



© Tdh

MANUAL DE INTERVENȚIE

PENTRU REDUCEREA COMPORTAMENTELOR
INFRAȚIONALE ALE ADOLESCENȚILOR
AFLAȚI LA RISC

Autori: Mihaela Săsărman, Andrei Chișcu

Chișinău, 2017



Kingdom of the Netherlands



Terre des hommes

Helping children worldwide. tdh.ch

MANUALUL DE INTERVENȚIE PENTRU REDUCEREA COMPORTAMENTELOR INFRAȚIONALE ALE ADOLESCENȚILOR AFLAȚI LA RISC este elaborat în cadrul proiectului „Cooperarea transfrontalieră pentru fortificarea prevenirii delincvenței/ crimei juvenile în Moldova”, implementat de Terre des hommes-Moldova cu sprijinul financiar al Ambasadei Olandei, în cadrul Programului MATRA.

Coordonatori: Olivia Pîrțac, Liliana Astrahan

Conținutul inclus în manual este în responsabilitatea exclusivă a Terre des hommes-Moldova și nu reflectă în mod necesar punctul de vedere al finanțatorilor.

TERRE DES HOMMES MOLDOVA

Str. Nicolae Iorga, nr.6, ap.3
MD-2009, Chisinau, Moldova
+373 22 23 80 39 / 23 86 37
office@tdh-moldova.md

www.tdh-moldova.md
www.facebook.com/tdhmoldova
www.childhub.org

SEDIUL CENTRAL TERRE DES HOMMES, ELVEȚIA

Avenue de Montchoisi 15, CH-1006 Lausanne
T +41 58 611 06 66, F +41 58 611 06 77
E-mail: info@tdh.ch, CCP: 10-11504-8
www.tdh.ch
www.facebook.com/tdh.ch
https://twitter.com/tdh_ch

CUPRINS

Introducere	5
Fundamentarea teoretică a programului de grup	6
Premise	6
Etaple de dezvoltare ale individului din mica copilărie până la adolescență	6
Noua neuropsihologie și impactul contextului de viață al copilului asupra arhitecturii creierului	7
Arhitectura creierului	9
Temperament	11
Atașament. Stiluri de atașament	11
Nevoile copiilor și adolescenților	13
Autoreglarea emoțională și comportamentală	15
Stilul de autoritate adecvat/potrivit în lucrul cu copiii și adolescenți	15
Lucrul în grup	16
Modelul cognitiv-comportamental de intervenție în lucrul cu tinerii cu comportamente infracționale	16
Bibliografie	20
Program pentru minorii cu pedepse cu suspendare sub supraveghere "Cum pot trăi altfel"	21
Prezentare	21
Planul activităților	22
Sesiunea introductivă - De ce suntem aici?	24
Modulul 1 - Atitudini și valori	28
Tema 1 - Lumea mea	28
Tema 2 - Planul meu de viitor	32
Tema 3 - Lumea prosocială - 5 principii de etică	36
Tema 4 - Lumea prosocială - stilul de viață prosocial	41
Modulul 2 - Despre schimbare	44
Tema 5 - Gânduri, emoții	44
Tema 6 - Convingeri de bază	49
Tema 7 - Situații, comportamente violente	54
Tema 8 - Observarea gândirii și emoțiilor legate de infracțiuni	57
Tema 9 - Buletinul de gânduri	59
Tema 10 - Jurnalul furiei	64
Tema 11 - Identificarea distorsiunilor	70
Tema 12 - Corectarea distorsiunilor	74
Tema 13 - Învățarea de abilități	77

Modulul 3 - Despre schimbarea mea	83
Tema 14 - Ce ar însemna să vreau să mă schimb	83
Modulul 4 - Planul de prevenire a recidivei - arii de probleme	87
Tema 15 - Autoritate: școală	89
Tema 16 - Familie	89
Tema 17 - Bani și Muncă.....	90
Tema 18 - Prieteni și timp liber	91
Tema 19 - Alcool și consum de substanțe	91
Tema 20 - Planul meu de prevenire a recidivei.....	92
Anexa 1	96

INTRODUCERE

Manualul pe care îl prezentăm în continuare răspunde la una dintre nevoile importante ale sistemului de justiție juvenilă, și anume schimbarea comportamentului infracțional al copiilor.

Comportamentul delincvent la copii este produsul multiplilor factori de risc, în condițiile în care măsurile de protecție întreprinse s-au dovedit a fi insuficiente. Profesioniștii din sistemul educației, protecției sociale și al justiției, dar și părinții în general, trebuie să dețină abilități și cunoștințe specifice, iar prin activitățile lor să contribuie la prevenirea delincvenței juvenile. Trebuie să prevenim evoluții indesezirabile în comportamentul tuturor copiilor și să-i ajutăm pe copiii care, în virtutea mai multor cauze, au ajuns să nu-și mai poată controla emoțiile și comportamentul și au săvârșit fapte penale.

Manualul dat are o abordare centrată pe cele mai recente achiziții din psihologie și neurobiologie, complementare cu metodologiile din pedagogie. Acesta cuprinde o secțiune teoretică și una practică. Trebuie să subliniem faptul că structura acestuia, cerințele privind organizarea și modul

de realizare al orelor, accentul pus pe tehnicile interactive și pe exercițiile ce pornesc din experiențele meseriilor de artă (exerciții de improvizație, de mișcare sau de artă vizuală) sunt răspunsuri la cauzalitățile subtile relevate de cele mai recente studii și teorii în domeniul neurobiologiei și al științelor educației.

În prima secțiune sunt prezentate pe scurt elementele teoretice care stau la baza concepției și funcționării programului de intervenție pentru reducerea comportamentelor pre-delincvențiale și infracționale ale copiilor și adolescenților aflați la risc.

Secțiunea practică este alcătuită din cele 20 de teme ce se pot realiza fiecare într-o oră (60 min.). Acest program complementar reprezintă o componentă greu de organizat, dar care aduce foarte multă valoare deoarece răspunde nevoii acute de modele și nevoii minorului la această vârstă de a i se acorda atenție de către un adult într-o relație biunivocă, relație ce asigură într-o mult mai mare măsură decât în grup constanța și siguranța.

FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A PROGRAMULUI DE GRUP

Premise

Cunoștințele și informațiile pe care le avem despre om ne ajută să înțelegem felul în care natura umană reușește să se adapteze, progreseze, să depășească adversitățile și să funcționeze integrat într-o lume în continuă schimbare.

Dintr-o perspectivă multidisciplinară, care ține cont de progresul științific și tehnologic la care omenirea a ajuns azi, în demersul de a structura înțelegerea și intervenția în lucrul cu copiii și adolescenții ne vom referi la următoarele principii:

- *Principiul adaptării* : evoluția noastră ca specie este guvernată de o lege fundamentală a viului, și anume, că oamenii au trăit și trăiesc în contexte și medii de viață care se schimbă, transformă permanent din punct de vedere biologic, psihologic și social, ceea ce duce la răspunsuri comportamentale noi, adecvate fiecărui nou context, fiecărei noi provocări. Adaptarea înseamnă capacitatea noastră de a învăța din experiență.
- *Legătura Minte-Corp*: stabilește că procesele mentale (emoționale, cognitive) sunt indisolubil legate și influențate de corpul nostru și de dezvoltarea acestuia. De asemenea, corpul nostru, biologia noastră este în mod determinant, susținută și influențată de felul în care mintea umană se dezvoltă în cadrul interacțiunii cu ceilalți oameni, și în mod specific, de felul în care mintea copilului capătă un sens referitor la lumea înconjurătoare, în cadrul interacțiunii cu persoana primară de îngrijire (părinții sau cei care îndeplinesc această funcție).
- *Mintea umană are o tendință înăscută către sănătate*: această tendință este reflectată de încercarea naturală a oamenilor de a da un sens experiențelor trăite, de a explica într-o schemă logică ceea ce li se întâmplă. Definiția pe care o folosește Organizația Mondială a Sănătății (OMS, 1948) pentru a explica sănătatea (ca „stare de bine bio-psiho-social”) are în vedere, în subsidiar, că starea de bine este explicată de coerența minte-corp, de coerența în interiorul sistemului nostru de reprezentări (despre sine, lume și despre viitor, AT Beck, 1979) și de coerența în cadrul relațiilor noastre, matricea fiind reprezentată de relația părinți-copii.

- *Principiul dezvoltării*: se referă la caracteristica de bază a viului, în care interacțiunea mediului cu potențialul nostru înăscut, duce, de-a lungul timpului, la dobândirea unor răspunsuri adaptative care permit dezvoltarea, creșterea și învățarea.
- *Dezvoltarea umana este dependentă de experiențele* pe care le avem, de felul în care este „folosit” creierul (Bruce Perry, 1996): creierul copilului se dezvoltă, încă din perioada intrauterină și, în primii 3 ani de viață, într-o proporție de 85% (din ceea ce va ajunge să fie la vârsta adultă) în interacțiunea cu mediul și prin intermediul experiențelor la care este expus și în care este angajat de către părinți/persoanele de îngrijire. Experiențele aversive, negative (contextele de abuz, violență domestică, neglijare, lipsă de interacțiune cu copilul) activează și mențin sistemul de răspuns la stres și circuitele neuronale implicate în detectarea pericolului. Activarea prelungită a sistemului de răspuns la stres în contexte haotice de viață, imprevizibile și violente duce la dezvoltarea unei arhitecturi a creierului care să servească supraviețuirii copilului. Experiențele pozitive emoționale, încărcate în stimuli (tactili, vizuali, auditivi, olfactivi, kinestezici), care antrenează plăcerea și curiozitatea copilului, interacțiunile cu un părinte/persoană de îngrijire care îl ajută pe copil să se regleze emoțional (co-reglare emoțională sau reglare interpersonală, A. Schore, 1994) dau posibilitatea copilului să-și dezvolte o arhitectură a creierului integrată capabilă să facă față viitoarelor adversități cu care se va confrunta, să fie rezilient.

Toate aceste principii, preluate din biologia, psihologia învățării, teoria învățării sociale, teoria atașamentului și noua neuropsihologie vor sta la baza manualului de intervenție pe care îl vom propune.

Etapele de dezvoltare ale individului din mica copilărie până la adolescență

Psihologia dezvoltării a delimitat din punct de vedere teoretic, pe baza specificului achizițiilor realizate, în funcție de vârsta cronologică, următoarele mari etape:

- Etapa 0-3 ani (de la nou născut, la sugar și copil mic);
- Etapa 3-6 ani (a preșcolarității);

- Etapa 6-12 ani (școlaritate mică);
- Etapa 12-18 ani (adolescența).



Adolescența, perioadă a profundelor transformări, neurobiologice (este a doua mare etapă de remodelare a creierului, după etapa 0-3 ani), endocrine, psihologice și sociale, se caracterizează prin diferite schimbări.

La nivel biologic:

- Dezvoltare morfofiziologică accelerată și neuniformă (puseuri de creștere);
- Dezechilibre hormonale (secreție crescută a hormonilor de creștere, observabilă la nivel fiziologic, apariția caracterelor sexuale secundare, acnee și la nivelul schimbărilor dispoziționale bruște, hipersensibilitate și iritabilitate);
- Predominarea proceselor de pruning (eliminarea legăturilor sinaptice nefolosite), care se prelungesc până la vârsta de adult tânăr;
- Creierul emoțional (sistem limbic și amigdală), are prioritate, în procesarea informațiilor, în raport cu creierul rațional (cortexul prefrontal, cu funcție de autocontrol, autoreglare, luare a deciziilor pe considerente raționale, inhibarea impulsurilor).



La nivel psihosocial:

- Crește nevoia de autonomie;
- Crește nevoia de a fi acceptat în grupul de egali;
- Crește nevoia de delimitare și contestare a autorității adulților/părinților, ceea ce duce, frecvent, la tensiuni și conflicte;
- Crește nevoia de definire și găsire a unei identități (caută modele de rol, imită și exersează ceea ce pare dezirabil pentru ei);
- Crește curiozitatea pentru nou și experiențe inedite (căutarea de senzații), ceea ce îi face să fie înclinați către conduite de risc (consum de substanțe, testarea și încălcarea limitelor/regulilor).

Noua neuropsihologie și impactul contextului de viață al copilului asupra arhitecturii creierului

Începând cu anii '90, două direcții de cercetare asupra creierului s-au impus (apud Stien și Kendall, 2004): primul, a studiat dimensiunea biologică a atașamentului (Allan Schore, Daniel Siegel), dezvoltarea în condiții normale de creștere, ilustrând felul în care calitatea, cantitatea, momentul ales pentru interacțiunea cu copilul și stimularea lui de către părinte/persoana de îngrijire produc efecte de lungă durată asupra dezvoltării creierului copilului; al doilea, a studiat felul în care traumele din copilărie (abuz fizic, emoțional, sexual, neglijarea) influențează, în mod patologic, dezvoltarea creierului, chimia și structura sa (Frank Putnam, Bessel van der Kolk, Martin Teicher, Bruce Perry).

Un mediu securizant și predictibil de creștere a copilului duce la dezvoltarea unor multiple legături neuronale în creierul său, la funcționarea în coordonare și sincronă a diverselor subsisteme cerebrale, care crește capacitatea copilului de adaptare la stres, la factori aversivi.

Dimpotrivă, un mediu abuziv și impredictibil, produce o activare de lungă durată a circuitelor neuronale care au rol de apărare și supraviețuire, limitând învățarea, posibilitatea copilului de a dezvolta abilități sociale și emoționale cu care să se poată autoregla emoțional, pentru ca apoi să poată interacționa în siguranță cu ceilalți.

Sistemul nervos începe să se dezvolte din a 3-a săptămână de la concepere, tubul neural formându-se din plierea progresivă al unuia din cele 3 straturi embrionice așezate unul peste altul (ectoderm, mezoderm, endoderm), respectiv,

din ectoderm, din care se vor forma, de asemenea, pielea, părul și dentiția. Din acest tub neural, care se închide spre sfârșitul celei de-a 4-a săptămâni, se formează creierul și măduva spinării. Din a 5-a săptămână, creierul începe să se dividă în trei formațiuni principale, din care se vor dezvolta ulterior: trunchiul cerebral, diencefalul și cortexul.

Sistemul nervos este format din două tipuri de celule: *neuroni*, care au rolul de a transmite impulsul nervos și *celele gliale*, care au rolul de a forma un țesut de susținere și de protecție pentru neuroni. Sistemul nostru nervos are un număr de aproximativ de 100 de miliarde de neuroni, însă capacitatea sa funcțională pare să fie determinată, nu de numărul neuronilor, ci de numărul conexiunilor pe care le formează între ei neuroni, prin intermediul sinapselor (locul în care 2 neuroni formează o legătură) și la nivelul cărora se transmite impulsul nervos. Cu cât există mai multe legături sinaptice, cu atât mai rapid va fi transmis impulsul nervos, iar neuroni se vor asocia și specializa funcțional alcătuind subsisteme. În perioada intrauterină și după aceea, aceste subsisteme se vor interconecta, la rândul lor, în sisteme, în condițiile în care copilul este hrănit corespunzător (are asigurate principiile nutritive necesare dezvoltării creierului: acizi grași, acid folic, proteine, glucide - rata metabolismului glucidic în creierul copilului de până la 4 ani fiind de 2 ori mai mare decât la un adult, iar glucidele sunt principala resursă pe care o utilizează creierul pentru buna lui funcționare!) prin intermediul mamei.

Procesul de dezvoltare a sistemului nervos trece prin mai multe etape, din perioada intrauterină și până la 18 ani, două dintre acestea fiind importante, în sensul că permit modelarea și remodelarea creierului:

1. Sinaptogeneza - procesul de creștere rapidă a numărului de legături interneuronale, de legături sinaptice



2. Pruning - procesul în urma căruia legăturile interneuronale nefolosite sunt eliminate, ceea ce a pus în evidență importanța stimulării adecvate, interacțiunii mamă-copil din primii ani de viață.

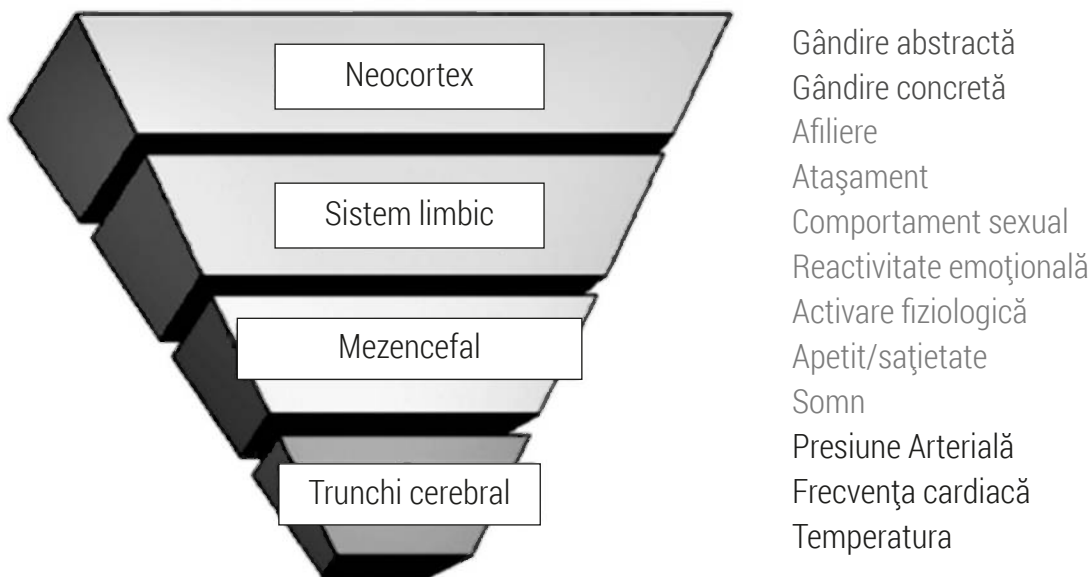


Fiecare astfel de ciclu de dezvoltare explozivă a unor noi circuite neuronale este urmată de "reorganizarea" creierului (a sistemelor și subsistemelor sale) sau "remodelare" (Huttenlocher, 1994).

1. Prima perioadă de remodelare are loc între 15 luni și 4 ani;
2. A doua are loc pe perioada copilăriei mari, undeva între 6 și 10 ani;
3. A treia este asociată cu prepubertatea, 11 ani la fete, 12 ani la băieți, perioadă în care, de regulă, la copii se construiesc și se stabilizează legăturile între diferite sisteme importante ale creierului;
4. A patra are loc în perioada de mijloc a adolescenței.

Aceste stadii de dezvoltare ale creierului au fost puse în legătură cu stadiile de dezvoltare cognitivă descrise de psihologul elvețian Jean Piaget:

- Prima perioadă corespunde stadiului senzorio-motor (0-2 ani), pe parcursul căruia copilul învață despre lume prin intermediul senzațiilor și stadiului preoperațional (2-7 ani), pe parcursul căruia copilul învață să gândească în imagini;
- A doua și a treia perioadă corespund stadiului operațiilor concrete (7-11 ani) pe parcursul căruia copilul învață să înțeleagă și să opereze cu principiile logicii (cauzalitate, reversibilitate etc.);
- A patra perioadă se suprapune peste stadiul operațiilor formale (11-18 ani) când adolescentul învață să gândească abstract (inferență logică).



Arhitectura creierului

Mai multe direcții de cercetare (Paul MacLean, 1990, Bruce Perry, 1997) ale creierului, privesc arhitectura creierului (organizarea sa structurală și funcțională) pe două dimensiuni:

1. **Organizarea pe verticală** – dezvoltarea creierului se realizează de jos în sus, de la structurile simple (trunchi cerebral), cu rol în coordonarea funcțiilor vitale (bătăile inimii, respirație), către cele complexe (neocortex, sediul funcțiilor executive, cu rol în planificare, organizare, luarea deciziilor, controlul impulsurilor). Creierul, pe verticală, cuprinde următoarele structuri: trunchiul cerebral, sistemul limbic și neocortexul. Toate aceste părți/sisteme funcționează integrat și interconectat (între ele),

dezvoltarea lor filogenetică și ontogenetică fiind determinată de funcția lor adaptativă pentru specia umană și influențată, în cursul vieții unui individ, de experiențele de viață cu ceilalți oameni.

Trunchiul cerebral (creierul reptilian) are rol în coordonarea funcțiilor vitale ale organismului: reglarea ritmului cardiac, reglarea respirației, termoreglare, înghițire. El este conectat cu o altă structură din creier, cerebelul, cu funcție de coordonare a posturii, mișcărilor, dar și în decodarea, citirea unor semnale sociale (expresiile emoționale ale altor oameni cu care interacționăm) și funcționarea cognitivă (Schmachmann, 1997).

Sistemul limbic (creierul mamifer) sau creierul emoțional este sediul instinctelor, are rol în declanșarea reacțiilor

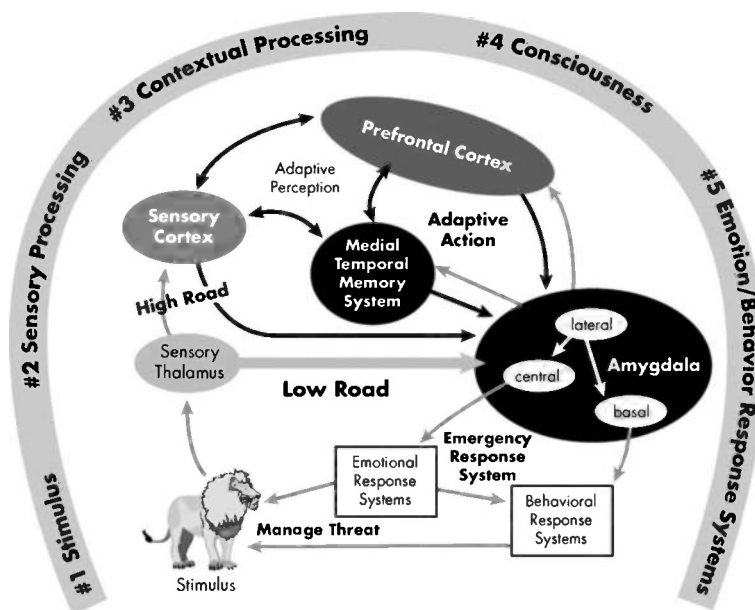


Fig.1 Circuitul de supraviețuire al lui Le Doux: săgețile gri indică transmiterea informației legate de pericol, săgețile negre transmit fie informația de „pericol”, fie cea de „siguranță”, după prealabila procesare ce are loc în cortexul prefrontal

noastre emoționale, în mod automat, pe „*calea scurtă*” („low road”), asociate contextelor percepute ca periculoase sau amenințătoare (reacția de „luptă/fugă/îngheț”, declanșată prin intermediul amigdalei, o structură corticală de mărimea unui bob de mazăre, situată la baza creierului) sau pe „*calea lungă*” („high road”), care transmite informația de pericol neocortexului, locul unde aceasta este analizată, pentru a decide dacă este un pericol adevărat sau nu, permițând un răspuns adaptat situației. Acest răspuns, deoarece are un rol adaptativ, de supraviețuire, este rapid, automat și se asociază structurilor corticale superioare (neocortex), care au rol în analiza rațională a contextului, amânarea răspunsului automat, controlul impulsurilor.

Sistemul limbic mai cuprinde, pe lângă amigdală, hipocampusul, cu rol în memorarea răspunsurilor asociate unui anumit context (plăcut sau neplăcut), și implicit, în învățarea răspunsului adecvat acestui context. De exemplu, dacă contextul de la școală este asociat în experiența unui elev cu emoții plăcute (a fost apreciat, lăudat pentru răspunsurile sale), va crește frecvența comportamentelor de angajare în sarcinile școlare. Pentru un elev la care contextul școlar este asociat unor emoții neplăcute (a fost criticat, certat, pedepsit), vor crește comportamentele de evitare și neangajare, produse de emoția de frică sau furie.

Neocortexul (creierul rațional), cea de-a treia și cea mai complexă structură din creier, sediul logicii și raționamentului, al operațiilor de analiză și sinteză a informațiilor, luării deciziilor, parte a creierului care ne permite să planificăm și organizăm acțiunile, stoparea reacțiilor automate, impulsive, este ultimul care apare în dezvoltarea copilului, iar maturizarea sa se încheie ultima, după unele cercetări, în jurul vârstei de 25 de ani. **Dezvoltarea cortexului prefrontal (PFC)**, sediul funcțiilor executive (atenție, memorie, controlul impulsurilor etc.), o spun cercetările din domeniul atașamentului, **se realizează numai în cadrul interacțiunii copilului cu un adult/părinte/persoană de îngrijire care este sensibil, acordat și responsabil la nevoile sale (Daniel Siegel, 1999).**

2. Organizarea pe orizontală – creierul nostru are două emisfere, dreaptă și stângă, fiecare îndeplinind, funcții specifice.

Experimentele clinice realizate în anii '60 și '70 și cazurile de traumatism craniocerebral ale pacienților care au suferit leziuni neuronale ce au afectat legăturile între cele două emisfere, au pus în evidență diferențele de specializare funcțională ale acestora.

Cele două emisfere cerebrale sunt legate între ele printr-o formațiune numită corpul calos. Până la vârsta de 4 ani cele două emisfere se dezvoltă și preiau în egală măsură funcția de coordonare a comportamentului și corpului nostru. După această vârstă are loc o specializare a emisferelor, una dintre ele devenind dominantă, fiecare dintre ele urmând să controleze partea opusă a corpului (emisfera stângă- partea dreaptă, emisfera dreaptă – partea stângă).

Secționarea acestei legături, de la nivelul corpului calos, din motive terapeutice, la pacienții cu crize epileptice incontrolabile, au arătat că:

- Emisfera stângă este responsabilă pentru:
 - Vorbire și limbaj;
 - Emoțiile pozitive (bucurie);
 - Motivația pentru explorare, apropiere, luarea deciziilor și acțiune;
 - Procesarea comunicării verbale, în cuvinte și cu cifre;
 - Procesare secvențială a informațiilor, analiză și rezolvare de probleme;
 - Analiza detaliată, de amănunt a realității sau a unei situații.
- Emisfera dreaptă este responsabilă pentru:
 - Procesarea senzorială și spațială a informațiilor;
 - Emoții negative (frică, disperare);
 - Motivația pentru retragere și evitare;
 - Procesarea comunicării nonverbale, comunicarea și procesarea informațiilor; socio-emoționale, imagerie și informație vizuo-spațială;
 - Capacitatea de gândire sintetică, gândirea metaforică;
 - Analiză globală, perspectivă de ansamblu;
 - Atenția legată de propriul corp.

Studiile experimentale asupra creierului secționat (“split brain”, Roger Sperry, care a avut ideea efectuării de teste psihologice cu acești pacienți) au scos la iveală o caracteristică fundamentală a creierului, numită *plasticitate*, care se referă la faptul că funcțiile unei părți afectate dintr-o emisferă a creierului sunt treptat preluate de o altă parte, rămasă funcțională, din cealaltă emisferă.

Această plasticitate oferă un răspuns legat de șansele pe care un copil traumatizat sau neglijat, le are pentru a realiza achiziții la vârste mai mari care să compenseze deficitul acumulate.

Șansa acestor copii vine din interacțiunea cu adulții responsabili pentru creșterea și îngrijirea lor într-un mediu atent și receptiv la nevoile lor specifice.

Temperament

Studiul longitudinal, început în anii 50, în Brooklyn, de Thomas și Chess (1977) cu mai mult de 1000 de copii, desfășurat pe durata a 3 decenii, a pus în evidență o serie de diferențe individuale în stilul de interacțiune al copiilor cu mediul, încă din primele săptămâni de viață, ceea ce a indicat că o serie de trăsături sunt înnăscute.

Aceste trăsături temperamentale (autorii au descris 11 astfel de dimensiuni, polare: nivel de activare, inhibiție comportamentală, persistență, adaptabilitate, intensitatea răspunsului emoțional, emoționalitate negativă, distractibilitate etc.) reprezintă caracteristici de bază ale sistemului nervos, cu care se naște o persoană și pe care le moștenește de la părinții săi. O grupă de trăsături au fost descrise ca având semnificație clinică și a fost denumită ‚temperament dificil’ (lipsa de regularitate a funcțiilor biologice – ex. Ritm neregulat veghe-somn- intensitatea crescută a emoțiilor, evitarea noului, adaptarea redusă, și trăirea predominantă a emoțiilor negative). Copii cu ‚temperament dificil’ pun la încercare pe părinții lor sau adulții care interacționează cu ei, solicitându-le mai mult resursele și activându-le vulnerabilitățile, ceea ce crește probabilitatea dezvoltării unui ciclu coercitiv în procesul de disciplinare, și ulterior, de dezvoltare a unor probleme comportamentale.

Felul în care gestionează părintele/adultul aceste reacții ale copilului cu temperament dificil au atras atenția asupra unui indicator care măsoară gradul de potrivire- adecvare în relația părinte-copil, numit „goodnes of fit” sau „poorness of fit” (potrivire sau potrivire redusă). Diferențele individuale între frecvența și durata episoadelor de plâns, gradul de consolabilitate, nivelul de activare, alertă, precum și capacitatea de liniștire influențează profund comportamentul părintelui și calitatea relației părinte-copil și implicit, relația de atașament.

Atașament. Stiluri de atașament

În relația cu părintele/adultul, experiențele emoționale trăite de copil în relația cu o persoană de îngrijire activează circuitele cerebrale din creierul ambilor și ajută copiii să dezvolte abilități și modalități de apropiere și interacțiune cu adulții, care să-i ajute să-și satisfacă nevoile. Acest lucru se poate realiza doar în interacțiunea copilului cu

adultul receptiv la nevoile și emoțiile copilului, „emoția reprezentând principala forță organizatoare a creierului” (Siegel, 1999).

Una dintre caracteristicile fundamentale ale naturii umane o reprezintă capacitatea de a forma relații, legături cu o altă persoană. Această capacitate care apare, în mod caracteristic, în relația copilului cu părintele/persoana de îngrijire, are o serie de trăsături:

- Este o relație emoțională de durată cu o persoană specifică;
- Relația conferă copilului siguranță, liniștire, confort și plăcere;
- Pierderea sau amenințarea cu pierderea persoanei de atașament produce un disconfort intens copilului;

Relația de atașament are la bază:

- Conectarea părintelui cu copilul („bonding”): a urmări cu privirea, a păstra contactul vizual sau fizic cu copilul. Este „lipiciul” emoțional care face ca două persoane să mențină legătura una cu cealaltă;
- Acordarea („attunement”): se referă la capacitatea de a citi și a răspunde semnalelor celuilalt; este sincronă – se realizează în același timp, de către ambii, părinte-copil- și continuă; previne nepotrivirea între nevoile unuia și ce oferă în răspuns celălalt (Bruce Perry).

Mary Ainsworth a dezvoltat o procedură de laborator, denumită „Situția Străină”, menită să evalueze tipul de relație de atașament format între mamă/persoana de îngrijire și copil. Procedura presupunea ca copilul să fie expus la 7 episoade, două separări și două reuniuni cu persoana de îngrijire/mama, interacțiuni cu o persoană străină copilului, în prezența părintelui și în absența sa. Folosind această procedură, observațiile experimenterilor au dus la descrierea a 4 tipuri de atașament:

- Atașamentul sigur (60-70% dintre copii) – situația în care copilul este supărat la separarea de mamă, dar se liniștește relativ repede la revenirea/ reîntâlnirea cu ea.
- Atașamentul nesigur-ambivalent (sau rezistent, 15% dintre copii) – copilul stă agățat de părinte și stă aproape de el, mai degrabă decât să exploreze mediul. Copilul devine foarte supărat la separarea de mama, nu se liniștește la întoarcerea mamei și rezistă încercărilor acesteia de a-l liniști.
- Atașament nesigur-evitant (20% dintre copii) – copilul pare să fie indiferent atât la separarea, cât și la revenirea mamei în cameră, copiii care se supărau la separare

putând fi liniștiți, la fel, de către mamă sau persoana de îngrijire.

4. Atașamentul dezorganizat (5%) – cuprinde acei copii care nu au un mod consistent de a face față stresului din Situația Străină, sunt cei mai afectați de separarea de mama/persoana de îngrijire.

În realitate însă, nici unul dintre noi nu are un singur stil de atașament sau pur, ci mai curând un tip predominant de atașament. Ceea ce înseamnă că un copil cu un atașament sigur poate manifesta, în anumite contexte, comportamente caracteristice stilului nesigur (de un tip sau altul) sau chiar de dezorganizare. După cum un copil cu un atașament dezorganizat poate manifesta în anumite situații sau cu anumite persoane (dacă sunt predictibile, atente și responsive la nevoile copilului, conferindu-i încredere și siguranță) poate avea comportamente din sfera atașamentului sigur!

Studiile și cercetările efectuate asupra programelor de intervenție adresate părinților, cu scopul îmbunătățirii relației părinte-copil, au adus dovezi care susțin faptul că stilul de atașament poate fi modificat, trecând de la atașament nesigur, și chiar de la cel dezorganizat, la atașament sigur (Kent Hoffman, Glen Cooper, Bert Powell, 2009).

Modelele interne de lucru, descrise de J. Bowlby (1969, 1988), sunt reprezentări cognitive ale relațiilor de atașament formate de timpuriu, în relația mamă/persoană de îngrijire-copil. Pornind de la stilul de atașament care se formează în cadrul acestei relații cu persoana de îngrijire (sigur, evitant, ambivalent, dezorganizat), copiii dezvoltă o serie de credințe și convingeri despre *ei înșiși*, despre *ceilalți* și despre *viață*:

a. Atașament sigur:

1. Convingeri despre sine: „Sunt bun, dorit, iubit, meritos, competent”;
2. Convingeri despre persoana de îngrijire: „Răspunde în mod potrivit nevoilor mele, este sensibil, atent și de încredere”;
3. Convingeri despre viață: „Lumea este un loc sigur, viața merită trăită”.

b. Atașament nesigur:

1. Convingeri despre sine: „Sunt rău, nedorit, nu merit nimic, neajutorat, neiubit”;
2. Convingeri despre persoana de îngrijire: „Nu răspunde nevoilor mele, este insensibil, mă rănește, de neîncredere”;

3. Convingeri despre viață: „Lumea este un loc nesigur, viața nu merită trăită”.

Aceste modele interne de lucru determină felul în care copiii percep și interpretează situațiile și interacțiunile sociale (Zeanah&Zeanah, 1989). Aceiași situație socială poate fi interpretată diferit de către doi copii, în funcție de modelul intern de lucru pe care și l-au format în cadrul relației de atașament cu persoana de îngrijire. Pe un copil cu model intern negativ de lucru refuzul altui copil de a se juca cu el poate să-i producă un sentiment acut de respingere și să-l facă să se gândească că nu merită nimic, făcându-l să se retragă și să evite să se joace cu alți copii, fie să se comporte agresiv cu copilul care l-a refuzat. În schimb, un copil cu un model de lucru pozitiv percepe acest refuz ca o simplă lipsă de interes, poate fi ușor deranjat de asta, încercând să găsească pe altcineva cu care să se joace.

Copiii cu atașament dezorganizat sunt predispuși să perceapă amenințare și ostilitate, chiar și în situații în care nu există, răspunzând, de obicei, acestor situații, printr-un comportament agresiv sau de constrângere, manifestând lipsă de empatie pentru durerea și suferința produsă celorlalți. Perpetuarea acestor conflicte cu ceilalți copii, produc o înstrăinare și izolare de grupul social în care copilul cu un atașament dezorganizat ar trebui să rămână și să beneficieze de sprijin din partea unor persoane adulte competente, care au o relație cu el, în vederea modificării modelului intern de lucru.

Empatia, grija pentru ceilalți, cooperarea se învață prin experiență directă în relație cu părintele sau un substitut de părinte, care, în esență, ar trebui să manifeste: conectare, acordare (attunement), sensibilitate, receptivitate față de nevoile copiilor, să le răspundă în mod adecvat, consistent și consecvent, ceea ce conferă predictibilitate acțiunilor părintelui, și, în cele din urmă, ajută la dezvoltarea unei relații de atașament sigur cu copilul.

Empatia și simțul moral, frânele comportamentelor antisociale ale copiilor, adolescenților și, mai târziu, ale adulților se învață în contextul relației sigure cu persoana de atașament prin intermediul a patru procese psihologice:

- *Modelarea* – acțiunile și comportamentele pe care copilul le observă la părinții săi;
- *Internalizarea* valorilor și comportamentelor părinților sau ale altor figuri de atașament;
- Experimentarea *sincronicității și reciprocității* în relația de atașament;

- Dezvoltarea unui *simț pozitiv al sinelui* (T.M. Levy, M.Orlans, 1998).

Trauma, ca "o experiență în care evenimente periculoase și marcante depășesc capacitatea persoanei de a face față" (Rice, Groves, 2005), experiență copleșitoare și din care nu poți scăpa, atunci când e trăită la vârsta copilăriei, influențează neurobiologia și neurochimia victimei (Corpul, prin activarea axului hipotalamo-pituitar-adrenergic HPA, creșterea secreției de cortizol, scăderea răspunsului imunitar al organismului) și reprezentările cognitive (modelul intern de lucru) cu care va opera copilul în lume.

Nevoile copiilor și adolescenților

Comportamentele umane, în general, în încercarea de a le înțelege, sunt explicate de o motivație, de o serie de nevoi cărora le răspund. Mai mulți psihologi au încercat să sistematizeze aceste nevoi (Karen Horney, Abraham Maslow), raportându-le la etapele de dezvoltare prin care trece o persoană. Aceste nevoi, denumite *nevoi general umane*, care ghidează comportamentul nostru, se manifestă în cadrul relațiilor interpersonale, matricea de raportare la aceste nevoi, fiind relația primară mamă-copil.

Aceste nevoi sunt:

- Nevoia de siguranță fizică și emoțională (răspunsul la nevoi de bază, protecție, predictibilitate);
- Nevoia de atenție, căldură, afecțiune (a fi remarcat, a fi angajat de părinte în interacțiunea cu el, înconjurați de dragoste);
- Nevoia de validare, aprobare, acceptare (avem nevoie să știm de la cei din jurul nostru, de la persoanele importante din viața noastră că suntem buni, apreciați, valoroși);
- Nevoia de stimulare adecvată (este importantă interacțiunea cu persoana de îngrijire, stimularea tactilă, vizuală, auditivă, kinestezică-mișcare);
- Nevoia de autonomie și control (pe măsură ce crește copilul are nevoie să fie antrenat de persoana de îngrijire și susținut să exploreze activ mediul, să cunoască și să experimenteze, în procesul de învățare, ceea ce duce la creșterea progresivă a nivelului de încredere în sine, competență și control).

De satisfacerea acestor nevoi, în special la vârsta copilăriei, când copilul depinde aproape în totalitate de adult, depinde dezvoltarea sănătoasă a copiilor, creșterea resurselor și a capacității de a face față evenimentelor aversive de la vârsta adultă (reziliență).

În intervalul de vârstă 10 - 14 ani (la pubertate) nevoile copiilor sunt:

- Nevoia de siguranță, ce presupune, la această vârstă, monitorizare și observare, ghidare și limite clare, informare și consultare pentru a înțelege, a interpreta și a explora lumea mare;
- Nevoia de conectare și afecțiune;
- Nevoia de modele, adică accesul la alte resurse comportamentale, decât cele cunoscute din mediul familial, ceea ce explică nevoia de interacțiune cu grupul de egali.

Rolul adultului/persoanei de îngrijire la această vârstă este de oferire a unei relații sigure (afecțiune și conectare), monitorizarea comportamentului copiilor și a stării lor de bine, oferirea unor repere sănătoase (îndrumarea copiilor prin negocierea și fixarea unor limite), oferirea de informații și consultanță pentru înțelegerea, interpretarea și navigarea în contextul social lărgit și oferirea accesului la alte resurse din mediu (modele ale altor adulți).

La această etapă de vârstă, copiii așteaptă de la adulți/părinți, persoane de îngrijire să dezvolte și să mențină o relație sigură, realizată prin următoarele acțiuni:

- Să le ofere suport;
- Să aibă o atitudine de acceptare;
- Să le ofere căldură, afecțiune și încurajări;
- Să se adapteze și să aprecieze nivelul crescut de maturitate de care dau dovadă.

La 10-14 ani, manifestarea propriei identități apare sub formă de:

- Critici frecvente la adresa părinților;
- Distanțare emoțională;
- Retragere din activitățile de familie;
- Interes crescut pentru activitățile cu covârșnicii (grupul de egali);
- Împartășire selectivă a informațiilor personale.

Toate aceste manifestări din partea copiilor pun presiune pe adulți, care trebuie să găsească un echilibru între momentele de apropiere și cele de separare, folosindu-se de următoarele abilități:

- Abilitatea de a negocia;
- Abilitatea de a gestiona critica sau furia exprimată de copii;

- Abilitatea de a asculta;
- Abilitatea de a rezolva conflicte;
- Abilitatea de rezolvare de probleme;
- Abilitatea de adaptare la schimbare;
- Abilitatea de delegare a responsabilităților.

Principiile învățării demonstrează felul în care tinerii pot prelua toate aceste abilități, prin modelare, dacă le văd exersate de către propriii părinți.

Din punct de vedere psihosocial, etapa de vârstă a pubertății (10-14 ani) este caracterizată de creșterea interesului pentru:

- Grupul de egali - devine prioritar, față de adulți;
- Afirmare (lupta pentru), poziția în grup, recunoaștere, apreciere;
- Căutarea unei identități - confuzie de rol (cine sunt, ce pot, ce vreau?), ambivalență crescută;
- Sexualitate (manifestă curiozitate, explorare, autoerotism, experiențe sexuale; transformări hormonale, schimbări morfologice - apariția trăsăturilor sexuale secundare, menarha, poluția, respectiv, apariția capacității de reproducere)
- Conduite de risc (consum de substanțe, condus auto/moto cu viteză extremă, violență).

Copiii care nu au avut șansa interacțiunii cu un adult/figură de autoritate predictibil, consecvent, atent și responsabil la nevoile lor, ci cu părinți/persoane de îngrijire care au gestionat comportamentele de mai sus ale lor într-un mod autoritar, abuziv, prin intermediul ciclului coercitiv al disciplinării, ajung să se îndrepte către grupurile de egali unde sunt acceptați așa cum sunt, nu sunt criticați, ajungând, unii dintre ei, să dezvolte alte nevoi, nevoile criminogene.

Nevoile criminogene

Nevoile criminogene sunt nevoile care îi fac pe tineri să comită infracțiuni, fiind grupate în următoarele categorii (Andrew Bonta, 1997):

- *Atitudini și gândire pro-infracțională* (prezența unor convingeri care minimizează suferința produsă celorlalți și dezumanizează victimele, prezența justificărilor infracționale - „el m-a provocat, ea a căutat-o, societatea este de vină pentru ce am făcut” -, negarea propriei responsabilități, mândrie infracțională, se vede pe sine ca fiind unic și special);

- *Asociere infracțională* (găști, brigăzi, apartenența la un clan/"familie");
- *Consum de substanțe* (alcool, nicotină, etnobotanice, solvenți, heroină etc.);
- *Tulburare de conduită* (comportamente de rănire și lovire a celorlalți, distrugere de bunuri, minciună, fugă de acasă, abandon școlar etc.);
- *Abilități reduse de rezolvare de probleme* (lipsa abilităților cognitive, incapacitatea de a face un plan de viață, incapacitatea de a se pune în pielea altcuiva etc.);
- *Abilități reduse de autoreglare emoțională* (nu știu să se descurce cu furia, frica, plictiseala);
- *Atașament dezorganizat* (dificultate de a se comporta într-o relație predictibil și coerent, ceea ce-i duce la dificultatea de a construi și menține relații de încredere cu ceilalți).

Programele de intervenție eficiente, care duc la reducerea pericolozității și a riscului de repetare a comportamentelor infracționale, sunt cele care se adresează, care țintesc ca obiective de schimbare, aceste nevoi criminogene:

- Pentru reducerea violenței;
- Pentru consumatorii de substanțe;
- Pentru agresorii sexuali;
- Pentru dezvoltarea abilităților cognitive.

Nevoile criminogene sunt ca o "boală" pe care copiii/adolescenții/persoanele cu comportamente infracționale o dezvoltă și, pe care dacă nu le tratează, duc la dezvoltarea și menținerea unui „stil de viață" infracțional.

Copiii care au cea mai mare nevoie de ajutor și care au cel mai ridicat risc de repetare a acțiunilor infracționale, sunt cei care au *cel mai mare nivel de pericolozitate* a comportamentelor violente. Asociat, aceștia, nu se pricep la relațiile cu oamenii, au foarte multă gândire infracțională, nu sunt buni la rezolvare de probleme, consumă substanțe (alcool, droguri), au o educație precară.

Copiii și tinerii cu comportamente infracționale au nevoie de programe care să-i învețe abilitățile cognitive (gândirea laterală, gândirea la consecințe, gândirea în perspectivă), abilitățile sociale și de autoreglare emoțională (cum să se descurce cu propria furie și furia celorlalți, cum să facă față refuzului și respingerii, cum să ceară și să accepte ajutorul, cum să amâne reacția impulsivă-automată) și rezolvarea de probleme (a învăța să identifice o problemă, a învăța să facă

deosebirea între fapte și presupuneri, a se gândi la soluții alternative, să aleagă o soluție dintre mai multe, a evalua ce a obținut în urma aplicării unei soluții).

De asemenea, trebuie să răspunzi nevoilor lor umane (nevoia de siguranță, nevoia de apartenență la un grup, nevoia de autonomie și competență), să beneficieze de sprijin în vederea menținerii legăturii cu familia/comunitatea, să beneficieze de suport pentru reinsertia socială.

Autoreglarea emoțională și comportamentală

O prerechizită importantă pentru adaptarea unei persoane la viața socială, de grup, o constituie, învățarea abilității de inhibare a impulsurilor, de autocontrol emoțional și comportamental și se construiește, începând cu vârsta preșcolară, în cadrul unei relații cu un adult semnificativ, conectat, acordat cu copilul, sensibil, atent și responsabil la nevoile sale. Capacitatea de autoreglare a unui copil se dezvoltă dacă, în prealabil, acesta a avut experiența co-reglării (reglarea interpersonală) în interacțiunea cu un adult.

Autoreglarea reprezintă capacitatea de a identifica emoțiile, de a le exprima verbal, într-o modalitate acceptabilă, socială și de a utiliza limbajul pentru a ghida comportamentul (Carolyn Schroeder, Betty Gordon, 2002).

Autoreglarea are două componente: emoțională și comportamentală, ambele fiind intercorelate.

Reglarea emoțională se referă la „procesul de inițiere, menținere și modulare a apariției, intensității și duratei stărilor emoționale interne și a manifestărilor fiziologice asociate” (Eisenberg, Guthrie, 1997).

Reglarea comportamentală se referă la „controlul manifestărilor determinate de emoții” (Carolyn Schroeder, Betty Gordon, 2002), reacțiile posturale, corporale agresive. Pentru a reuși să realizeze acest control adolescenții au nevoie să învețe:

- Controlul furiei;
- Să suporte/tolereze frustrarea;
- Să tolereze plictiseala;
- Să-și gestioneze frica;
- Să facă față singurătății;
- Să negocieze prietenii.

Incapacitatea de a regla emoțiile se asociază cu probleme în sfera comportamentului social, disregularea emoțională și comportamentală fiind o trăsătură centrală a adolescenților cu conduite infracționale.

Stilul de autoritate adecvat/potrivit în lucrul cu copiii și adolescenții

În cadrul relației cu părinții, copiii învață un model de autoritate și cum să relaționeze cu ea. Una dintre cele mai cunoscute teorii referitoare la stilul parental (practicile pe care părinții le folosesc în disciplinarea copiilor, în modelarea comportamentelor dorite), clasifică tipul de autoritate parentală după următoarele trei dimensiuni: control crescut-absența controlului, căldură-răceală, așteptări ridicate față de copil-așteptări reduse (Baumrind, 1971, 1991).

Stilurile de autoritate ale părinților, și prin extensie, ale oricărui adult care interacționează cu copilul o perioadă de timp și devine o figură de autoritate pentru acesta, se grupează în următoarele trei categorii:

1. Stilul parental *autoritar* – caracterizat de control ridicat și asprime, răceală emoțională, arbitrar și uneori abuziv („Faci așa pentru că am zis eu!”);
2. Stilul parental *permisiv* („laissez-faire”) – caracterizat de lipsa implicării și neglijare, care lasă copilul să facă ce vrea el, nu pune nici o limită („Faci ce vrei, nu mă interesează!”);
3. Stilul parental *bazat pe autoritate* – caracterizat de sprijin, căldură, dar și de capacitatea de a pune limite copilului atunci când este necesar, a fi ferm și a avea un control motivat în relația cu copilul („Acum faci...pentru ca să poți avea/face...!”).

Cel mai eficient și adecvat stil de autoritate, pentru o dezvoltare sănătoasă a copiilor, s-a dovedit a fi stilul parental bazat pe autoritate, întrucât copiii au nevoie de căldură, sprijin, dar și de structură, limite/reguli și consecințe logice, pentru a se putea adapta și funcționa social.

Structura (Joan Durrant, 2012) înseamnă să oferi adolescențului informații, ghidare comportamentală și momente de învățare, prin oferirea de alternative de decizie și aplicarea consecventă și consistentă a limitelor (Ex. În situația în care un tânăr folosește un limbaj nepotrivit cu adultul, când este supărat: ”Văd că ești supărat. Poți să-mi spui ce te necăjește, într-un alt fel?”). Structura nu înseamnă pedeapsă („Dacă îmi mai vorbești așa, te câmpesc de nu te vezi/ Te dau afară din clasă!!!”- profesorul) și nici amenințare. Amenințarea produ-

ce și dezvoltă sentimentele de frică la adolescenți, iar frica, activând circuitele de apărare din creierul emoțional (sistem limbic și amigdală) și inhibând cortexul prefrontal (cel care ne învață să ne controlăm impulsurile și să ne gândim la consecințele acțiunilor noastre înainte de a lua decizii), îi învață pe aceștia să răspundă, la rândul lor, agresiv sau să mintă, adică să se ascundă, pentru a scăpa de pedeapsă.

Adulții (profesori, părinți – orice figură de autoritate) trebuie să:

- Ofere adolescenților instrucțiuni clare referitoare la comportamentul așteptat;
- Explice motivele;
- Sprijine și să ajute copilul să învețe;
- Ofere un model pozitiv, prin propriul comportament (tinerii fac ceea ce văd, nu ceea ce li se spune!);
- Încurajeze adolescentul să gândească și să învețe să ia propriile decizii;
- Antreneze și angajeze adolescentul în rezolvarea prin cooperare a problemelor pe care le întâmpină (o abordare colaborativă, care implică adolescentul, îl lasă să ia decizii și să-și asume consecințele propriilor alegeri, este mult mai eficientă, decât cea în care tânărul trebuie să asculte și să execute ceea ce i se spune).

Lucrul în grup

Lucrul în grup cu copiii și tinerii, spre deosebire de lucrul individual, oferă avantajul că utilizează procesele de grup (universalitatea, modelarea prin învățare socială, confruntarea între egali) pentru a produce schimbări, la nivelul fiecărui membru al grupului.

Lucrul în grup cu copiii (10-14 ani) și adolescenții se bazează pe utilizarea unui program de intervenție (manual cu planuri de lecții) cu: 1) obiective pentru schimbare (ce țin cont de nevoile lor criminogene); 2) structură și predictibilitate în programul de lucru (ședințele se vor desfășura regulat, cu respectarea orarului); 3) sprijin oferit copiilor și tinerilor pentru schimbare (atitudine non-evaluativă, non-critică, nu ne așezăm pe poziție de superioritate față de ei, deschidere și acceptare) și 4) confruntarea convingerilor infracționale.

Motivația participării copiilor și tinerilor la ședințele de grup este un aspect important, care trebuie avut în vedere, atunci când urmărim evaluarea eficienței programului. Pentru construirea motivației de participare la grup, adulții care conduc grupul trebuie să țină cont de *principiul responsivității* (lecțiile

și exercițiile trebuie să se adreseze tuturor modalităților senzoriale – imagine, cuvinte, mișcare, tactile etc., experiențe care să se adapteze modului de învățare specific fiecărui participant și să țină cont de nivelul de dezvoltare cognitivă a copiilor, astfel încât să fie realizate pe înțelesul lor), iar în cele din urmă să se simtă bine în grup (apreciați pentru deschidere, curaj, creativitate, competenți, capabili).

În formarea grupului, adulții (profesori, psihologi, asistenți sociali, juriști, alți specialiști) pot constata că copiii/tinerii trec prin următoarele faze ale procesului de schimbare:

1. Rezistență și negare;
2. Manifestarea de atitudini și comportamente antisociale;
3. Exersarea și practicarea abilităților prosoziale, în cadrul grupului (a aștepta rândul, negociere, compromis etc.).

În această ultimă fază, adultul este important să observe aceste schimbări și să le întărească pozitiv.

Modelul cognitiv-comportamental de intervenție în lucrul cu tinerii cu comportamente infracționale

Studiile realizate în legătură cu eficiența programelor de intervenție desfășurate cu persoanele care au comportamente antisociale au demonstrat că cele mai bune rezultate, în diminuarea acestor comportamente, le au programele de orientare cognitiv-comportamentale.

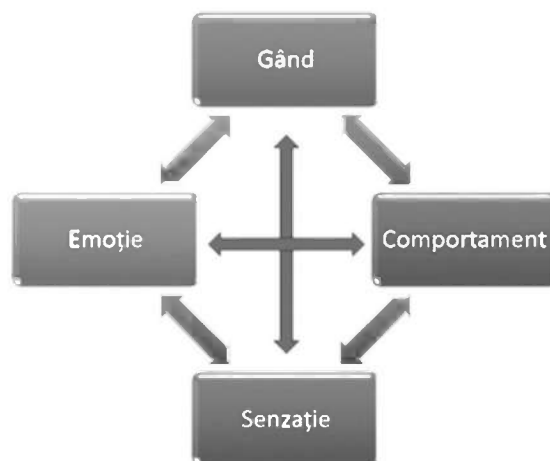
Modelul cognitiv-comportamental pornește de la premisa existenței unei legături, cu dublă determinare, între ceea ce gândesc (gânduri, convingeri), ce simt (emoții și senzații) și ceea ce fac oamenii.

Legăturile dintre aceste componente formează mecanismul ce se află în spatele comportamentului infracțional, iar intervenția (*procesul de schimbare cognitivă și comportamentală*), presupune identificarea, prin autoobservare, a gândurilor și emoțiilor periculoase care duc la comportament infracțional și învățarea unor strategii de stopare, adaptate fiecărei persoane, a mecanismului.

Pentru a putea realiza acest demers, pe lângă construirea unei motivații pentru schimbare în lucrul cu tinerii, adolescenții au nevoie să învețe:

1. Să recunoască un gând (care poate fi o imagine, un cuvânt sau un șir de cuvinte), emoțiile, senzațiile, comportamentul și diferența dintre fiecare dintre ele;

Modelul cognitiv -comportamental



2. Să observe legătura dintre ele;
3. Să recunoască situațiile asociate (contextele în care apar anumite gânduri, emoții, senzații și comportamente) și, în mod particular, să identifice situațiile periculoase (acele situații care pot duce la comportamente infracționale);
4. Să-și observe propria minte în situații obișnuite de viață, iar apoi în situații periculoase;
5. Să identifice tiparul comportamentului infracțional, cu ajutorul buletinului de gânduri, pe care va trebui să-l utilizeze în mod curent pentru a arăta felul în care își pot observa propria minte;
6. Să identifice distorsiunile cognitive specifice care îl duc la comportament infracțional;
7. Modalități proprii, eficiente de intervenție în tipar (de oprire a sa);
8. Strategii eficiente de controlul furiei.

Adolescenții vor avea nevoie să cunoască premisele propriei schimbări comportamentale, după cum urmează:

- Ceea ce gândesc determină ceea ce simt și ceea ce fac!
- Dacă schimb ce gândesc, schimb felul în care mă simt și ceea ce fac!
- Nu pot schimba ceva ce nu cunosc!
- Ca să pot schimba felul în care acționez, trebuie să observ ce se întâmplă în mintea mea!
- Pot să învăț să observ ce se întâmplă în mintea mea!

Important de reținut este faptul că avem în vedere un proces de autoschimbare, ceea ce aduce în prim-planul atenției

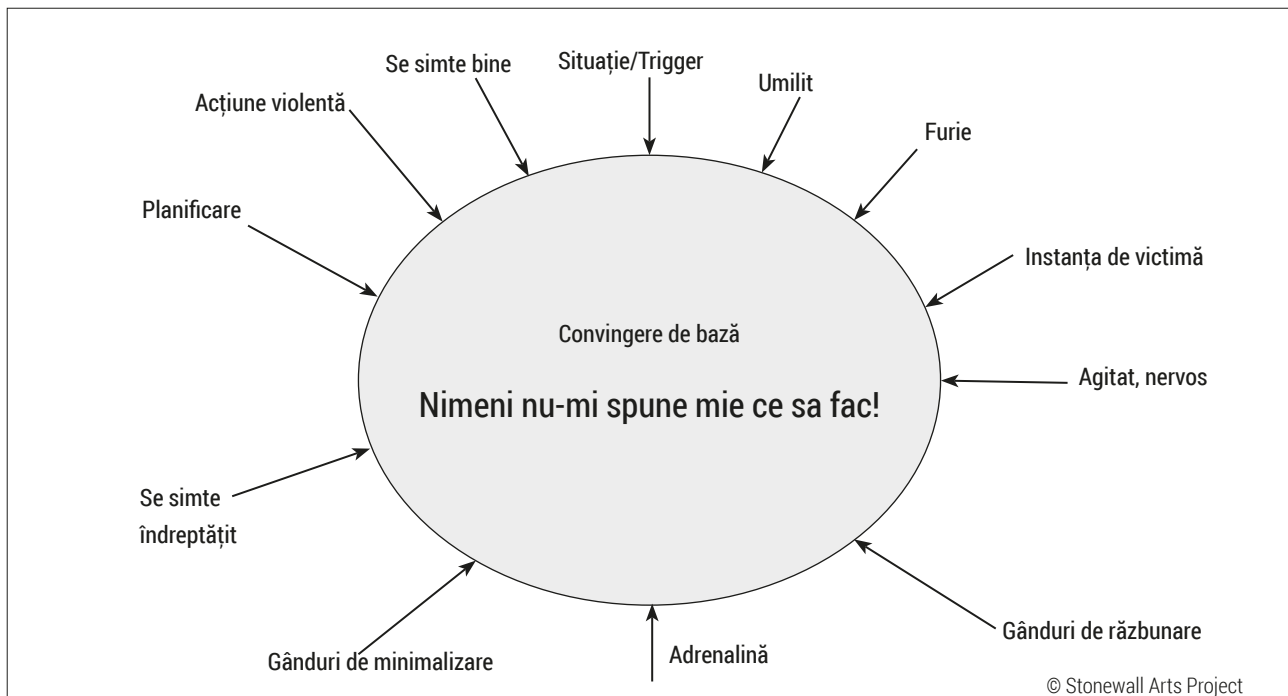
specialiștilor, a celor care lucrează cu tinerii, necesitatea angajării lor, a construirii și menținerii unei motivații pentru schimbare. Este vorba de un proces de auto-schimbare asistată dă către asistentul social/consilierul de probațiune.

Buletinul de gânduri este principalul instrument, alături de jocurile de rol, de auto-schimbare comportamentală și cuprinde următoarele părți:

1. Situația – ce s-a întâmplat imediat înaintea de acțiunea infracțională sau violentă; descrierea trebuie să fie obiectivă (să relateze faptele, așa cum s-au petrecut și nu interpretările pe care tânărul le dă acestora). Ex. „S-a uitat la mine fără să spună nimic”, în loc de „A căutat să mă provoace”.
2. Gândurile – ce i-a trecut prin minte (imagini sau cuvinte) în acea situație. Ex.: „O caută cu mine!”.
3. Emoțiile – ce a simțit în situația respectivă. Ex.: Furie.
4. Senzațiile – ce a simțit în corp, în acea situație. Ex.: Fierbințeală/Căldură.
5. Acțiunea – ce a făcut, cum a acționat sau reacționat. Ex.: L-am lovit cu pumnul în față.

Realizarea corectă a mai multor buletine de gânduri, pe situații periculoase din viața reală a adolescentului, permite identificarea **tiparului de comportament infracțional**, cu ajutorul căruia, tânărul poate fi ajutat să învețe cum să-l oprească, dacă dorește acest lucru, în mod eficient, cu ajutorul gândurilor de intervenție.

Folosirea gândurilor de intervenție trebuie exersată în cadrul ședințelor de grup, cu ajutorul tehnicii stop-cadru, în repetate rânduri, pentru ca apoi să poată pune în practică intervenția în situații reale de viață.



Experiențele timpurii de viață duc, la fiecare dintre noi, la formarea unor structuri cognitive, cu rol de decodificare rapidă a contextelor de viață (pentru a ne permite adaptarea la ele), structuri numite scheme cognitive, care reprezintă convingeri despre sine, despre lume și ceilalți și despre viitor.

Categoria logică ce guvernează convingerile de bază și gândurile infraționale, gândurile despre sine, justificările infraționale poartă numele de distorsiuni cognitive. Distorsiunile cognitive sunt cele care, în mod automat, ne fac să percepem realitatea în mod deformat, distorsionat.

Principalele distorsiuni cognitive ale adolescenților care comit infracțiuni sunt:

1. Instanța de victimă.

- neagă/nu-și asumă nici o responsabilitate pentru faptele sale și se simte îndreptățit să facă orice pentru că EL ESTE O VICTIMĂ!

Ex.: "Dacă o să lovesc pe cineva e vina ta!", "Am furat pentru că aveam nevoie de bani!", "Societatea/anturajul/familia este de vină pentru că am ajuns aici!"

2. "Totul sau nimic"/ "Alb și negru"

- dacă nu a câștigat totul înseamnă că a pierdut totul, nu vede alternative, este blocat într-o singură variantă - cea antisocială;

Ex.: "N-am avut încotro!", "Dacă nu-i răspund o să mă ia de fraier/ sunt o „lână”!"

3. Putere și control

- ceea ce-l interesează este să fie în controlul celorlalți, iar acesta este singurul lucru care îl face să se simtă bine (sentimentul de putere);

Ex.: "Nimeni nu-mi spune mie ce să fac/nu-mi face mie pe deapsa cum vrea el!", "Îți arăt eu că mă muți azi/scoți la medic acum!"

4. Energie infrațională

- mobilizarea, implicarea activă a persoanei în activități antisociale (furt, înșelăciune, violențe, jocuri de noroc etc.), corelate cu lipsa de energie/elan pentru acțiuni prosociale;

Ex.: "Mi-e foarte rău, nu pot să ies la oră!" (după ½ oră iese în curte să joace barbut);

5. Mândrie infrațională

- orgoliul în legătură cu statutul pe care îl are în lumea infrațională;
- Ex.: "Eu am un nume!", "Eu nu sunt sifon/prădător!", "Eu nu cedez!"

6. "Om bun/ Tip de treabă"

- se concentrează asupra lucrurilor bune pe care le face și care-i confirmă cât de bun este, ignorând complet porcăriile pe care tot el le face;

Ex.: "V-am făcut eu vreo problemă de când sunt în secție!", "Eu am furat pentru ca copiii mei să nu moară de foame!"

7. Sentimentalism (fals)

- declară că ține foarte mult la o persoană, în condițiile în care se poartă nerespectuos și abuziv cu aceasta;

Ex.: "Eu îmi iubesc prietena/mama/fratele!" (în condițiile în care îi bate, înjură, amenință, le desconsideră siguranța)

8. Unicitatea

- Face parte din structura personalității antisociale, se crede unic, diferit, de neînțeles, deasupra regulilor care se aplică celorlalți și merge împreună cu distorsiunea „sunt special”;

Ex.: "Eu nu sunt ca ceilalți! Eu nu sunt ca ăștia cu care lucrați dvs.!"

9. "Nu pot!"

- Persoana spune „nu pot” pentru că de fapt vrea să facă altceva (ce este mai interesant, cunoscut, atractiv, în locul a ceva plictisitor, greu, neplăcut, jenant);

Ex.: "Nu pot să-mi controlez furia!", "Nu pot să spun NU prietenilor! Nu pot să mă schimb!", "Nu pot să-mi cer scuze față de bulangiul/pidarul ăsta!"

După identificarea corectă a distorsiunilor specifice din propriul tipar infracțional, adolescenții au nevoie să învețe care sunt corecțiile acestor distorsiuni, scop în care este necesară antrenarea unor abilități prosociale (gândirea în perspectivă, empatia).

Controlul furiei

Schimbarea comportamentelor antisociale se bazează, cu precădere în cazul agresivității de tip reactiv, pe observarea, cunoașterea și gestionarea emoției de furie. La adolescenți și tineri, furia poate deveni o emoție problematică ca urmare a exprimării ei automate, în comportamente de tip violent, ce aduce consecințe negative pentru sine și pentru ceilalți.

Managementul sau controlul furiei presupune: 1) identificarea semnelor furiei mele (senzațiile fizice asociate); 2) stabilirea situațiilor declanșatoare (trigger) pentru furie; 3) recunoașterea gradelor de intensitate diferite ale furiei mele (cu ajutorul instrumentului numit termometrul furiei); 4) recunoașterea costurilor/consecințelor furiei mele și a ariilor de viață afectate de lipsa controlului furiei; 5) utiliza-

rea jurnalului furiei pentru observarea legăturii dintre furie, acțiune violentă și consecințele ei, un pas esențial în schimbarea comportamentului antisocial.

Completarea în jurnalul furiei a situațiilor în care, urmare a furiei, adolescentul acționează violent, ajută la identificarea momentului potrivit și a gândului specific de intervenție pentru a stopa acțiunea violentă.

O strategie simplă și eficientă de control a furiei este tehnica celor 3 pași:

1. Stop! – înseamnă că adolescentul recunoaște semnele furiei și identifică o situație de risc;
2. Depărtează-te! – a lua distanță, a pleca din proximitatea persoanei sau persoanelor cu care poate deveni violent sau se poate afla într-o situație de risc;
3. Calmează-te! – a învăța modalități practice de reducere a nivelului de activare fiziologică (arousal) Ex.: Exerciții de respirație abdominală, tehnici de distragere a atenției, activitate fizică (pentru contracararea efectelor adrenalinei).

Dezvoltarea comportamentelor alternative (prosociale)

Controlul furiei este un obiectiv esențial pentru atingerea obiectivului schimbării comportamentale, dar pentru a spori eficiența acestui demers, este necesară învățarea unor noi abilități care să-i permită adolescentului să poată trăi prosocial.

Abilitățile socio-emoționale

Sunt deprinderile dobândite sau învățate cu ajutorul cărora oamenii își sporesc șansa de a primi un răspuns social pozitiv și din partea celorlalți și diminuează șansa de a primi un răspuns social negativ. Ele se învață încă din anii preșcolară și se mențin, datorită întăririlor sociale pozitive sau negative primite, ca răspuns, din partea celorlalți. De exemplu, o reacție violentă a unui adolescent față de un altul poate fi întărită pozitiv de faptul că obține ceva ce și-a propus (l-am pus la punct, i-am dat o lecție, sunt mai tare decât el) sau întărită negativ dacă doar în felul acesta atrage și obține atenția adulților. Exemple de abilități sociale și emoționale:

- A cere ajutorul;
- A oferi ajutorul;

- A gestiona propria furie;
- A se descurca cu furia celorlalți;
- A face față respingerii;
- A fi asertiv (a spune ce nu-ți convine/te deranjează, într-un mod prosocial);
- A aștepta;
- A face față plictiselii.

Abilitățile cognitive

Gândirea infracțională a fost descrisă ca o formă de gândire „săracă”, mulți dintre tinerii infractori justificând-și acțiunile violente prin „Nu am avut de ales! Am fost nevoit/obligat să-l lovesc!”. Tocmai de aceea, dezvoltarea abilităților cognitive oferă posibilitatea adolescenților de a găsi soluții prosociale la problemele pe care le întâmpină.

Aceste abilități se pot dezvolta în cadrul ședințelor de grup cu tinerii, prin exerciții de logică, sub forma jocurilor și exercițiilor de tip experiențial și a scenariilor de teatru.

Abilitățile de care au nevoie adolescenții pentru a învăța să rezolve prosocial probleme de viață sunt:

- Gândirea laterală (sau la alternative);
- Gândirea la consecințe;
- Gândirea mijloace-scopuri;
- Gândirea în perspectivă.

Bibliografie:

Kristie Brandt, Bruce Perry- Infant and Early Childhood Mental Health: Core Concepts and Clinical Practice, 2013

Terry M. Levy, Michael Orlans - Attachment, trauma and Healing. Understanding and Treating Attachment disorder in children and families, CWLA Press, Washington, 1998

Joan Durrant - Positive Discipline. What it is and how to do it. A manual for parent program facilitators (Working drafts), Save the Children, 2012

Phyllis T. Stien, Joshua C. Kendall - Psychological Trauma and the Developing Brain. Neurologically based interventions for troubled children, The Haworth Maltreatment and Trauma Press, 2004

Glenn N. Saxe, B. Heidi Ellis, Julie B. Kaplow - Collaborative Treatment of Traumatized Children and Teens. The trauma systems therapy approach, The Guilford Press, 2007

Edward Latessa, Christopher Lowenkamp - What are criminogenic needs and why are they important? În Community Corrections: Research and best practices, 2005

Nathan James - Need and Risk Assessment in the Criminal Justice system. Congressional Research Services, 2015

Carolyn Hamilton, Kara Apland, Jen Roest - Consultancy for a needs assessment of primary, secondary and tertiary prevention services for children in conflict with the law in Moldova, July, 2015

Bruce D. Perry - Bonding and Attachment in Maltreated Children. Consequences of emotional neglect in childhood, 2001

Mihaela Săsărman, John Bergman - Terapie socială prin teatru - Ghid de lucru în penitenciare, Editura Axa, Botoșani, 1996

Carolyn Schroeder, Betty Gordon - Assessment and Treatment of childhood problems, The Guilford Press, 2002

Cum pot trăi altfel?

Program pentru minorii cu pedepse cu suspendare sub supraveghere

Prezentare

Programul este destinat minorilor care au primit sentințe cu suspendare sub supraveghere și se află sub autoritatea serviciilor de probațiune.

Acești minori trăiesc în libertate și au activități zilnice necunoscute lucrătorilor de probațiune și facilitatorilor. De aceea stilul lor de viață actual este numai o ipoteză. Facilitatorii programului trebuie să lucreze cu această ipoteză și cu ceea ce minorii declară despre activitățile lor zilnice. Este posibil ca unii dintre minori să fie speriați de sentință și să nu mai facă infracțiuni așa cum este posibil ca alții dintre ei să continue să facă infracțiuni și să nu fie prinși.

Programul propune minorilor să facă o schimbare în viața lor: să nu mai trăiască făcând infracțiuni și să înceapă să ducă o viață decentă și cu satisfacții într-un mod prosocial. Pentru a putea face o schimbare este absolut necesar să știm ce dorim să schimbăm. Ca urmare în cazul minorilor condamnați este necesar ca facilitatorii să vorbească despre viața reală a participanților. Există trei surse de informație despre activitatea și viața reală a minorilor din grup:

- școala – acolo unde este cazul;
- lucrătorul de poliție – acolo unde este cazul;
- minorul.

Este util și necesar ca minorii să împărtășească în grupul de lucru cu colegii lor și cu facilitatorii detalii despre modul lor de viață real. Pentru a schimba comportamentul antisocial și infracțional avem nevoie să vorbim despre aceste comportamente. Nu le cerem să ne spună povestea vieții lor, nu le cerem să ne vorbească despre activitatea lor infracțională, dar va fi nevoie ca exemplele pe care le vor da în sesiunile de lucru să fie reale. Pentru a avea eficiență facilitatorii vor respecta câteva principii de lucru:

1. Grupul este un spațiu de lucru în siguranță;
2. Noi nu suntem judecătorii lor;

3. Îi ascultăm și respectăm ceea ce spun ei despre ei;
4. Lucrul nostru se bazează pe decentă și bun-simț;
5. Nu mințim și nu promitem lucruri pe care nu le putem face;
6. Învățăm din experiența minții și a corpului și principalul instrument de învățare este observarea;
7. Păstrăm confidențialitatea în concordanță cu legea;
8. Învățăm din experiența lucrului în grup;
9. Suntem conștienți că ei învață de la noi nu numai conținutul cursului. Facilitatorii reprezintă MODELE de comportament (prin ceea ce fac, spun etc.) pentru tinerii participanți la grup!
10. Comportamentele conflictuale și antisociale mărunte aparent lipsite de importanță reflectă gândirea infracțională care generează comportamentele infracționale.

Având în vedere ultimul principiu se pot utiliza în lucrul cu minorii cele mai mărunte exemple, dar și exercițiile și scenariile improvizate. Toate vor reflecta elemente ale gândirii ce îi duce pe ei la încălcarea legii. Comunicarea respectuoasă și respectarea regulilor de grup împreună cu ascultarea activă și analiza în discuții mereu a ceea ce spun ei despre lume și viață vor ajuta facilitatorii să ajungă cu succes la identificarea gândirii care duce la comportamentul antisocial.

Obiectivele programului sunt:

- Participanții să învețe despre legătura dintre gând, emoție, convingere, comportament;
- Participanții să poată observa propria lor gândire și emoțiile care duc la comportamentele antisociale și/sau infracționale;
- Participanții să înțeleagă cum se poate schimba comportamentul;
- Participanții să se angajeze în procesul de schimbare.

Pentru a atinge aceste obiective programul are patru module, fiecare conținând un număr variabil de teme.

În primul modul stabilim reperele lucrului nostru: lumea antisocială sau infracțională în care probabil că trăiesc

participanții și lumea prosocială în care trăim noi. Chiar dacă participanții vor da exemple de infractori neprinși ce sunt persoane cu succes social, facilitatorii vor respinge astfel de exemple deoarece întrebarea este doar dacă vrem să trăim prosocial sau antisocial și nu de ce nu sunt pedepsiți unii infractori.

Modulul doi conține informația despre elementele din mintea unei persoane ce duc la comportamente și cum se poate face schimbarea comportamentelor. În acest modul participanții vor învăța de asemenea să-și observe propria minte. La final participanții care au fost prezenți și și-au făcut temele vor putea să se gândească cu seriozitate la începerea unui proces de schimbare a comportamentului.

Modulul trei le oferă participanților contextul în care să-și exprime așteptările, temerile cu privire la schimbare, riscurile pe care cred că le vor întâmpina dacă vor încerca să se schimbe, care sunt punctele lor tari și ce cred despre punctele lor slabe. Acum pot fi adăugate pentru participanți, dacă este nevoie, una sau două sesiuni pentru întărirea încrederii în sine, proces ce a început și este implicit în derularea temelor până aici. La finalul acestor sesiuni participanții ar trebui să ia decizia de a se angaja în procesul de schimbare.

Modulul patru constă în realizarea planului de prevenire a recidivei. Fiecare participant își stabilește ce anume comportamente dorește să schimbe și împreună cu facilitatorii alcătuiește acest plan.

După încheierea programului minorii vor reveni la facilitatori de fiecare dată când întâmpină un obstacol sau au nevoie de sprijin, dar și după acele momente pe care le-au considerat a fi succese pentru a primi confirmarea faptului că ei reușesc să mențină un comportament prosocial.

Programul are un număr de 20 de teme. Fiecare temă se poate desfășura în una sau cel mult 4 sesiuni.

Temele sunt următoarele:

Modulul 1 - Atitudini și valori

1. Lumea mea
2. Planul meu de viitor
3. Lumea prosocială - 5 principii de etică
4. Lumea prosocială - stilul de viață prosocial

Modulul 2 - Despre schimbare

5. Gânduri, emoții,

6. Convingeri de bază
7. Situații, comportamente violente
8. Observarea gândirii și emoțiilor legate de infracțiuni
9. Buletinul de gânduri
10. Jurnalul furiei
11. Identificarea distorsiunilor
12. Corectarea distorsiunilor
13. Învățare de abilități

Modulul 3 - Despre schimbarea mea

14. Ce ar însemna să vreau să mă schimb?

Modulul 4 - Planul de prevenire a recidivei - Arii de probleme

15. Autoritate: Școală
16. Familie
17. Bani și Muncă
18. Prieteni și Timp liber
19. Alcool și consum de substanțe
20. Planul meu de prevenire a recidivei

Participanții vor fi informați că pot părăsi programul pe parcurs atunci când doresc. O prezență de 50% la program nu înseamnă participare și va determina pe facilitatori să solicite participantului să se decidă dacă dorește să participe sau să părăsească grupul. La ieșirea din grup fiecare participant va completa un chestionar cu privire la motivele pentru care părăsește programul.

Programul se desfășoară într-o sală suficient de mare pentru un grup de maximum 10 participanți, unde scaunele se pot pune în cerc, dar se pot și da la o parte pentru a permite efectuarea exercițiilor. De asemenea vor exista în încăperea și cel puțin 3 mese pentru acele exerciții unde este nevoie de scris sau desenat. Încăperea trebuie să poată fi aerisită adecvat și să aibă lumină directă (lumina de zi).

La grup vor participa cel mult 10 minori și cel puțin 4. Se lucrează mai eficient dacă grupurile sunt formate din minori cu același tip de infracțiune. Infracțiunile cu care se poate lucra sunt toate infracțiunile care cuprind elemente de violență și infracțiunile împotriva proprietății. NU recomandăm ca din aceste grupe să facă parte infractorii agresori sexuali, acest program nu răspunde la nevoile criminogene, specifice categoriei lor.

Cu privire la minorii condamnați pentru infracțiuni ușoare recomandăm ca ei să urmeze programul întrucât **ORICE INFRAȚIUNE PORNEȘTE DINTR-O GÂNDIRE INFRAȚIONALĂ**. Chiar dacă infracțiunea este minoră, gândul care a generat-o poate genera în viitor alte infracțiuni mai grave. Grupul de minori cu infracțiuni ușoare trebuie organizat separat, întrucât dacă sunt amestecați cu cei cu infracțiuni mai serioase își vor găsi scuza că ei, de fapt, nu sunt infractori și nu se vor implica în procesul de schimbare.

Cu privire la consumatorii de droguri recomandăm să participe la grup numai dacă în perioada lucrului au întrerupt consumul de substanțe și pot face dovada acestui lucru.

Ritmul de lucru recomandat este de 1 sau 2 întâlniri pe săptămână programate la aceeași oră și în același loc de fiecare dată. Orice schimbare trebuie anunțată din timp. Este foarte important ca programarea să rămână neschimbată, ca oră și ca locație, deoarece minorii din grup experimentează astfel ceva ce nu au avut prea des în existența lor: un program regulat și adulți cărora le pasă de ei.

Acest program are ca obiectiv principal schimbarea. Schimbarea presupune nu doar învățarea de lucruri noi (acumulare de cunoștințe) și dezvoltarea de abilități sociale prin modelare, ci are în miezul ei confruntarea și schimbarea convingerilor de bază, a gândurilor fundamentale ale minorilor despre ei înșiși, despre o viață bună, despre dreptate, despre societate. Pentru a realiza o astfel de schimbare facilitatorii trebuie să aibă capacitatea de a se adapta la ritmul de înțelegere, autocunoaștere și motivare pentru schimbarea participanților. Ca urmare, manualul conține teme ce pot fi parcurse cu viteze diferite (1 – 4 ședințe), în funcție de viteza de lucru și de răspuns al minorilor. **Obiectivele temei nu sunt atinse atunci când s-a parcurs un plan de lecție, ci atunci când, din răspunsurile participanților și din comportamentul lor se poate evidenția/recunoaște:**

- **gradul de înțelegere a elementelor componente ale procesului de schimbare;**
- **gradul de contemplare asupra posibilității de schimbare (stadiul în care se află tânărul din perspectiva ciclului motivațional, al lui Prochaska și Di Clemente);**
- **schimbări de comportament (de ex.: respectarea regulilor de grup și modul de pregătire pentru oră).**

Temele care nu sunt înțelese de minori trebuie repetate, refăcute. Totuși, nu toți participanții vor fi angajați sincer în procesul de înțelegere, învățare, contemplare și

schimbare. Pentru fiecare grup fiecare facilitator va lua decizia când au atins obiectivul temei suficient de mulți participanți și când trece la următoarea temă.

De asemenea un indicator foarte bun al atingerii obiectivelor programului este modul în care minorii se implică în realizarea temelor pentru acasă:

- păstrează caietul intact;
- vin cu caietul la oră;
- fac fiecare temă prevăzută în program;
- iau notițe la oră.

Acesta este un criteriu de performanță extrem de greu de atins și un indicator foarte bun al schimbării.

Fiecare participant va primi un caiet de mici dimensiuni în care să poată să-și facă temele și un pix. Sarcina lor este să nu piardă caietul, să vină cu caietul la oră și să-și facă temele atunci când este necesar. Dacă se decid că nu pot să evite să piardă, să le fie furat sau cineva să citească din caietul lor, li se va propune să lase caietul la biroul de probațiune și să vina cu jumătate de oră mai devreme să-și facă tema când au teme.

Evaluarea progresului se va face prin completarea Grilei de evaluare din Anexa 1 la manual înainte de începutul programului, după 3 luni de program și la finalul programului.

Alți indicatori pentru evaluare vor fi:

- Prezența la ore;
- Păstrarea caietului – caiet pierdut, pierdut și refăcut, păstrat cu foi lipsă, păstrat;
- Temele făcute și notițele din clasă existente;
- Respectarea regulilor de grup;
- Răspunsuri corecte cu privire la cunoștințe;
- O bună observare a propriei minți în exercițiile de la oră;
- Comportamentele infracționale semnificative cunoscute schimbate;
- Alte observații ale facilitatorilor cu privire la acțiuni care reflectă atitudini schimbate.



Sesiunea introductivă - De ce suntem aici?

În această sesiune vom prezenta conținutul programului, regulile pe care trebuie să le respectăm pentru a putea lucra în grup și vom explica felul în care acestea funcționează.



OBIECTIVE

- Să se prezinte programul și regulile de grup;
- Să se pună în practică cele mai simple reguli de grup;
- Să se exprime acordul informat de participare la grup.



MATERIALE NECESARE

Caiete de mici dimensiuni, pixuri, flipchart, markere, material printat ce cuprinde temele programului (vezi mai jos) (alternativ cuprinsul programului poate fi citit de facilitatori sau scris pe flipchart), materialul 1 - reguli de grup printat pentru participanți și pe poster pentru a fi prezent la fiecare oră de grup din program, acordul de participare care trebuie semnat de fiecare participant.



DURATA 60 min.



DESFĂȘURAREA TEMEI:

1. Prezentarea participanților la program. Putem să folosim exerciții de prezentare sau putem să le cerem fiecăruia să se prezinte astfel: nume complet și modul în care dorește să fie numit în grup. Nu se acceptă porecele. Motivul este că minorii care au primit o sentință sunt de multe ori mândri de apartenența la lumea infracțională și nu dorim să le dăm impresia că îi tratăm ca pe niște minori. Le respectăm imaginea de sine. Probabil că pe parcursul lucrului în grup participanții vor renunța la această imagine de sine rigidă.
2. Prezentarea programului: numărul de module, scopul programului, numărul de întâlniri, durata întâlnirilor, în ce condiții se consideră programul ca fiind absolvit.

Programul are scopul să învețe minorii participanți cum pot face o schimbare în viața lor. Această schimbare înseamnă să învețe un mod de viață fără infracțiuni și fără a produce rău altor oameni. Decizia de a face schimbarea le aparține. În orele de grup vor învăța în ce constă acest mod de viață diferit și cum să procedeze pentru a-și schimba comportamentul.

Programul are un număr de 20 de teme. Fiecare temă se poate desfășura în una sau cel mult 4 sesiuni.

Temele sunt următoarele:

Modulul 1 - Atitudini și valori

1. Lumea mea
2. Planul meu de viitor
3. Lumea prosocială - 5 principii de etică
4. Lumea prosocială - stilul de viață prosocial



Modulul 2 - Despre schimbare

5. Gânduri, emoții,
6. Convingeri de bază
7. Situații, comportamente violente
8. Observarea gândirii și emoțiilor legate de infracțiuni
9. Buletinul de gânduri
10. Jurnalul furiei
11. Identificarea distorsiunilor
12. Corectarea distorsiunilor
13. Învățare de abilități

Modulul 3 - Despre schimbarea mea

14. Ce ar însemna să vreau să mă schimb?

Modulul 4 - Planul de prevenire a recidivei - Arie de probleme

15. Autoritate: Școală
16. Familie
17. Bani și Muncă
18. Prieteni și Timp liber
19. Alcool și consum de substanțe
20. Planul meu de prevenire a recidivei

Participanții pun întrebări despre conținutul programului, scopul programului sau despre de ce au fost considerați eligibili pentru program.

Programul include efectuarea unor teme pentru acasă. În acest scop participanților li se explică faptul că vor primi un caiet de teme și un pix și li se explică responsabilitatea lor cu privire la caiet. Sarcina lor este să nu piardă caietul, să vină cu caietul la oră și să-și facă temele atunci când este necesar. Dacă se decid că nu pot să evite să piardă, să le fie furat sau cineva să citească din caietul lor li se va propune să lase caietul la biroul de probațiune și să vină cu jumătate de oră mai devreme să-și facă tema când au teme. Trebuie să aibă la ei caietul în fiecare oră, să ia notițe în oră.

3. Întrebări și răspunsuri despre program. Care sunt așteptările participanților. Acestea vor fi scrise pe o foaie de flipchart care va fi prezentă la fiecare oră.



4. Prezentarea regulilor pentru lucrul în grup

Participanții primesc Materialul 1 - Reguli de lucru în grup. De asemenea conținutul materialului este expus pe o foaie de flipchart. Vom analiza fiecare regulă astfel încât participanții să-și poată exprima opinia în legătură cu acestea. Se poate propune introducerea de reguli noi.

5. Întrebări și răspunsuri despre regulile de grup

Participanții întrebă ceea ce nu au înțeles în legătură cu regulile de grup.

Pentru facilitatori

- Vom încuraja participanții să citească pe rând din material și să-și exprime liber opinia în legătură cu cele citite: le cerem pe rând tuturor să vorbească.
 - Vom încuraja participarea minorilor la discuție: cel care monopolizează discuția va fi oprit spunându-i-se: "Mulțumesc, vrem să ascultăm și păreri ale altora".
 - Este posibil ca discuțiile să fie prea lungi, acestea trebuie oprite și urmărite obiectivele lecției.
 - Vom urmări ca la final să avem un răspuns din partea fiecărui participant față de materialul prezentat.
 - Se pot adăuga reguli, dar nu se pot elimina reguli. De cele mai multe ori regulile contestate și păstrate favorizează integrarea conceptelor cu care lucrăm în procesul de schimbare.
6. În încheiere participanților li se cere: "Spuneți-ne un lucru important pe care l-ați reținut din această oră", încurajându-i să relateze un cuvânt, o idee, un exemplu, o imagine, cu cuvintele/vorbele lor. De-a lungul derulării programului această întrebare le oferă participanților sentimentul că ce rețin și ce se întâmplă în mintea lor în timpul orelor este important pentru noi. Apoi sunt întrebați cine dorește să participe la grup.

Pentru facilitatori

În final participanții se pot decide să nu participe la program. De asemenea participanții vor fi informați că pot părăsi programul pe parcurs atunci când doresc. O prezență de 50% la program nu înseamnă participare și va determina pe facilitatori să solicite participantului să se decidă dacă dorește să participe sau să părăsească grupul.

7. Semnarea Acordului de participare

Participanții citesc Acordul, pun întrebări, apoi cei care doresc să participe, semnează.

Pentru facilitatori

Atenție la cazurile în care este obligatoriu Acordul părintelui sau tutorelui! Acordul semnat de copii este necesar în program deoarece este un instrument de responsabilizare chiar și în cazurile în care nu are valoare legală. Minorii nu vor putea

pretinde în fața facilitatorilor și/sau a personalului de probațiune că nu au știut despre ce este vorba sau că nu i-a întrebat nimeni dacă vor să participe.



În această oră participanții primesc pixurile, caietele și un exemplar din Acordul de participare.

Temă: Enumerați trei motive pentru care doriți să participați la acest program.

Indicatori de atingere a obiectivelor **Sesiunii introductive:**

- a. Participanții răspund la întrebările recapitulative, au reținut informația despre program și despre reguli;
- b. Participanții au respectat regulile de grup;
- c. Participanții au semnat Acordul de participare.

Sesiunea Introductivă - Materialul 1

Regulile grupului de lucru:

- 1. Nu admitem violența verbală, emoțională, fizică și sexuală;
- 2. Fiecare are dreptul să-și exprime opinia;
- 3. Ne exprimăm opiniile fără să-i umilim pe ceilalți;
- 4. Vorbim pe rând;
- 5. Scaunele sunt așezate în cerc;
- 6. Pe durata grupului păstrăm tot timpul o atitudine decentă: scaunele și picioarele trebuie să rămână pe podea;
- 7. Nu admitem jignirile și amenințările. Nu provocăm la luptă nici măcar în glumă.
- 8. Nu folosim munca în grup (temele, exercițiile și lecțiile) din cadrul grupului pentru a crea sau alimenta conflicte în afara orelor;
- 9. Ne asumăm responsabilitatea pentru propriile acțiuni;
- 10. În timpul orelor de grup, în spațiul unde se fac orele înainte și după ore nu sunt permise activitățile infracționale;
- 11. Dacă prin comportamentul tău deranjezi grupul și se va cere să iei o pauză în afara grupului de 5 minute numai o singură dată.

MODULUL 1 ATITUDINI ȘI VALORI



Tema 1 - Lumea mea

Această temă va fi prilejul pentru fiecare participant de a vorbi despre situația în care se află: execută o pedeapsă cu suspendare, dacă acest lucru le-a schimbat viața și cum se desfășoară viața lor în prezent.



OBIECTIVE

- Participanții trebuie să împărtășească informații despre viața lor;
- Participanții trebuie să realizeze o imagine a felului în care își văd viața la începutul cursului;
- Participanții trebuie să respecte regulile de grup.



MATERIALE NECESARE

Caiete de mici dimensiuni, pixuri, flipchart, markere, Poster cu regulile de grup.



DURATA 60 min.



DESFĂȘURAREA TEMEI:

1. Pregătirea pentru temă

Exercițiul de încălzire 1: **Atingeți partenerul**

Obiectiv: participanții intră în atmosfera propice de lucru

Explicație: exercițiul se va desfășura astfel:

Pasul 1: Jucătorii merg prin cameră în ritm normal în direcții aleatorii. La semnalul „stop” al conducătorului de joc (facilitatorul) fiecare atinge cu mâna spatele unui partener și se oprește.

Pasul 2: Jucătorii continuă să meargă prin cameră în ritm normal în direcții aleatorii. La semnalul „stop” al conducătorului de joc fiecare atinge cu mâna dreaptă spatele unui partener și cu palma stângă spatele altui partener și se oprește.

Pasul 3 :Jucătorii continuă să meargă în încăperea în ritm normal. La semnalul „stop” al conducătorului de joc fiecare atinge cu palma pe spate un partener și în același timp se ferește să fie atins.

Exercițiul de încălzire 2: **Roșu - verde**



Obiectiv: participanții exersează capacitatea de concentrare pentru controlul corpului

Explicație: Jucătorii merg liber prin încăpere. Când conducătorul de joc (facilitatorul) spune cuvântul „roșu” toți se opresc și mențin poziția din momentul când s-au oprit. Nu au voie să se miște cu niciuna dintre părțile corpului. Trebuie să nu miște deloc. Dacă au mișcat ies din joc, conducătorul de joc (facilitatorul) îi elimină. Apoi când aud cuvântul „verde” rostit de conducătorul de joc (facilitatorul) pot merge din nou. La fiecare „roșu” pot ieși din joc alți jucători. Scopul jocului este ca jucătorii să se obișnuiască să păstreze o poziție fixă fără să se miște.

2. Descrierea stilului de viață al participanților - O zi din viața mea.

Pentru facilitatori

Vom cere tuturor participanților să descrie o zi obișnuită din viața lor. Cerem fiecărui participant să răspundă. Dacă nu vor să răspundă, le dăm un timp de gândire și revenim cu aceeași întrebare. NU uităm niciodată să facem ceea ce am promis.

Întrebări ajutătoare:

- Zilele de sâmbătă și duminică se deosebesc de celelalte zile ale săptămânii?
- Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce?
- Este ziua în care mă întâlnesc cu ofițerul de probațiune o zi deosebită? De ce?

3. Descrierea stilului de viață al participanților - Cum s-a schimbat viața mea după ce am primit pedeapsa?

Pentru facilitatori

Vom cere tuturor participanților să descrie dacă/și cum viața lor s-a schimbat după ce au primit pedeapsa. Solicităm toți participanții să răspundă.

Întrebări ajutătoare:

- Ce faptă am făcut?
- Cum a fost când am fost prins? Cum m-am simțit?
- Ce spun prietenii mei despre asta?

4. Descrierea stilului de viață al participanților - Adulții din viața mea

Pentru facilitatori

Vom cere tuturor participanților să spună cine sunt adulții din viața lor care sunt importanți pentru ei.

Exercițiu: Ce crezi că simte adultul important pentru tine acum după ce ai fost condamnat?



Explicație: participanții se împart în grupuri de 3 (și, poate, un grup de 2). Fiecare grup primește o foaie. Fiecare grup trebuie să scrie pe foaie cum crede că se simte mama, sau tata, sau bunica, sau adultul important din viața lor, acum, după ce ei au fost condamnați. Cuvintele pe care ar putea să le scrie participanții sunt, DE EXEMPLU: SUPĂRAT, INDIFERENT, FURIOS, MULȚUMIT CĂ NU SUNT LA PUȘCĂRIE, ÎI ESTE RUȘINE,

Pentru facilitatori

Este foarte important ca, atunci când explicăm exercițiul, să nu dăm nici un fel de exemplu pe care ei îl pot repeta ca să scape. Dacă nu-și imaginează nimic, aceasta este ceea ce trebuie să scrie.

Se citesc listele făcute de fiecare grup. Vom vedea care exemplele care se repetă. La final se pune întrebarea pentru tot grupul: „Sunt aceste lucruri importante pentru voi?”

5. Descrierea stilului de viață al participanților - În lumea mea mai des respect regulile și legea sau mai mult le încalc?

Pentru facilitatori

Discuție cu participanții despre ce cred ei că este viața lor. Poate că va reieși din discuție că unii se consideră cuminiți și că fapta lor a fost o greșeală. Chiar dacă din alt surse noi știm că nu este adevărat, vom accepta acest mod al lor de a se vedea pe sine și de a vorbi despre sine. Fiecare participant este rugat să scrie în caiete răspunsurile la întrebări.

După discuție vom cere participanților să scrie în caiete răspunsul la întrebarea „Cât la sută din viața mea încalc regulile sau fac infracțiuni?”

Atât întrebarea cât și răspunsul trebuie scrise pe caiet.

6. Recapitulare

Pentru facilitatori

Întrebăm fiecare participant să spună despre ce am vorbit la oră și ce i-a impresionat cel mai mult.

7. Exerciții de încheiere:

Baloanele imaginare

Obiectiv: scăderea stresului acumulat în oră, umor

Explicație: **Pasul 1** Toți participanții stau în picioare în cerc. Conducătorul de joc (facilitatorul) cere tuturor jucătorilor să umfle un balon uriaș împreună. Îl umflă toți până la maximum. Atunci conducătorul de joc (facilitatorul) leagă balonul, numără 1, 2, 3 apoi dă drumul balonului. Jucătorii imită sunetul de balon dezumflat. **Pasul 2** Conducătorul de joc (facilitatorul) cere fiecăruia dintre jucători să fie un balon care se umflă treptat și este tot mai greu pe măsură ce se umflă și sare cu tot mai multă greutate, apoi explodează!

Transmite impulsul



Obiectiv: acceptarea poziției de egalitate în grup și comunicare în grup

Explicație: Jucătorii și conducătorul de joc (facilitatorul) stau în picioare în cerc ținându-se de mână. Un impuls este alcătuit fie dintr-o strângere de mână, fie din două strângeri de mână succesive, fie din trei sau patru. Impulsul (secvența de strângeri de mână) se transmite atunci când un jucător a fost strâns de o mână de un număr de ori (a primit un impuls) și strânge cu mâna cealaltă de același număr de ori (trimite impulsul) pe celălalt jucător pe care îl ține de mână. Jucătorii trebuie să țină ochii închiși. Impulsul este corect transmis de grup atunci când cel care a trimis un impuls într-o direcție în cerc îl primește din cealaltă direcție identic. Impulsurile pot fi trimise de orice jucător de comun acord.

Indicatori de atingere a obiectivelor **Temei 1:**

- Participanții răspund la întrebările despre viața lor;
- Participanții pot vorbi despre adulții din viața lor;
- Participanții au reținut lucruri importante din oră;
- Participanții respectă regulile de grup.



Tema 2 – Planul meu de viitor

Această temă va fi prilejul pentru fiecare participant și pentru facilitatori să vorbească despre planurile de viitor ale participanților. Planul de viitor este un instrument foarte important pentru participanți deoarece el reflectă presiunea la care sunt supuși minorii condamnați – de a spune că regretă fapta și de a promite că nu vor mai face – și transformă această presiune într-un angajament.



OBIECTIVE

- Participanții să trebuie vorbească despre planurile lor de viitor;
- Participanții să trebuie respecte regulile de grup.



MATERIALE NECESARE

Caiete de mici dimensiuni, pixuri, flipchart, markere, Poster cu regulile de grup, cretă, Materialul 1 al lecției Situație actuală – Obiectiv viitor.



DURATA 60 min.



DESFĂȘURAREA TEMEI:

1. Pregătirea pentru oră

Exercițiu de încălzire 1: **Oglinda**

Obiectiv: conectare

Explicație: Jucătorii (participanții) se împart în echipe de doi. Unul dintre jucători (participanți) este lider. Jucătorii (participanții) stau față în față și se privesc în ochi. Liderul din echipa de doi face mișcări lente cu mâinile, iar partenerul lui preia mișcările ca și cum ar fi imaginea acestuia în oglindă. Liderul trebuie să facă mișcări posibil de preluat. Rolul de lider se schimbă și se joacă din nou exercițiul.

Exercițiu de încălzire 2: **Scala imaginară**

Obiectiv: observarea unor preferințe, observarea punctelor comune în grup, umor

Explicație: Conducătorul de joc (facilitatorul) trasează pe podeaua încăperii cu creta o linie, la un capăt al liniei scrie zero, la celălalt capăt al liniei 100. Împarte linia în 4 și marchează 25, 50 și 75. Regulile sunt:

- conducătorul de joc (facilitatorul) va rosti cuvinte care reprezintă lucruri din viața noastră care ne plac sau nu ne plac, de exemplu: ciocolata, să facem

lecțiile, computerul, somnul de după amiaza, să mergem la film, să mergem la dentist;



- de fiecare dată pentru fiecare situație sau obiect rostit de conducătorul de joc (facilitatorul) fiecare jucător va trebui să se așeze pe linie în dreptul cifrei care reprezintă cât de mult îi place (respectiv nu-i place, adică zero sau aproape zero) situația sau obiectul denumite.

Ultimul cuvânt rostit de facilitator este „pedeapsa”. De reacțiile participanților la această noțiune începe discuția temei.

2. Ce îmi doresc să fac după ce termin pedeapsa?

Fiecare participant va fi rugat să spună cum vede diferența în viața lui dintre perioada în care își face pedeapsa și perioada de după. Este posibil ca ei să nu vadă nici o diferență. Discutăm despre acest lucru. Este adevărat că nu va fi nici o diferență? Facem legătura cu discuția despre cum sentința le-a schimbat viața. Sunt acum lucruri pe care nu le pot face? Dar după ce încheie pedeapsa, vor fi lucruri pe care le vor putea face? Cum își doresc ei acum să se schimbe viața lor: vor să revină la ceva dinainte, vor o viață nouă?

3. Situație actuală – obiectiv viitor

Împărțim participanților Materialul 1 al temei.

Explicație: exercițiul se realizează individual. În coloana din stânga le vom cere să scrie trei lucruri care nu le plac în viața lor în prezent. În coloana din dreapta le cerem să scrie trei lucruri pe care vor să le realizeze sau să le aibă în viitor, pe care și le doresc și consideră că sunt importante. Vom analiza împreună rezultatele. Ce ne interesează este dacă cele trei lucruri din viitor reprezintă soluții la problemele actuale sau reflectă o rezolvare a problemelor actuale. Vorbim cu participanții despre legătura dintre viitor și prezent. Vor ca în viitor să fie ceva din prezent schimbat? Vor o cale de a schimba?

Pentru facilitatori

Întrebări ajutătoare:

- Ce legătură este între lucrurile din prezent și cele din viitor? Oare acel lucru din viitor este o soluție la o problemă din prezent?
- Analizăm, dacă este nevoie, natura lucrurilor din viitor și din prezent. Identificăm împreună cu ei care dintre răspunsuri sunt: conflicte, nevoi, relații, obiecte. Căutăm relațiile dintre ele: poate fi un obiect (o mașină) o soluție pentru o relație (tata nu mai vorbește cu mine)?
- Discutăm dacă lucrurile din viitor îi vor face pe participanți să se simtă mai bine.
- Fiecare participant trebuie să noteze în caiet ceea ce facilitatorul îi spune că este important

După ce discuția de mai sus s-a încheiat, cerem de la fiecare participant să scrie pe caiet : ce vreau să schimb din ceea ce există în viața mea în prezent? Facilitatorul cere tuturor să citească ce au scris.



4. Recapitulare

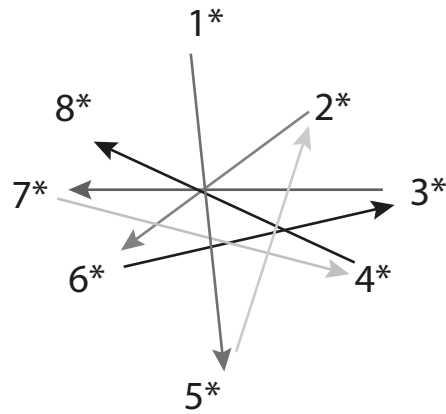
Vom cere fiecărui participant să spună ce a reținut din oră.

5. Încheierea orei

Exercițiu de încheiere: Oglinzile în cerc

Obiectiv: relaxare și conectare

Explicație: Jucătorii (participanții) se așează în cerc.





Primul jucător începe o mișcare lentă cu mâinile. La fel ca în exercițiul oglinda și conform schemei de mai sus jucătorii preiau unul de la altul mișcările: 5 de la 1, 2 de la 5, 6 de la doi, 3 de la 6, 7 de la 3, 4 de la 7 și 8 de la 4. La preluare sunt deci jucătorii care sunt cel mai aproape pe cerc de punctul diametral opus jucătorului de la care se preia mișcarea. Mișcările se fac lent.

Indicatori de atingere a obiectivelor:

- Participanții completează Materialul lecției;
- Ceea ce identifică participanții că vor să schimbe are legătură cu ei și nu cu factori exteriori de tipul - să fie bogat;
- Participanții respectă regulile de grup.

Materialul 1

"Situație actuală - Obiectiv viitor"

	SITUAȚIE ACTUALĂ		OBIECTIV VIITOR
	Scrieți sau desenați 3 situații dificile sau probleme din viața voastră, pe care ați dori să le rezolvați.		Scrieți sau desenați 3 obiective pe care ați dori să le atingeți în viitor.



Tema 3 – Lumea prosocială – 5 principii de etică

Pentru cunoașterea și înțelegerea valorilor prosociale prezentăm 5 principii de etică esențiale și evidențiem legătura acestora cu activitățile noastre zilnice. Folosind aceste principii vom distinge în lecțiile următoare cele două „lumi”: lumea prosocială și lumea antisocială.



OBIECTIVE

- Să se expliciteze cuvântul/noțiunea de „etică”;
- Să se prezinte cinci principii de etică;
- Să se evidențieze legătura dintre cele 5 principii de etică și regulile de grup;
- Să se pună în practică cele mai simple reguli de grup.



MATERIALE NECESARE

Caiete de mici dimensiuni, pixuri, flipchart, markere, Poster cu regulile de grup, printuri cu Materialul 5 - „Principii de etică” și poster cu același material.



DURATA 60 min.



DESFĂȘURAREA TEMEI:

1. Pregătirea pentru oră

Exercițiu de încălzire 1: **Slalom**

Obiectiv: conectare, ridicarea nivelului de energie prin competiție

Explicație: Se împarte grupul în două echipe. Una dintre echipe formează un șir indian cu intervale de un metru între jucători. Membrii celeilalte echipe vor trece cu ochii închiși, pe rând, câte unul, printre jucătorii (jaloane) primei echipe în așa fel încât să ajungă la capăt fără să-i atingă și fără să deschidă ochii. Coechipierii celor care trec printre jaloane îi ajută pe colegii lor să nu o ia în direcția greșită. Fiecare atingere a unui jalon este un punct în minus. Echipa care a stat în șir ca jaloane devine echipa care face slalom și echipa care a făcut slalom se așează în poziția de jaloane.

Exercițiu de încălzire 2: **Baloanele imaginare**

Obiectiv: comunicare, coordonare

Explicație: Conducătorul de joc (facilitatorul) cere tuturor jucătorilor să umfle un balon uriaș împreună. Îl umflă toți până la maximum. Atunci conducătorul de joc (facilitatorul) leagă balonul, numără 1, 2, 3 apoi dă drumul balonului.

Jucătorii imită sunetul de balon dezumflat. Conducătorul de joc (facilitatorul) cere fiecăruia dintre jucători să fie un balon care se umflă treptat și este tot mai greu pe măsură ce se umflă și sare cu tot mai multă greutate, apoi explodează!



2. Principii de etică – definiții

Noțiunea de „etică” este de cele mai multe ori necunoscută participanților. La fel și cuvântul „principiu”. În primul rând facilitatorii scriu cele două definiții:

a. Ce înseamnă cuvântul etică:

Definiție	Etică – teoria despre totalitatea normelor de conduită morală general acceptate.
------------------	----------------------------------------------------------------------------------

b. Ce înseamnă cuvântul principiu:

Definiție	Principiu – este ideea de bază pe care se întemeiază felul în care trăiesc sau cum văd eu lumea sau o teorie (de exemplu, teoria despre sport și sănătate).
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

La fiecare definiție participanții sunt întrebați pentru a verifica dacă au înțeles. Facilitatorul le cere să explice cu cuvintele lor ce au înțeles. Dacă se dovedește că definiția nu este clară atunci facilitatorul verifică în primul rând dacă se înțeleg cuvintele „norme”, „conduită” și „moral”. Apoi facilitatorul vorbește despre de ce aceste principii sunt general acceptate. Răspunsul corect este că pe aceste principii se întemeiază relații de conviețuire favorabile cât mai multor oameni. Este foarte important ca facilitatorul să se asigure că majoritatea participanților au înțeles.

3. Explicitarea principiilor de etică

Facilitatorul distribuie participanților Materialul 1

Materialul 1 al lecției conține cele 5 principii de etică. Le citește pe rând și dă pentru fiecare principiu câte un exemplu. Aceste principii sunt acceptate ca fiind general valabile și au fost elaborate de-a lungul timpului de filosofi și moralști începând din sec IV î.Hr. până în sec. XX. Dacă este nevoie, facilitatorul explică participanților ce înseamnă sec IV î.Hr.

Viața este unică

Explicație: Exemplu: nimeni nu trăiește de două ori. Este etic să facem tot ce se poate în orice situație dată pentru a favoriza continuarea vieții. Dar și: timpul este ireversibil. Ca urmare orice suferință în viața unui om reprezintă timp irosit, viață ce nu poate fi trăită a doua oară mai bine. Ca urmare, a lua viața cuiva și a produce suferință nu este etic, nu este admisibil pentru că reprezintă irosirea unei valori supreme.

Discuție: folosim două întrebări: De ce este nevoie de acest principiu? și Ce s-ar întâmpla dacă acest principiu nu ar fi respectat de nimeni?



O acțiune este etică dacă aduce mai mult bine decît rău.

Explicație: Exemplu: intervențiile medicale aduc suferință fizică pe un interval de timp limitat, dar au scopul de a îmbunătăți starea de sănătate a pacientului, calitatea vieții și aduc prelungirea vieții.

Discuție: folosim două întrebări: De ce este nevoie de acest principiu? și Ce s-ar întâmpla dacă acest principiu nu ar fi respectat de nimeni?

O acțiune este etică dacă aduce bine comunității. Binele și răul trebuie împărțite în mod egal.

Explicație: Exemplu: construcția unui baraj de acumulare pentru prevenirea inundațiilor. Pentru realizarea acestui baraj trebuie inundate două sate și gospodăriile vor trebui strămutate în satele și comunele ce vor fi salvate (locuitorii strămutați vor primi o nouă proprietate din terenurile satelor și comunelor salvate).

Discuție: folosim două întrebări: De ce este nevoie de acest principiu? și Ce s-ar întâmpla dacă acest principiu nu ar fi respectat de nimeni?

O acțiune este etică atunci când ai informații corecte. Este etic să spui adevărul.

Explicație: Exemplu: un pacient suferă de o boală în fază terminală. Este etic să-i spui adevărul pentru ca bolnavul să-și poată organiza așa cum dorește ultima perioadă de viață.

Discuție: folosim două întrebări: De ce este nevoie de acest principiu? și Ce s-ar întâmpla dacă acest principiu nu ar fi respectat de nimeni?

O acțiune este etică atunci când ține seama de unicitatea persoanei.

Explicație: Exemplu: respectarea de statul român a cultelor religioase ale grupurilor minoritare.

Discuție: folosim două întrebări: De ce este nevoie de acest principiu? și Ce s-ar întâmpla dacă acest principiu nu ar fi respectat de nimeni?

4. Reguli de grup/principii de etică: există sau nu legături?

Facilitatorul distribuie participanților materialul Principii de etică – reguli de grup.

Explicație: participanții trebuie să scrie în căsuțele goale din dreapta care sunt regulile care cred ei că pun în practică (se bazează) pe respectivul principiu de etică. Fiecare participant lucrează individual. Se citesc răspunsurile.

Discuție cu participanții despre care dintre principiile de etică este reflectat în regulile de grup? Este un principiu care nu se regăsește printre reguli?

5. Recapitulare



Participanții sunt întrebați despre ce s-a discutat azi la grup.

Temă: Care dintre cele 5 principii de etică este cel mai important în viața ta? În ce acțiune din viața ta se reflectă acest principiu?

Indicatori de atingere a obiectivelor:

- Participanții au înțeles noțiunile predate, au răspuns corect la întrebările de verificare;
- Participanții au făcut corect legătura dintre principiile de etică și reguli.

Materialul 1. Cele 5 principii de etică

1. Viața este unică.
2. O acțiune este etică dacă aduce mai mult bine decât rău.
3. O acțiune este etică dacă aduce bine comunității. Binele și răul trebuie împărțite în mod egal.
4. O acțiune este etică atunci când ai informații corecte. Este etic să spui adevărul.
5. O acțiune este etică atunci când ține seama de unicitatea persoanei.

Materialul 2.

Legătura Principii de etică – Reguli

PRINCIPII DE ETICĂ	REGULI DE GRUP
Viața este unică.	
O acțiune este etică dacă aduce mai mult bine decât rău.	
O acțiune este etică dacă aduce bine comunității. Binele și răul trebuie împărțite în mod egal.	
O acțiune este etică atunci când ai informații corecte. Este etic să spui adevărul.	
O acțiune este etică atunci când ține seama de unicitatea persoanei.	

Tema 4 - Lumea prosocială - Stilul de viață prosocial



Persoanele care au fost condamnate și care au făcut infracțiuni de multe ori nu cunosc regulile prosociale și au convingerea că nu se poate trăi după reguli prosociale („toată lumea fură”). În această lecție vom descrie cum funcționează lumea prosocială.



OBIECTIVE

- Să se prezinte o imagine corectă și clară a mecanismelor unei vieți prosociale;
- Să se pună în practică cele mai simple reguli de grup.



MATERIALE NECESARE

Caiete de mici dimensiuni, pixuri, flipchart, markere, Poster cu regulile de grup.



DURATA 60 min.



DESFĂȘURAREA TEMEI:

1. Verificarea temei.

Pentru facilitatori

La verificarea temei de fiecare dată se procedează astfel: toți participanții sunt invitați să citească tema. Dacă este nevoie, facilitatorii pun întrebări suplimentare, pentru a înțelege mai bine răspunsul. Participanții care nu au făcut tema, pot răspunde pe loc, dar trebuie să-și facă tema pentru data următoare, când vor fi verificați. Se pot pune întrebări și în scopul de a verifica, dacă este nevoie, noțiunile predate în orele anterioare.

2. Ce este comportamentul prosocial?

Facilitatorul explică sensul cuvântului „prosocial”. Se pot da mai multe definiții, în funcție de caracteristica aleasă. Dacă ne raportăm la cadrul legislativ (legea fundamentală, politici sociale):

Definiția 1:

Comportament prosocial – comportamentul caracterizat de:

- respectarea legilor,
- respectarea drepturilor tuturor membrilor comunității,
- respectarea demnității persoanelor și a nevoilor lor,
- de participarea la asigurarea binelui economic și social comun.



Facilitatorul scrie definiția.

Dacă ne raportăm la teoria despre bine și rău:

Definiția 2:

Comportament prosocial – comportamentul care respectă cele 5 principii de etică, cele mai importante reguli de conviețuire socială.

Facilitatorul scrie definiția.

Dacă ne referim la relațiile umane:

Definiția 3:

Comportamentul prosocial – comportamentul pe care îl ai atunci când te străduiești să nu provoci suferință celor din jurul tău.

Facilitatorul scrie definiția. În continuare verifică dacă participanții înțeleg toate cuvintele din definiții și dacă înțeleg fiecare definiție în parte.

Întrebare ajutătoare:

- Cele trei definiții vorbesc despre același comportament sau despre comportamente diferite?

Explicație: definițiile vorbesc despre același lucru, privind din unghiuri de vedere diferite.

Pentru facilitatori

Explicarea definițiilor depinde de nivelul de pregătire și de inteligență al minorilor. Dacă participanții sunt doar cu câteva clase și au pierdut demult obiceiul de a învăța și de a-și exersa concentrarea, memoria și gândirea abstractă, trebuie de insistat până aceștia înțeleg. Noțiune de comportament prosocial este fundamentală în procesul de schimbare. Recomandarea este ca facilitatorii să-și elaboreze o descriere detaliată a vieții prosociale după legea și standardele din Moldova pentru a putea răspunde la toate întrebările și contra-argumentele minorilor.

3. Ce este o regulă prosocială?

Facilitatorul le cere participanților să dea exemple de reguli de grup prosociale. Scriu pe flipchart răspunsurile lor. Cele mai ușoare exemple sunt regulile grupului de lucru, care sunt scrise pe poster.

Facilitatorul dă definiția regulii prosociale și o scrie. Toate definițiile sunt scrise de participanți în caiete.

Definiție	Regula unui grup care respectă legea, egalitatea dintre membri, drepturile și nevoile acestora.
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Descrierea regulilor prosociale de bază după care societatea noastră se ghidează și care se întemeiază pe cele 5 principii de etică:



- Membrii societății au drepturi egale;
- Nu provocăm suferință semenilor noștri și semenii noștri nu ne provoacă suferință;
- Respectăm proprietatea și ceilalți respectă proprietatea noastră;
- Ne câștigăm existența prin muncă;
- Participăm la cheltuielile sociale comune prin impozite, contribuții și taxe și avem dreptul să știm cum sunt cheltuite.

Facilitatorul le scrie și le explică pe rând, verifică dacă toate cuvintele sunt clare pentru participanți.

5. Discuții pe marginea acestor reguli.

De cele mai multe ori participanții afirmă că nu există reguli prosociale, că nu se poate trăi respectând legea sau că nu poți să respecti legea dacă ești sărac sau te-ai născut sărac. Trebuie să confruntăm aceste afirmații. Ne va fi greu pentru că fiecare om are dreptul să aspire la a avea bani, lux, timp numai pentru distracție. Ceea ce știm și vom repeta este că există oameni care trăiesc prosocial indiferent de bugetul pe care îl au.

Întrebări suplimentare:

- Dați exemple de situații în care se încalcă aceste reguli.
- Vi se pare corect sau incorect ca regulile să fie încălcate?
- Care dintre reguli vi se pare corectă și care vi se pare incorectă?
- Ați fost vreodată victima cuiva care a încălcat una dintre regulile scrise aici?
- Ar fi fost mai bine pentru voi ca toată lumea să respecte acest reguli?

6. Recapitulare.

Facilitatorii întreabă care au fost lucrurile noi învățate în această oră.

Temă:

- a. Dați 3 argumente în favoarea modului de viață prosocial.
- b. Dați 3 argumente în favoarea modului de viață antisocial.

Indicatori de atingere a obiectivelor:

- Participanții au înțeles noțiunile predate și acest lucru se reflectă în răspunsurile lor la întrebările de control și recapitulative.
- Participanții respectă regulile de grup.

MODULUL 2 DESPRE SCHIMBARE



Tema 5 - Gânduri, emoții

În această lecție îi invităm pe participanți să identifice gânduri din mintea lor, să vorbim despre lucrurile care le trec prin minte. "Eu cred că...", "Nu-mi place să...", "Îmi amintesc prima zi...", "Iau foc dacă..." - Nu trebuie să fii specialist ca să ai gânduri, nu trebuie să fii expert ca să discuți despre ce-ți trece prin minte.



OBIECTIVE

- Să înțeleagă definiția gândului
- Să înțeleagă definiția senzației
- Să înțeleagă definiția emoției
- Să respecte regulile de grup



MATERIALE NECESARE

Caiete de mici dimensiuni, pixuri, flipchart, markere, Poster cu regulile de grup.



DURATA 60 min.

Obs.: aceasta este o temă care are cea mai mare probabilitate să se realizeze în 3 ore de lucru în grup. La finalul fiecărei ore de grup se va face o recapitulare a celor discutate, facilitatorii pot cere la finalul fiecărei ore să se facă o temă pentru data viitoare: (1) dați exemple de 3 gânduri, (2) dați exemple de 3 senzații și (3) dați exemple de 3 emoții după fiecare dintre cele 3 ore. La finalul fiecărei ore se va face un exercițiu de încheiere prin repetarea exercițiilor de încheiere deja făcute sau folosind alte exerciții de încheiere cunoscute.



DESFĂȘURAREA TEMEI:

1. Pregătirea orei

Exercițiu: Din fericire - Din nefericire

Obiectiv: dezvoltarea gândirii laterale, observarea gândurilor

Explicație: Jucătorii (participanții) joacă câte doi. Unul spune „din fericire.....”. Celălalt răspunde „din nefericire.....”

Exemplu:

- Din fericire este vineri și vine week-end-ul.
- Din nefericire trebuie să lucrăm și sâmbătă.
- Din fericire duminică nu mai trebuie să lucrăm.
- Din nefericire prietena ta pleacă la munte încă din seara asta.
-



Este foarte important ca motivele pentru care este o fericire sau o nefericire ceva să fie reale! Și să aibă legătură cu afirmația partenerului.

Exercițiul durează 40 de sec.

Facilitatorul întreabă dacă exercițiul a fost greu, dacă participanții au renunțat să dea alternative. Ce a trebuit să faci pentru a realiza exercițiul? Răspunsul corect este: să mă gândesc ce să spun.

2. Ce este un gând?

Facilitatorul cere exemple de gânduri. Răspunsurile sunt scrise pe tablă. Facilitatorul explică în continuare participanților ce sunt gândurile.

Întrebări ajutătoare:

- Cum arată gândurile și din ce sunt formate?
- Este imaginea un gând?
- Ce funcție are gândul?
- Definiția gândului

DEFINIȚIA GÂNDULUI: Gândurile sunt cuvintele și imaginile din mintea mea despre lucruri din realitate sau despre lucruri din mintea mea care mă fac să fac acțiuni.

Pentru facilitatori

În multe cazuri participanții nu pot să exprime un gând așa cum este el și cum ne așteptăm noi. Dar să nu uităm că exercițiul observării gândurilor se dobândește greu. Obiectivul nostru este ca minorii să-și poată observa exact și cât mai în detaliu mintea. La început primim răspunsuri ca: "m-am gândit că o să-l bat". Întrebăm: "Cum arăta ceea ce era atunci în mintea ta?" sau: "A fost un cuvânt, ai văzut ceva...". Ne va fi de mare ajutor ca de la început exemplele pe care le dăm/le dau participanții să fie adevărate, să fie realiste și să fie sub forma în care sunt gândurile cu adevărat în mintea lor.

3. Ce sunt senzațiile?

În expunerea senzațiilor facilitatorii pornesc de la definiția pe care o scriu pe tablă sau flipchart.



DEFINIȚIA SENZAȚIILOR: Senzațiile reprezintă ceea ce se întâmplă cu corpul nostru în anumite situații (ce simțim în corp).

În continuare facilitatorii cer participanților ca, folosind definiția, să identifice senzațiile în propriul corp. Toți participanții trebuie să dea exemple. Dacă ei nu pot, se face următorul exercițiu:

Exercițiu:

Explicație: doi câte doi participanții stau față în față. Își ating palmele și se sprijină unii de alții în timp ce își deplasează tălpile făcând să crească distanța dintre picioarele lor. Nu trebuie să se depărteze mult, pentru ca să nu cadă.

Alternativă: Fiecare dintre participanți se așează la distanță de un cot de perete (de zid, nu de rigips!), urmând să se lase, încet, în sprijin, cu umărul pe perete și să rămână, în această poziție, timp de 30 de secunde. Facilitatorul le cere participanților să urmărească și apoi să descrie ce simt în corp (în umăr, în zona de contact cu zidul, în trunchi, în spate, la mijloc etc.).

Discuție: În acest exercițiu ați simțit vreo parte a corpului? Care? Ați mai simțit această senzație în corp altă dată? Când?

4. Cum se produc senzațiile și unde apar ele?

Pentru facilitatori

Facilitatorii vor prezenta următoarele:

4.1 Senzațiile pot cauza stimuli din exterior (de exemplu: temperatura, atingeri, lovituri, ingerare de substanțe) sau stimuli interiori.

Facilitatorii cer exemple.

Întrebare ajutătoare:

- În exercițiul de mai devreme ce stimuli exteriori au existat?

4.2 Stimulii interiori pot fi schimbări ale stării de sănătate ale corpului sau schimbări ale sistemului nervos ca răspuns la stimuli exteriori (de exemplu răspunsul „atacă, fugi sau împietrește” al amigdalei la stimuli din mediu, considerați un pericol).

Facilitatorii cer exemple.

Întrebare ajutătoare:

- Vă amintiți o situație când ați fost în pericol?
- Vă amintiți cum v-ați simțit?

4.3 Ultima categorie de senzații sunt asociate cu emoțiile. Aceste senzații ajută la observarea emoțiilor.

Pentru facilitatori

Aici nu se cer exemple, aceasta este o informație de care au nevoie pentru a înțelege următorul pas al temei.



5. Ce sunt emoțiile?

Pentru facilitatori

Facilitatorii caută să discute imaginea participanților despre noțiunea de emoție și felul în care experimentează ei emoțiile. *Putem constata faptul că unii dintre participanți nu pot vorbi deloc despre emoții sau că afirmă că nu simt nici o emoție niciodată. Aceasta poate avea explicațiile: expunerea îndelungată la durere a modificat pragul de toleranță, convingerea că un bărbat adevărat nu „simte”, este dur, rezistent. Indiferent de cauza acestei lipse de conștientizare, facilitatorii vor lucra pentru ca participanții să ajungă să poată observa emoțiile, atât cât există.* Se folosesc pentru a-i ajuta pe participanți să se exprime, comparații, de exemplu: este ca o minge de foc, ca apăsarea piciorului pe pedală. Se pot folosi imagini care reprezintă stări, fotografii de ziare, desene. Putem folosi emoticoane ce reprezintă stări emoționale simple: bucurie, tristețe, supărare, furie, frică. În fața imaginilor se va pune întrebarea: „ce credeți că simte”. În această etapă nu se corectează răspunsurile care par greșite.

Explicație: Emoția este o reacție, un răspuns care are funcție adaptativă, care face individul să aibă o acțiune rapidă, verificabil prin expresia „îmi vine să...”, care este atât de des asociată cu emoția – și îi stimulează să intre în comunicare cu mediul înconjurător. Din cauza vitezei cu care emoțiile au loc în corpul și mintea noastră este greu să descriem emoțiile.

Pentru facilitatori

Participanții vor fi de asemenea încurajați să spună/să vorbească despre felul în care se simt atunci când au emoțiile din emoticoane, de exemplu. Trebuie să acceptăm emoțiile așa cum le descriu participanții. *Dacă descrierea exactă și realistă a unui gând este redusă ca număr de cuvinte, uneori este chiar o silabă, o fotografie – emoția, pentru a fi descrisă exact, parcă de multe ori “cere” multe cuvinte. Nu trebuie să ne speriem dacă participanții nu ne oferă emoțiile standard. Aceasta este realitatea!*

Facilitatorii scriu pe tablă sau pe flipchart:

Definiția emoțiilor:	<ul style="list-style-type: none">o reacție automată la un lucru din realitatea înconjurătoare sau din mintea ta care se manifestă prin senzații fizice care se simte printr-o schimbare de stare în corp;o reacție automată după un gând care automat îmi aduce alt gând, un fenomen de relație, este ceva care se manifestă prin senzații fizice.
-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



6. Care poate fi legătura dintre gânduri și emoții?

Explicație: gândurile și emoțiile sunt în mintea și în corpul nostru. Senzațiile sunt asociate cu emoțiile. Vom schimba idei despre cum credeți voi și cum știm noi că se leagă emoțiile, gândurile și senzațiile în mintea și în corpul nostru.

Pentru facilitatori

Facilitatorii discută cu participanții despre experiențele lor și despre ceea ce pot observa ei în mintea lor - gândurile separate de emoții? Emoția și senzația au loc în același timp? Cum pot să descriu emoțiile în minte? Răspunsurile lor sunt exerciții de observare a minții. O parte din ceea ce se petrece în minte are legătură cu corpul. Mintea și corpul funcționează împreună.

7. Recapitulare

Facilitatorii întrebă participanții ce au reținut din temă.

8. Încheierea orei

Exercițiu de încheiere: **Valul**

Obiectiv: scăderea tensiunii acumulate în timpul orei, coordonare în grup

Explicație: Jucătorii stau în cerc cu mâinile întinse în față cu plamele deschise în sus unele lângă celelalte. De sus imaginea ar fi aceea a unei flori uriașe alcătuite din palme desfăcute. Unul dintre jucători închide una dintre palme strângând în pumn câte un deget pe rând, apoi cealaltă palmă a sa este închisă la fel, apoi mișcarea de închidere a palmelor este preluată și continuată de participantul care se află lângă el, apoi mișcarea continuă până palmele tuturor celor din cerc se transformă în pumni. Urmează ca pumnii acum să se deschidă la fel deget cu deget, pe rând.

Indicatori de atingere a obiectivelor:

- Participanții înțeleg definiția gândului și dau exemple corecte.
- Participanții înțeleg definiția senzației și dau exemple corecte.
- Participanții înțeleg definiția emoției și dau exemple corecte.
- Participanții respectă regulile de grup.

Tema 6 – Convingeri de bază



O convingere este un gând puternic care există în minte, indiferent de momentul în care o persoană face o acțiune. Fiecare dintre participanți va învăța definiția unei convingeri și modul cum convingerea determină o acțiune. Participanții vor identifica mai ales convingerile care îi fac să facă lucruri periculoase: “Nimeni nu îmi spune mie ce să fac.” „Nimeni nu mă controlează pe mine.”



OBIECTIVE

- Să înțeleagă noțiunea de „convingere”;
- Să observe câteva convingeri personale;
- Să observe câteva convingeri de bază;
- Să respecte regulile de grup.



MATERIALE NECESARE

Caiete de mici dimensiuni, pixuri, flipchart, markere, Poster cu regulile de grup.



DURATA 60 min.

Obs.: aceasta este o temă care are cea mai mare probabilitate să se realizeze în 3 ore de lucru în grup. La finalul fiecărei ore de grup se va face o Recapitulare a celor discutate, facilitatorii pot cere la finalul fiecărei ore să se facă o temă pentru data viitoare: (1) dați exemple de 3 convingeri despre bani, (2) dați exemple de 3 convingeri despre prietenie și în final (3) dați exemple de 3 convingeri de bază. La finalul fiecărei ore se va face un exercițiu de încheiere prin repetarea exercițiilor de încheiere deja făcute sau folosind alte exerciții de încheiere cunoscute.



DESFĂȘURAREA TEMEI:

1. Recapitularea temelor anterioare

Facilitatorul le cere participanților să citească pe rând toate exemplele de gânduri pe care le-au notat în temele de la orele anterioare. Apoi analizează împreună temele și discută despre gânduri.

Întrebări ajutătoare:

- Câte tipuri diferite de gânduri există? (cuvinte, imagini, sunete, persistente, clare, fragmentate,...)
- Ce fel de gânduri le trec prin cap oamenilor? Despre ce pot fi gândurile?
- Există gânduri care influențează acțiunile? (gândurile duc la acțiuni)
- Îți aduci aminte ce ai gândit când te-ai trezit?



Facilitatorul le va cere participanților să scrie pe caiete ceea ce gândesc în acel moment.

2. Ce sunt convingerile?

2.1 Joc de rol 1

Facilitatorii vor cere participanților să realizeze un joc de rol: Faceți joc de rol - unul dintre voi este un maestru bucătar, iar celălalt un ajutor de bucătar nou. Maestrul bucătar crede că cel nou este un leneș. Cum se vor purta cei doi? Ce gândesc ei?

Explicație: Cum realizăm un joc de rol improvizat

În acest joc de rol trebuie să avem:

- O situație inițială: ajutorul de bucătar a primit sarcina să pregătească un sos pentru o mâncare;
- Un conflict: sosul nu a ieșit cum vrea bucătarul șef;
- Două personaje: bucătarul șef și ajutorul de bucătar.

Ceea ce vrem să reprezentăm în jocul de rol este discuția dintre bucătarul șef și ajutorul de bucătar și acțiunea din final. Pentru aceasta trebuie ca jucătorii (participanții) să înțeleagă foarte bine personajele, situația, de ce spune bucătarul șef că sosul nu este bun, (este sosul într-adevăr prost; cine hotărăște dacă o mâncare este bună sau proastă), de ce ajutorul de bucătar crede că sosul e bun (pentru că a respectat rețeta). Facilitatorii cer doi voluntari să realizeze sarcina, pentru a juca situația. Facilitatorii discută cu participanții despre situație. Participanții trebuie să înțeleagă situația și ce se întâmplă. *Facilitatorii nu le vor spune participanților ce replici să spună, îi vor întreba „ce crezi că face personajul tău?, ce crezi că spune personajul tău?”.*

După ce facilitatorii s-au asigurat că jucătorii (participanții) au înțeles bine despre ce este vorba stabilesc care este spațiul de joc, ce obiecte sunt necesare, așează spectatori în afara spațiului de joc și începe improvizația.

Improvizația trebuie să fie simplă și reală. De cele mai multe ori jucătorii folosesc elemente din propria lor experiență pentru a dialoga.

După jocul s-a încheiat facilitatorii discută în grup ce s-a întâmplat și mai ales de ce s-a întâmplat.

Întrebările ajutătoare se vor referi la:

- Ce a spus fiecare personaj?
- Ce acțiuni a făcut fiecare personaj?
- De ce a răspuns fiecare cum a răspuns?

Se notează pe tablă sau pe flipchart atât gândurile observate de jucători, cât și explicațiile, răspunsurile la întrebările „de ce ai răspuns așa” sau „de ce ai acționat astfel”.

Este de așteptat ca un conflict simplu ca cel propus să ducă rapid la violență verbală sau chiar fizică. În momentul în care violența escaladează facilitatorii opresc jocul de rol. Acest comportament este ceea ce trebuie observat. De ce răspunde cineva violent la o acuzație? Ce gând din mintea ta te face să crezi că acuzația este nedreaptă? Ce gând din mintea ta te face să vrei să-i dai o lecție celui care te-a acuzat?



2.2 Joc de rol 2

Facilitatorii cer participanților să facă un joc de rol despre o întâlnire cu ofițerul de probațiune. Minorul întârzie la întâlnirea programată și ofițerului de probațiune nu îi place că acesta a întârziat. Jocul de rol se pregătește la fel cu cel de mai sus.

Facilitatorii opresc scena atunci când consideră necesar.

Întrebări ajutătoare:

- De ce ai întârziat?
- Ce gânduri ai despre întâlnirea cu ofițerul de probațiune?
- Ce ai gândit că ai să-i explici?
- De ce ai acționat / ai vorbit așa?

Răspunsurile se notează de asemenea pe flipchart.

2.3 Analiza comparată a gândurilor scrise pe flipchart

Întrebări ajutătoare:

- Ce putem observa în aceste liste de gânduri?
- Sunt asemănări?
- Sunt deosebiri?

Întrebările vor explora deosebirile pentru a evidenția gândurile referitoare la situație – sos, rețetă, bucătar, pedeapsă, ofițer de probațiune, trafic, lena. Apoi întrebările vor explora asemănările pentru a evidenția gândurile referitoare la autoritate: ce gândește minorul din rolul său despre autoritatea bucătarului șef sau a ofițerului de probațiune.

Întrebări ajutătoare:

- Care sunt cele mai periculoase/riscante gânduri dintre cele scrise? Care dintre aceste gânduri au dus la violență verbală sau fizică?

Concluzie: în mintea noastră există gânduri care rămân mereu neschimbate, gânduri despre un anumit lucru, o anumită persoană, despre o anumită situație. Aceste gânduri se numesc convingeri.



2.4 Avem convingeri despre orice. Ele ne folosesc pentru ca să facem acțiuni.

Exercițiu:

Facilitatorul va da exemplu de gânduri care nu se schimbă în funcție de situație. Va pune următoarele întrebări pe rând și va implica toți participanții pe rând.

a. Ce cred despre pizza?

Cred că pizza este....., deci, dacă am pizza am să.....

b. Ce cred despre profesori?

Cred că profesori sunt....., deci, dacă trebuie să merg la ore.....

c. Cred că mie nu-mi spune nimeni ce să fac, deci atunci când cineva îmi spune ce să fac

d. Nu îmi place persoana aceea, deci când o văd.....

f. Îmi place persoana aceea, deci când o văd.....

e. Adulții spun numai prostii, deci când îi aud.....

Explicație: Convingerile sunt gânduri care funcționează ca niște reguli interioare, specifice fiecărei persoane. Le recunoaștem pentru că formularea acestor reguli conține explicit sau implicit cuvintele: „întotdeauna” sau „niciodată” sau „toți” sau „nici unul/una”.

2.5 Definiția convingerii

Facilitatorul scrie pe flipchart definiția convingerii:

Convingerea este un gând puternic permanent.

O convingere nu este un adevăr, ci este ceea ce crede persoana că este adevărat cu privire la un subiect.

Exercițiu: Dați exemple de convingeri despre ciocolată, muncă, fotbal, Moldova, bani, viață, onoare, fructe, libertate, haine de firmă, despre sine însuși, bărbați, femei, droguri, natură, alcool.

Pentru facilitatori

Unele dintre aceste convingeri sunt mai importante decât altele. Facilitatorii le cer participanților să alcătuiască lista cu cele mai importante convingeri, gânduri puternice, fixe, fără de care omul nu se poate descurca în viață. Convingerile despre sine, ce este viață, care sunt cele mai importante lucruri care trebuie avute în viață, ce este fericirea, constituie CONVINGERI DE BAZĂ.

3. Recapitulare

Facilitatorii cer participanților să spună ce au reținut din ceea ce s-a discutat la oră.

Exercițiu de încheiere: **Aceleași gesturi în ordine inversă**



Obiectiv: dezvoltarea atenției concentrate, scăderea emoției acumulate în oră

Explicație: Jucătorii se împart în echipe de doi. Primul jucător face o succesiune de gesturi. Jucătorul doi le repetă în ordinea în care le-a făcut primul jucător, apoi le repetă în ordine inversă. Rolurile se inversează și jucătorul 2 face secvența de gesturi pe care jucătorul 1 trebuie să o preia.

Temă:

Dați exemplu de 3 convingeri de bază, cele mai importante pentru voi.

Indicatori de atingere a obiectivelor:

- Participanții folosesc corect noțiunea de gând și identifică gânduri.
- Participanții folosesc corect și observă emoții și senzații, chiar dacă nu sunt întrebați.
- Participanții înțeleg diferența dintre gând și convingere.
- Participanții înțeleg legătura dintre convingere și acțiune.
- Participanții înțeleg și identifică corect convingeri de bază personale (cel puțin 1 exemplu corect).
- Participanții pot participa într-un joc de rol.
- Participanții respectă regulile de grup.

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



Tema 7 - Situații, comportamente violente

În această temă se va discuta legătura dintre stimuli, gânduri, emoții, convingeri și acțiuni violente.



OBIECTIVE

- Participanții să observe legătura dintre situații, gânduri, emoții și comportamente
- Să respecte regulile de grup



MATERIALE NECESARE

Caiete de mici dimensiuni, pixuri, flipchart, markere, Poster cu regulile de grup.



DURATA 60 min.



DESFĂȘURAREA TEMEI:

1. Pregătirea pentru oră

Exercițiu 1: Mersul cu ochii închiși

Obiectiv: controlul corpului, observarea senzațiilor, corelare în grup

Explicație: Jucătorii (participanții) merg prin încăperea în direcții aleatorii până când conducătorul de joc (facilitatorul) spune STOP. Jucătorii (participanții) se opresc. Conducătorul de joc (facilitatorul) le cere să închidă ochii. Apoi le cere să meargă înainte cu ochii închiși, cu atenție, astfel încât să nu se lovească. Conducătorul de joc (facilitatorul) spune STOP. Jucătorii (participanții) se opresc. Apoi jucătorilor (participanții) li se cere să meargă cu ochii închiși, înapoi, cu atenție ca să nu se lovească unii cu alții. Conducătorul de joc (facilitatorul) spune STOP. Jucătorii (participanții) se opresc. *Dacă merg destul de atenți și merg încet simt când se apropie cineva și se pot opri. Trebuie să se oprească în momentul în care nu se mai simt în siguranță. Trebuie să țină tot timpul exercițiului ochii închiși.*

Exercițiul 2: Orbul în cerc

Obiectiv: exersarea stării de încredere în grup bazată pe respectarea regulilor, coordonare în grup

Explicație: Jucătorii (participanții) stau așezați în cerc. Conducătorul jocului (facilitatorul) se plimbă în afara cercului și atinge cu mâinile pe umeri un jucător din cerc. Acesta va trebui să închidă ochii și să traverseze cercul cu ochii închiși. Când ajunge în partea opusă, jucătorul aflat în fața lui îl oprește ca să nu se lovescă, îl întoarce cu fața spre interiorul cercului și îi imprimă o nouă direcție ca să traverseze din nou cercul. Jucătorul va fi astfel ghidat de ceilalți

jucători în așa fel încât să nu se ciocnească/lovească de jucătorii (participanții) care formează cercul.



Pentru facilitatori

Facilitatorii urmăresc ca cei de pe marginea cercului să aibă grijă și să-i ghideze în condiții de siguranță pe jucătorii orbi. Dacă jucătorii sunt în pericol, facilitatorii opresc jocul și explică ce reguli au fost încălcate.

2. Gânduri periculoase

Facilitatorul întreabă participanții ce este acela un gând periculos. Apoi facilitatorii discută cu participanții despre cum percep aceștia legăturile din mintea lor.

2.1 Gânduri care au legătură cu infracțiunea

Întrebări ajutătoare:

- În timpul exercițiului 2 care a fost legătura dintre gânduri și comportamente?
- Unele gândurile pot ucide – puteți găsi un exemplu în ziar?
- Puteți găsi exemple în viața voastră de gânduri care v-au dus să faceți o infracțiune? Aceste gânduri se numesc gânduri periculoase.
- Vă puteți gândi la un film pe care l-ați văzut și în care erau gânduri periculoase?

Facilitatorii vorbesc cu participanții despre acele situații în care au făcut infracțiuni. Ce s-a întâmplat înainte de infracțiune? Ce au gândit? Ce au simțit? Ce convingeri legate de infracțiuni au? Sunt infracțiunile doar „greșeli”? A fost infracțiunea, doar un accident, a avut loc doar „o dată”?

2.1 Gânduri periculoase

Facilitatorii cer exemple de gânduri periculoase.

Întrebări ajutătoare:

- Care este un gând periculos pentru un om gras?
- Care este un gând periculos pentru un măcelar?
- Care este un gând periculos pentru un șofer de Formula 1?
- Dar pentru un pilot de avion ?
- Dar pentru o asistentă medicală?

Pentru facilitatori

Răspunsurile corecte sunt: mâncarea nu-l îngrașă pe el sau această bucată de ciocolată are foarte puține calorii, pot să mă uit în altă parte când tranșez carnea, pot să fac această depășire chiar dacă nu am schimbat cauciucurile așa cum trebuia, nu mă afectează băutura, am băut puțin, pot să rezolv urgențele pacienților fără să chem medicul.

3. Convingeri care duc la infracțiuni

Explicație: Vom discuta despre modul în care gândurile influențează acțiunile!



Întrebări ajutătoare:

- Cine dintre participanți are comportamente violente?
- Dați exemple de situații în care ați avut comportamente violente.
- De ce crezi / credeți că ați avut comportamente violente?
- Ce convingere crezi / credeți că a determinat comportamentul violent în situația/situațiile respectivă/e?
- Ce crede lumea despre frică?
- Cum este un bărbat adevărat?
- Care este legătura dintre comportamentul violent și ce spuneți voi despre un bărbat adevărat?

Explicații ajutătoare pentru participanți:

Convingerile, gândurile periculoase, emoțiile împreună duc la comportamente violente sau infracționale.

Facilitatorul scrie pe flipchart definiția:

Gândurile, emoțiile, convingerile determină comportamentul, ne fac să facem lucruri.

4. Recapitulare

Facilitatorii solicită participanților să spună ce au reținut din oră. În concluzie facilitatorul subliniază legătura dintre convingeri, gânduri, emoții și acțiuni, repetă definiția.

Temă:

Dați exemplu de două gânduri care nu sunt periculoase.

Indicatori de atingere a obiectivelor

- Participanții pot discuta despre gândurile legate de infracțiune.
- Participanții identifică corect cel puțin un gând periculos legat de infracțiune.
- Participanții identifică corect cel puțin o convingere care duce la o infracțiune.
- Participanți respectă regulile de grup.

Tema 8 – Observarea gândirii și emoțiilor legate de infracțiuni

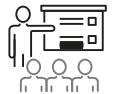


Viteza cu care funcționează mecanismul comportamentului violent îl împiedică pe minor să-l observe. Ceea ce le oferim participanților este un set de tehnici de observare, intervenție și dobândire de comportamente noi care în totalitatea lor constituie procesul de schimbare. Primul pas este observarea modului în care funcționează mintea și corpul, de multe ori automat, pentru a răspunde la o situație cu o acțiune ce constituie o infracțiune. Abordarea propusă de program are o logică simplă, accesibilă oricui și nu pretinde un nivel ridicat de instrucție din partea minorilor implicați în proces.



OBIECTIVE

- Să înțeleagă ce înseamnă observarea minții;
- Să respecte regulile de grup.



DEFĂȘURAREA TEMEI:

Exercițiul 1: Urmărește punctul fix din palmă

Obiectiv: Evidențierea atitudinii față de relația de putere

Explicație: Grupul se împarte în perechi. Unul dintre jucători ține palma la nivelul feței partenerului la o distanță de aproximativ 30 cm. Celălalt trebuie să urmărească un punct fix imaginar din palma partenerului, în timp ce acesta se deplasează încet. El trebuie să mențină aceeași distanță urmărind cu privirea acel punct.

Exercițiul explorează relațiile de putere existente între membrii grupului. Vom întreba de ce au putut respecta regula sau de ce nu au putut respecta regula exercițiului. Care convingere sau gând puternic cred ei că le-a determinat reacția observată?

1. Cum se petrece observarea propriei minți?

Temele de până acum ne-au dat o serie de informații. Le recapitulăm cu participanții de la grup. Care este cea mai importantă informație? Faptul că ceea ce gândești, emoțiile, convingerile tale îți determină comportamentul. Dacă vrem să schimbăm comportamentul ce trebuie să schimbăm? Vom explica faptul că pentru a ne schimba comportamentul avem nevoie de 3 elemente:

- A. Să schimbăm gândurile periculoase și convingerile periculoase.
- B. Să învățăm să ne controlăm emoțiile care ne determină să facem acțiuni infracționale, emoții cum ar fi furia, invidia etc.
- C. Să învățăm comportamentele care ne pot asigura succesul și care respectă regulile și legea.



Pentru a putea schimba gândurile, convingerile, pentru a controla emoțiile, trebuie mai întâi să le cunoaștem. Ne vom observa mintea și mai ales mecanismele ce se declanșează automat în minte în anumite situații, ca de exemplu atunci când cineva ne vorbește jignitor.

Facem un desen ce reprezintă observarea un cap cu o lunetă și le cerem participanților să spună ce cred ei că se vede înăuntru. Legat de desen le cerem să vorbească despre ce cred ei că se află în mintea unui om. În mintea omului se mai află amintiri și fantezie sau imaginație care reprezintă modul fiecărui om de a-și reprezenta acțiuni care nu fac parte din realitate sau care sunt posibile în realitate dar încă nu s-au petrecut.

Discutăm despre legătura care există între lucrurile pe care le-am văzut că se află în mintea omului (gânduri, emoții, amintiri, imagini etc.). De ce face o persoană o acțiune? Punem întrebarea: Ce credeți că influențează mintea omului?

Acceptăm toate răspunsurile corecte pe care ni le dau participanții, de exemplu: anturajul, ce ai învățat, familia, televizorul, ziarele. Ne va interesa însă să ne orientăm către răspunsurile care se referă la acele lucruri din mintea omului despre care putem spune că "influențează" funcționarea ei, de exemplu: amintirile, visele, interesele, nevoile umane.

Pentru noi este important dacă reușim încă de pe acum să vedem împreună cu participanții că există în mintea noastră ceva care, cel puțin la începutul procesului, pare la fel de greu de controlat ca și anturajul, școala, familia. Vom vedea mai târziu că acest lucru este gândirea automată dată de mecanismul violenței și de distorsiunile infracționale.

Exercițiu: **Miriapodul**

Obiectiv: colaborare și rezolvare de probleme

Explicație: Jucătorii se împart în echipe de 3, 4 sau 5 jucători. În acest joc fiecare echipă trebuie să formeze un animal fantastic care atinge podeaua într-un anumit număr de puncte. Punctele sunt: palmele, tălpile picioarelor și șezutul care reprezintă un singur punct. Orice altă parte a corpului stă pe podea nu este considerată punct. Jucătorii unei echipe trebuie să fie siguri că ating podeaua în numărul de puncte cerut de conducătorul de joc și că se ating unul de celălalt. Conducătorul de joc va cere, în funcție de mărimea echipelor, la început un număr mare de puncte, 14, 17, 19, apoi a doua oară un număr mai mic, a treia oară din nou un număr mai mic, iar ultima oară un număr ca, de exemplu, 2 pentru o echipă de 3.

Temă:

Cu ce puteți compara mintea unui om? (răspunsul trebuie să fie altceva decât un motor de mașină)

Indicatori de atingere a obiectivelor temei:

- Participanții înțeleg în ce constă observarea minții.
- Participanții respectă regulile de grup.
- Participanții răspund la întrebări.

Tema 9 – Buletinul de gânduri



Atunci când se întâmplă ceva în organismul nostru (o modificare a stării obișnuite) analizele de laborator ne pot spune care dintre constantele biochimice sunt modificate. Aceste rezultate ne sunt aduse la cunoștință de către laborant sub forma unui buletin de analize. Doctorul evaluează și spune: mai ai nevoie de atât calciu sau fosfor, ai nevoie să dormi, ai nevoie de exerciții fizice. Într-un fel asemănător dar diferit buletinul de gânduri este un indicator de stare. Cu ajutorul buletinului de gânduri învățăm să ne observăm mintea singuri, fără doctor și fără laborant.

Poate că știm cum am vrea să funcționeze ea astfel încât să putem să facem ceea ce vrem noi să facem și nu ceea ce vrea să facem CEVA DIN MINTEA NOASTRĂ necunoscut și după cum am văzut amenințător. Ca să știm de ce MINTEA nu funcționează cum vrem noi trebuie să facem o schimbare și pentru ca să facem schimbarea nu trebuie doar să știm cum am vrea să arate mintea noastră, trebuie în primul rând să știm ce nu funcționează. Găsim acest lucru cu ajutorul buletinului de gânduri.



OBIECTIVE

- Să descopere o modalitate practică de a observa ce este în mintea sa;
- Să înțeleagă legătura dintre elementele buletinului de gânduri;
- Să înțeleagă felul în care gândurile, emoțiile, senzațiile și convingerile pot fi observate în buletinul de gânduri;
- Să respecte regulile de grup.



MATERIALE NECESARE

Caiete de mici dimensiuni, pixuri, flipchart, markere, Material printat Buletinul de gânduri, reguli de grup poster pentru a fi prezent la fiecare oră de grup din program, principiile de etică, poster.



DURATA 60 min.



DESFĂȘURAREA TEMEI:

1. Prezentăm instrumentul denumit BULETIN DE GÂNDURI

Definiție

Buletinul de gânduri este înregistrarea cu fidelitate în succesiunea lor a gândurilor, emoțiilor, senzațiilor declanșate de o situație și care duc la o acțiune. Surprinde logica ascunsă a acțiunilor noastre.

Structura buletinului de gânduri este următoarea:

Nu există o rețetă a buletinului de gânduri. Nu lucrăm cu un formular similar cu buletinul de analize medicale despre care vorbeam în introducerea lecției. În curgerea reală a gândurilor, emoțiilor, senzațiilor din mintea noastră însă, la o analiză atentă, vom găsi tiparul!



Buletinul de gânduri descrie ce anume din mintea unui om, adică ce gânduri, emoții, imagini, senzații, în succesiunea reală din mintea lui, duc de la un stimul venit din afară (SITUAȚIA) la acțiunea lui de răspuns (ACȚIUNI).

Atunci când lucrăm cu participanții trebuie să fim atenți ca ei să nu confunde SITUAȚIA cu ACȚIUNEA. Adesea facem acțiuni intermediare între situația care conține provocarea și acțiunea violentă. Expresia pe care participanții o folosesc atât de des "s-a întâmplat" când se referă la un act infracțional, se referă la situație, la reacția automată din mintea lor și la acțiunea rapidă violentă. Exemplu: tâlhărie cu moartea victimei : „s-a întâmplat să fie victima acasă”. Asemenea situații ne dau cel mai bun material de lucru: le vom cere participanților să observe cum a funcționat mintea lor pe parcursul acestei „întâmplări”.

BULETINUL DE GÂNDURI este instrumentul de observare a gândurilor, emoțiilor, senzațiilor și imaginilor care au dus de la SITUAȚIE la ACȚIUNE.

Definiția SITUAȚIEI: este realitatea obiectivă care conține stimulul sau “provocarea” care îl duce pe minor la acțiune și contextul faptic în care apare acest stimul (minorul vrea să intre într-un local și nu este lăsat, minorul vrea să conducă o mașină care nu-i aparține, etc.)

Definiția ACȚIUNII: în buletinul de gânduri acțiunile care ne interesează sunt cele care sunt răspunsul minorului la stimul (minorul sare la bătaie, fură dacă nu poate avea ceva, ia pastile căutând să evite o altă acțiune mai violentă)

Gândurile, emoțiile și senzațiile se înregistrează în buletinul de gânduri în ordinea în care apar. Trebuie insistat ca fiecare element să fie descris cât mai exact, nu ne interesează o poveste sau un rezumat literar, de exemplu: „atunci m-am gândit că o să fac față la orice fel de muncă!” „Mă gândeam că am încredere că voi reuși!” Gândurile trebuie să apară în forma în care au existat ele în capul minorului, de exemplu: “La dracu, o fac!” “Nu-s prost!” “Ce ?” Ură ! (imagine) Cutjit! (senzație de energie) „Acum!”

Pe de altă parte participanții nu trebuie forțați să spună ceea ce credem noi că e în mintea lor. Singurul care știe ce este în mintea sa este chiar el. Noi putem să avem rezerve față de acuratețea cu care el redă un gând, dar chiar și așa datoria noastră este să-l ajutăm să găsească forma cât mai apropiată de gândul așa cum a fost el în mintea sa atunci pe moment. Nu-i spunem: nu-i adevărat. Folosim întrebări de genul: cum a fost gândul despre care îmi vorbești sau ce ai văzut în momentul acela în mintea ta. Spiritul în care se pun întrebările este “Poți să fii mai exact?” și nu “nu-i adevărat, nu spui bine!”.

Este foarte important să pornim de la observarea minții, de la observarea unui segment din mintea lor pe o situație simplă, conflictuală dar despre care știm și noi câte ceva și care nu este neapărat infracțională. Minorul va avea constant tendința de a ascunde gândurile periculoase, gândurile agresive și acele gânduri



din mintea lui care minimizează victima, care conțin cuvinte jignitoare și/sau imagini de mare violență. Participanții au fost tot timpul pedepsiți în situațiile în care au spus adevărul cu oameni ca noi care nu fac parte din lumea lor. De aceea foarte greu vor ajunge să ne spună ceea ce văd în mintea lor. Pentru ca să păstrăm legătura cu ei operațională, pentru ca să păstrăm canalele de comunicare deschise, vom începe cu o situație mai puțin fierbinte. De exemplu: nu mai am țigări și am deja o datorie pe care nu pot să o plătesc; vreau să mă las de fumat și toți prietenii mei sunt fumători; aștept un telefon important și descopăr că mi-am pierdut telefonul.

Tehnica după care vom lucra este următoarea: vom lua un exemplu de situație foarte des întâlnită în viața de zi cu zi.

Situație: Seara vin la mine niște prieteni, este un singur televizor - 3 persoane vor să se uite la 3 programe diferite.

Ce se întâmplă? Cine hotărăște la ce canal se uită toți?

Buletinul de gânduri este al celui care este nemulțumit de această hotărâre. (Dacă exemplul nu este realist, le cerem participanților să dea un exemplu de situație conflictuală.)

Model de realizare de buletin de gânduri

1. Le cerem participanților să scrie SITUAȚIA. Fraza trebuie să conțină toate elementele cheie: în cazul nostru faptul că este un singur TV și că fiecare dintre cei 3 vor să se uite la alt program. Exemplu de **formulări incorecte**:

- 3 persoane se uită la televizor la 3 programe diferite;
- 3 persoane se uită la televizor;
- Mă uitam la televizor.

Exemplu de **formulări corecte**:

- Era un televizor și toți trei vroiam să ne uităm la altă emisiune.
- Mă uitam la televizor și prietenul meu a schimbat programul fără să zică nimic.

Aceste formulări conțin și conflictul și, în cazul celei de a doua formulări, exact ce anume l-a făcut pe minor să se simtă provocat.

Este normal ca participanților să le vină greu să scrie ce este în mintea lor.

2. Scriem separat exact detaliul care cred ei că i-a dus la acțiunea violentă: "Îmi ia telecomanda".

3. Încercăm să scriem pe hârtie ce a fost în mintea lui, în ordinea în care a fost: ... văd un obiect (telecomanda)..., simt că îl urăsc..., trebuie să-l iau..., simt că pot să-l iau..., îl iau.

4. Folosim definițiile învățate în lecțiile anterioare și îi cerem să identifice în ceea ce a scris ce este un GÂND, ce este o EMOȚIE, ce este o SENZATIE. Nu trebu-

ie să forțăm și să insistăm să obținem de prima dată un buletin de gânduri complet. Chiar și doar un singur gând identificat corect în primul exercițiu este extrem de prețios. Buletinul de gânduri de mai sus devine:



...Văd un obiect...(telecomanda)

...Simt că-l urăsc...EMOȚIE

...Trebuie să-l iau...- GÂND

...Simt că pot să-l iau...- EMOȚIE

... Îl iau...- ACȚIUNE

În legătura cu "simt că pot să-l iau" va trebui să discutăm cu participantul în viitor, de fiecare dată când va vorbi despre această emoție, că poate să facă ceva. Este un element crucial al tiparului infracțional și al propriului său mecanism al comportamentului violent.

Exercițiu: **Preluăm mersul**

Obiectiv: concentrare, cooperare

Explicație: Jucătorii merg prin încăpere și când conducătorul de joc spune STOP toți rămân nemișcați. Unul singur dintre jucători are voie să pornească/să meargă, ceilalți trebuie să rămână pe loc. Fac acest lucru fără să vorbească între ei. După câțiva pași jucătorul se oprește și un alt jucător începe să meargă. Jucătorii nu au voie să vorbească între ei și nu au voie pornească doi jucători în același timp. Când pornesc doi jucători în același timp jocul se reia.

Temă:

Fiecare participant să-și aleagă o situație conflictuală și să încerce să facă un buletin de gânduri.

Trebuie realizate atâtea sesiuni până când fiecare participant are două buletine de gânduri corect alcătuite pe care le poate analiza.

Indicatori de atingere a obiectivelor temei:

- Participanții identifică corect gândurile.
- Participanții identifică corect emoțiile.
- Participanții identifică corect senzațiile.
- Participanții identifică corect convingerile.
- Toți participanții au alcătuit cel puțin 2 buletine de gânduri corecte și realiste.
- Participanții respectă regulile de grup.



Tema 10 – Jurnalul furiei

“Nu știu ce este furia/nervozitatea. Asta pentru că nu am avut niciodată probleme cu ea. Săptămâna trecută un amic mi-a spus că sunt dezordonat, că întotdeauna trebuie să facă cineva ordine în urma mea. Nu-i adevărat! Nu-i adevărat!!! Și dacă mai insistă o să aibă de-a face cu mine.” Furia/nervozitatea afectează negativ propria persoană, dar de asemenea are consecințe și asupra celorlalți din jurul nostru și în mod special asupra relațiilor noastre cu ceilalți, dar nu întotdeauna suntem conștienți de aceste lucruri. Furia are un efect direct în organismul uman (crește tensiunea arterială, scade aportul de oxigen la nivelul țesuturilor și deci împiedică funcționarea normală a organelor vitale - inima, creierul - slăbește rezistența și imunitatea organismului ducând la îmbolnăviri), iar manifestarea ei are drept consecințe distrugerea relațiilor cu ceilalți oameni. Furia va fi analizată în cadrul acestei teme pe două niveluri: tiparul furiei și jurnalul furiei. Observarea modului în care emoția puternică „furie” contribuie la acțiuni și activități infracționale este un pas esențial pentru procesul de schimbare.



OBIECTIVE

- Să identifice tiparul furiei;
- Să realizeze harta furiei;
- Să respecte regulile de grup.



MATERIALE NECESARE

Caiete de mici dimensiuni, pixuri, flipchart, markere, material tipărit „Harta furiei” și „Harta consecințelor furiei”, poster cu regulile de grup, poster cu principiile de etică.



DURATA 60 min.



DESFĂȘURAREA TEMEI:

Exercițiul 1: Da și Nu

Obiectiv: experimentarea *in situ* a emoțiilor legate de conflicte

Explicație: Jucătorii joacă doi câte doi. Unul dintre cei doi spune tot timpul DA și doar DA, iar celălalt spune tot timpul NU până când unul dintre ei câștigă.

1. A reușit unul dintre voi să câștige? Ce ai simțit atunci când ai pierdut?

Discuție: Vom cere câte un scurt buletin de gânduri jucătorilor. Este undeva prezentă o emoție de nervozitate, de furie?

Exercițiul 2: Din fericire, din nefericire



Obiectiv: experimentarea gândirii la alternative

Explicație: Jucătorii joacă câte doi. Unul spune „din fericire.....”. Celălalt răspunde „din nefericire.....” .

Exemplu:

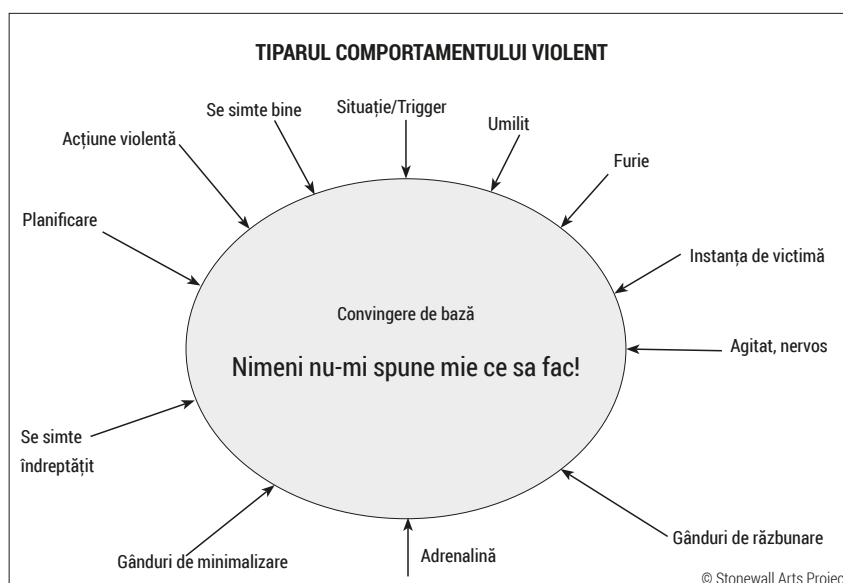
- Din fericire este vineri și vine week-end-ul.
- Din nefericire trebuie să lucrăm și sâmbătă.
- Din fericire duminică nu mai trebuie să lucrăm.
- Din nefericire prietena ta pleacă la munte încă din seara asta.
-

Este foarte important ca motivele pentru care este o fericire sau o nefericire ceva să fie reale! Și să aibă legătură cu afirmația partenerului.

2. Analiza buletinelor de gânduri

Toți participanții au buletinele de gânduri pe care l-au făcut anterior. Întrebăm care dintre emoțiile din buletinele de gânduri se pot asocia cu violența. Împărțim grupul în 2 și fiecare grup completează lista cu alte emoții care se pot asocia cu violența. Confruntăm listele și le cumulăm; scriem lista rezultată pe tablă sau pe flipchart. Discutăm legătura dintre emoțiile scrise pe tablă. Ne așteptăm ca cel mai adesea să apară furia, nevozitarea, sau alt sinonim. Stabilim de comun acord cu grupul care va fi cuvântul folosit de acum înainte pentru observare. Acest cuvânt trebuie să fie echivalentul cuvântului FURIE să redea emoția intensă care precede acțiunea violentă (în continuare noi vom folosi cuvântul FURIE). Discutăm ce probleme îți creează aceste emoții.

3. Există un tipar al furiei?





Discuțăm cu participanții acest aspect. Analizăm buletinele de gânduri pentru a verifica dacă există un tipar, dacă aceleași lucruri determină aceeași reacție. Folosim pentru analiză modelul de mai jos.

4. De unde știu că mă înfurii? De unde știu că urmează să fiu violent? Cum îmi dau seama?

Violența este un comportament de răspuns la stimuli pe care mintea noastră îi interpretează ca fiind un pericol, o amenințare. Mulți dintre noi învață de la adulți cum să controleze acest răspuns automat și să acționeze în conformitate cu interesele proprii pentru a obține cele mai favorabile rezultate. Dar și adolescenții pot învăța controlul furiei, de asemenea și adulții. Pentru a controla o reacție automată trebuie să înveți mai întâi să o observi. Anumite situații sunt de fiecare dată o sursă de enervare, furie și violență.

5. Harta furiei: când mă înfurii?

Le cerem participanților să identifice situațiile când se enervează, se înfurie indiferent de momentul zilei, indiferent de starea corpului. De exemplu: când un coleg de școală îi jignește, când cineva le vorbește pe un ton autoritar și le dă o comandă, când văd un coleg coborând dintr-o mașină scumpă. Fiecare participant trebuie să facă o listă cât mai amplă cu astfel de situații.

6. Cerem fiecărui participant să identifice de ce se înfurie în situațiile date. Folosim pentru acest exercițiu următorul tabel:

Mă enervez/înfurii de fiecare dată când...	De ce?

Vom compara tablele completate cu buletinele de gânduri. Fiecare participant trebuie să identifice dacă răspunsurile la întrebarea "De ce?", din tabel se regăsesc în buletinele de gânduri. Făcând această comparație găsim convingerile de bază și gândurile periculoase care fac parte din mecanismul furiei și duc la comportamente violente. Acestea sunt gândurile și convingerile de bază ce trebuie oprite pentru a opri comportamentul violent.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Harta furiei: consecințele/urmările furiei

Tiparul furiei duce la acțiuni violente. Consecințele comportamentului violent sunt ușor de observat. Există însă și consecințe ale furiei asupra persoanei violente. Una dintre ele este pedeapsa. Vom analiza împreună cu participanții aceste consecințe cu ajutorul tabelului următor:

SĂNĂTATE	FAMILIE
BANI	ANTURAJ/PRIETENI
MUNCĂ	ȘCOALĂ
LEGE	SOCIETATE (consecințele furiei asupra celorlalți)



Un exercițiu ce trebuie folosit frecvent în sesiunile dedicate observării furiei este:

Trei momente importante

Obiectiv: obiectivarea experiențelor puternic emoționale pentru a facilita analiza acestora și realizarea buletinului de gânduri

Explicație: Jucătorii se împart în grupuri de 4. Fiecare grup are 5 minute la dispoziție să se gândească la o întâmplare simplă. Apoi să pregătească trei fotografii: imagini redată de minori stând nemișcați ca într-o fotografie care reprezintă trei momente esențiale ale întâmplării: începutul, punctul culminant și sfârșitul.

Și de asemenea:

Scenariul, jocul de rol improvizat

În acest joc de rol trebuie să avem:

- O situație inițială: Maria vrea să meargă la discotecă.
- Un conflict: mama ei nu o lasă să meargă la discotecă.
- Două personaje: Maria și mama ei.

Ceea ce vrem să reprezentăm în jocul de rol este discuția dintre Maria și mama ei și acțiunea din final. Pentru aceasta trebuie ca jucătorii să înțeleagă foarte bine:

- personajele și situația;
- de ce vrea să meargă Maria la discotecă, (de exemplu pentru că acolo se întâlnește cu un băiat care îi place foarte mult, dar care nu este coleg de școală cu ea și deci nu are unde să-l mai vadă);
- de ce nu vrea mama ei să o lase (de exemplu, pentru că săptămâna trecută o fată a fost violată pe aleea din spatele discotecii).

După ce ne-am asigurat că jucătorii au înțeles bine despre ce este vorba stabilim care este spațiul de joc, ce obiecte sunt necesare, așezăm jucătorii-spectatori și lăsăm jucătorii-actori să impovizeze.

Improvizația trebuie să fie simplă și reală. De cele mai multe ori jucătorii folosesc elemente din propria lor experiență pentru a dialoga.

Nu trebuie să le spunem jucătorilor ce să spună, ce să facă sau ce să simtă. Nu putem să le dăm indicații pentru că nu sunt actori.

După ce jucătorii au încheiat jocul discutăm în grup ce s-a întâmplat și mai ales de ce s-a întâmplat. Apoi de asemenea discutăm ce ar fi putut să se întâmple și care sunt consecințele acțiunilor pe care le-am văzut.

Această tehnică este de asemenea potrivită pentru modulul de program care urmărește dezvoltarea de abilități. Atunci când joacă, minorii acționează cu abilitățile lor sociale reale. După discuția despre cum s-au comportat putem relua scenariul cerându-le minorilor să folosească un alt comportament, care o să-i ducă la o soluție mult mai bună pentru ei. Minorii folosesc acest comportament în scenariul

jucat încă o dată. Discutăm dacă vreodată în viață se întâmplă așa, dacă nu, de ce nu, noi le vom spune unde se întâmplă așa și ce foloase pot avea ei de pe urma unui comportament controlat. Folosim tot ce învățăm în teme dedicate stopării gândurilor periculoase și corectării distorsiunilor.



8. Controlul furiei

Pentru a reuși în viitor o schimbare participanții trebuie să știe că primul pas este oprirea tiparului furiei. Acest lucru se face în trei pași:

1. STOP!

Primul pas poate fi făcut chiar înainte de apariția situației care va determina punerea în mișcare a mecanismului/tiparului furiei. O bună cunoaștere a situațiilor care produc reacții de furie va ajuta ca minorul să spună STOP încă înainte de a se confrunta cu situația riscantă. De asemenea, poate spune STOP în primele faze ale mecanismului/tiparului furiei, atunci când nivelul de energie nu este foarte ridicat și este mai ușor să reziste presiunii puse de răspunsul emoțional împreună odată cu structura automată cognitivă. Este greu să spună STOP atunci când nivelul emoției este aproape de furie maximă și capul este plin de gânduri la acțiunea violentă.

2. DEPĂRTEAZĂ-TE!

Acest pas se referă la faptul de a reduce nivelul de energie dat de emoții, a reduce furia. Tehnicile cele mai utile sunt:

- părăsirea locului riscant;
- centrarea imaginației pe altceva decât sursa de enervare;
- centrarea pe decizia de autocontrol;
- utilizarea unor tehnici de centrare pe echilibrarea energetică a corpului.

3. GÂNDEȘTE!

Acest pas se referă la apelul la gândurile de control (amintirea și folosirea lor), a argumentelor pentru a face o acțiune nonviolentă sau gânduri care provin din distorsiunile corectate (gânduri de intervenție).

Teme pentru acasă:

La seria de sesiuni din Tema "Jurnalul furiei" temele care se dau de la o sesiune la alta sunt buletine de gânduri sau completarea celor două tabele.

Indicatori de atingere a obiectivelor temei:

- Participanții înțeleg instrumentul Jurnalul furiei.
- Participanții pot să-și observe și să descrie stilul furiei lor.
- Participanții înțeleg cum se realizează controlul furiei în trei pași.
- Participanții respectă regulile de grup.



Tema 11 – Identificarea distorsiunilor

Distorsiunile sunt parte din structurile de răspuns automate la stimulii din mediul înconjurător. Acestea formează în mintea noastră „scurtături” cognitive, reacții rapide, economice, ce dublează reacțiile creierului emoțional: răspunsul de tip „atacă, fugi sau împietrește”. Distorsiunile se pot observa cel mai ușor în convingerile de bază și în frecvența cu care aceste convingeri de bază apar în tiparele de comportamente infracționale. Dar distorsiunile se pot observa în toate elementele de comportament, verbal și nonverbal și în frecvența cu care aceste strategii de acțiune apar.



OBIECTIVE

- Să înțeleagă definiția distorsiunii;
- Să identifice propriile distorsiuni;
- Să respecte regulile de grup.



MATERIALE NECESARE

Caiete de mici dimensiuni, pixuri, flipchart, markere, material printat ce cuprinde temele programului (vezi mai jos) (alternativ cuprinsul programului poate fi citit de facilitatori sau scris pe flipchart), Materialul 1 – „reguli de grup” printat pentru participanți și pe poster pentru a fi prezent la fiecare oră de grup din program. Acordul de participare care trebuie semnat de fiecare participant.



DURATA 60 min.



DESFĂȘURAREA TEMEI:

Exercițiul 1 : **Vampirul**

Obiectiv: exersarea abilității a cere ajutor, exersarea empatiei

Explicație: a) Unul dintre jucători este vampirul, ceilalți jucători sunt oameni. Oamenii pot fi transformați de vampir în vampiri dacă jucătorul-vampir îi atinge pe cotul stâng. Fiecare om devenit vampir va încerca și el să transforme ceilalți oameni în vampiri. Jocul se termină atunci când toți oamenii devin vampiri.

b) Reluăm jocul cu o regulă în plus: oamenii se pot salva dacă se țin de mână doi câte doi timp dar numai până numără până la trei.

Exercițiul 2: **Vampirul în cerc**

Explicație: Toți jucătorii se așează în cerc. Jucătorul care joacă rolul vampirului este în centrul cercului. Vampirul poate să transforme un om în vampir astfel: privește spre el, se apropie încet de cel ales și îl atinge pe umăr. Vampirul poate fi

oprit astfel: victima se uită la colegii din cerc, privește pe cineva și dacă persoana privită îi spune numele atunci este salvat. Atunci când un om este transformat în vampir trece în centrul cercului și jocul continuă.



1. Putem spune că, în aceste exerciții, unii dintre participanți s-au comportat „tipic” pentru ei? Sau așa cum ne-am așteptat?

Vom discuta cu participanții despre faptul că fiecare dintre noi face acțiuni similare în situații similare astfel încât putem spune că ne așteptăm la un anumit comportament de la cineva cunoscut. Le cerem participanților să dea exemple de comportamente tipice.

2. Un stil de comportament reflectă un stil de a gândi.

Definiția distorsiunii:

Categoria logică ce guvernează convingerile de bază și gândurile infracționale, gândurile despre sine, justificările infracționale.

Distorsiunea este în toate comportamentele observabile și se identifică prin repetitivitate și frecvență.

3. Câteva distorsiuni

Vorbim cu participanții despre câteva distorsiuni esențiale pentru stilul de comportament infracțional. Ei vor trebui să le noteze pe caiete și să le rețină.

- Putere și control...

...când te pasionează faptul că îi controlezi pe ceilalți, crezi că ești rege și toți ceilalți sunt slabi, nu-i lași pe alții să aibă control pentru că asta este o umilință, te temi să nu te controleze cineva, dacă ai fi în controlul tău asta nu ți-ar ridica stima de sine...

„nu-mi spune nici un șef, nici o femeie, ce să fac!”

- Mândrie infracțională ...

... când insiști că ești unic și puternic prin faptele tale antisociale și când vezi orice provocare ca pe o amenințare la adresa prestigiului tău; nu vei renunța și nu vei ceda, te vezi ca fiind principalul personaj, ești supersensibil la tot ce ar putea fi o înjosire...

- Unicitate ...

... nu poate să te înțeleagă nimeni, ești deasupra regulilor, aștepti considerație specială, consideri că ai abilități superspeciale, că poți să vezi într-o secundă ce ceilalți se chinuie să înțeleagă într-o viață; privești de sus mediocritatea.

- Instanța de victimă ...

Când te vezi pe tine ca fiind o victimă a celorlalți, a autorităților, a sistemului: „... numai mie mi se întâmplă toate lucrurile, numai pe mine mă vezi, doar eu sunt victima, nu eu sunt responsabil pentru ceea ce se întâmplă, ceilalți sunt de vină, societatea e de vină, eu sunt doar o victimă ...”



- Energie infrațională

... ai putere și te simți energizat când trebuie să faci acțiuni infraționale (să furi, să te bați, să dau o lecție cuiva), dar sunt complet lipsit de energie, putere, chef când trebuie să fac lucruri prosociale (să vin la școală, să stau la ore).

- Fragmentare

Le spui celorlalți: „... Ești cel mai bun prieten al meu, dacă se ia cineva de tine, îmi spui mie și “il rezolv” eu!” ...imediat, însă, adaugi: „Am nevoie de niște bani...dă-mi mie toți banii tăi...!”

... lingusești și te furi; le spui celorlalți că îi iubești și ții la ei, și că îți place foarte mult de ei; dar în același timp îi furi, și-ți cumperi droguri sau băutură de ei.

- Lipsa empatiei ...

Înseamnă ... să nu te pui în locul celorlalți, să rămâi centrat doar pe nevoile tale: „eu aş putea să mor mâine, eu am nevoie de atenție, mult mai mult decât ei ...!”

... nu te gândești la răul pe care l-ai făcut altora, nu vezi că ai făcut rău altcuiva: „eu am fost rănit, eu sunt victima, dă-l dracului pe celălalt! ...”

- Totul sau nimic ...

... vezi numai extremele, pozitive sau negative, nu există nuanțe intermediare, este bun numai ceea ce este bun în mod absolut și orice defect mărunț face ca un lucru să fie rău; existența unui aspect pozitiv nu contează, pentru tine, nu o vezi ... Totul trebuie să fie numai cum vrei tu, o cedare mărunț înseamnă o înfrângere ...

4. Cum identifică fiecare participant propriile distorsiuni

Distorsiunile sunt asemenea unor pârghii ascunse, asemenea motorului îmbrăcat într-o carcasă frumoasă, compactă, a unui Ferrari Testa Rosa: vezi o suprafață lucioasă curată, dar nu știi ce este dedesubt.



(imagine preluată de pe www.auto.ferrari.com)

La fel ca la mașini, putem înțelege părțile componente dacă analizăm funcționarea.

De multe ori noi vedem o distorsiune înaintea minorilor. Nu intrăm în dispută cu distorsiunea, ea este reală. Găsim calea de a-l ajuta să observe comportamentul și sensul propriului comportament. Analizăm împreună buletinele de gânduri, astfel vom vedea legătura logică dintre distorsiune și convingere. Ambele au o consecință în acțiune. Acțiunea infracțională, de cele mai multe ori duce la condamnări. Minorul nu vrea să mai ajungă condamnat. Să iasă din distorsiune e o cale de a NU mai ajunge înapoi în sistem sau poate chiar în viitor la pușcărie. Distorsiunea se găsește în raportul de gânduri și chiar dacă un participant nu o vede, ceilalți colegi de grup pot să vadă ce se întâmplă acolo, pot s-o identifice.



Indicatori de atingere a obiectivelor temei:

- Participanții înțeleg ce înseamnă distorsiunea.
- Participanții pot identifica distorsiunea cu ajutorul buletinelor de gânduri și al jurnalului furiei.
- Participanții respectă regulile de grup.

Dotted lines for writing notes.



Tema 12 – Corectarea distorsiunilor

Distorsiunile au caracterul categoric al unor sentințe definitive. „Dacă nu fac un lucru perfect, înseamnă cu nu l-am făcut deloc”. Prin prisma acestei distorsiuni (totul sau nimic) o realizare de 99% este egală cu ZERO. Consecința pentru posesorul acestei distorsiuni este stresul determinat de insatisfacția aproape continuă, oboseală și lipsa de legături sociale determinată de lipsa de timp. Un comportament aproape antisocial deși poate fi pus în slujba unei cauze prosoziale. Confortul personal, echilibrul și până la urmă sensul satisfacției în viață sunt grav avariate. Ce se poate face?



OBIECTIVE

- Să înțeleagă rolul distorsiunii pentru o viață echilibrată și fără infracțiuni;
- Să înțeleagă procesul de corectare a distorsiunilor;
- Să respecte regulile de grup.



MATERIALE NECESARE

Caiete de mici dimensiuni, pixuri, flipchart, markere, poster cu regulile de grup, poster cu principiile de etică.



DURATA 60 min.



DESFĂȘURAREA TEMEI:

Exercițiul 1: Anotimpurile

Obiectiv: observarea emoțiilor care nu sunt legate de infracțiune

Explicație: Conducătorul de joc cere jucătorilor să discute despre cele patru anotimpuri, să spună care anotimp le place și cum îi face să se simtă fiecare anotimp. Apoi fiecare dintre jucători trebuie să facă o statuie care reprezintă anotimpul preferat cu starea, sentimentul preferate.

Jucătorii se împart în echipe de doi. Prima sarcină este ca fiecare jucător în echipă să îl „sculpteze” pe celălalt astfel încât statuia să reprezinte anotimpul cel mai nesuferit și starea, sentimentul cel mai neplăcut dat de acel anotimp. A doua sarcină este ca jucătorul să fie legat la ochi și să-l „sculpteze” pe celălalt. Vom observa că cel legat la ochi acum nu mai poate realiza sarcina.

1. Care sunt condițiile necesare pentru a schimba ceva?

Vom analiza împreună rezultatele exercițiului. Atâta vreme cât nu vedem ce trebuie să schimbăm (poziția inițială a celuilalt jucător) nu putem realiza schim-

barea (să-l așezăm în poziția dorită). La fel în cazul distorsiunilor, pentru a le putea corecta trebuie mai întâi să le observăm.



2. Corectarea distorsiunilor

• Mândrie infracțională

Corecția: să înțelegi lucrurile de care ar trebui să fii cu adevărat mândru, reconsideră ideile despre a fi bărbat și ce înseamnă respectul; trebuie să cedezi, să accepți și voința altora; să găsești căile prosociale de a-ți impune respectul, cum ar fi să fii prețuit pentru ceea ce știi să faci (altceva decât infracțiuni și să le produci frică altora)

Teme de lucru pentru corecții :

- Fă o listă de lucruri pentru care te poți simți cu adevărat mândru;
- La ce ar trebui să cedezi, la ce ar trebui să nu cedezi.

■ Putere și control

Corecție: Poți să te controlezi pe tine? Care sunt lucrurile din viața ta pe care poți să le controlezi? Dacă vrei putere trebuie să fie putere obținută cinstit prin efort, pregătire, teme, realizări.

Teme pentru corecții:

- Pasul 1 - de câte ori pe zi încerci să controlezi alți oameni. Timp de o zi fă o listă cu situații în care ai vrut sau ai încercat să controlezi pe cineva;
- Pasul 2 - să te pui în locul persoanei pe care ai încercat s-o controlezi;
- Pasul 3 - ce-ți poți spune ca să te poți opri din a-i controla pe ceilalți.

■ Unicitate

Corecție: acceptă că ești doar un om normal; acceptă că ceea ce funcționează pentru alții, funcționează și pentru tine; poți învăța responsabilitatea de la oameni normali: ce poți să obții, multă muncă, realizări importante pentru tine și pentru ceilalți și respect de sine.

Temă pentru corecție :

- Observă și notează în următoarea săptămână gândurile care spun că trebuie să te bucuri de considerație specială, situațiile în care crezi că nu ești înțeles;
- Observă și notează în următoarea săptămână când gândești „sunt mai bun decât oamenii obișnuiți”;
- Alege o persoană obișnuită și fă o listă de 3 lucruri ce le poți învăța de la aceasta.

■ Energie infracțională

Corecție: am energie pentru multe acțiuni pe care le fac: mă trezesc, fac diverse drumuri, vorbesc cu oameni; dar acestea sunt lucruri care nu-mi plac și de ace-



ea nu-mi place nici energia pe care o am ca să le fac; îmi place doar energia pe care o am pentru a face infracțiuni, adrenalina.

Temă pentru corecție:

- într-o săptămână să fac 10 minute de sport, să alerg, să joc baschet aruncări la coș și să înregistrez senzațiile corpului când fac aceste acțiuni;
- să scriu diferența dintre senzațiile date de sport și senzațiile date de adrenalină;
- să fac o listă cu consecințele sportului și consecințele acțiunilor infracționale, ce prefer?

Temele pentru corecții sunt teme pe care participanții le vor primi ca **temă pentru acasă**.

Indicatori de atingere a obiectivelor temei:

- Participanții își pot identifica cel puțin 3 distorsiuni.
- Participanții doresc să realizeze corecția distorsiunilor.
- Participanții își fac temele corespunzătoare fiecărei distorsiuni la care lucrează.

Tema 13 - Învățarea de abilități



Comportamentul prosocial este un comportament de relaționare în grup care satisface două condiții esențiale: respectă sinele și nevoile sale și respectă pe ceilalți prin respectul regulilor, acestea simultan, în cea mai mare măsură. Deși sună simplu este în realitatea zilnică foarte complicat pentru fiecare dintre noi să menținem echilibrul între satisfacția personală și respectul regulilor și legilor care, de multe ori, determină ca noi să pierdem ceva. O serie de abilități de gândire și abilități socio-emoționale ne ajută să ducem o viață mai bună în siguranță. Acestea pot fi învățate și de minorii cu care lucrăm, chiar dacă ei au un handicap serios dat de faptul că au început învățarea foarte târziu și într-o situație de criză (condamnarea).



OBIECTIVE

- să învețe despre abilități socio-emoționale;
- să deprindă alternative de comportament prosocial;
- să respecte regulile de grup.

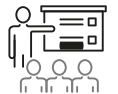


MATERIALE NECESARE

Caiete de mici dimensiuni, pixuri, flipchart, markere, materialul printat „Mesajele de tip EU....”, materialul printat „Pașii rezolvării de probleme”, reguli de grup poster pentru a fi prezent la fiecare oră de grup din program, principiile de etică, poster.



DURATA 60 min.



DEFĂȘURAREA TEMEI:

1. Alternative la furie

La acest punct al temei facilitatorii discută despre comportamente alternative la starea de furie.

TACTICI BUNE atunci când ai un conflict cu cineva:

- spune-mi cum te simți (spune cuiva cum te simți);
- cred că ai putea să...;
- găsiți o soluție împreună;
- faceți să fie cinstit pentru toată lumea;
- ce-ar fi dacă...;
- să existe dorința de a rezolva problema;
- să ascuți ce vor și ce simt ceilalți;
- să spui care este problema ta;



- atacă problema și nu persoana;
- să te gândești la mai multe soluții;

Adaugă și alte tactici bune:

-
-
-
-

TACTICI CARE NU SUNT BUNE:

- să bombăni;
- să pui întrebări când nu trebuie;
- să spui cuvinte jignitoare;
- să dai vina pe cineva;
- să te referi la lucruri din trecut;
- să nu ascuți ce se spune;
- să spui lucruri umilitoare pentru ceilalți;
- să lovești sau să ameninți;
- să inventezi scuze;
- să fii chit/să nu rămâi „dator” cuiva.

Adaugă și alte tactici care nu sunt bune:

-
-
-
-

2. Folosirea mesajelor de tip "Eu,

Mesajele de tip Eu sunt mesaje care exprimă un punct de vedere, o dorință, o intenție, o decizie, astfel încât să reiasă clar că aceasta este doar punctul de vedere al celui care vorbește și că nu se impune nimic celorlalți. Această exprimare ține în control o situație conflictuală.

Pentru a exersa mesajele de tip EU folosim următorul material:



Nume _____	<h2 style="margin: 0;">Folosirea mesajelor de tipul: "Eu....."</h2>
Problemă	
Mesaje de tipul:	
"Eu....."	
Când:	
Simt că:	
Aș vrea să:	

3. Asertivitatea

Definiție	Abilitatea de a-ți exprima opiniile, dorințele sub presiunea refuzului celorlalți, a respingerii de către grup, a amenințării cu violența, într-o formă clară, fermă, dar fără agresivitate, fără a utiliza comportamente violente.
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Exemplificăm printr-un scurt joc de rol ce înseamnă asertivitate.

Cerem participanților să se împartă în grupuri a câte trei. Unul dintre ei în fiecare grup va trebui să-și susțină asertiv o cauză pe care și-o alege. De exemplu: un angajat cere o mărire de salariu, un tânăr cere părinților să plece la facultate în alt oraș, o femeie comunică soțului ei că vrea să accepte o slujbă plătită mai bine în alt oraș. Le cerem participanților să dea exemple din viața lor, situații în care, de obicei, sunt copleșiți de enervare și furie și deseori reacționează violent.

Asertivitatea și comunicarea sunt înrudite, un mesaj formulat clar și un limbaj nonverbal controlat și corect sunt baza asertivității. Nu poți fi asertiv atunci când mesajul este neclar sau inadecvat situației. De asemenea, pentru a fi asertiv avem nevoie de un foarte bun control al emoției: furie, frică, deprimare, tristețe.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4. Gândirea la alternative (gândirea laterală)

Definiție	Definim gândirea laterală în opoziție cu gândirea verticală. Gândirea verticală este gândirea care face raționamente. Gândirea laterală este gândirea care nu ține seama de principiul „cauză-efecte”, de ceea ce „este logic” sau realist. Gândirea laterală nu are restricții și nu pune bariere, nu face judecăți, iar forma cea mai cunoscută a gândirii laterale este fantezia.
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nu este simplu să gândești în afara cadrelor cunoscute, a logicii, a raționamentelor. Este necesar însă și util să poți gândi așa. În cadrele logicii vom regăsi mereu doar ceea ce este cunoscut, ceea ce este vechi. Lumea ca sistem evoluează, de aceea, ceea ce este logic și bun la un moment dat după un timp, deși este în continuare logic, nu mai este bun pentru că nu mai este adecvat cu contextul. Avem nevoie să descoperim noul și putem face aceasta numai cu ajutorul gândirii laterale.

În primul pas gândirea laterală ne oferă un număr foarte mare de răspunsuri la o problemă, răspunsuri despre care nu știm dacă sunt bune sau rele. Cu ajutorul raționamentelor vom identifica anume care dintre aceste soluții noi sunt și bune.

În calea dezvoltării gândirii laterale sunt câteva blocaje. Pentru a lăsa gândirea laterală să funcționeze trebuie să le recunoaștem, identificăm și depășim .

Blocajele

■ *Presupozițiile*

Definiție: presupunerea că ideile elementare sunt corecte; clișeu, schemă; ceea ce este admis în mod prealabil ca fiind real, adevărat;

Să subliniem diferența față de „prejudecată”: părere, idee preconcepută și adesea eronată pe care și-o face cineva despre un lucru, adoptată de obicei fără o bună cunoaștere a faptelor;

Presupoziția este intrinsecă: înțelegem că o situație este într-un anumit fel și pentru că de obicei situația are anumite caracteristici, presupunem că și în cazul particular X situația are acele caracteristici și nu mai verificăm.

Prejudecata este extrinsecă, este emisă de observator fără cunoașterea situației.

■ *Judecata*

Definiție: formă logică fundamentală exprimată printr-o propoziție în care se afirmă sau se neagă ceva; procesul prin care evaluăm și dăm verdictul dacă ceva este corect sau nu;

Acest proces se bazează pe ideile deja existente, și prin faptul că evaluează orice idee nou apărută și dă verdictul dacă este posibilă sau nu, este bună sau nu, practic anulează gândirea laterală.

■ *Ideea dominantă și factorii esențiali*



Definiție: ideea dominantă este ideea principală, tema care organizează modul în care privim situația; adesea este prezentă, dar nedefinită;

Definiție: factorul esențial este un element al situației care trebuie întotdeauna inclus indiferent de modul în care privim situația; factorul esențial este un punct cheie.

Depășirea blocajelor

■ *Neacceptarea presupuzițiilor*

Exemple:

- Cum poți să pui zahărul în cafea și totuși zahărul să nu se dizolve ?

■ *Suspendarea judecății*

■ *Identificarea ideii dominante și factorilor esențiali și modificarea lor*

■ *Fragmentarea și aplicarea pe fragmente a operațiilor anterioare*

5. Rezolvarea de probleme în mod prosocial

Definiții:

PROBLEMA este discrepanța dintre starea de lucruri la momentul dat și o anumită stare dorită.

REZOLVAREA DE PROBLEME este procesul prin care se găsește o soluție a unei probleme.

De asemenea putem spune că ajungi de la starea de lucruri de la momentul dat cât mai aproape de starea pe care ți-o dorești.

Pașii rezolvării de probleme

a. PROBLEMA ESTE IDENTIFICATĂ ȘI DEFINITĂ

- Observăm că există o problema.
- Enunțăm problema.
- Culegem/găsim informații.
- Definim și redefinim problema.

Îmi dau seama că am o problemă. Mă gândesc: ce problemă? Am să mă hotărâsc care e problema, am să aleg să fie o singură problemă și să mă gândesc numai la ea.

b. SEPARĂM PROBLEMA DE POZIȚIE

- Ne acceptăm sentimentele.
- Identificăm pozițiile.

Problema îmi dă emoții și sentimente puternice când mă gândesc la ea. Ce sentimente? De ce? Ce vreau: vreau să dispară sentimentele ca să mă pot gândi la problemă.



Ca să pot să obțin ceva: un obiect, o relație, un favor, orice schimbare în bine pentru mine.

c. GENERĂM SOLUȚII ALTERNATIVE

Cum să fac asta?

d. ANALIZĂM SOLUȚIILE

- i. Conectăm mijloacele cu finalitățile.
- ii. Anticipăm consecințele.
- iii. Privim în perspectiva: privim problema din diferite puncte de vedere.

e. LUĂM DECIZIA

În acest moment sarcina noastră este să ne asigurăm că ei înțeleg ce înseamnă fiecare pas al procesului de rezolvare de probleme. Este util să explicăm de ce este nevoie de acești pași.

6. Negocierea

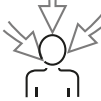

Cea mai adecvată modalitate de a aborda cu succes și prosocial un conflict este a-l considera o problemă. Rezolvând problema se va rezolva conflictul. În negociere cea mai importantă etapă este separarea poziției (exprimată prin convingeri) de problemă (am nevoie de ...)

Indicatori de atingere a obiectivelor temei:

- Participanții înțeleg pașii rezolvării problemelor.
- Participanții aplică pașii rezolvării problemelor.
- Participanții se gândesc la consecințe.
- Participanții găsesc răspunsuri alternative.
- Participanții folosesc comunicarea asertivă.
- Participanții respectă regulile de grup.



"Situatie actuală - Obiectiv viitor"

	SITUAȚIE ACTUALĂ		OBIECTIV VIITOR
Scrieți sau desenați 3 situații dificile sau probleme din viața voastră, pe care ați dori să le rezolvați.	Scrieți sau desenați 3 obiective pe care ați dori să le atingeți în viitor.		

După completare vom compara cele două materiale (cel de la început și acesta) și vom analiza diferențele. Va fi un foarte bun instrument de observare pentru fiecare dintre participanți. Chiar și cei mai dezinteresați au adeseori surpriza să constate cum au evoluat doar pentru că au trecut printr-un proces de învățare.



La finalul temei vom afla cine dintre participanți dorește să parcurgă și modulul următor.

Exerciții cu ajutorul cărora completăm materialul:

Fotografia

Obiectiv: reprezentarea situațiilor conflictuale și a emoțiilor puternice în siguranță

Explicație: Jucătorii se adună într-un grup. În fața lor se află un scaun. Este rugat un voluntar să se așeze pe scaun. Conducătorul de joc îi cere să se așeze într-o poziție care să reprezinte o stare, de exemplu: plictiseală, nerăbdare, relaxare și să rămână un minut nemișcat. Apoi conducătorul de joc îi roagă pe ceilalți jucători să spună ce le transmite lor imaginea. Conducătorul de joc le cere celorlalți jucători să se așeze alături de cel de pe scaun într-o poziție care arată atitudinea fiecăruia față de personajul/personajele din imaginea pe care o văd. Toți trebuie să rămână nemișcați până toți jucătorii se așează în fotografia de grup.

Cercul adevărului

Obiectiv: dezvoltă abilitatea de exprimare

Explicație: Conducătorul de joc desenează pe podea un cerc. Jucătorul care intră în cerc spune ceva despre viața lui care OBLIGATORIU este adevărat. Are voie să vorbească cel mult un minut. Toți jucătorii trebuie să treacă pe rând prin cercul adevărului.

Ultimul câștigă

Obiectiv: dezvoltă capacitatea de concentrare și autoreglare a emoțiilor

Explicație: Conducătorul de joc trasează două linii lungi paralele în încăpere. Distanța dintre linii nu este mai mare de 30 cm. Toți jucătorii se aliniază la linia de start. Sarcina lor este să se miște cât mai încet posibil, dar să înainteze mereu. Va câștiga cel care ajunge ultimul la linia de sosire.

Numărătoarea în grup

Obiectiv: dezvoltă coordonarea în grup

Explicație: Grupul are un număr X de membri. Jucătorii trebuie să numere pe rând de la 1 la X după următoarele reguli:

- fiecare dintre jucători trebuie să rostească un număr o singură dată;
- numărătoarea trebuie să fie în ordine crescătoare;
- oricine poate spune numărul care vine la rând dar jucătorii nu au voie să se înțeleagă între ei cine urmează;



- nu este voie ca doi jucători să spună același număr, în același timp;
- dacă doi spun același număr exercițiul se reia.

Exercițiul se încheie când numărătoarea a fost corectă și completă.

Analiza celor două materiale completate. Facilitatorii analizează consecințele actualelor comportamente asupra viitorului. Este o diferență între primul și al doilea material? Există ceva din viitor ce poate fi realizat datorită celor învățate la grup? Ar putea fi importantă pentru viitor schimbarea, renunțarea la comportamentele antisociale?

Cine vrea să se schimbe?

Indicatori de atingere a obiectivelor temei:

- Participanții se decid să facă schimbarea sau să iasă din program.
- Participanții respectă regulile de grup.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Soluția cea mai bună	
Soluția pe care am pus-o în practică	
Consecințele din practică	
Ce am câștigat pentru că am acționat astfel	
Ce cred că am pierdut pentru că am acționat astfel	

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tema 15 - Autoritate: Școala



De multe ori în relația cu autoritatea minorul nu știe cum să se manifeste astfel încât să respecte regulile, dar în același timp să aibă șanse de a obține măcar o parte din ceea ce are nevoie și își dorește.

SITUAȚIE DE RISC: AUTORITATEA - ȘCOALA

Ești la școală. De obicei te plictisești la ore. Care crezi că sunt situațiile periculoase în care te vei afla?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Îi cerem minorului să ne dea exemple de situații de risc, atunci când se va simți provocat de autoritate și va face o infracțiune, fie violență, fie furt.

Pentru fiecare dintre exemplele date facem un joc de rol. Care sunt comportamentele nedorite? Care sunt comportamentele dorite? Atunci când minorul nu știe cum să reacționeze, facilitatorul fie îl ajută să-și amintească comportamentul potrivit, fie îl ajută să-și amintească ce abilitatea de gândire și autocontrol trebuie să folosească, fie îl ajută și îi arată comportamentul potrivit. Minorul își notează soluțiile.

Tema 16 - Familie

SITUAȚIE DE RISC: FAMILIA

Familia trebuie să fie un sprijin pentru reintegrarea ta. Care crezi că sunt situațiile periculoase din familie, ce te va face să faci din nou infracțiuni?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Îi cerem minorului să dea exemplu ale acelor situații din familie ce reprezintă un risc pentru el și crede că îl pot determina să facă din nou infracțiuni. Nu îi dăm nici o idee, nu îi sugerăm nici un răspuns. Important este ca ceea ce ne prezintă să fie adevărat, din realitatea lui. Aceste subiecte sunt adesea cele mai dureroase pentru minori de aceea trebuie să avem multă răbdare și înțelegere.

Pentru fiecare dintre exemplele date facem un joc de rol. Care sunt comportamentele nedorite? Care sunt comportamentele dorite? Atunci când minorul nu știe cum să reacționeze, facilitatorul fie îl ajută să-și amintească comportamentul potrivit, fie îl ajută să-și amintească ce abilitatea de gândire și autocontrol trebuie să folosească, fie îl ajută și îi arată comportamentul potrivit. Minorul își notează soluțiile.

Tema 17 - Bani și muncă

Mulți minori condamnați au abandonat școala și câștigă din infracțiuni sau câștigă din „combinații” sau câștigă din munci sezoniere, „la negru”, adică fără să aibe un contract de muncă. Astfel au învățat să aibă un ban și de asemenea să muncească puțin și numai atunci când au chef. O parte din viitorul lor prosocial se poate construi prin revenirea la școală, dar mai sunt și alte probleme. Dacă minorul decide să muncească el trebuie să învețe ce înseamnă piața muncii, ce înseamnă o muncă legală, ce înseamnă plata contribuțiilor și taxelor. Pentru ca o plată pe un contract legal să fie suficientă trebuie de asemenea să învețe să administreze chibzuit banii, nu să-i cheltuie imediat ce i-a primit pe jocuri de noroc, distracție sau alte cheltuieli nepotrivite. Învățătura și munca îl vor ajuta să nu ajungă la pușcărie și să câștige, cu timpul, tot mai bine.

SITUAȚIE DE RISC: BANII - MUNCA

Nu ai nici un ban. Vrei să-ți cumperi lucruri și vrei să nu te milogesti la părinți sau la alții pentru bani. Vrei să nu dai socoteală, să fii independent. Ce situații de risc vezi?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Pentru fiecare dintre exemplele date facem un joc de rol. Care sunt comportamentele nedorite? Care sunt comportamentele dorite? Atunci când minorul nu știe cum să reacționeze, facilitatorul fie îl ajută să-și amintească comportamentul potrivit, fie îl ajută să-și amintească ce abilitatea de gândire și autocontrol trebuie să folosească, fie îl ajută și îi arată comportamentul potrivit. Minorul își notează soluțiile.

Tema 18 - Prieteni și timp liber



De cele mai multe ori grupul de prieteni și timpul liber petrecut împreună cu aceștia reprezintă cele mai importante situații de risc datorită distorsiunilor „Mândrie infracțională” și „Energie infracțională”.

SITUAȚIE DE RISC: PRIETENII - TIMP LIBER

Este duminică. Nu ai nimic de făcut. Te întâlnești până la urmă cu prietenii. Care crezi că sunt situațiile periculoase în care te vei afla?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Pentru fiecare dintre exemplele date facem un joc de rol. Care sunt comportamentele nedorite? Care sunt comportamentele dorite? Atunci când minorul nu știe cum să reacționeze, facilitatorul fie îl ajută să-și amintească comportamentul potrivit, fie îl ajută să-și amintească ce abilitatea de gândire și autocontrol trebuie să folosească, fie îl ajută și îi arată comportamentul potrivit. În acest caz este foarte important ca minorul să învețe modalități alternative de petrecere a timpului liber. Minorul își notează soluțiile.

Tema 19 - Alcool și consum de substanțe

Această temă are două niveluri: dacă minorul este dependent de substanțe (alcool, droguri) trebuie ca, parcurgând programul, să fi ajuns până acum să fi participat și parcurs un program de combatere a dependenței de substanțe. Dacă minorul a absolvit programul de combatere a dependenței, situațiile de prevenire a recidivei în consum vor fi și cele din această arie de probleme.

SITUAȚIE DE RISC: ALCOOL ȘI CONSUM DE SUBSTANȚE

Nu ai mai consumat de 2 luni nimic. Care crezi că sunt situațiile periculoase în care te vei afla?

1. _____
2. _____
3. _____



4. _____
5. _____

Pentru fiecare dintre exemplele date facem un joc de rol. Care sunt comportamentele nedorite? Care sunt comportamentele dorite? Atunci când minorul nu știe cum să reacționeze, facilitatorul fie îl ajută să-și amintească comportamentul potrivit, fie îl ajută să-și amintească ce abilitatea de gândire și autocontrol trebuie să folosească, fie îl ajută și îi arată comportamentul potrivit. Minorul își notează soluțiile.

Tema 20 – Planul meu de prevenire a recidivei

Facilitatorii trebuie să discute cu fiecare participant din grup, individual, despre planul său de prevenire a recidivei. La sfârșitul fiecărei sesiuni, grupul va reveni împreună ca să evalueze succesele și eșecurile. Etapele procesului vor fi următoarele:

Alcătuirea următoarelor liste:

1. Lista completă a problemelor prevăzute - vom folosi 5 zone de probleme.
2. Lista completă cu situațiile de risc - vom face o scală de la situații de risc minim la situații de risc maxim pentru fiecare arie de probleme.

Fiecare membru al grupului stabilește o limită între situațiile de risc minim și maxim în funcție de ce crede că poate controla; situațiile de risc care sunt prea greu de gestionat de unul singur, pentru el, apar de asemenea pe listă.

3. Lista completă de comportamente noi pe care minorul vrea să le pună în aplicare. Aici ne va interesa o legătură între problemele prevăzute și comportamentele dorite.
4. Lista completă a resurselor
 - a. resurse personale: abilități învățate, autocontrol, capacitatea de observare a propriului comportament și mod de gândire;
 - b. resurse personale: convingeri prosoziale care îl vor ajuta să se controleze/să-și controleze comportamentul;
 - c. instituții și persoane la care poate cere ajutorul;
 - d. listă specifică de abilități pe care minorul are nevoie să le învețe pentru a reuși în dezvoltarea unui nou comportament (prosocial).
5. Stabilirea scopului în viață în continuare:
 - e lista obiectivelor pentru a atinge scopul;

- f. lista acțiunilor pe care minorul trebuie și poate să le facă pentru a dezvolta un stil de viață prosocial;



Realizarea strategiei de punere în aplicare

6. CREAREA STRATEGIEI DE INTERVENȚIE

Pașii obligatori ai acestei strategii:

- Evitarea locurilor unde pot apărea situații de risc;
- Evitarea persoanelor care generează situații de risc;
- Dezvoltarea unor relații cu persoane care nu generează situații de risc;
- Existența unei evidențe clare a resurselor de pe listă și a accesului ușor și rapid la acestea;
- Existența unei strategii simple pentru situațiile de recidivă.

ATENȚIE!!! Recidiva face parte din acest plan. Pentru că am lucrat și corectat distorsiunea „Totul sau nimic” o recădere nu va însemna că toată munca a fost degeaba. Vom analiza cauzele, vom completa listele de riscuri și resurse și vom lucra cu distorsiunile. Vom învăța lecțiile și vom continua planul de prevenire a recidivei.

Exemplu de plan de prevenire a recidivei:

1. Eu nu merg în locuri unde sunt situații de risc (bar, grup de prieteni, meci de fotbal, femei);
2. Trebuie să am o listă de locuri de siguranță (prosociale!) - în care mă pot duce; poate că nu-mi plac acele locuri la fel de mult, dar acolo voi fi în siguranță; trebuie să am o persoană cu care mă pot întâlni și care mă poate ajuta atunci când urăsc prea tare locurile în care sunt în siguranță; am nevoie de această persoană în primele 6 luni, după aceea trebuie să mă obișnuiesc cu locurile în care sunt în siguranță și să descopăr că mă pot distra și acolo;
3. Trebuie să controlez toate convingerile care mă fac să gândesc despre mine că sunt slab, dacă vreau să respect planul de prevenire a recidivei; nu sunt mai puțin bărbat și nu mă ascund dacă nu mă duc la bar cu prietenii mei; acest lucru este foarte greu pentru mine și sunt foarte curajos și puternic dacă pot face acest lucru; sunt un adult responsabil care vrea să se schimbe;
4. Trebuie să-mi controlez furia. Am fost foarte bun în exercițiile din program despre cei trei pași:
 - STOP
 - DEPĂRTEAZĂ-TE



- GÂNDEȘTE

O să fie o provocare să încerc să fac același lucru în viața de zi cu zi.

5. Nu mă voi întâlni cu persoanele care generează situații de risc pentru mine; când prietenii vor veni să mă cheme să mă duc cu ei la furat am să spun NU; în această privință nu voi avea ajutor, voi singur și îi voi confrunta singur; poate că am să rezist când ei vor râde de mine și mă vor ironiza; dar probabil că mă vor și amenința, îmi vor spune că nu m-au trădat când am fost cercetat de poliție; asta va fi adevărat; dar eu trebuie să găsec o altă cale de a-mi plăti datoria față de ei pentru că nu vreau să ajung la pușcărie; nu voi mai merge la furat cu ei și nu voi mai face altă infracțiune;

6. Trebuie să-mi fac prieteni noi; am să mă duc în parc sâmbăta unde oamenii joacă șah și table și am să încerc să mă împrietenesc cu ei; poate că am să ies și la o bere cu vreunul dintre ei;

7. ATENȚIE! Berea este interzisă! Urăsc oamenii din parc, ei sunt plicticoși! Dar ei sunt siguri, ei nu generează situații de risc pentru mine; am nevoie de ajutor; am să mă duc la să cer ajutor;

Planul de prevenire a recidivei poate arăta ca un plan de acțiune pe puncte, poate arăta ca un jurnal. Important este să cuprindă toate listele menționate și toate strategiile menționate.

O strategie simplă pentru situațiile de recidivă este lucrul cel mai puțin simplu dintre toate.

a. Dacă el se află în pragul unui barîncă mai poate să nu intre.

b. Dacă încă nu a băut un pahar de alcool încă mai poate bea o apă minerală sau un suc apoi să meargă acasă.

c. Dacă deja a băut un pahar de bere încă se mai poate opri înainte de al doilea, să meargă la ușă și să iasă în stradă.

d. Dacă a băut mai multe pahare și este deja a doua zi dimineață

- Trebuie să revadă toate gândurile și emoțiile din ziua anterioară: emoții neplăcute, emoții controlate parțial, gânduri periculoase, justificări.

- Trebuie să facă lista consecințelor: gânduri, emoții, acțiuni ale altora față de el.

- Trebuie să apeleze la persoana de suport pentru a înțelege de ce s-a petrecut recidiva.

- Trebuie să identifice emoțiile cu care a avut probleme și să-și îmbunătățească tehnicile de management a emoției (dacă este cazul să revadă tehnicile de control a furiei)

- Trebuie să identifice convingerile care au fost mai puternice și au determinat recidiva și să creeze gânduri de intervenție pentru ele (să corecteze distorsiunea responsabilă pentru recidivă).
- Trebuie să fie activ:
 - a. Să meargă la școală, să-și facă temele
 - b. Să-și caute de lucru.
 - c. Să se pregătească pentru un nou loc de muncă, să învețe ceva nou.
 - d. Să-și găsească noi prieteni.
 - e. Să facă regulat o formă de sport.
 - f. Să găsească activități în comunitate pe care le poate face ca voluntar.
 - g. Să ajute în gospodărie.
 - h. Să învețe să gătească.
- Să urmărească și să observe cât de puternică este dorința de a intra într-un bar în următoarele zile
- Să-și alcătuiască o listă de recompense personale, dar care să nu includă un pahar de bere și nici un alt comportament antisocial!



Grila de evaluare a abilităților sociale, emoționale și a deprinderilor de viață autonomă pe care le au copiii/adolescenții

Numele și prenumele copilului : _____

Vârsta : _____

ABILITĂȚI și CUNOȘTINȚE practice	DESCRIERE	Foarte mare măsură	Mare măsură	Potrivit	Mică măsură	Foarte mică măsură	Deloc
I.1.Cunoștințe despre alimentația sănătoasă							
	1. Cunoștințe despre igiena alimentației						
	2. Cunoștințe despre numărul mese/zi						
	3.Cunoștințe despre alimente sănătoase						
	4. Cunoștințe despre impactul alimentației asupra sănătății fizice și psihice						
	5. Citește etichetele de pe produsele alimentare pe care vrea să le cumpere.						
I.2.Abilități de pregătire a mesei							
	1. Alcatuiește un meniu zilnic						
	2. Alcatuiește lista de cumpărături pe baza meniului zilnic						
	3. Știe să pregătească mâncarea (min. 2 feluri de fiecare tip I și II)						
	4. Folosește ustensilele de bucătărie la prepararea mâncării						
	5. Citește și urmează indicațiile într-o rețetă de bucătărie						
	6. Știe să așeze masa						
	7. Curăță bucătăria după terminarea mesei sau activitatea de gătit.						
I.3. Utilizarea aparatului electrocasnic							
	Televizor						

	Mașina de spălat automată						
	Mixer						
	Aragaz						
	Mașina de spălat						
	Aspirator						

II. ABILITĂȚI / CUNOȘTINȚE de autoîngrijire și menținere a sănătății	DESCRIERE	Foarte mare măsură	Mare măsură	Potrivit	Mică măsură	Foarte mică măsură	Deloc
II.1. Abilități de menținere a igienei personale							
	1. Cunoaște modul de menținere a igienei personale						
	2. Poartă haine curate						
	3. Spală hainele personale						
	4. Calcă hainele personale						
II.2. Abilități de menținere a igienei spațiilor personale și comune							
	1. Face curățenie generală în camera personală (cel puțin o dată pe săptămână)						
	2. Participă la curățenia în spațiul comun (baie, bucătărie, holuri, sufragerie)						
	3. Folosește corect produsele de curățenie						
	4. Folosește cu grijă mobilierul și aparatura din casă						
II.3. Abilități de prevenire a îmbolnăvirilor							
	1. Cunoaște diverse moduri de a-și menține sănătatea (vaccinuri, prevenirea răcelii)						
	2. Are un set minim de cunoștințe despre tratarea unor boli minore						
	3. Cunoaște și înțelege importanța de a lua medicamente, așa cum au fost prescrise de medic						
	4. Practică în mod regulat o activitate fizică						
	5. Prezintă dificultăți de adormire						
	6. Numărul de ore de somn/ noapte						

II. ABILITĂȚI / CUNOȘTINȚE de autoîngrijire și menținere a sănătății	DESCRIERE	Foarte mare măsură	Mare măsură	Potrivit	Mică măsură	Foarte mică măsură	Deloc
II.4. Abilități de estimare a riscului legat de consumul de substanțe (alcool, droguri)							
	1. Fumeaza (nr.de țigări/zi)						
	2. Consumă băuturi alcoolice (care anume)						
	3. Cantitatea băuturilor consumate						
	4. Frecvența consumului de alcool						
	5. Cunoștințe despre consecințele fumatului asupra stării de sănătate						
	6. Cunoștințe despre consecințele consumului de alcool în exces asupra stării de sănătate						
	7. Consumă droguri						
	8. Cunoștințe despre droguri						
	9. Cunoștințe despre consecințele consumului de droguri asupra stării de sănătate						
II.5. Abilități de menținere a sănătății sexuale							
	1. Cunoaște schimbările care se produc în corpul masculin și feminin la pubertate						
	2. Cunoaște cel puțin o metodă de prevenire a unei sarcini						
	3. Deține cunoștințe corecte despre starea de sarcină						
	4. Identifică cel puțin 3 boli cu transmitere sexuală						
	5. Cunoaște cel puțin o modalitate de prevenire a BTS						
	6. Menționează cel puțin 2 comportamente cu risc în transmiterea BTS						

III. Deprinderi pentru viață în societate	DESCRIERE	Foarte mare măsură	Mare măsură	Potrivit	Mică măsură	Foarte mică măsură	Deloc
III.1. Abilități sociale							
	1. Are prieteni (număr)						
	2. Timpul petrecut cu prietenii/zi						
	3. Inițiază cu ușurință interacțiuni cu persoane necunoscute						
	4. Solicită ajutorul atunci când are nevoie						
	5. Acordă ajutorul atunci când i se solicită						
	6. Acordă ajutorul din proprie inițiativă						
	7. Face diferența între prieteni/ cunoștință/ persoană necunoscută						
	8. Se implică în efectuarea unor sarcini comune						
	9. Își rezolvă problemele într-un mod nonagresiv (negociere, compromis)						
III.2. Abilități de control emoțional							
	1. Identifică cel puțin 2 tehnici de control a furiei						
	2. Practică în situații concrete de viață tehnicile de control a furiei						
	3. Exprimă verbal emoțiile negative (furie, tristețe)						
	4. Manifestă empatie						
	5. Recunoaște emoțiile altor persoane pe baza semnalelor nonverbale						
	6. Manifestă empatie (poate să se pună în locul altor persoane și înțelege ceea ce simt alte persoane)						
	7. Discută despre ceea ce îl nemulțumește la alte persoane						

III. Deprinderi pentru viață în societate	DESCRIERE	Foarte mare măsură	Mare măsură	Potrivit	Mică măsură	Foarte mică măsură	Deloc
III.3. Abilități de relaționare pozitivă							
	1. Folosește formule de adresare politicoasă cu ceilalți oameni						
	2. Cere permisiunea atunci când dorește să ia ceva ce nu este a lui						
	3. Respectă intimitatea altor persoane (spațiul personal, lucrurile personale ale celorlalți)						
	4. Își exprimă punctul de vedere față de anumite aspecte, fără a jigni						
	5. Respectă punctul de vedere a altei persoane chiar dacă nu este de acord cu el						
III.4. Abilități de respectarea a regulilor asociate unei situații sociale							
	6. Respectă regulile de comportare civilizată în casă și în societate						
	7. Vorbește politicos cu persoanele vârstnice						
	8. Salută și răspunde la salut						
IV. Deprinderi pentru folosirea resurselor comunității							
	1. Numește minim 3 instituții și serviciile aferente						
	2. Descrie pe scurt minim 3 servicii						
	3. Cunoaște scopul a minim trei servicii						
	4. Cunoaște și știe să folosească cel puțin 2 surse de informare (internetul, mass-media)						
	5. Cunoaște locul în care trebuie să se adreseze pentru a obține actele oficiale						

	DESCRIERE	Foarte mare măsură	Mare măsură	Potrivit	Mica măsură	Foarte mică măsură	Deloc
V. Abilități de gestionare a bugetului							
	1. Face o listă de cumpărături în conformitate cu un buget stabilit						
	2. Face cumpărături singur și se încadrează în bugetul dat						
	3. Prezintă bonurile / factura care justifică cumpărăturile făcute						
	4. Își gestionează singur banii pe o săptămână (cumpără alimentele de bază necesare pentru o săptămână)						
VI. Abilități de gestionare a timpului liber							
	1. A participat la ieșiri cu profesorii						
	2. A participat la programe de petrecere a timpului liber cu colegii						
	3. Cunoaște specificul diferitelor posturi TV						
	4. A mers la spectacole						
	5. Identifică minim 4 modalități de petrecere a timpului liber						
	6. Cunoaște minim 2 surse de informare pentru identificarea locurilor de petrecere a timpului liber.						
VII. Orientare școlară și profesională							
	1. Autocunoaștere - abilități, interese, valori, trăsături de personalitate						
	2. Cunoștințe despre piața muncii-meserii						
	3. Cunoștințe despre specificul școlilor care facilitează accesul la o anumită meserie						
	4. Cunoștințe despre elaborarea unui CV						
	5. Cunoștințe despre modul desfășurare a unui interviu						
	6. Cunoaște mai multe modalități de căutare a unui loc de muncă (internet, mass-media etc.)						





Terre des hommes

Sprijin copiilor.

Terre des hommes Moldova

Înființată în 1960, Terre des hommes (Tdh) este cea mai mare organizație elvețiană de ajutorare a copiilor. Prin intermediul proiectelor sale inovative în domeniul sănătății și protecției, Terre des hommes, care activează în circa patruzeci de țări ale lumii, contribuie anual la asigurarea unui viitor mai bun pentru mai mult de trei milioane de copii și membri ai familiilor lor.

ACTIVITATEA ÎN MOLDOVA

Tdh activează în Republica Moldova începând cu anul 2004. Înregistrată în calitate de Fundație locală, Tdh Moldova are o echipă formată din circa 15 persoane, reprezentând specialiști în domeniul protecției copilului, formatori, manageri de proiecte, specialiști în comunicare, în monitorizare și evaluare, în drept, finanțe și administrare etc. Prin activitățile noastre contribuim la îmbunătățirea sistemului de protecție a copilului din țară, astfel încât să reducem vulnerabilitatea copiilor afectați de migrație; să consolidăm accesul copiilor la drepturile lor în sistemul justiției juvenile, promovând o abordare restaurativă; și să fortificăm capacitatea de protecție și prevenție a instituțiilor și profesioniștilor din domeniu, a copiilor, familiilor și comunităților. Punând accentul pe situația celor mai vulnerabili copii, Tdh Moldova lucrează pentru a se asigura că toți copiii din țară beneficiază de un sistem care le poate garanta supraviețuirea, protecția, dezvoltarea și participarea.

PROTECȚIA / EXPLOATAREA COPILULUI

Pentru a crea un mediu mai sigur pentru dezvoltarea copiilor, echipa și partenerii noștri mobilizează familiile, comunitățile și autoritățile publice pentru a proteja copiii care sunt expuși riscului sau care sunt victime ale neglijării, abuzului, discriminării sau exploatarei. Lucrăm cu școlile pentru a ne asigura că copiii dezavantajați sunt integrați și pot beneficia de sprijin psihosocial în ludotecă, tabere de vară și prin activități de grup. Activitățile noastre în comunitățile locale se concentrează pe prevenirea violenței asupra copiilor, pe consolidarea familiilor și pe creșterea capacității de reziliență a copiilor. Promovăm servicii eficiente de protecție a copilului și consolidăm capacitatea profesioniștilor de a furniza servicii de calitate în beneficiul acestora.

JUSTIȚIA JUVENILĂ

Lucrăm cu profesioniștii din sistemele justiției, protecției copilului și cel al educației pentru a preveni delincvența juvenilă și a oferi suport copiilor care se află în conflict cu legea. Urmărim scopul de a institui programe și servicii de prevenire a delincvenței juvenile eficiente și durabile, care să reducă recidiva și să asigure copiilor expuși un grad de protecție adecvat împotriva riscului de săvârșire a unei infracțiuni. Specialiștii noștri oferă instruire și resurse pentru profesioniști, consolidând capacitatea acestora de a înțelege și de a respecta nevoile specifice ale copiilor. Ne implicăm în procesul de îmbunătățire a politicilor publice în domeniul justiției juvenile și optăm pentru instituționalizarea



programelor de prevenire a delincvenței juvenile în sistemul justiției, protecției copilului și cel al educației.

COPIII AFECTAȚI DE MIGRAȚIE

Activitatea Tdh este orientată spre ameliorarea situației copiilor moldoveni rămași acasă în urma migrației părinților. În colaborare cu comunități locale, părinți și profesioniști, dezvoltăm acțiuni eficiente și durabile care îmbunătățesc protecția copiilor lăsați în țară și consolidează familiile afectate de migrație. La nivel național, promovăm gradul de conștientizare al efectelor migrației și strategiile de prevenire și reducere a impactului negativ al acestora asupra copiilor. Experții noștri locali ajută copiii să facă față provocărilor emoționale legate de absența părinților, informează părinții despre modalitățile de a menține o relație sănătoasă cu copiii lor și instruesc profesioniștii privind modul de lucru cu familiile afectate de migrație.



© Tdh



Kingdom of the Netherlands



Terre des hommes

Helping children worldwide. tdh.ch