli ați crea pentru joc?
- A fost jocul drept?
- S-au gândit oamenii la ceilalți?
- De ce s-a comportat lumea așa?
- Cum putem face ca să nu se întâmple asta?
- De ce sunt atât de importante regulile pentru joc?

PARTEA 2

3. LECȚIA DE BAZĂ

Facilitatorii vor conduce toate activitățile din această lecție de bază precum este indicat.

Ce este regula?

Regulile vă ajută să spuneți ce este bine și ce nu. Ca și legile de care se conduce o țară, ele au, de obicei, un motiv, cum ar fi să fiți în siguranță sau ca lucrurile să meargă bine. Ele ne mai ajută să ne înțelegem și să știm ce să așteptăm unii de la alții. Și asta ne ajută să reducem stresul pentru toată lumea din casă.

Crearea și ținerea regulilor împreună ajută familiile să-și păstreze sănătatea și siguranța. Când adolescenții au reguli clare acasă, asta îi poate ajuta și să stabilească limite clare cu persoanele din afara casei, de exemplu în relațiile lor cu ceilalți.

- *Lăudați-vă copiii când respectă regulile casei.*
- *Fiți consecvenți cu regulile și rutinele casei.*
- *Regulile și rutinele le dau copiilor un simț de siguranță și le protejează siguranța.*

Recomandare pentru stabilirea regulilor casei:

- *Părinții trebuie să stabilească regulile casei când toată lumea este calmă și liniștită.*
- *Părinții trebuie să facă regulile casei clare și concrete.*
- *Laudele și recompensele părinților pot ajuta la susținerea adolescenților să respecte o regulă a casei.*

3.1 JOC PE ROLURI: RUTINE PENTRU ÎNTOARCEREA ACASĂ

Notă privind jocul pe roluri: Părinții decid la ce oră trebuie să se întoarcă copiii acasă. Aceasta poate depinde de cartierul în care locuiește familia, lumina zilei, vârsta copilului și alți factori. Pot fi comunicate deciziile familiilor individuale, astfel că copiii pot să trebuiască să se întoarcă acasă la ore diferite.

Trebuie să existe o discuție obișnuită cu familia pentru a clarifica potrivirea timpului, trebuie să existe posibilitatea de explicat și discutat îngrijorările părinților.

1)

Cătălina stă culcată în pat și citește o carte.

Mama (intră):	<i>“Cătălina, de ce mai citești? Cât e ora? A!”</i>
Cătălina:	<i>“E ora 10, mamă, și citesc o carte, nu văd nici o problemă în asta.”</i>
Mama:	<i>“E ora de culcare și tu te tot întorci de la prietenii tăi după ce se întunecă. Știi că trebuie să te întorci acasă înainte de întuneric în fiecare zi!”</i>
Cătălina:	<i>“Nu-mi place să vin acasă așa devreme, eu vreau să stau afară atâta timp cât stau prietenii mei.”</i>
Mama:	<i>“Bun, e alegerea ta, dar nu e vina mea dacă vei avea probleme!”</i>
<i>Mama iese și trânteste ușa.</i>	

2)

Cătălina stă culcată în pat și citește o carte.

Mama (intră):	<i>“Cătălina, te tot întorci de la prietenii tăi după 8 seara.”</i> <i>“E prea periculos afară după ce se lasă întunericul. De acum încolo regula casei noastre este că trebuie să te întorci acasă înainte de 8 seara, bine?”</i>
Cătălina:	<i>“Nu-mi place să stau acasă așa devreme.”</i>
Mama:	<i>“Știu că e greu să te întorci înainte de 8 seara în fiecare zi, deși unii din prietenii tăi stau afară mai mult. Îmi fac griji pentru binele tău și vreau să fii în siguranță. Se va simți ca ceva normal când vei începe să faci asta în fiecare zi.”</i>
Cătălina:	<i>“Bine, atunci la început mi-ar ajuta să-mi scrii un scurt mesaj de amintire.”</i>
Mama (o îmbrățișează pe Cătălina):	<i>“Mă bucur atât de mult că putem vorbi despre aceste lucruri și crea reguli împreună. Asta mă face să mă simt ușurată că ești gata să mă ascuți când este vorba de siguranța ta. Ești o tânără atât de responsabilă acum, degrabă va veni rândul tău să-mi amintești de anumite lucruri.”</i>

3.2 DISCUȚIE DESPRE JOCUL PE ROLURI

Întrebări referitoare la jocul pe roluri:

- Ce face mama diferit în cele două jocuri pe roluri?

- Cum îi comunică mama Cătălinei regulile casei în cele două jocuri pe roluri?
- Ce face mama pentru a o susține pe Cătălina să respecte regula casei în primul și al doilea joc pe roluri?
- Ce regulă este încălcată în primul joc pe roluri?
- Cum le ajută pe Cătălina și mama existența unei rutine – facerea aceluiași lucru în fiecare zi?
- Aveți rutine la dumneavoastră acasă?
- Vă puteți gândi la careva diferențe dintre reguli și rutine?
- De ce este important pentru copiii/adolescenții să se întoarcă acasă înainte de lăsarea întinericului în fiecare zi?
- Ce ar putea face mama și Cătălina împreună ca să o ajute să vină la timp acasă?
- Vă puteți aminti când asta vi s-a întâmplat dumneavoastră?

Țineți minte: Adresați întrebări concrete cu scopul evidențierii elementelor constitutive!

Regulile și rutinele merg de obicei mână în mână.

Dacă regula este că școala începe la 8 dimineața în fiecare zi, pentru a ne asigura că toată lumea începe să învețe la aceeași oră, este de obicei de ajutor să avem o rutină de dimineață pentru a ne asigura că toți adolescenții care trebuie să meargă la școală ajung acolo la ora 8.

Rutinele sunt lucruri pe care le faceți regulat. Ca și regulile, ele au de obicei un motiv, cum ar fi să vă asigurați că luați medicamentele în fiecare zi, sau să ajute toată lumea să fie gata de școală la ora corectă, să se întoarcă acasă la aceeași oră în fiecare zi. Rutinele ajută de obicei la îndeplinirea regulată a lucrurilor.

Vă puteți gândi la o caracteristică bună a rutinelor?

Unele lucruri bune despre rutine:

- Ele ajută la crearea unui sentiment de siguranță în casă.
- Rutinele normale reduc stresul unei vieți încărcate.
- Ele ușurează obiceiurile de a mânca sănătos, a dormi suficient și a face tema de acasă.

Regulile și rutinele mai pot ajuta și în situațiile în care nu vă simțiți în siguranță. Despre asta vom discuta în partea următoare, unde tema principală este să setăm limite clare. O parte foarte importantă a regulilor este stabilirea "regulilor personale", regulilor care sunt importante pentru dumneavoastră pentru a stabili limite clare.

Elemente Constitutive

*Regulile casei trebuie să fie pozitive, concrete și realiste, precum și clare

*Atrageți atenție pozitivă ca să susțineți regulile și rutinele

*Fiți consecvenți cu regulile și rutinele casei

*Regulile și rutinele casei îi pot ajuta pe toți să se simtă în siguranță în familie

3.3 NE GÂNDIM LA CONSECINȚE

Gândirea la plusurile și minusurile – consecințele – soluțiilor atunci când rezolvați o problemă poate fi dificilă, ca și cum ați fi prinși într-un nod uman și nu știți care e cel mai bun mod de a ieși!

Ce este o consecință?

O consecință este pur și simplu rezultatul unei acțiuni: la fel cum consecința faptului că nu spălăm azi vesela este că nu vom avea veselă curată din care să mâncăm mâine sau consecința faptului că ne urcăm băuți la volan poate fi un accident de mașină. Este important ca adolescenții să învețe că acțiunile lor au consecințe. Acțiunile pozitive cel mai probabil vor avea consecințe pozitive, iar acțiunile negative cel mai probabil vor rezulta în consecințe negative și potențial în daune. La fel este important ca părinții/îngrijitorii să învețe principiile de bază ale consecințelor, astfel ca să stabilească

consecințe drepte pentru copiii lor: Consecințele trebuie să fie realiste, imediate, consecvente și rezonabile.

Părinții pot folosi consecințele dacă adolescenții încalcă regulile casei, de exemplu rămân afară până prea târziu. Aceste consecințe pot însemna lipsirea de anumite privilegii sau lucruri care li se permit adolescenților, cum ar fi vizitarea unui prieten la el acasă. Consecințele ne ajută să învățăm adolescenții să fie responsabili și să ia decizii în privința acțiunilor lor. Adolescenților le place responsabilitatea, deoarece ea îi ajută să se simtă utili și necesari. Ar putea cineva din adolescenți să se gândească la responsabilitățile pe care le-ar putea avea? Lăudarea responsabilității este plăcută pentru adolescenți și este o experiență pozitivă pentru părinți.

3.4 DE CE TREBUIE SĂ AVEM CONSECINȚE PENTRU COMPORTAMENTUL DIFICIL?

Facilitatorii pot folosi informația despre consecințe pentru a ajuta la ghidarea conversației:

Uneori se simte că adolescenții sunt experți în a-i face pe părinți stresați sau frustrați. Aceasta îi poate face uneori pe părinți să dorească să reacționeze cu o lovitură sau cu un strigăt. Lovitura este un mod de pedeapsă care de obicei dar înrăutățește problema pentru toată lumea pe termen lung. Acest lucru îl mai poate învăța pe adolescent că este normal de lovit sau strigat, ceea ce poate cauza și mai multe probleme: Și dacă ei își vor lovi surioara mai mică sau vor striga la profesoara lor?

Toate tipurile de relații și acțiuni au consecințe – nu doar cele care afectează părinții și adolescenții. Vă puteți gândi la alte relații și lucruri care pot fi afectate de consecință? Prietenii? Relații romantice? Relații profesionale, de exemplu cu sora medicală sau doctorul de la clinică?

Iată trei lucruri pe care trebuie să le ținem minte despre consecințe:

1. *Consecințele îi învață pe adolescenții dumneavoastră că comportamentul lor negativ, cum ar fi faptul că rămân afară până târziu sau că nu spală vesela când îi rugați au rezultate care pot să nu le placă. Acestea ar putea fi lucruri de tipul nepermitterii să iasă după școală timp de o săptămână sau că nu i se va permite să privească televizorul până nu va spăla vesela. Și aceste rezultate vor ajuta adolescenții să țină minte să-și corecteze comportamentul negativ.*
2. *Consecințele trebuie să se concentreze asupra comportamentului negativ pe care doriți să-l schimbați.*
3. *Pentru ca consecințele să funcționeze în stoparea comportamentului nedorit, ele trebuie să fie realiste, imediate, consecvente și rezonabile:*
 - *Realiste: Părinții/îngrijitorii trebuie să poată continua consecința pe care o dau*
 - *Imediate: Consecințele trebuie să aibă loc cât mai curând posibil după comportamentul negativ*
 - *Consecvente: Oricând adolescentul dumneavoastră încalcă o regulă sau se comportă negativ, trebuie să puteți folosi o consecință. Dacă o puteți folosi doar uneori, adolescentul dumneavoastră va crede că uneori poate scăpa basma curată!*
 - *Rezonabile: Consecințele trebuie să aibă legătură cu comportamentul și să fie drepte!*
4. *Discutați din timp consecințele cu adolescentul dumneavoastră. Când părinții discută consecințele comportamentelor și relațiilor cu adolescenții lor îi ajută pe adolescenți să ia decizii sigure și sănătoase. Țineți minte despre consecvența consecințelor și comunicarea lor din timp sunt trăsături importante ale consecințelor. Niciodată nu stabiliți consecințe prin surprindere sau la mânie.*

La fel este important ca părinții să folosească laude, astfel ca adolescenții să înțeleagă toate comportamentele lor bune, de exemplu: dacă spălăm azi vesela, mâine vom mânca din farfuria curate. Asta îi va încuraja să se comporte la fel mai des și mai des.

Faptul că își păstrează calmul îi ajută pe părinți și adolescenți să discute despre probleme și consecințele anumitor comportamente concrete. Înțelegerea reciprocă și analiza consecințelor sunt importante pentru a lua decizii bune. Din contra, violența și strigătele nu sunt consecințe utile și este important ca părinții și adolescenții să aibă alternative disponibile atunci când apar conflictele.

3.5 CĂUTAREA ALTERNATIVELOR LA VIOLENȚĂ ȘI STRIGĂTE

Regulile și rutinele ajută părinții să-și protejeze copiii de comportamente nesigure sau daune.

Adolescenții încep adesea să se simtă presați de semenii lor ca să se comporte iresponsabil sau să facă lucruri care le pot dăuna. Ei la fel încep relațiile intime și pot simți presiunea din partea altor să facă ceva ce ei pot dori sau pot să nu dorească să facă.

Rutinele pot proteja tinerii de o serie de experiențe dăunătoare și la fel îi ajută să gestioneze pozitiv comportamentul și sănătatea lor. Limitele sănătoase sunt în special importante în relații și apropierea fizică.

Folosiți jocul pe roluri “Dă muzica mai încet!” pentru a ajuta participanții să se gândească la alternative pentru comportamentul violent.

JOC PE ROLURI: DĂ MUZICA MAI ÎNCET

Mama și-a pierdut serviciul. Ea vine acasă, frustrată și stresată, și îl găsește pe Radu ascultând muzică tare. Ea se așază și încearcă să se gândească la situația sa, însă nu se poate concentra din cauza muzicii.

Mama (strigând):	<i>“Radu, de ce trebuie să repet în fiecare zi? Nu mai asculta te rog muzică așa de tare! Nu-mi aud gândurile!”</i>
Radu (strigând peste muzică):	<i>“ce s-a întâmplat, Mami?”</i>
Mama (furioasă):	<i>“Nu mă ascuți când vorbesc, Radu – Ți-am spus SĂ DAI MUZICA MAI ÎNCET! Nu-mi aud gândurile! Vino încoace să-ți rup urechea!”</i>
Radu (acoperindu-și urechile):	<i>“Nu! Mamă! O să mă doară!”</i>
	<i>Sora lui Radu, Axenia, intră în fugă în cameră să-i arate fratelui că a făcut o casuță de hârtie.</i>
Axenia:	<i>“Radu! Uite! Am construit o casă de hârtie!”</i>
<i>Radu (furios) nu e interesat să se joace cu sora lui și îi distruge casa cu mâna.</i>	
Radu:	<i>“Cui îi pasă de casa ta prostescă!”</i>
<i>Axenia fuge din casă plângând... Mama șade și privește, arată supărată și descurajată.</i>	

DISCUȚIE DESPRE JOCUL PE ROLURI

Întrebări pentru a ajuta la discutarea jocului pe roluri:

- Este vreun mod mai bun în care mama s-ar fi putut exprima sau ar fi putut gestiona un pic mai bine situația?
- Facilitatorul le cere participanților să însceneze aceste soluții pozitive în fața grupului.
- Există vreo relație între reacția mamei și modul în care s-a comportat Radu cu sora lui?
- Ce metode alternative pe care le poate folosi mama pentru a gestiona situația ați identificat în grup?

Părinții uneori își fac la fel griji că adolescenții nu vor fi capabili să se gândească la consecințele deciziilor și acțiunilor din afara casei.

Discutând în mod calm consecințele, părinții își pot ajuta adolescenții să înțeleagă daunele potențiale asociate cu anumite alegeri concrete, de exemplu, alegerea de a avea o relație sau chiar doar de a-și alege prieteni noi.

Elemente constitutive

- * Consecințele trebuie să fie concrete, realiste și cât mai imediate posibil
- * Dați-i copilului o alegere înainte de a-i da consecința
- * Când îi dați copilului o consecință trebuie să fiți consecvenți cu ea
- * Violența și strigătele nu sunt consecințe utile și este important ca părinții și adolescenții să aibă alternative pentru cazurile când apar conflicte

4. ÎNCHIDEREA SESIUNII

4.1 PREGĂTIREA PENTRU ACTIVITĂȚILE PENTRU ACASĂ: DE CE TREBUIE SĂ CREAM REGULI ȘI RUTINE DE FAMILIE?

Acum că participanții au avut oportunitatea de a se gândi cât haos poate exista când ne jucăm un joc fără reguli, precum și oportunitatea de a se gândi la diferențele dintre reguli și rutine, ei trebuie să înceapă să se gândească cum ar putea funcționa regulile și rutinele într-o casă și de ce sunt acestea importante.

Ce reguli și rutine credeți că ar funcționa bine la dumneavoastră acasă? De ce credeți că vor funcționa bine?

Unele din lucrurile bune pe care le aduc regulile și rutinele casei pot include:

- Ele ne învață responsabilitate.
- Ele mențin membrii familiei sănătoși și în siguranță.
- Copiii și adolescenții înțeleg ce se așteaptă de la ei.

4.2 ACTIVITĂȚI PENTRU ACASĂ

Activități noi pentru acasă

- *Selectați niște reguli și discutați-le împreună înainte de a face din ele regulile casei. Atât adolescenții, cât și părinții trebuie să aibă posibilitatea de a introduce o regulă sau cel puțin de a sugera o regulă.
Faceți referință la Ghidul Familiei pentru suport.*
- *Alegeți 2 reguli concrete ale casei pentru a le discuta unii cu alții și cu ceilalți membri ai familiei.*
- *Adițional, încercați să stabiliți ca regulă nouă a casei să luați cel puțin 1 masă împreună în timpul săptămânii.*
- *Identificați o consecință potrivită: Părinți și adolescenți, trebuie să identificați împreună o consecință potrivită (realistă, imediată, consecventă și rezonabilă) pentru momentul când adolescentul manifestă un anumit comportament dificil (de ex., un comportament riscant).*

Amintiți-le participanților despre abilitățile pe care le-au învățat săptămâna trecută și motivați-i să continue învățarea.

Faceți o rutină ca să practicați și automatizați abilitățile:

Din Sesiunea 4: Luați o pauză, observați ce simțiți: Când vă simțiți stresați sau furioși, practicați una din abilitățile despre care am vorbit în timpul sesiunii (conștientizarea emoțiilor, respirația, discuția, schimbarea gândurilor negative în gânduri pozitive).

Spuneți "eu simt": Părinți/îngrijitori și adolescenți, trebuie să încercați să aveți o discuție cu "eu simt" împreună.

Din Sesiunea 3: Cel puțin o dată în timpul săptămânii

1. *încercați să luați o pauză acasă și să gândiți cum să simțiți*
2. *comentați referitor la emoțiile dumneavoastră și întrebați adolescentul/părintele despre emoțiile sale. Vreți un sfat? Adesea este mai ușor de făcut asta când ei arată fericiți. Sau poate când petreceți timp calitativ împreună!*
3. *împărtășiți acest sentiment cu părintele sau adolescentul. La fel îl puteți împărtăși cu profesorii, vecinii și prietenii!*

Dacă vi se pare straniu la început, spuneți foarte simplu:

- "Azi mă simt..."
- "Cum te simți?"

4. *Țineți o conversație cu părintele/îngrijitorul/adolescentul despre schimbările din corp și relațiile intime.*

Din Sesiunea 2: Petreceți cel puțin 15 minute de timp calitativ împreună în timpul săptămânii. În fiecare zi întrebați cum a fost ziua celuiilalt și încercați să ascultați cu atenție. Practicați oferirea reciprocă a laudelor structurate o dată pe zi.

Din Sesiunea 1: Faceți un exercițiu fizic o dată pe zi! Puteți folosi sau exercițiul fizic pe care l-am făcut la începutul sesiunii, sau puteți inventa un exercițiu propriu.

4.3 REVIZUIȚI TEMELE ABORDATE

Facilitorii reflectă împreună cu grupul referitor la sesiunea de astăzi pentru a rezuma cele învățate: *Despre ce teme și principii de bază am discutat azi?*

Răspunsurile posibile de la participanți includ:

- Regulile trebuie să fie simple și clare.
- Regulile casei sunt pentru toată lumea din casă.
- Părinții și adolescenții pot crea împreună reguli și consecințe pentru încălcarea lor.
- Regulile și rutinele ajută familiile să fie în siguranță și să reducă stresul.
- Regulile personale pot ajuta adolescenții să fie în siguranță și sănătoși în relații (cu semenii).
- Gândirea cu atenție la consecințele unui plan poate ajuta la rezolvarea problemelor.
- Nu uitați să luați în considerație și punctul de vedere al adolescentului / părintelui dumneavoastră. Acest fapt vă poate ajuta să vedeți altfel o problemă (și soluția!).

Facilitorii trebuie să evedențieze toate punctele de mai sus din răspunsurile participanților, adresând întrebări de concretizare după necesitate.

4.4 AMINTIȚI DESPRE GHIDUL FAMILIEI

La paginile 24-32 sunt rezumate temele de astăzi mai detaliat decât în săptămâna precedentă. Termenele de 'reguli', 'rutine' și 'consecințe' sunt explicate și direct legate de exemple de folosire a lor.

4.5 AMINTIȚI-LE PARTICIPANȚILOR DESPRE SESIUNEA URMĂTOARE ȘI ACTIVITATEA PENTRU ACASĂ

În sesiunea următoare ne vom concentra pe rezolvarea problemelor. Dar înainte de asta, nu uitați de activitățile pentru acasă! Din nou, părinții/îngrijitorii și adolescenții vor fi divizați în două grupuri la lecția de bază.

Element constitutiv: Anume ceea ce faceți acasă creează diferența!

Facilitorii le amintesc participanților ora și locul sesiunii următoare. Este important de subliniat că ne întâlnim la aceeași oră, chiar dacă grupul va fi divizat în grupuri mai mici numai din adolescenți și numai din părinți la lecția de bază.

4.6 MULȚUMIȚI ȘI LĂUDAȚI PARTICIPANȚII

MEMENTO pentru Facilitorii:



**Dacă o familie lipsește de la o sesiune, sunați familia după sesiune și discutați împreună
Recuperarea la domiciliu corespunzătoare de la pagina 51-52 din Ghidul Familiei.**

4.7 LISTĂ DE VERIFICARE– AU FOST ATINSE OBIECTIVELE SESIUNII

Ați?

... realizat și discutat jocul pe roluri ‘Rutine pentru întoarcerea acasă’	
... explicat și discutat tema ‘consecințe’	
... colectat idei privind alternativele la violență și strigăte	
... realizat și discutat jocul pe roluri ‘Dă muzica mai încet’	
... pregătit activitatea pentru acasă pentru săptămâna dată • Adolescenții și părinții creează împreună două reguli pentru casa lor și le împărtășesc cu restul familiei • Luați cel puțin 1 masă împreună în familie în timpul săptămânii • Identificați o consecință potrivită	
... amintit de exersarea activităților precedente pentru acasă	
... rezumat sesiunea de astăzi	
... predat Elementele constitutive * Regulile casei trebuie să fie pozitive, concrete și realiste, precum și clare * Atrageți atenție pozitivă ca să susțineți regulile și rutinele * Fiți consecvenți cu regulile și rutinele casei * Regulile și rutinele casei îi pot ajuta pe toți să se simtă în siguranță în familie * Consecințele trebuie să fie concrete, realiste și cât mai imediate posibil * Dați-i copilului o alegere înainte de a-i da consecința * Când îi dați copilului o consecință trebuie să fiți consecvenți cu ea * Violența și strigătele nu sunt consecințe utile și este important ca părinții și adolescenții să aibă alternative pentru cazurile când apar conflicte	
... amintit participanților să completeze Ghidul	
... indicat observațiile dumneavoastră în raportul facilitatorului	

SESIUNEA 6: REZOLVAREA PROBLEMELOR

CUPRINS

PARTEA 1 INTRODUCERE PENTRU FACILITATORI	132
1. BUN VENIT ȘI PREGĂTIREA SESIUNII	133
1.1 FACILITATORII NOTEAZĂ PREZENȚA	133
1.2 BUN VENIT PARTICIPANȚILOR ȘI PARTAJAREA ÎN CERC	133
1.3 LĂUDAȚI ȘI MULȚUMIȚI TUTUROR PENTRU PREZENȚĂ	133
1.4 DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ	133
2. PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA SESIUNII	134
2.1 ÎNCADRAREA ZILEI	134
2.2 EXERCİȚIU FIZIC: NODUL UMAN	135
PARTEA 2	137
3. LECȚIA DE BAZĂ	137
3.1 JOC PE ROLURI: NOUL TELEFON MODERN	137
3.2 DISCUȚIE DESPRE JOCUL PE ROLURI	137
3.3 “ ACTIVITATEA “SPUNE NU”	139
3.4 CORPUL MEU ESTE AL MEU	140
3.5 DISCUȚIE ÎN GRUP	141
4. ÎNCHIDEREA SESIUNII	142
4.1 ACTIVITATE PENTRU ACASĂ	142
4.2 REVIZUIȚI TEMELE ABORDATE	143
4.3 AMINTIȚI DESPRE GHIDUL FAMILIEI	144
4.4 ÎNCHEIEREA PROGRAMULUI ȘI SĂRBĂTORIREA	145
4.5 LISTĂ DE VERIFICARE– AU FOST ATINSE OBIECTIVELE SESIUNII?	146

LEGENDĂ

- **ORIENTARE**-În căsuțe se indică informația importantă care trebuie să fie neapărat examinată și posibil comunicată participanților (“mesaje cheie”).
- **Propozițiile marcate cu negru se referă întotdeauna la lucrul în grup separat**
- *Textul cursiv de culoare verde marchează exemple de pasaje de text cu scopul ilustrării cum pot fi prezentate mesajele cheie. Ele sunt date doar ca demonstrație pentru a facilita exprimarea, dar este de preferat să folosiți propriile cuvinte.*
- Conținut scris în mod normal vertical, care poate fi transmis în sens general

PARTEA 1 INTRODUCERE PENTRU FACILITATORI

În această sesiune vom învăța tehnici de rezolvare a problemelor.

În Sesiunea 6 ne vom concentra pe următoarele abilități și principii de bază:

- Soluțiile pașnice pentru problemele de familie sunt posibile
- Crearea unui plan de acțiuni poate ajuta la rezolvarea problemelor
- Luați opinia fiecăruia în serios

Tabelul 1 - SESIUNEA 6 PREGĂTIRI ȘI PLAN

Scopul sesiunii	<p>Scopul acestei sesiuni este ca părinții și adolescenții să învețe moduri efective de rezolvare a problemelor, astfel ca problemele care apar acasă să poată fi soluționate efectiv fără folosirea formelor aspre de disciplină.</p> <p>Părinții și adolescenții vor avea oportunitatea de a reflecta asupra unor dificultăți cu care se confruntă familiile și cum este posibil de a le soluționa. Sesiunea dată va ajuta părinții la</p> <ul style="list-style-type: none"> • susținerea adolescenților ca ei să-și gestioneze comportamentele • PRECUM ȘI: menținerea adolescenților în siguranță și sănătoși în relațiile cu semenii
Principiile de bază	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Dezvoltarea și practicarea abilităților de rezolvare a problemelor ne ajută să facem față provocărilor și să găsim soluții noi în situațiile dificile. ➢ Există moduri pașnice de a aborda situațiile dificile și a rezolva conflictele. <p>Pentru părinți:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Rămâneți la problema de azi: Nu uitați că dificil este comportamentul, nu adolescentul, și există moduri pașnice și participative de abordare a problemei. <p>Pentru adolescenți:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Dați-i o șansă părintelui/îngrijitorului, uneori puteți rezolva o problemă împreună. Poate fi util să vă împărtășiți problemele cu părinții. <p>Probleme de încălcare a limitelor (de ex., consimțământul și intimitatea):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Numai un "da" clar, conștient și continuu înseamnă "da", iar orice altceva înseamnă "nu". ○ Faceți-vă auzit dreptul la propriile reguli privind corpul vostru – corpul vostru vă aparține.
Materiale și resurse de instruire	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Flipchart, hârtie, pixuri, markere ➢ Registrul de prezență ➢ Materiale pentru ecusoanele cu nume
Pregătirea locației:	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Asigurați-vă că sala unde va avea loc sesiunea este curată. ➢ Aranjați scaunele unde participanții se vor așeza în cerc. ➢ Pregătiți toate materialele pe care le veți folosi în timpul sesiunii de grup

COMPONENTA	TIMP	ACTIVITĂȚI
Bun venit și pregătirea sesiunii	50 min	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Facilitatorii notează prezența. ➢ Participanții se așază. ➢ Bun venit și discutarea stării emoționale în cerc. ➢ Mulțumiți tuturor pentru prezență. ➢ Discutarea activității pentru acasă

Privire generală asupra sesiunii pentru ziua dată	15 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Încadrarea zilei. ➤ Activitate: “Nodul uman”.
Lecția de bază	50 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Joc pe roluri: Noul telefon modern. ➤ Discuție despre jocul pe roluri negativ / Introducere în etapele de rezolvare a problemelor
		<p>PARTEA PĂRINȚILOR / ADOLESCENȚILOR (SEPARAT)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Activitate: “Spune Nu” ➤ Corpul meu este al meu
Închiderea sesiunii	15 min	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Activitatea nouă pentru acasă în săptămâna curentă ➤ Practicați rezolvarea problemei referitor la problema pe care ați selectat-o în timpul sesiunii ➤ Revizuirea sesiunii de astăzi ➤ Amintiți despre Ghidul Familiei ➤ Încheierea programului și sărbătorirea ➤ Mulțumiri și încheierea ➤ Lăsați sala în ordine ➤ Indicați observațiile în raportul facilitatorului
Suma totală a minutelor		130 min

1. BUN VENIT ȘI PREGĂTIREA SESIUNII

1.1 FACILITATORII NOTEAZĂ PREZENȚA

Pe măsură ce sosesc participanții, invitați-i să ia loc. Nu uitați să notați prezența de fiecare dată când vine o persoană nouă.

1.2 BUN VENIT PARTICIPANȚILOR ȘI PARTAJAREA ÎN CERC

La începutul sesiunii invitați participanții, în cerc, să spună cum se simt astăzi într-un cuvânt.

1.3 LĂUDAȚI ȘI MULȚUMIȚI TUTUROR PENTRU PREZENȚĂ

Țineți minte că trebuie să modelați comportamentul pozitiv – inclusiv oferirea laudelor!

1.4 DISCUTAREA ACTIVITĂȚII PENTRU ACASĂ

Facilitorii conduc o discuție despre activitatea pentru acasă din săptămâna precedentă.

Cu scop de amintiri, săptămâna trecută părinții și adolescenții au trebuit să exerseze “Selectarea și discutarea unor reguli”. Discutarea activităților pentru acasă reprezintă o oportunitate de a împărtăși succesele, consolida principiile de bază și oferi moduri de rezolvare a problemelor pentru depășirea dificultăților:

- Căutați soluții împreună cu participanții
- Practicați aplicarea soluției.
- Evaluați cum a funcționat.



Memento: exercițiul practic are prioritate!
Când sunt raportate dificultăți, reveniți la practicarea împreună.

ORIENTARE: Ghidați o discuție

Când sunt discutate dificultățile, încercați să încurajați participanții să ofere soluții și oferiți-le suport în încercarea de a le aplica.

Întotdeauna lăudați și aplaudați pe cei care sunt suficient de îndrăzneți să se ridice și să împărtășească dificultățile lor.

Ca de obicei, iată câteva posibile întrebări pentru a porni discuția:

Puteți folosi Cine? Ce? Unde? De ce? Când? Cum? În timpul fiecărei discuții.

- CINE? Cine a putut să discute câteva reguli?
- CE? Ce regulă discutat?
- UNDE? Unde ați discutat despre reguli și rutine?
- DE CE? De ce a fost important de practicat și discutat despre reguli și rutine?
- CÂND? Când ați practicat sau discutat reguli și rutine?
- CUM? Cum v-ați simțit după practicarea abilităților și discuția despre reguli și rutine?

Simțiți-vă liberi să adresați întrebări de concretizare!

2. PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA SESIUNII

2.1 ÎNCADRAREA ZILEI

Această sesiune este despre dezvoltarea și practicarea abilităților de rezolvare a problemelor care vă vor ajuta să faceți față provocărilor și să rezolvați conflictele. Conflicte au loc în fiecare familie și în fiecare casă.

Uneori conflictele sunt rezultatul comportamentului negativ. Fiecare se comportă rău uneori – inclusiv părinții și adolescenții!

• Adolescenții trec prin multe schimbări fizice și emoționale și pot ajunge uneori în situații dificile sau pot lua decizii proaste.

• Uneori părinții se simt atât de stresați, încât se lasă copleșiți de sentimentul de furie.

Scopul acestei sesiuni este să vă dăm un plan de acțiuni pe care îl puteți urma pentru a găsi soluții pașnice la probleme. În acest scop, vă veți gândi și la consecințe, și la modul în care acestea vă pot ajuta să luați decizii când aveți de a face cu situații problematice.

Vă puteți gândi la care abilități despre care am discutat în sesiunile precedente care ar putea fi utile pentru această sesiune? Înainte să începem, haideți să ne amintim în detalii unele din abilitățile pe care le avem deja, care ar putea fi utile în aceste două sesiuni.

- Petrecerea timpului calitativ împreună (Sesiunea 2)
 - Când oamenii petrec timp împreună, ei se cunosc mai bine și creează oportunități pentru a discuta despre probleme înainte ca ele să devină prea mari.
- Lăudarea comportamentului pozitiv (Sesiunea 2)
 - Consolidează o relație pozitivă și facilitează abordarea lucrurilor dificile împreună.
- Fiți conștienți de propriile emoții (Sesiunea 3)
 - Facilitează comunicarea și împărtășirea emoțiilor, și ajută la abordarea propriilor probleme.
- Învățați-vă să vă calmați cu Luarea unei pauze (Sesiunea 3)
 - Poate reduce nivelul de tensiune și vă face să acționați și reacționați mai puțin emoțional într-o situație de conflict.
- Faceți față gândurilor negative: Gândiți-vă la ceva util (în locul gândurilor negative) schimbând modul de gândire (Sesiunea 4)
 - Poate dezamorsa problemele din timp și le poate face mai puțin semnificative.

- Stabilirea regulilor și rutinelor împreună fără conflicte (Sesiunea 5)
 - Poate proteja tinerii și preveni conflictele și problemele

2.2 EXERCIȚIU FIZIC: NODUL UMAN

Avem atâta conținut interesant pe agenda pentru ziua de azi, încât am combinat exercițiul fizic cu un joc pentru a economisi puțin timp. Exercițiul fizic de săptămâna asta va fi nodul uman. Azi faceți un exercițiu fizic care vă va face deja să vă gândiți la rezolvarea problemelor.

Activitatea dată ajută să explorăm cum poate lumea colabora pentru a rezolva o problemă pe care au creat-o ei în primul rând.

Aceasta poate fi o lecție utilă: Când avem o problemă fără soluție, putem elibera situația. Eliberarea este diferită de renunțare!

Este important să arătați cum funcționează această activitate înainte de a începe, ca fiecare să știe ce se așteaptă.

ORIENTARE: Facilitarea Nodului Uman

1. Facilitatorii trebuie să se asigure că participanții mai în vârstă pot participa confortabil la această activitate. În caz contrar ei pot șede și privi.
2. Împărțiți părinții și adolescenții în două grupuri. Dacă grupul este foarte mare, împărțiți părinții și adolescenții în două grupuri a câte aproximativ 8 persoane (aveți grijă să asigurați un număr egal de participanți. Dacă numărul de participanți nu este egal, a) cineva iese sau b) un facilitator se alătură grupului.)
Nu trebuie de făcut divizarea în grupuri numai din părinți și numai din adolescenți, ci în grupuri mixte. Însă aveți grijă ca perechile părinte-adolescent să fie amestecate și ca părinți și adolescenți străini să se țină de mâini.
3. Fiecare grup va privi pe rând cum celălalt grup "dezleagă nodul".
4. Pentru început, stați toți în picioare. Dacă unii participanți nu pot sta, participanții care sunt în picioare vor lucra în jurul lor.
5. Toți stau în cerc unul cu fața spre altul. Acum sunt formate perechi din câte două persoane care se țin de mâini în același timp. Mâinile nu trebuie să se încrucișeze. Fiecare persoană ține de mână numai o persoană. Nu țineți de mână persoana care stă lângă dumneavoastră.
6. Acum sunteți într-un nod uman!
7. Fără a da drumul la mâini, Nodul Uman trebuie să fie "dezlegat" până când devine un cerc. Participanții trebuie să fie atenți unul la altul pentru ca nimeni să nu fie rănit!
8. Începeți descâlcirea... dar nu vorbiți!
9. Facilitatorii dau instrucțiuni grupului de părinți/adolescenți să spună ce face bine celălalt grup.
10. După ce grupurile separate de părinți și adolescenți au descâlcit nodul pe rând, întregul grup creează un nod uman. Întregul grup încearcă să descâlcească nodul uman. Nu uitați că nu trebuie să vorbiți!
11. Facilitatorii comentează ceea ce grupul face bine. Este foarte important ca facilitatorul să nu se amestece în lucrul grupurilor – lăsați-i pe ei să descâlcească nodul singuri!
12. Majoritatea grupurilor vor putea dezlega Nodul Uman. Totuși uneori se poate întâmpla că grupul rămâne blocat.
13. Facilitatorul poate întreba întregul grup dacă pot ei face ceva pentru a rezolva problema.
14. Dacă nodul tot rămâne legat, facilitatorul poate sugera o altă alternativă – să dea drumul situației.
15. Întrebați participanții ce au învățat din această activitate. Răspunsuri posibile:
 - a. Pentru rezolvarea problemelor este necesară cooperarea.
 - b. Este important să fim grijulii unii cu alții.
 - c. Uneori încercarea și eroarea sunt necesare până ce este găsită o bună soluție
 - d. Uneori sunt necesare noi idei / moduri neconvenționale pentru rezolvarea problemelor.
 - e. Dacă prima încercare nu funcționează, nu deveniți frustrați, este important de testat diferite opțiuni.
 - f. Comunicarea este o precondiție pentru rezolvarea problemelor împreună.

PARTEA 2

3. LECȚIA DE BAZĂ

Facilitatorii vor conduce toate activitățile în această lecție de bază, precum este subliniat.

3.1 JOC PE ROLURI: NOUL TELEFON MODERN

Mama vede un telefon pe care nu l-a mai văzut pe noptiera de lângă patul Cătălinei.

Mama:	<i>“Cătălina, de unde ai asta?”</i>
Cătălina:	<i>“E de la Mihai, prietenul meu, el mi l-a cumpărat. Este un cadou ca să-mi mulțumească pentru că am ajutat-o pe sora lui cu matematica săptămâna trecută.... Este un telefon drăguț, mamă, face poze – hai să facem un selfie cu noi două!”</i>
Mama (strigând):	<i>“Nu vreau să văd lucrul ăsta scump! Bărbatul ăsta nu e bun! Cum crede el că o să-i plătești pentru asta?!”</i>
Cătălina (supărată):	<i>“Nu așa funcționează lucrurile, mamă! Nu e drept!”</i>
Mama:	<i>“Nu vreau să aud nimic!”</i>
Cătălina (frustrată):	<i>“Nici măcar nu încerci să mă ascuți! Nici nu mai știu de ce încerc să vorbesc cu tine!”</i>

3.2 DISCUȚIE DESPRE JOCUL PE ROLURI

Întrebări care trebuie discutate despre jocul pe roluri:

- cum s-a simțit Cătălina, cum s-a simțit mama?

Care este problema în acest joc pe roluri? Unde vede mama problema? Unde vede Cătălina problema?

- De ce este mama îngrijorată de faptul că Cătălina primește cadouri?
- Au avut mama și Cătălina o bună conversație despre relațiile cu semenii în jocul pe roluri pe care l-ați văzut acum? De ce sau de ce nu?
- De ce este greu pentru părinți să vorbească cu copiii lor despre asta?
- De ce le este dificil adolescenților să vorbească cu părinții lor despre aceste lucruri?

Facilitatorii pot avea următoarea discuție cu părinții/îngrijitorii:

Părinții sunt adesea preocupați de protejarea adolescenților lor de exploatare sexuală, abuz sau maltratare emoțională, fizică și/sau sexuală. Ei ar dori la fel să-i protejeze de experiențele de violență din partea partenerului intim și de toate consecințele asociate cu asta pentru sentimente și corp, inclusiv boli cu transmitere sexuală, sarcină la adolescente, adicție, anxietate sau probleme de dispoziție, și doresc să-i susțină ca ei să fie sănătoși, concentrați la școală și la multe alte lucruri care îi pot afecta astăzi și pe viitor.

Adolescenții sunt mai preocupați să aibă independență și să ia propriile decizii – inclusiv decizii referitoare la sex – la etapa dată a vieții lor. Asta înseamnă că pot apărea probleme din cauza că părinții și adolescenții au priorități diferite.

Problemele pot fi foarte asemănătoare cu un incendiu. Gândiți-vă că atunci când pregătiți mâncarea oala se aprinde întâmplător. Incendiul este fierbinte, periculos și poate scăpa cu ușurință de sub control dacă nu-l stingem suficient de repede.

Când avem un incendiu, trebuie să ne păstrăm calmul și să gândim limpede. În caz contrar va fi dificil de reținut incendiul și el poate cauza mai multe daune în casele noastre.

Rezolvarea problemelor se poate asemăna mult cu stingerea unui incendiu, reieșind din pașii prin care trebuie să trecem pentru a stinge incendiul.

Șase pași pentru rezolvarea problemei:

1. *Identificați problema: Întrebați-vă, "Care este problema?"*
2. *Căutați soluții: Întrebați-vă, "Care sunt diferitele soluții?"*
3. *Gândiți-vă care ar fi consecințele fiecărei soluții: Întrebați-vă, "Care sunt plusurile și minusurile fiecărei soluții?"*
4. *Alegeți o soluție: Întrebați-vă, "Ce soluție trebuie să alegem?"*
5. *Încercați-o! Încercați soluția aleasă.*
6. *Reflecțați dacă a funcționat: Întrebați-vă, "A funcționat soluția noastră?"*

Facilitorii pot folosi ilustrația cu incendiul când analizează pașii de rezolvare a problemelor.

Deoarece adolescenții nu mai sunt copii mici, ei sunt capabili să rezolve probleme împreună cu părinții lor. Acum haideți să ne uităm la jocul pe roluri pe care l-am văzut și să folosim cei 6 pași pentru a stinge incendiul și a găsi o soluție.

Pentru a începe discuția, facilitatorii ar putea întreba:

- Folosește mama vreo unul din acești șase pași pentru a rezolva problema?
- Ce rezolvări au găsit ele?
- Cum ar putea mama și Cătălina folosi cei 6 pași pentru rezolvarea problemelor ca să identifice o soluție mai bună?

Unele din sugestiile care pot apărea includ:

Ele ar putea...

- ... Ignora problema.
- ... Explora consecințele diferitor acțiuni.
- ... Discuta problema împreună.
- ... Părinții pot pedepsi adolescenții.

Unul din facilitatori trebuie să scrie toate comentariile pe flipchart.

Odată ce aveți multe sugestii, spuneți-le participanților să le pună în ordinea pe care o folosim pentru rezolvarea problemelor și să le scrie din nou pe flipchart.

La final trebuie să aveți o listă din șase pași pentru rezolvarea problemelor.

Este perfect normal dacă sunt exprimați diferit, dar este important ca toți cei șase pași să fie prezenți.

Participanților le poate fi greu să se gândească la unii pași (în special 1, 3 și 6) și ar putea fi necesar să-i ghidați cu întrebări.

Elemente constitutive

- * Soluționarea conflictelor împreună poate ajuta adolescenții să învețe cum să-și rezolve propriile probleme în mod constructiv
- * Ajutați-i să identifice problema
- * Este important de discutat împreună despre problemă pentru a ne forma o înțelegere comună
- * Pentru a ajunge la un acord în privința problemei este necesară comunicarea emoțiilor, adică propoziții cu "eu simt".
- * Nu puteți căuta soluții la problemă dacă încă nu ați căzut de acord în privința problemei. Doar atunci când problema este clară pentru ambele părți pot fi căutate soluții.
- * Gândiți-vă împreună la soluții.
- * Alegeți împreună o soluție.

- * Încercați-o. Vedeti dacă funcționează
- * Reflectați cu adolescentul dacă a funcționat
- * Lăudați-vă reciproc pentru că ați lucrat împreună la rezolvarea problemei!

Rezolvarea problemelor în 6 pași poate fi la fel utilă în cazurile când nu vă simțiți în siguranță. Probleme pot apărea cu lucruri foarte delicate, cum ar fi dumneavoastră și propriul dumneavoastră corp, propriile limite și chibzuirea consecințelor. Acestea vor fi discutate în secțiunea următoare, unde tema principală este setarea clară a limitelor. O parte foarte importantă a consecințelor este chibzuirea consecințelor pentru propria bunăstare și setarea "limitelor personale" care sunt importante pentru dumneavoastră ca să vă protejați.

GRUPUL SE DIVIZEAZĂ: SEPARAȚI AICI PĂRINȚII/ÎNGRIJITORII DE ADOLESCENȚI

Părinții/îngrijitorii și adolescenții discută același conținut sau conținut similar, însă în săli diferite. Părinții pot lucra la aceasta gândindu-se cum spune de obicei nu copilul lor în diferite contexte. Facilitatorii trebuie să conducă toate activitățile din această lecție de bază precum este schițat.

3.3 " ACTIVITATEA "SPUNE NU"

În unele situații – mai ales atunci când dumneavoastră (copilul dumneavoastră) nu vă simțiți în siguranță – dumneavoastră (copilul dumneavoastră) trebuie să stabiliți limitele clare, nu să explicați cum vă simțiți. În așa cazuri trebuie să folosiți cuvântul "NU!".

- *În ce fel de situații poate fi util să spunem un "NU" clar (pentru copilul dumneavoastră)?*

Posibile răspunsuri de la

- părinți includ: situații nesănătoase sau nesigure, unde există riscul de a fi forțați sau vătămați.
- adolescenți includ: când sunteți presați/forțați să îmbrățișați sau sărutați pe cineva, simțiți presiune să consumați alcool/fumați sau sunteți victima bullyingului

- *Cum putem spune "NU" cu vocea și corpul nostru?* Practicați asta cu copiii, dacă aveți timp (discutați numai cu părinții). Posibile răspunsuri de la părinți / adolescenți includ:
 - Spunem "NU" cu cuvinte concrete: "NU! Nu vreau să consum alcool/fumez / Nu vreau să mă atingi / săruți / Nu sunt gata!
 - Spunem "NU" tare și clar cu vocea
 - Spunem "NU" cu corpul, făcând un pas înapoi, întinzând mâna în semn de apărare, încrucișând brațele.
 - Spunem "NU" în mod semnificativ, privind persoana în ochi.

- *Va funcționa întotdeauna faptul că spunem "NU" să oprim o situație?*

Răspunsurile posibile de la participanți includ: Nu, uneori cealaltă persoană nu va asculta sau va continua să ne preseze folosindu-și statutul/vârsta/autoritatea/banii. A spune "NU" poate fi în special dificil dacă abuzul a avut loc.

- *Unde am putea să ne adresăm după ajutor sau suport dacă faptul că spunem "NU" nu funcționează?*

Răspunsurile posibile de la participanți includ: Adulții/prietenii/familia/partenerii de încredere, serviciile locale de suport – a vedea politica privind referințele



Țineți minte să lăudați fiecare voluntar pentru că iese și vorbește!

Amintiți-le participanților că întotdeauna este mai bine de evitat să nimerim într-o situație de risc, dar că acest lucru nu este întotdeauna sub controlul lor.

Precum am menționat la începutul programului, este greu să fii părinte sau adolescent, mai ales când vine vorba despre asemenea lucruri.

Anii adolescenței sunt o etapă importantă, unde părinții trebuie să-și pregătească copilul pentru viața adultă.

Nimeni nu s-a născut cu o înțelegere completă a tuturor abilităților. Părinții au trebuit să învețe majoritatea abilităților prin propriile lor experiențe personale, iar în alte cazuri – de la alte persoane. Este important să ținem minte că modul în care părinții interacționează cu copiii are un efect îndelungat asupra bunăstării acestora.

O relație sănătoasă între părinte și copil este importantă pentru a încuraja comportamentele pozitive.



Este important ca părinții să poată gestiona efectiv situațiile stresante și comportamentele problematice ale adolescenților lor în mod constructiv.

3.4 CORPUL MEU ESTE AL MEU¹

Facilitatorul conduce discuția în grup:

ORIENTĂRI pentru grupul de părinți

Ca facilitator, explicați părinților că următorul exercițiu este realizat cu folosirea aceluiași limbaj ca și cu adolescenții. Părinții se pot gândi cum își pot susține copiii ca aceștia să-și protejeze limitele personale. Ei pot fi la fel încurajați să se gândească la situații din trecut unde își amintesc o (ușoară) încălcare a limitelor în familie, de exemplu, un membru al familiei extinse care nu a întrebăat cu pur și simplu a sărutat copilul. **Părinților trebuie să le fie adresate aceleași întrebări ca și adolescenților, iar facilitatorul va colecta răspunsurile.**

Corpul vostru vă aparține. Voi singuri puteți decide ce atingeri fizice să permiteți, și pe care să nu le permiteți, inclusiv în familie sau cu cunoștințele. Aveți propriile reguli referitor la corpul vostru, arătați clar celorlalți care sunt 'regulile voastre personale' spunând "nu" la încălcarea limitelor.

Ce înțelegeți prin termenul de 'abuz sexual'?

- *Dacă simțiți că cineva vă presează, face comentarii prostești asupra aspectului vostru. Vă atinge fără să vă întrebe, vă cuprinde, sărută sau vrea ca voi să-l atingeți, asta se numește **abuz sau abus sexual**. Aceasta nu e bine!*
- *Violența sexuală li se poate întâmpla și băieților, și fetelor.*
- *Violența sexuală poate avea loc între copii și tineri, atât femeile, cât și bărbații devin agresori.*
- *Agresorii sunt adesea persoane cunoscute și familiare, și numai rareori ei sunt străini.*
- *Privirea și cuvintele pot la fel să doară. Abuzul poate avea multe forme. Violența sexuală începe adesea perfid și trezește sentimente stranii, contradictorii. Nu neapărat trebuie să fie resimțită ca violență sau să fie asociată cu durerea.*
- *Violența sexuală poate avea loc fără contact fizic direct, de ex., când cineva vrea o fotografie nud. Deci, există violență sexuală și în chat-uri și pe rețelele de socializare.*

Toate sentimentele voastre sunt importante și prețioase, și trebuie respectate și recunoscute de cei din jurul vostru – regulile voastre personale despre modul în care vreți să fiți atinși și tratați trebuie să fie respectate. Aveți dreptul să fiți confortabili și să aveți încredere în sentimentele voastre. Dacă aveți un sentiment straniu, aveți dreptul să-l ascultați și să-l luați în serios.

Pentru adolescenți: Ce ați face dacă cineva vă face ceva ce nu doriți – dacă ei încalcă una din regulile stabilite de voi despre modul în care vreți să vă relaționați?

¹ Informația dată este luată din

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), o. J.

Wie kann ich mit Kindern über sexuelle Gewalt sprechen?, 2023

Pentru părinți: Ce ați face dacă cineva îi face copilului dumneavoastră ceva ce el nu dorește? Vă amintiți de vreo incident unde au fost încălcate limitele personale ale copilului dumneavoastră? Ce credeți că se poate face în așa situație?

- *Puteți spune nu*
- *plecați*
- *vorbiți despre asta: Vorbiți cu oamenii în care aveți încredere până veți găsi pe cineva care vă va crede și vă va ajuta să vă apărați. Chiar dacă ați promis să nu spuneți: aveți dreptul să transmiteți secretele rele. Aveți dreptul să vorbiți despre ceea ce vi se întâmplă și să primiți ajutor. Sunt secrete frumoase, distractive, ca surprizele. Dar sunt și secrete rele care, de exemplu, vă cauzează dureri de burtă sau vă fac să vă simțiți neconfortabil.*
- *apărați-vă*
- *puteți striga tare și fi nepoliticoși*

Unde puteți primi ajutor?

Există centre de consiliere la care vă puteți adresa anonim, unde veți fi ascultați și crezuți. Chiar dacă nu sunteți prea siguri dacă ceea ce vi s-a întâmplat este violență sexuală, vorbiți cu cineva în care aveți încredere despre asta sau contactați un centru de consiliere. Responsabilitatea și vina este întotdeauna a agresorilor. Nu contează ce vi s-a spus.

Element constitutiv

Arătați clar celorlalți care sunt 'regulile dumneavoastră personale' spunând "nu" la încălcarea limitelor.

GRUPUL REVINE ÎMPREUNĂ

3.5 DISCUȚIE ÎN GRUP

În grupul mare este reluată ultima activitate. Luați un poster mare și colectați toate ideile, gândurile și experiențele de învățare din exercițiul CORPUL MEU ESTE AL MEU.

Ca și într-un proces de colectare a ideilor, participanții pot exprima orice gânduri care le vin în minte după exercițiu.

Atârnați posterele cu notele colectate în grupul mare pentru ca toată lumea să le vadă. Dacă este necesar pentru a continua confortabil, invitați participanții la discuție.

Întrebări după lucrul în grup:

- Este ceva ce vă surprinde pozitiv când vă uitați la listă?
- Ce ați luat voi, părinții și adolescenții, de la exercițiu?
- Sunt lucruri comune?
- Ce valorează adolescenții din lista și experiențele părinților?
- Ce valorează părinții din lista și experiențele adolescenților?

Întrebări pentru părinți:

- Ce vă surprinde cel mai mult la rezultatele copiilor și adolescenților dumneavoastră?

Întrebări pentru adolescenți:

- Când vă uitați la lista părinților, este ceva ce vă miră sau vă trezește mândrie?
- Are cineva gânduri de tipul: Oh, mama știe despre provocările mele, ea mă înțelege?

Facilitatorul trebuie să evidențieze...

... că părinții și ajutorul lor sunt importanți pentru tineri în situații dificile.

... aspectele pozitive ale ideilor prezentate, de ex. emoțiile pozitive care au fost menționate. Se pune acceptul pe puterea adolescenților de a spune “Nu”.

... factorii ce consolidează dreptul copiilor asupra propriului lor corp (de ex. să spună nu, postura corpului, susținerea limitelor copiilor din partea părinților).

Element constitutiv

- * Ca părinte, vă puteți ajuta copiii să facă față multor provocări și crize.
- * **Puteți rezolva probleme împreună cu copiii și adolescenții dumneavoastră.**
- * Părinții pot susține copii și adolescenții în abilitatea lor de a face față problemelor și de a se exprima corespunzător.

4. ÎNCHIDEREA SESIUNII

4.1 ACTIVITATE PENTRU ACASĂ

1. *Rezolvarea problemelor: Alegeți o problemă de acasă cu care veți exersa rezolvarea problemelor în timpul săptămânii. “Problema” poate fi legată de situații riscante sau poate fi orice altă problemă la care participanții vor să lucreze împreună ca să practice rezolvarea participativă a problemelor și pe care pot să o decidă acum. Folosirea problemei care a fost aleasă în timpul sesiunii ar putea fi o opțiune excelentă dacă participanții pot conveni să practice rezolvarea problemei în privința ei acasă. Nu uitați să vă gândiți la consecințele fiecărei soluții pe care o examinați ca familie.*

Amintiți-le participanților despre abilitățile pe care le-au învățat săptămâna trecută și motivați-i să continue învățarea.

Faceți o rutină ca să practicați și automatizați abilitățile:

Din Sesiunea 5: Stabiliți reguli și creați rutine împreună, fără conflict. Identificați o consecință potrivită împreună.

Din Sesiunea 4: Luați o pauză, observați ce simțiți: Când vă simțiți stresați sau furioși, practicați una din abilitățile despre care am vorbit în timpul sesiunii (conștientizarea emoțiilor, respirația, discuția, schimbarea gândurilor negative în gânduri pozitive).

Spuneți “eu simt”: Părinți și adolescenți, trebuie să încercați să aveți o discuție cu “eu simt” împreună.

Din Sesiunea 3: Cel puțin o dată în timpul săptămânii

1. *încercați să luați o pauză acasă și să gândiți cum să simțiți*
2. *comentați referitor la emoțiile dumneavoastră și întrebați adolescentul/părintele despre emoțiile sale. Vreți un sfat? Adesea este mai ușor de făcut asta când ei arată fericire. Sau poate când petreceți timp calitativ împreună!*
3. *împărtășiți acest sentiment cu părintele sau adolescentul. La fel îl puteți împărtăși cu profesorii, vecinii și prietenii!*
Dacă vi se pare straniu la început, spuneți foarte simplu:
 - “Azi mă simt...”
 - “Cum te simți?”
4. *Țineți o conversație cu părintele/adolescentul despre schimbările din corp și relațiile intime.*

Din Sesiunea 2: Petreceți cel puțin 15 minute de timp calitativ împreună în timpul săptămânii.

În fiecare zi întrebați cum a fost ziua celuiilalt și încercați să ascultați cu atenție.

Practicați oferirea reciprocă a laudelor structurate o dată pe zi.

Din Sesiunea 1: Faceți un exercițiu fizic o dată pe zi! Puteți folosi sau exercițiul fizic pe care l-am făcut la începutul sesiunii, sau puteți inventa un exercițiu propriu.

4.2 REVIZUIȚI TEMELE ABORDATE

Facilitorii reflectă împreună cu grupul referitor la sesiunea de astăzi pentru a rezuma cele învățate:

- *Despre ce teme și principii de bază am discutat azi?*

Răspunsurile posibile de la participanți includ:

- Soluțiile pașnice pentru problemele de familie sunt posibile.
- Crearea unui plan de acțiuni și analiza cu grijă a consecințelor planului pot ajuta la rezolvarea problemelor.
- Șase pași pentru rezolvarea problemelor:
 1. Identificați problema
 2. Căutați soluții
 3. Gândiți-vă care ar fi rezultatele fiecărei soluții
 4. Alegeți o soluție
 5. Încercați-o
 6. A funcționat?

Pentru părinți:

- Rămâneți la problema de azi: Țineți minte, comportamentul este dificil, nu adolescentul.
- Spuneți exact ce doriți ca să primiți ce doriți.
- Folosiți lauda pentru a încuraja comportamentul bun.
- Lovitul și strigătul fac ca și dumneavoastră și adolescentul să vă simțiți mai rău, nu mai bine.
- Disciplina înseamnă învățare pentru viitor, nu pedeapsă.
- Strategii pentru a face față conversațiilor dificile:
 - fiți deschiși și neutri când vorbiți despre lucruri delicate,
 - gestionați emoțiile luând o pauză,
 - folosiți timpul special împreună pentru a crea încrederea necesară pentru a vorbi despre asemenea lucruri,
 - folosiți propoziții de tipul 'eu simt',
 - rezolvarea participativă a problemelor.

Pentru adolescenți:

- Păstrați-vă calmul și explicați-vă.
- Dați-i părintelui o șansă! Uneori puteți lucra la o problemă împreună.
- Nu uitați să luați în considerație și punctul de vedere al părintelui dumneavoastră. Aceasta vă poate ajuta să vedeți o problemă (și o soluție!) altfel.

În fine, dacă vă rămâne suficient timp, puteți face un rezumat al elementelor constitutive pentru fiecare și să conturați statutul curent al Casei de Suport.

Elemente constitutive

- * Soluționarea conflictelor împreună poate ajuta adolescenții să învețe cum să-și rezolve propriile probleme în mod constructiv

- * Ajutați-i să identifice problema
- * Este important de discutat împreună despre problemă pentru a ne forma o înțelegere comună
- * Pentru a ajunge la un acord în privința problemei este necesară comunicarea emoțiilor, adică propoziții cu "eu simt".
- * Nu puteți căuta soluții la problemă dacă încă nu ați căzut de acord în privința problemei. Doar atunci când problema este clară pentru ambele părți pot fi căutate soluții.
- * Gândiți-vă împreună la soluții.
- * Alegeți împreună o soluție.

- * Încercați-o. Vedeți dacă funcționează
- * Reflectați cu adolescentul dacă a funcționat
- * Lăudați-vă reciproc pentru că ați lucrat împreună la rezolvarea problemei!

- * Arătați clar celorlalți care sunt 'regulile dumneavoastră personale' spunând "nu" la încălcarea limitelor.

Părinți

- * Ca părinte, vă puteți ajuta copiii să facă față multor provocări și crize.
- * **Puteți rezolva probleme împreună cu copiii și adolescenții dumneavoastră.**
- * Părinții pot susține copiii și adolescenții în abilitatea lor de a face față problemelor și de a se exprima corespunzător.

Facilitorii trebuie să evidențieze toate punctele de mai sus din răspunsurile participanților, adresând întrebări de concretizare după necesitate.

4.3 AMINTIȚI DESPRE GHIDUL FAMILIEI

Tema rezolvării problemelor este explicată profund la paginile 33 - 38 ale Ghidului Familiei. După aceasta părinții vor găsi o scurtă descriere a strategiilor de bază din săptămânile recente la pagina 37, iar adolescenții – la pagina 38.

MEMENTO pentru Facilitatori:



**Dacă o familie lipsește de la o sesiune, sunați familia după sesiune și discutați împreună
Recuperarea la domiciliu corespunzătoare de la pagina 53-54 din Ghidul Familiei.**

4.4 ÎNCHEIEREA PROGRAMULUI ȘI SĂRBĂTORIREA

4.4.1 INVITAȚII PARTICIPANȚII SĂ SE GÂNDEASCĂ LA PROGRAM

Participanții vorbesc despre lucrurile care cred că au fost utile în timpul programului. Ei au posibilitatea să asculte și ce cred alți participanți că a fost util.

Unele întrebări care ar putea porni discuția:

- Care au fost scopurile dumneavoastră la începutul programului PLH – FLOURISH?
- Ce rezultați ați obținut în timpul programului?
- Care a fost cel mai important lucru pe care l-ați învățat?
- Cum v-ați schimbat? Cum s-a schimbat relația cu părintele/adolescentul?
- S-a schimbat siguranța în casa dumneavoastră și/sau în afara casei?

O scurtă amintire despre temele discutate:

Sesiunea 1: Ați stabilit reguli de bază comune și ați aflat informație nouă despre etapele de dezvoltare a copiilor.

Sesiunea 2: Ați învățat despre construirea unei relații pozitive prin petrecerea timpului împreună. Am discutat despre laudă și ați practicat moduri de oferire a laudei.

Sesiunea 3: Ați învățat să identificați, numiți și discutați emoțiile.

Sesiunea 4: Ați învățat moduri de gestionare a mâniei.

Sesiunea 5: Ați creat reguli și rutine de familie fără folosirea violenței.

Sesiunea 6: Ați discutat abilitățile de rezolvare a problemelor și ați practicat cum spuneți "nu" și vă protejați limitele personale.

Temele pot fi schițate pe flipchart și arătate la începutul discuției.

4.4.2 DISCUȚAȚI CUM POT EI CONTINUA SĂ SE SUSȚINĂ RECIPROC

Ultima sesiune a programului poate fi resimțită dificil de mulți părinți și adolescenți, având în vedere suportul și comunitatea pe care le-o ofereau sesiunile în fiecare săptămână.

Programul ne-a ajutat să arătăm că avem abilități, însă multe din ele au venit din ideile și cunoștințele participanților.

Asta înseamnă că participanții au toate cele necesare pentru a continua să se susțină unii pe alții și familiile lor. Puteți face asta organizând întâlniri în grup în fiecare săptămână sau lună sau adunări cu Partenerii din PLH - FLOURISH, în special cu cei care locuiesc în apropiere. La fel, țineți minte că sunt persoane în comunitate pe care le puteți contacta ca să vă ajute (linia fierbinte și clinica, de exemplu). Facilitatorii trebuie să țină minte să laude fiecare sugestie făcută de participanți.

4.4.3 ACTIVITATEA DUMNEAVOASTRĂ PERMANENTĂ PENTRU ACASĂ: ȚINEȚI FLACĂRA VIE

Programul a luat sfârșit, însă munca dumneavoastră ca părinte și adolescent continuă.

Activitățile pentru acasă sunt cea mai importantă parte a programului PLH – FLOURISH.

Este important ca dumneavoastră și familiile dumneavoastră să continuați aceste activități.

Dacă vă ajută, puteți folosi o listă de verificare ca să vă reamintească să faceți în fiecare săptămână activitățile pentru acasă.

Într-o zi ele vor deveni atât de firești, încât le vom face fără a ne gândi la asta.

Până atunci trebuie să exersăm! Recompensați-vă de fiecare dată când faceți o activitate pentru acasă!

ACTIVITATEA PERMANENTĂ PENTRU ACASĂ

- *Timp calitativ – Petreceți timp calitativ cu adolescentul dumneavoastră.*
- *Lauda – Lăudați adolescentul pentru comportamentul pozitiv. Lăudați-vă și pe dumneavoastră și alți membrii ai familiei!*
- *Instrucțiuni pozitive clare – Dați instrucțiuni clare și pozitive adolescentului dumneavoastră.*
- *Rezolvarea problemelor – Rezolvarea problemelor împreună. Încercați să folosiți cei 6 pași.*
- *Regulile casei – Consolidați regulile casei cu multă laudă pentru comportamentul bun.*

4.4.4 SĂRBĂTORIȚI REZULTATELE!

Noi facem asta în cadrul unei ceremonii, unde fiecare participant va primi un certificat de realizare. Vom avea nevoie de ajutorul dumneavoastră la prezentarea certificatelor și felicitarea fiecăruia!

ORIENTARE: SĂRBĂTORIREA

Facilitatorii organizează înmânarea certificatelor. Acest lucru se face în două grupuri mari: Mai întâi părinții și apoi adolescenții.

Pentru început, un facilitator va ține toate certificatele pentru părinți, iar celălalt – certificatele pentru adolescenți.

Părinții vor primi certificatele pentru adolescenții lor de la facilitatorul 1.

Adolescenții vor primi certificatele pentru părinții lor de la facilitatorul 2.

Spuneți părinților să înmâneze un certificat adolescentului lor. Nu uitați să încurajați pe fiecare să bată din palme când este înmânat certificatul.

Spuneți adolescenților să înmâneze un certificat părintelui lor. Nu uitați să încurajați pe fiecare să bată din palme când este înmânat certificatul.

ÎNCHIDEREA SESIUNII ȘI SFÂRȘITUL PROGRAMULUI

4.5 LISTĂ DE VERIFICARE– AU FOST ATINSE OBIECTIVELE SESIUNII?

Ați?

... realizat și discutat jocul pe roluri ‘Noul telefon modern’	
... explicat etapele de rezolvare a problemelor	
... realizat activitatea ‘Spune Nu’	
... explicat și discutat limitele personale	
... pregătit activitatea pentru acasă • Practicați rezolvarea problemelor în privința unei probleme asupra căreia ați decis la sesiune	
... amintit practicarea activităților precedente pentru acasă	
... rezumat sesiunea de astăzi	
... predat Elementele Constitutive * Soluționarea conflictelor împreună poate ajuta adolescenții să învețe cum să-și rezolve propriile probleme în mod constructiv * Ajutați-i să identifice problema * Este important de discutat împreună despre problemă pentru a ne forma o înțelegere comună * Pentru a ajunge la un acord în privința problemei este necesară comunicarea emoțiilor, adică propoziții cu ”eu simt”. * Nu puteți căuta soluții la problemă dacă încă nu ați căzut de acord în privința problemei. Doar atunci când problema este clară pentru ambele părți pot fi căutate soluții.	

<ul style="list-style-type: none"> * Gândiți-vă împreună la soluții. * Alegeți împreună o soluție. * Încercați-o. Vedeți dacă funcționează * Reflectați cu adolescentul dacă a funcționat * Lăudați-vă reciproc pentru că ați lucrat împreună la rezolvarea problemei! <p>În rezumat: 1. Vorbiți despre problemă, 2. Fiți de acord în privința problemei, 3. Găsiți o soluție.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Arătați clar celorlalți care sunt ‘regulile dumneavoastră personale’ spunând "nu" la încălcarea limitelor. <p>Părinți</p> <ul style="list-style-type: none"> * Ca părinte, vă puteți ajuta copiii să facă față multor provocări și crize. * Puteți rezolva probleme împreună cu copiii și adolescenții dumneavoastră. * Părinții pot susține copiii și adolescenții în abilitatea lor de a face față problemelor și de a se exprima corespunzător. 	
<p>... amintit participanților să completeze Ghidul</p>	
<p>... sărbătorit încheierea programului</p>	
<p>... indicat observațiile dumneavoastră în raportul facilitatorului</p>	

Bibliografie

Pentru Introducere

Delfos, M. F., Kiefer, V., & Delfos, M. F. (2011). „Sag mir mal ...“: *Gesprächsführung mit Kindern (4 bis 12 Jahre)* (7. Aufl). Beltz.

Fryszler, A., & Eggemann-Dann, H.-W. (2022). *Systemisch arbeiten mit Jugendlichen: Haltungen, Strategien, Methoden und Settings*. Vandenhoeck et Ruprecht.

Melzer, C., & Methner, A. (2012). *Gespräche führen mit Kindern und Jugendlichen: Methoden schulischer Beratung*. Kohlhammer.

Pentru Sesiunea 1

Delfos, M. F., Kiefer, V., & Delfos, M. F. (2009). „Wie meinst du das?“: *Gesprächsführung mit Jugendlichen ; [13–18 Jahre]* (3. Aufl). Beltz.

Delfos, M. F., Kiefer, V., & Delfos, M. F. (2011). „Sag mir mal ...“: *Gesprächsführung mit Kindern (4 bis 12 Jahre)* (7. Aufl). Beltz.

Eschenbeck, H., & Knauf, R.-K. (2018). Entwicklungsaufgaben und ihre Bewältigung. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (S. 23–50). Springer Berlin Heidelberg.
https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1_2

Konrad, K., & König, J. (2018). Biopsychologische Veränderungen. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (S. 1–21). Springer Berlin Heidelberg.
https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1_1

Pentru Sesiunea 3

Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (1995). Ehevorbereitung – ein Partnerschaftliches Lernprogramm EPL: Kursleitermanual. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V.

Pentru Sesiunea 6

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). (o. J.). *Trau dich! Du kannst darüber reden!*

Wie kann ich mit Kindern über sexuelle Gewalt sprechen? (2023, Januar). NICHT WEGSCHIEBEN(04).