



Terre des hommes

aide à l'enfance | Kinderhilfe
aiuto all'infanzia | child relief | www.tdh.ch

LUCRUL CU COPILII ȘI MEDIUL LOR

manual de competențe psihosociale

Terre des hommes este cea mai importantă organizație elvețiană care acordă ajutor copiilor. Creată în 1960, *Terre des hommes* are drept scop îmbunătățirea situației copiilor vulnerabili și a comunităților. *Terre des hommes* realizează acest obiectiv aplicând abordări inovatorii și propunând soluții concrete și durabile. *Terre des hommes* activează în mai mult de 30 de țări ale lumii, implementând proiecte la nivelul comunităților locale, în special, în domeniul sănătății și protecției copilului. Acțiunile desfășurate contribuie la ameliorarea vieții cotidiene a peste 1 milion 400 mii de copii și familii ale acestora. Proiectele respective pot fi desfășurate grație susținerii financiare individuale și instituționale, din care 85% sunt destinate direct programelor *Terre des hommes*.

Exprimăm sincere mulțumiri tuturor echipelor din teren și celor care au susținut aventura MJS-MOVE, începând cu anul 2005: de la Iran până la Columbia, Sri Lanka, Georgia, Palestina, Sudan, Egipt, România, Moldova și Albania. În mod deosebit, aducem recunoștințele noastre UEFA, care a finanțat proiectul MOVE în Europa de Est și a contribuit la publicarea prezentului manual de formare.



Sumar

I. Introducere

II. Prezentarea manualului

- 2.1 Grupul-țintă
- 2.2 Structura și conținutul
- 2.3 Instrumente: jocuri, sport și creativitate
- 2.4 Metoda de învățare prin participare
- 2.5 Strategii de punere în aplicare
- 2.6 Obiective și competențe dezvoltate
- 2.7 Monitorizare și evaluare

3 III. Module de formare

4 Prima parte:

Autogestionarea, gestionarea relațiilor cu semenii și gestionarea grupurilor

4

4 Competențe personale

- 5 3.1 Percepția și acțiunea
- 6 3.2 Reziliența și resursele persoanei
- 7 3.3 Gestionarea emoțiilor
- 10 3.4 Feedback-ul și cunoașterea de sine

Competențe sociale

- 3.5 Comunicarea și ascultarea activă
- 3.6 Soluționarea conflictelor
- 3.7 Leadership
- 3.8 Motivația
- 3.9 Mobilizarea comunitară

A doua parte:

Gestionarea activităților și jocurilor

Competențe metodologice

- 3.10 Caracteristicile și finalitatea activităților și jocurilor
- 3.11 Planificarea și punerea în aplicare a activităților și jocurilor
- 3.12 Principii metodologice ale activităților și jocurilor
- 3.13 Competiție și cooperare

Competențe tehnice

- 3.14 Activități și jocuri pentru copii mici
- 3.15 Activități și jocuri pentru adolescenți
- 3.16 Jocuri tradiționale
- 3.17 Activități cu reprezentanți din diferite generații
- 3.18 Activități creative

12 IV. Suplimente

12 Instrumente de formare

- 4.1. Patru nivele de competențe - sarcină de grup *Lumânarea aprinsă* 162
- 4.2. Program de formare (exemplu) 163
- 4.3. Sfaturi pentru formator 164
- 4.4. Roata de evaluare a formării 167

13 Instrumente de monitorizare a competențelor psihosociale

- 4.5. Grilă de monitorizare a competențelor psihosociale 168
- 4.6. Grilă de monitorizare a competențelor psihosociale ale animatorilor 169
- 4.7. Grilă de monitorizare a aptitudinilor psihosociale ale copiilor 174

84 Fișe de jocuri

- 4.8. Exemplu de organizare a unui turneu de *Fotbal fairplay* 181
- 4.9. Joc în aer liber pentru un grup mare *Găini, vulpi, vipere* 185

94 V. Bibliografie

162

162

163

164

167

168

169

174

178

181

181

185

187



1. INTRODUCERE

Acest manual reprezintă rodul a mai mult de cinci ani de experiență de lucru în cadrul *Terre des hommes (Tdh)* în domeniul consolidării capacităților adulților, responsabili de lucrul cu copiii în teren. Dezvoltarea competențelor lor personale, sociale, metodologice și tehnice contribuie la sporirea calității activităților și, ca urmare, consolidează capacitatea de reziliență și starea psihosocială armonioasă a copiilor vulnerabili. Inițial, în anul 2005, *Tdh* a elaborat un proiect-pilot numit „*Mișcare, Jocuri și Sport (MJS) pentru dezvoltarea psihosocială a copiilor*”, bazat pe metodologia aprobată în Elveția¹ și pus în aplicare în Iran, Columbia și Sri Lanka².

Prezentul manual completează cele două documente-cheie, publicate de *Tdh*. Prima publicație „*Protecția copiilor - manual de formare psihosocială*” (2008) propune soluții pentru anumite proiecte de urgență cu subiecte transversale, cum ar fi: politica de protecție a copiilor, participarea copilului, dezvoltarea și nevoile copilului, integrarea genurilor. Cea de-a doua publicație „*Documentul de referință psihosocială: lucrul cu copiii și mediul lor*” (2010) prezintă un cadru teoretic și multiple exemple practice ce țin de domeniul psihosocial.

Pentru *Terre des hommes* care activează, în special, în domeniile sănătății și protecției copilului, există o relație reciprocă între protecția, sănătatea copilului și sprijinul psihosocial. Lipsa de protecție poate cauza copilului suferințe la nivel psihosocial și viceversa: ca urmare a abuzului fizic sau psihic un copil poate adopta un comportament de izolare sau de agresivitate. Cercetările din domeniul sănătății au demonstrat că un atașament puternic între copil și tutorele său, consolidat printr-o stimulare socială și afectivă adecvată, este esențial pentru dezvoltarea armonioasă a copilului. Alimentația, la fel ca și alte practici de îngrijire vitală, sunt oportunități de stimulare psihosocială și contribuie la crea-

rea atașamentului pozitiv între copil și tutorele său. Sprijinul psihosocial este considerat drept o modalitate transversală de lucru, o modalitate de a aplica în practică intervențiile de calitate pentru starea de bine generală a copiilor. Acest lucru cere de la persoanele responsabile pentru activități cu copiii³ competențe specifice la nivel de experiență, leadership, capacitate de a crea relații, ascultare activă, sens atribuit activității trăite prin feedback etc. Așadar, consolidarea capacităților în domeniul psihosocial este percepută de *Tdh* ca o „intervenție de bază, prioritară tuturilor programelor elaborate în teren, care are drept scop consolidarea resurselor interne ale copiilor și ale mediului lor, pentru a le garanta o protecție mai bună”⁴.

Valoarea adăugată a acestui manual de formare este obiectivul și metodologia de învățare prin participare, care propune persoanelor ce lucrează cu copiii instrumente, metode și resurse. Toate acestea vizează îmbunătățirea calității intervențiilor prin modificarea modului de a privi lucrurile, de a fi și de a acționa.

Pe parcursul experiențelor menționate au fost observate numeroase efecte pozitive. Considerăm important să împărtășim cu alții cunoștințele practice, obținute prin încercări, greșeli, reorientări, plăceri, schimb de opinii între formatorii și participanții din mai multe țări. Persoanele respective ne-au ajutat să elaborăm acest instrument psihosocial. Le mulțumim tuturor, inclusiv colegilor de la sediul fundației, care contribuie la promovarea abordării date, pentru a oferi un sprijin cât mai eficient colaboratorilor din teren și celor mai vulnerabili copii, vizați de acțiunile *Terre des hommes*.

Propunem câteva constatări făcute asupra efectelor formării respective la adulți și consecințelor observate la copii. Constatările sunt bazate pe mărturiile persoanelor care lucrează în teren (echipe *Tdh*, directori de școli, animatori, pedagogi și părinți).

Schimbările observate și cunoștințele însușite de **persoanele care au participat la activități formative**:

- creșterea **încrederii în sine**, grație consolidării competențelor în domeniul lor de activitate;
- sporirea **afecțiunii**, datorită schimbării opiniei asupra copiilor, care sunt percepuți drept actori responsabili;
- ameliorarea modalității de **comunicare** cu colegii, membrii familiei și copiii: mai multă destindere, afecțiune și eficiență;
- ameliorarea gestionării **conflictelor**, prin analiza nevoilor și intereselor ambelor părți;
- integrarea principiilor **pedagogiei participative și interactive** cu utilizarea **feedback-ului** provoacă schimbarea modului de lucru cu copiii și contribuie la creșterea încrederii din partea copiilor;
- **diminuarea concurenței și creșterea cooperării**, pentru crearea unei ambianțe de încredere, respect și integrare între copii.

Schimbările observate și cunoștințele însușite de **copii**:

- creșterea **încrederii în sine**: copiii se exprimă mai liber, grație momentelor de feedback;
- creșterea **responsabilității** și autonomiei;
- sporirea **afecțiunii și ajutorului reciproc**: schimbarea atitudinii față de ceilalți;
- ameliorarea **integrării și socializării** copiilor vulnerabili, care au devenit mai deschiși, grație dinamicii participative și distractive a jocurilor propuse;
- **diminuarea agresivității și violenței**, grație schimbării accentului, care se pune pe colaborare și nu pe concurență;
- **ameliorarea relațiilor cu adulții**, grație metodologiei de lucru adaptate activităților noi și ascultării atente.

¹ Metodologie aplicată în formarea „*Mișcare, Jocuri și Sport în social*”, propusă Școlii superioare federale de sport din Macolin (HEFSM), elaborată de Anton Lehmann, Ursula Weiss, Raoul Jaccard și Jean-Pierre Heiniger.

² Dezvoltat și implementat sub îndrumul persoanei-resursă psihosocială, Jean-Pierre Heiniger și persoanei-resursă Michèle Meuwly MJS-MOVE.

³ Persoanele care lucrează cu copiii (animatori, lucrători sociali, psihologi, educatori, învățători etc.). Termenii din acest manual sunt utilizați la masculin, pentru a asigura o fluiditate a lecturii, însă pot fi citiți și la feminin.

⁴ Fundația *Terre des hommes*, Documentul de referință psihosocială: *Lucrul cu copiii și mediul lor*, 2010.

2. Prezentarea manualului

2.1 Grupul-țintă

Prezentul manual are drept scop ameliorarea stării de bine generale a copiilor. Consolidarea competențelor psihosociale ale adulților responsabili de activități cu copiii și transmiterea metodelor și instrumentelor eficiente (jocuri și activități), pentru lucrul cu copiii, vor contribui la realizarea scopului propus.

- Primele persoane vizate sunt persoanele care doresc să-și perfecționeze competențele (personale, sociale, metodologice sau tehnice), pentru a lucra cu copiii într-un mod eficient. Categoria persoanelor respective include **animatorii, pedagogii, asistenții sociali și educatorii**.
- În același timp, manualul oferă răspunsuri și pentru persoanele care nu lucrează direct cu copiii, dar care sunt motivate să-și consolideze competențele personale sau sociale. Aici ne referim la **delegații, șefii de proiect, coordonatorii de proiecte, directorii de școli etc.**
- În final, dacă apare necesitatea prezentării și descrierii unei metode eficiente în lucrul cu copiii, manualul oferă orientări pentru **donatori, ministere ale educației, ministere ale afacerilor sociale sau pentru ONG-uri**.

Pentru satisfacerea necesităților publicului din diverse domenii, pot fi organizate activități formative de durată lungă (de două sau mai multe săptămâni) sau scurtă (atelier cu durata de o zi sau două). În toate cazurile, persoanelor care se află în relație directă cu copiii li se va recomanda **coaching-uri individualizate** în teren, pentru consolidarea și punerea în aplicare a noilor concepte. Formarea este un moment intens, constituit din experiențe și cunoștințe noi și necesită o monitorizare pe termen mediu. Această etapă va contribui la o mai bună însușire a cunoștințelor obținute și la aplicarea lor în practica cotidiană.

2.2 Structura și conținutul

Prezentul manual de formare practică conține 18 module. Modulele respective sunt repartizate în două capitole mari, în conformitate cu patru nivele de competențe ce urmează a fi dezvoltate. Prima parte *Autogestionarea, gestionarea relațiilor cu semenii și gestionarea grupurilor* și modulele de la 1 la 9 se adresează tuturor persoanelor care doresc să-și consolideze competențele personale și sociale. A doua parte *Gestionarea activităților și jocurilor* cuprinde modulele de la 10 la 18 și vizează, în special, persoanele responsabile de activități cu grupuri de copii. Conținutul detaliat al fiecărui modul poate fi găsit la începutul capitolului III *Module de formare*.

Fiecare modul de formare include momente teoretice și exerciții practice, lucrul în grupuri mici, cu fișe-resurse teoretice și practice (fișele pot fi distribuite). Modulele sunt preconizate pentru 2 ore, însă studierea aprofundată a anumitor tematici necesită mai mult timp. Fiecare modul conține o imagine care reprezintă tema, fiind urmată de patru puncte:

- **Obiective:** scopuri vizate de modul. Important este ca formatorul să păstreze aceleași obiective pe tot parcursul modulului. La sfârșitul modulului, vor fi prevăzute câteva minute pentru ca participanții să-și expună părerea referitor la gradul de realizare a obiectivelor propuse.
- **Mesaje-cheie:** mesajele cu care participanții vor pleca la sfârșitul modulului și care rezumă cele mai importante lucruri învățate. La sfârșitul fiecărui modul, formatorul poate afișa un flipchart cu mesaje-cheie, pentru a fi consolidate.
- **Prezentare:** prezentarea temei și trecerea în revistă a momentelor principale care vor fi discutate pe parcursul modulului.
- **Desfășurare detaliată:** prezentarea detaliată a fiecărei etape a modulului, cu descrierea exactă a desfășurării activităților (momente teoretice, exerciții practice), a timpului și a materialelor necesare. Aceasta va permite

fiecărui formator **care posedă o anumită experiență** să explice grupului subiectul respectiv. În mod ideal, persoana care a asistat sau a participat la momentele descrise în modul, fie în calitate de observator, fie ca participant, va fi mai bine pregătită pentru a anima ulterior un modul. Desfășurarea dată este o **propunere de lucru**, însă ea poate și trebuie adaptată de fiecare formator în funcție de grup, de propria experiență, de necesități și de timpul pe care îl are la dispoziție.

- **Fișe-resursă.** Fișele de lucru includ partea teoretică și informațiile mai specifice, necesare pentru înțelegerea tematicii, cu răspunsuri, definiții, jocuri etc. Aceste fișe pot fi distribuite, pentru constituirea mapei individuale cu module de lucru.

Atenție. Aceste 18 module pot fi selectate și combinate pe durate diferite, în funcție de nevoile participanților, de obiectivele vizate și de timpul oferit. Atenționăm, că fiecare din aceste teme conține o **introducere de 2 ore** și majoritatea dintre ele necesită mai mult timp pentru realizare. Ne referim, în special, la modulele privind reziliența, motivația, percepția, comunicarea etc., care vor necesita o adaptare și o prelucrare în prealabil. Modulele respective vor fi completate cu jocuri de rol, studiu de caz etc. **Coaching-ul sau monitorizarea individuală** face parte din procesul de formare și asimilare a noilor competențe și trebuie luat în calcul la planificarea formării și activităților de postformare. Eficiența formării depinde, în mare măsură, de timpul acordat și de resursele oferite la etapa de coaching.

2.3 Instrumente: jocuri, sport și creativitate

Jocul și creativitatea se află în centrul vieții unui copil și reprezintă instrumente fundamentale pentru dezvoltarea lui fizică, mentală, afectivă, socială și culturală. Aceste instrumente contribuie la obținerea numeroaselor cunoștințe și atribuie un sens existenței sale. Ele reprezintă limbajul privilegiat al copiilor, care ajută la depășirea dificultăților, eliminând anumite tensiuni și emoții și dezvoltând aptitudini globale (mentale, emoționale și fizice). Mijloacele respec-

tive sunt considerate, prin excelență, importante pentru dezvoltarea competențelor psihosociale.

Jocurile și creativitatea sunt două categorii de bază, care pot fi împărțite în diverse tipuri de activități. În mod ideal, aceste activități trebuie să alterneze: **jocuri libere** (exerciții, jocuri simbolice, jocuri de asamblare), **jocuri colective ghidate** (jocuri de reguli)⁵, **activități fizice și sportive**, **activități de expresie**, care sunt asemănătoare cu activitățile **artistice și creative** (desen, pictură, colaj, modelare, muzică etc.), **activități manuale** (confeccionarea obiectelor decorative și utile, croitorie, țesătorie, olărie etc.)

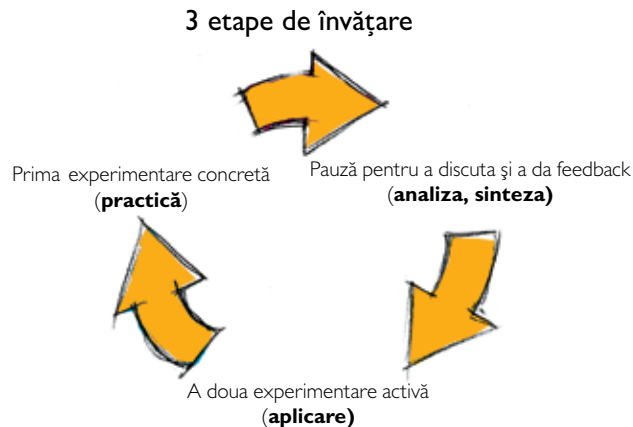
Pentru o mai bună satisfacere a nevoilor copilului este important să diversificăm aceste activități. Activitățile distractive și sportive sunt folosite drept suport în majoritatea modulelor. Activitățile creative sunt aplicate, în mod particular, în modulul 3.18, reprezentând un excelent supliment al jocurilor și al sportului.

2.4 Metoda de învățare prin participare

Spune-mi și voi uita, arată-mi și poate îmi voi aminti, implică-mă și voi înțelege.

Acest proverb chinezesc scoate în evidență diferența primordială între modalitatea tradițională de învățare, bazată pe transferul de informații, și cea empirică, care permite participanților să elaboreze o teorie, pornind de la o experiență practică. Aici nu ne referim la procesul de învățare ca la școală. Ci vizăm, mai degrabă, o dinamică a schimbării. Scopul este realizarea schimbărilor la nivel de atitudini și aptitudini, ce ar permite adulților care lucrează cu copiii să experimenteze și să învețe cum să-i asiste în dezvoltarea lor, cum să-i susțină în consolidarea propriilor resurse.

Pentru a realiza anumite schimbări interne, folosim o metodă specifică care este inspirată din teoriile de învățare prin participare⁶. Noi am simplificat conceptul elaborat de Kolb în schema de mai jos:



În lucrul cu copiii, animatorul poate să aplice sau să nu aplice această metodă. El poate organiza în mod spontan jocul sau activitatea creativă, urmărind, în special, aspectul lor distractiv și agreabil. Totodată, animatorul decide dacă pune sau nu accentul pe aptitudini concrete, pentru a dezvolta la copil deprinderi de viață (life skills). În acest caz el va desfășura activitatea în trei etape, pentru a favoriza învățarea și schimbarea comportamentului într-o anumită perioadă de timp.

1. **Prima experimentare concretă (practică).** După ce oferiți instrucțiunile (scurte și clare), copiii descoperă și experimentează un joc nou, o activitate nouă.
2. **Pauză pentru a discuta și a da feedback (analiza** activităților desfășurate și **sinteză** ameliorărilor ce vor fi propuse). La un moment dat, animatorul oprește jocul, adună copiii și-i întreabă dacă se confruntă cu dificultăți (de înțelegere, tehnice, relaționale), dacă au sugestii etc. Apoi întreabă copiii cum ar putea fi ameliorate anumite lucruri. Este momentul pentru a face schimb de impresii și emoții și a prezenta propuneri concrete, menite să contribuie la ameliorarea activității. Animatorul concentrează atenția copiilor asupra unui sau două momente importante, care corespund obiectivelor psihosociale propuse (de exemplu: responsabilitatea personală, o mai bună comunicare etc.).

3. **A doua experimentare activă (aplicare și ameliorare).** Copiii experimentează jocul pentru a doua oară, dar o fac deja în mod conștient, deoarece au fost atenționați asupra unor elemente importante. În acest moment are loc procesul de învățare și de îmbunătățire a calității jocului sau activității. Verbalizarea experienței contribuie la implicarea raționalului (capul) în experiența chinestezică (corpul) și emoțională (inima), ceea ce duce la o îmbunătățire, la nivel de conștientizare, a acțiunilor și comportamentelor.

Acest ciclu poate fi reluat în repetate rânduri, programând mai multe pauze pentru a face feedback, până la momentul realizării obiectivelor formulate, adică până la momentul manifestării schimbărilor dorite la nivel de comportamente. Repetarea uneia și aceleiași activități (sau jocului) este unul din principiile învățării. Copiii nu se vor plictisi, dacă jocurile vor fi adaptate nivelului lor și obiectivele propuse spre realizare vor fi clare.

Atenție. Această metodă exclude participarea animatorului la jocuri împreună cu copiii. Pentru a face un feedback pertinent și competent, animatorul trebuie să rămână în afara jocului, să păstreze distanța necesară, să observe desfășurarea jocului și comportamentele copiilor. Participarea la joc împreună cu copiii va crea alt tip de relații cu grupul, însă emoțiile vor împiedica observarea lucrurilor de la distanță și aprecierea lor în relație cu cele ce se petrec acum și aici.

Atelierul de formare pentru adulți propune metoda de învățare prin participare în felul următor: în cadrul unui exercițiu practic, participanților le sunt propuse situații concrete, apoi urmează schimbul de opinii și discuții în comun. Participanții își formează cunoștințe teoretice în baza experienței practice. În final, momentele teoretice sunt aplicate într-un exercițiu practic.

⁵ Vezi modulul 3.10 Caracteristicile și finalitatea activităților și jocurilor, Fișa-resursă D „Categoriile activităților și jocurilor”

⁶ Vezi Dewey, Piaget, Lewin și Kolb, pentru unii din principalii autori care au contribuit la edificarea teoriei învățării prin participare

Metoda de învățare solicită o implicare activă din partea participanților (adulților sau copiilor). Grație medierii animatorului sau a formatorului, persoana care învață beneficiază de ciclul de învățare complet, cu toate etapele incluse. Atât implicarea la nivel mental, corporal și emoțional, cât și reflecția și discuția, desfășurate după experimentare, contribuie la mobilizarea participanților spre descoperiri și comportamente noi.

2.5 Strategii de punere în aplicare

În funcție de necesitățile specifice ale proiectului sau ale contextului, *transferul de competențe* va implica mai multe strategii de implementare. Abordarea, însă, va include întotdeauna o parte din **formare** (cu metoda de învățare prin participare) și o parte din **coaching individual** în teren, pentru asistarea persoanelor în procesul de integrare a conceptelor noi.

După prima etapă a transferului de competențe, poate fi încorporată etapa de *formare a formatorilor* (Training of Trainers - *ToT*), care vizează sporirea numărului de persoane, capabile să formeze alte persoane. Etapa respectivă presupune competențe specifice formatorului pentru adulți⁷, care sunt diferite de competențele solicitate animatorului pentru copii. Totodată va fi necesară o monitorizare minuțioasă pe termen mediu, pentru ca noii formatori să poată experimenta și integra conceptele pe care, ulterior, le vor transmite altora.

În continuare, vă propunem câteva opțiuni. Fiecare dintre aceste opțiuni poate fi adaptată în funcție de context și necesități.

A. Formarea completă poate include sau nu și etapa Formare de formatori (ToT).

Pe parcursul a două săptămâni de formare, pot fi oferite 14 - 18 module (2 x 4 sau 5 zile), care se vor desfășura continuu sau cu pauze, după necesitate. Pot fi planificate în jur de 3 module pe zi, la care se vor adăuga introducerea și evaluarea de la sfârșitul zilei⁸. În cadrul formării, se va lucra cu un grup de bază alcătuit din maximum 16-18 persoane,

pentru a încuraja participarea tuturor, conform principiilor metodei de învățare prin participare. Obiectivul formării vizează crearea unei dinamici bune în cadrul grupului și oferirea instrumentelor metodologice și tehnice cu referire la activitățile de joacă, sport și creativitate. Totodată, vor fi indicate direcțiile de reflecție privind dezvoltarea personală și relațională. Urmează o perioadă de coaching care prevede șase sesiuni de monitorizare individuală în teren. Procesul respectiv contribuie la integrarea diferitor concepte însușite. Putem propune grupului una din două opțiuni: fie că alegem etapa care nu prevede efectul de multiplicare, fie că propunem etapa *ToT* persoanelor, interesate să devină formatori pentru alte persoane. În al doilea caz, participanții vor putea oferi replicări ale formărilor, dar într-o perioadă de timp mai redusă (2x2 zile sau 4 zile consecutive).

Atenție. Formula *ToT* a fost aplicată în Europa de Est, între anii 2008 și 2011, și reprezintă un proiect de formare în profunzime. Aceasta necesită formatori de calitate, precum și o monitorizare sistematică pe parcursul a mai multor luni sau ani. Este o investiție reală în termene de consolidare a competențelor.

B. Formarea personalizată

În acest caz, modulele vor fi selectate în funcție de necesitățile proiectului. Astfel pot fi planificate module specifice, cu o durată mai îndelungată sau mai redusă, în funcție de posibilități. Pentru o bună integrare a noilor concepte, coaching-ul individual în situația de practică profesională rămâne primordial.

În cadrul unei formări personalizate, definirea necesităților și așteptărilor participanților vor contribui la o alegere corectă a modulelor. Necesitățile existente și cunoștințele deja însușite vor putea fi evaluate, răspunzând la următoarele întrebări⁹:

- Sunt capabili participanții să-și revadă pozițiile? Își cunosc punctele forte și punctele care necesită o îmbunătățire? Cunosc resursele? Sunt capabili să ia decizii în mod obiectiv? Își pot gestiona emoțiile și stresul etc.? Dacă răspunsul este nu, soluția va fi găsită în modulele de competențe personale.

- Știu participanții să mențină relații cu cei din jur (adulți și copii) în mod pozitiv și constructiv? Știu cum să gestioneze conflictele? Pot să gestioneze eficient activitatea unui grup? Pot să se impună în calitate de lideri etc.? Dacă răspunsul este nu, ar fi bine ca ei să-și concentreze eforturile asupra modulelor de competențe sociale.
- Posedă participanții metode necesare, pentru a lucra într-un mod eficient cu copiii? Știu să planifice activitățile, să implementeze și să-și evalueze proiectul, optimizând participarea și cooperarea între copii? Dacă răspunsul este nu, ar fi indicat să se concentreze asupra modulelor de competențe metodologice.
- Au participanții la dispoziție instrumente și cunoștințe necesare în calitate de animatori sau lucrători sociali, pentru a efectua lucrul în mod eficient? Dacă răspunsul este nu, modulele de competențe tehnice vor oferi anumite răspunsuri.

Exemplu pentru lucrătorii sociali

Cu siguranță, lucrătorii sociali, responsabili de monitorizarea individuală a copiilor și familiilor, vor necesita consolidarea competențelor personale și sociale. În acest scop, puteți alege modulele de bază, care corespund exigențelor activității respective: *Percepția și acțiunea, Reziliența și resursele persoanei, Gestionarea emoțiilor, Comunicarea și ascultarea activă, Feedback-ul și cunoașterea de sine, Soluționarea conflictelor, Mobilizarea comunitară și Leadership sau Motivația*. Acest program de formare poate fi oferit pe parcursul a mai multor săptămâni. De exemplu, o jumătate de zi pe săptămână va fi rezervată pentru o temă. Același program poate fi desfășurat timp de câteva zile, incluzând prezentarea unor studii de caz etc. Important este ca persoana formată să posede competențe necesare, care i-ar asigura o monitorizare individuală, precum și posibilitatea de a asista și alte persoane în procesul de însușire și aplicare în practică a noilor cunoștințe și aptitudini.

Exemplu pentru animatori

Animatorii responsabili pentru activități în grup cu copiii, cu certitudine, vor avea nevoie de anumite instrumente, pentru a desfășura atât activități de recreare, cât și activități psihosociale. În acest caz, accentul se va pune pe competențele metodologice și tehnice și se va lucra asupra următoarelor module: *Caracteristicile și finalitatea activităților și jocurilor, Planificarea și punerea în aplicare a activităților și a jocurilor, Principiile metodologice ale activităților și jocurilor, Competiție și cooperare, Jocuri tradiționale, Activități și jocuri pentru copii mici, Activități și jocuri pentru adolescenți* etc. Este foarte important să le oferim bazele competențelor personale și sociale, care sunt prezentate în modulele: *Percepția și acțiunea, Reziliența și resursele persoanei, Feedback-ul și cunoașterea de sine, Gestionarea emoțiilor, Leadership, Motivația* etc. Puteți să prezentați modulele în bloc sau separat, pe parcursul a câtorva săptămâni. Cel mai important este punerea în aplicare a coaching-ului individual, pentru a verifica nivelul de însușire a noilor competențe.

În cadrul așa-numitelor proiecte de urgență, când numărul de animatori voluntari ce vor fi formați este mare și timpul limitat, există două soluții:

- Angajarea unei persoane full time (pentru un salariu întreg), care va fi responsabilă doar de formare (monitorizare individuală și de grup) și care va putea oferi formare completă. Aceasta va permite să evităm situația, în care persoanele din comunitate devin, practic simultan, animatori pentru grupuri de copii și formatori pentru adulți. Nu este indicat să sugerăm să se facă *formarea formatorilor* în prima perioadă, deoarece conceptele metodologice și psihosociale de bază încă nu sunt însușite, acest lucru necesitând ceva timp: de la șase luni până la un an, monitorizare sistematică.
- Coordonatorul își concentrează eforturile asupra formării unui mic grup de persoane, care au deja o formare de bază (specialiști în activități, supervizori sau alții) și să le ofere un anumit număr de module-cheie. Ulterior, participanții pot deveni formatori pentru animatorii

din comunitate, explicând pe parcursul formărilor doar modulele însușite.

2.6 Obiective și competențe dezvoltate

Este important să înțelegem că *a avea competențe și a fi competent* sunt lucruri complet diferite. Prima caracteristică descrie resursele, iar a doua presupune aplicarea în practică a acestor resurse, într-o situație concretă. Putem avea competențe și să nu știm cum să le folosim la momentul potrivit. Așadar, este important să evaluăm competențele la modul practic, într-o situație anumită. La îmbinarea practicii și a resurselor se adaugă rațiunea, adică capacitatea unui profesionist de a-și analiza de la distanță practicile și resursele și de a le corecta, dacă este necesar.

Primul obiectiv al acestei abordări este orientat spre îmbunătățirea nivelului de competențe ale adulților care lucrează cu copiii. **Competențele personale și sociale** sunt pentru toți profesioniștii din domeniul social. **Competențele metodologice și tehnice** sunt adresate, în special, animatorilor ce se ocupă de activitățile în grup. O mare parte din aceste activități pot fi transmise lucrătorilor sociali, educatorilor, lucrătorilor comunitari etc. Competențele sociale însușite sunt în strânsă legătură cu competențele personale, precum și competențele tehnice nu pot fi pe deplin aplicate, fără competențe metodologice. Aceste patru domenii de competențe sunt interdependente și sunt la fel de importante¹⁰. Dorința de a oferi copiilor activități de calitate este o sarcină complexă, care necesită o muncă mare la cele patru nivele de competențe. Competențele respective acoperă toate aptitudinile și atitudinile necesare persoanelor, care lucrează în domeniul psihosocial.

La sfârșitul formării complete, participanții își vor consolida cele patru nivele de competențe, ameliorând, astfel, calitatea activităților pentru copii. Activitățile respective vor contribui la ameliorarea capacităților mentale, fizice și emoționale la copii (încredere, simțul responsabilității, respect, comunicare, colaborare, gestionarea emoțiilor și conflictelor etc.), care se găsesc în modulul 3.10 *Caracteristicile*

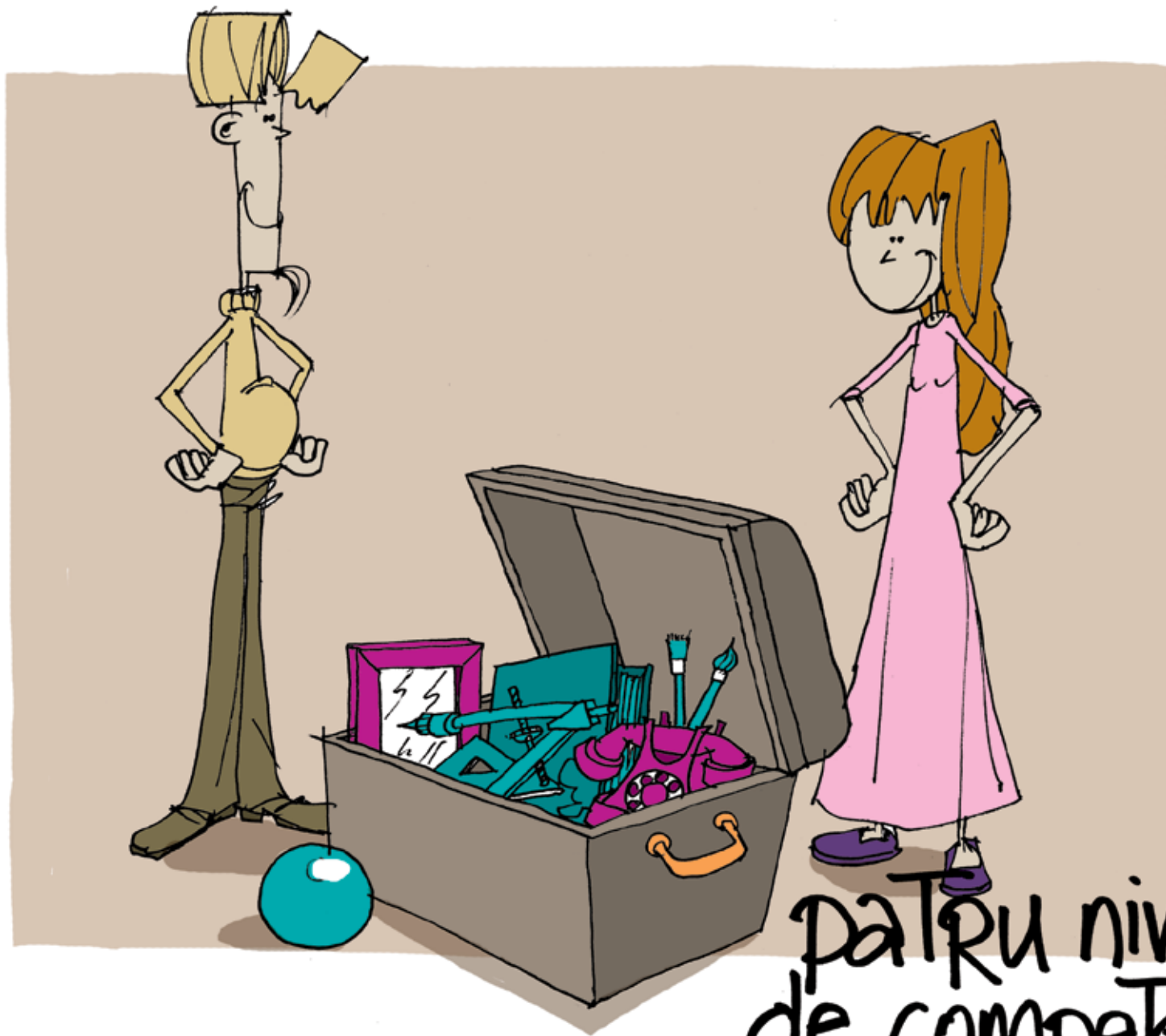
și *finalitatea activităților și jocurilor*, Fișa-resursă B „Aptitudini globale dezvoltate în activități și jocuri!”

⁷ Pentru mai multe informații referitoare la formarea adulților, vezi anexa 4.3. Sfaturi pentru formatorul de adulți

⁸ Pentru mai multe detalii, vezi anexa 4.2 Exemple de programe de formare

⁹ Pentru o analiză mai detaliată se va face referință la indicatorii desfășurați pentru fiecare din cele 14 competențe în anexa 4.5 Grila de monitorizare a competențelor psihosociale

¹⁰ Pentru a introduce cele patru niveluri la începutul formării, folosim o misiune a grupului (vezi anexa 4.1 Patru niveluri de competențe: exercițiu practic Lumânarea aprinsă)



patru nivele
de competențe

Patru nivele de competențe personale

Indicăm referințele, unde poate fi găsită descrierea celor 14 competențe, împărțite în 4 nivele și 42 de subcompetențe. Indicațiile în cursiv se referă la modulele manualului, în cadrul cărora asupra acestor competențe se lucrează în mod deosebit. Indicațiile de culoare se referă la modulele din manualul „Protecția copilului-formare psihosocială” (2008)¹¹. De menționat, că nu există un modul pentru o singură competență, ci asupra unei competențe se lucrează în cadrul mai multor module.

Competențe personale

1. Cunoașterea de sine și capacitatea de a-și revedea pozițiile

Cunoașterea propriilor forțe, a părților slabe și a resurselor; capacitatea de a-și revedea pozițiile și a se autoevalua, contribuie la dezvoltarea competențelor (*Percepția și acțiunea, Reziliența și resursele persoanei, Feedback-ul și cunoașterea de sine*).

2. Adaptarea și flexibilitatea

Flexibilitatea și deschiderea către schimbări; adaptarea la diferențele culturale (*Percepția și acțiunea, Feedback-ul și cunoașterea de sine, Gestionarea emoțiilor*).

3. Analiza, gândirea critică și creativă, luarea deciziilor

Analiza critică a informațiilor și situațiilor; pentru a acționa în mod adecvat; găsirea soluțiilor creative și spiritul de inițiativă; luarea deciziilor în mod rațional și eficient (*Percepția și acțiunea, Leadership*).

4. Gestionarea emoțiilor, gestionarea stresului

Atenție la propriile sentimente și la sentimentele celorlalți; acceptarea propriilor emoții și exprimarea lor într-un mod adecvat; exprimarea și decodificarea emoțiilor altor persoane; cunoașterea mijloacelor de gestionare a propriului stres, pentru a micșora tensiunea și a acționa eficient (*Gestionarea emoțiilor, Comunicarea și ascultarea activă, 3.2 Gestionarea stresului*).

Competențe sociale

5. Comunicarea și ascultarea interlocutorului

Comunicare într-un mod clar, concis, responsabil, respectând interlocutorul (adult sau copil); adaptarea propriului mod de comunicare și a propriului mesaj, în funcție de interlocutor, în special, în cadrul comunicării interculturale; cunoașterea tehnicilor de ascultare activă și aplicarea lor în situații adecvate; crearea relațiilor de încredere (*Comunicarea și ascultarea activă, Percepția și acțiunea, Feedback-ul și cunoașterea de sine*).

6. Negociere, gestionarea problemelor și conflictelor

Plasarea copiilor și adulților în fața propriilor responsabilități, stabilirea cadrului, regulilor și limitelor clare; asumarea rolului de mediator, pentru găsirea soluțiilor pozitive și instruirea copiilor și adulților; gestionarea propriilor conflicte într-un mod pozitiv (*Soluționarea conflictelor, Comunicarea și ascultarea activă, Gestionarea emoțiilor, 3.2 Gestionarea stresului*).

7. Lucrul în echipă/în rețea și cooperare

Respectarea opiniilor și valorificarea competențelor fiecăruia, în scopul unei acțiuni comune; oferirea și primirea feedback-urilor constructive; schimb de opinii în echipe pluridisciplinare, lucru în rețea și cooperare (*Percepția și acțiunea, Leadership, Feedback-ul și cunoașterea de sine, Competiție și cooperare*).

8. Adoptarea unei atitudini afective

Manifestarea interesului pentru trăirile și sentimentele fiecărei persoane; transpunerea în locul cuiva și înțelegerea nevoilor acestuia; adoptarea unei atitudini de acceptare și de nonjudecare a persoanei (*Comunicarea și ascultarea activă, Gestionarea emoțiilor, Reziliența și resursele persoanei*).

9. Însoțirea și motivarea unei persoane sau a unui grup

Asumarea poziției de leadership într-un grup, pentru a-l orienta spre un obiectiv comun; crearea și menținerea condițiilor de motivare a publicului-țintă; mobilizarea și ghidarea diferitor grupuri de actori (familii, comunități, autorități locale etc.) (*Feedback-ul și cunoașterea de sine, Motivația, Leadership, Mobilizarea comunitară, Activități cu reprezentanți din diferite generații*).

Competențe metodologice

10. Planificarea, implementarea, evaluarea activităților psihosociale

Planificarea activităților psihosociale, stabilind obiective clare, specifice și măsurabile, care vizează dezvoltarea aptitudinilor psihosociale ale copilului; capacitatea de anticipare, pentru a se adapta la nevoile beneficiarului și la circumstanțele care pot fi uneori neprevăzute; dezvoltarea noilor resurse (instrumente de mobilizare, activități, jocuri etc.) sau adaptarea la resursele existente în scopuri psihosociale (transmitere); evaluarea continuă a necesităților și rezultatelor (*Planificarea și punerea în aplicare a activităților și jocurilor, Motivația, Leadership, 2.6 Dezvoltarea copilului*).

11. Promovarea participării și cooperării în efectuarea activităților psihosociale

Încurajarea persoanei sau a grupului să participe la identificarea nevoilor și resurselor proprii; consultarea publicului-țintă la toate eta-

pele de implementare a activităților psihosociale și asigurarea unui schimb de informații continuu (raportare); aplicarea metodei de învățare prin participare în cadrul activităților care vizează dezvoltarea competențelor (alternarea momentelor de aplicare practică cu momente de reflecție sistematică), pentru dezvoltarea abilităților personale și sociale; propunerea activităților și jocurilor cu abordare psihosocială prin cooperare, înaintare progresivă și creativitate, precum și cunoașterea modului de exploatare a potențialului acestora. (*Feedback-ul și cunoașterea de sine, Competiție și cooperare, Principii metodologice ale activităților și jocurilor, Planificarea și punerea în aplicare a activităților și jocurilor, 2.4 Participarea copilului, Anexa 5. Abordarea învățării participative (AÎP) și Abordarea rurală participativă (ARP)*).

12. Consolidarea competențelor (formarea adulților)

Aplicarea metodologiei de învățare prin participare; utilizarea diverselor metode de consolidare a competențelor, în scopul garantării unei aplicări practice (formare, coaching, ghidare, studiu de caz). (*Prezentarea manualului, anexele A Instrumente de formare, modulul Principii metodologice ale activităților și jocurilor*).

Cunoștințe și competențe tehnice (a adapta în funcție de profesie)

13. Cunoașterea cadrului teoretic necesar pentru lucrul cu copiii

Cunoașterea cadrului de referință cu privire la Protecția copilului¹²; cunoașterea publicului-țintă, pentru a adopta atitudinea și instrumentele potrivite; cunoașterea dezvoltării copilului; înțelegerea mecanismelor-cheie ale conceptelor psihosociale, ținând cont de fenomenele culturale¹³ și aplicarea acestora în practica cotidiană (*Toate modulele, 2.6 Dezvoltarea copilului*).

14. Dotarea cu instrumente specifice pentru propria practică profesională

Pentru animatori: cunoașterea activităților distractive, sportive și creative, în relație cu nevoile grupului-țintă. Pentru lucrătorii sociali: cunoașterea instrumentelor de gestionare a cazului, cunoașterea tehnicilor de asistență individuală și ghidare în grup. Pentru consilieri (consultanți): cunoașterea instrumentelor adecvate de consiliere și ghidare individuală (*Activități și jocuri pentru copii mici, Activități și jocuri pentru adolescenți, Jocuri tradiționale, Activități creative, 2.6 Dezvoltarea copilului*).

2.7 Monitorizare și evaluare

Nu este deloc ușor să monitorizezi și să evaluezi proiecte ce includ componenta psihosocială. Există două nivele de schimbări¹⁴ și acelea pe care le vom studia aici vizează durabilitatea și profunzimea. Bineînțeles, schimbarea nu va fi percepută imediat, deoarece conștientizarea evoluției nu poate fi efectuată în timp real. Ulterior, însă, dacă schimbarea produsă este suficient de importantă, persoana respectivă o va putea sesiza. Pentru a măsura comportamentele și atitudinile, este necesar să determinăm indicatorii ce corespund schimbărilor pe care dorim să le realizăm. Dar pentru ca efectele scontate să fie integrate și percepute, este nevoie de timp, repetare, ajustări adecvate și monitorizare pe termen mediu sau pe termen lung.

Evaluarea poate fi efectuată aplicând chestionarea și alte instrumente tehnice. Totodată, ea poate fi realizată în baza observărilor animatorilor și ale copiilor, conform criteriilor prestabilite într-o anumită perioadă de timp. Așadar, au fost elaborate trei instrumente de monitorizare: o grilă de monitorizare a competențelor psihosociale, cu indicatori ce vizează publicul-țintă al formării și se bazează pe cele 14 competențe și 42 subcompetențe solicitate, care trebuie evaluate periodic, cu referire la indicatori; două grile de monitorizare, care vizează, în particular, adulții și copiii în timpul activităților de joc, sport și creativitate.¹⁵ Aceste instrumente pot fi adaptate în funcție de formarea desfășurată și de schimbarea atitudinilor și abilităților vizate. Dacă ele sunt aplicate cu regularitate și discutate cu persoanele respective, va fi posibilă urmărirea și evaluarea gradului de însușire a conceptelor psihosociale și metodologice de bază, pentru intervenții de calitate și, în caz de necesitate, pentru satisfacerea nevoilor de consolidare suplimentară.

**Prezentăm în continuare modulele și subiectele, studi-
erea acestora să vă aducă multă plăcere, să acumulați
cunoștințe, să faceți descoperiri și să vă împărtășiți emo-
țiile și sentimentele cu ceilalți.**

¹¹ Vezi referințele bibliografice pentru alte manuale de formare sau surse de informație despre competențele psihosociale

¹² Convenția pentru Drepturile Copilului, Politica de protecție a copilului, Standardele internaționale și naționale etc.

¹³ Percepția, reziliența, atașamentul, doliul, comunicarea, ascultarea activă, gestionarea conflictelor, motivația, leadership, concurența, colaborarea etc.

¹⁴ După Gregory Bateson, Școala Palo Alto: nivelul 1 de schimbare care intervine în interiorul unui sistem (homeostazie) și duce la o reechilibrare în interiorul sistemului; și nivelul 2 de schimbare care afectează și modifică sistemul în sine (evoluție) și care duce, de exemplu, la schimbări de atitudine

¹⁵ Vezi în anexele 4.5 Grila de monitorizare a competențelor psihosociale, 4.6 Grila de monitorizare a competențelor psihosociale a animatorilor și 4.7 Grila de monitorizare a abilităților psihosociale a copiilor



3. module de formare

Prima parte. Autogestionarea, gestionarea relațiilor cu semenii și gestionarea grupurilor

Competențe personale și sociale

pentru o **abordare psihosocială**

Prima parte *Autogestionarea, gestionarea relațiilor cu semenii și gestionarea grupurilor* este foarte importantă. La fiecare nivel de competențe modulele respectă o anumită progresare care trebuie luată în considerare. Totodată, în cadrul atelierului de formare vă recomandăm să alternați modulele privind competențele personale și cele sociale.

Competențe personale

3.1 Percepția și acțiunea

- Activitate individuală. *Fotolimbaj*
- Discuție. *Filtrele percepției*
- Activitate de grup. *Imagini Zoom*
- Discuție. *O privire asupra intervenției*
- Joc de rol. *Cum să intervii?*
- Activitate de grup. *Etichete pe frunte* (facultativ)

3.2 Reziliența și resursele persoanei

- Activitate individuală. *Linia vieții*
- Discuție. *Resurse interne și externe/atașamentul și doliul*
- Activitate de grup. *Factori de protecție și de risc*
- Joc de rol. *Resursele copilului*

3.3 Gestionarea emoțiilor

- Activitate de grup. *Etichete colorate*
- Discuție. *Emoțiile de bază și modul lor de funcționare*
- Joc de rol. *Patru emoții*
- Discuție. *Rolul emoțiilor și reacțiilor adecvate*
- Împărtășirea experienței. *Strategii de succes și de eșec*

3.4 Feedback-ul și cunoașterea de sine

- Un mic exercițiu. *Aruncarea orbului*
- Discuție. *Utilitatea și dificultățile feedback-ului*
- Activitate de grup. *Misiune cu feedback-uri eficiente*

Competențe sociale

3.5 Comunicarea și ascultarea activă

- Un mic exercițiu. *Trei moduri de a (nu) comunica*
- Discuție. *Mecanismele comunicării*
- Activitate de grup. *Transmite-mi mesajul*
- Activitate de grup. *Întrebări deschise*
- Joc de rol. *Ascultarea activă*
- Joc de rol. *Comunicarea cu copiii*

3.6 Soluționarea conflictelor

- Un mic exercițiu. *Reacții și strategii în situații de conflict*
- Discuție. *Definiția și caracteristicile conflictului*
- Joc de rol. *Etapele de negociere*
- Discuție. *Prevenirea conflictelor între copii*

3.7 Leadership

- Misiunea grupului. *Triunghiul orbilor*
- Discuție. *Funcționarea leadership-ului*
- Joc de rol. *Stiluri de leadership*
- Lectură individuală. *Atitudinile animatorului* (la domiciliu)

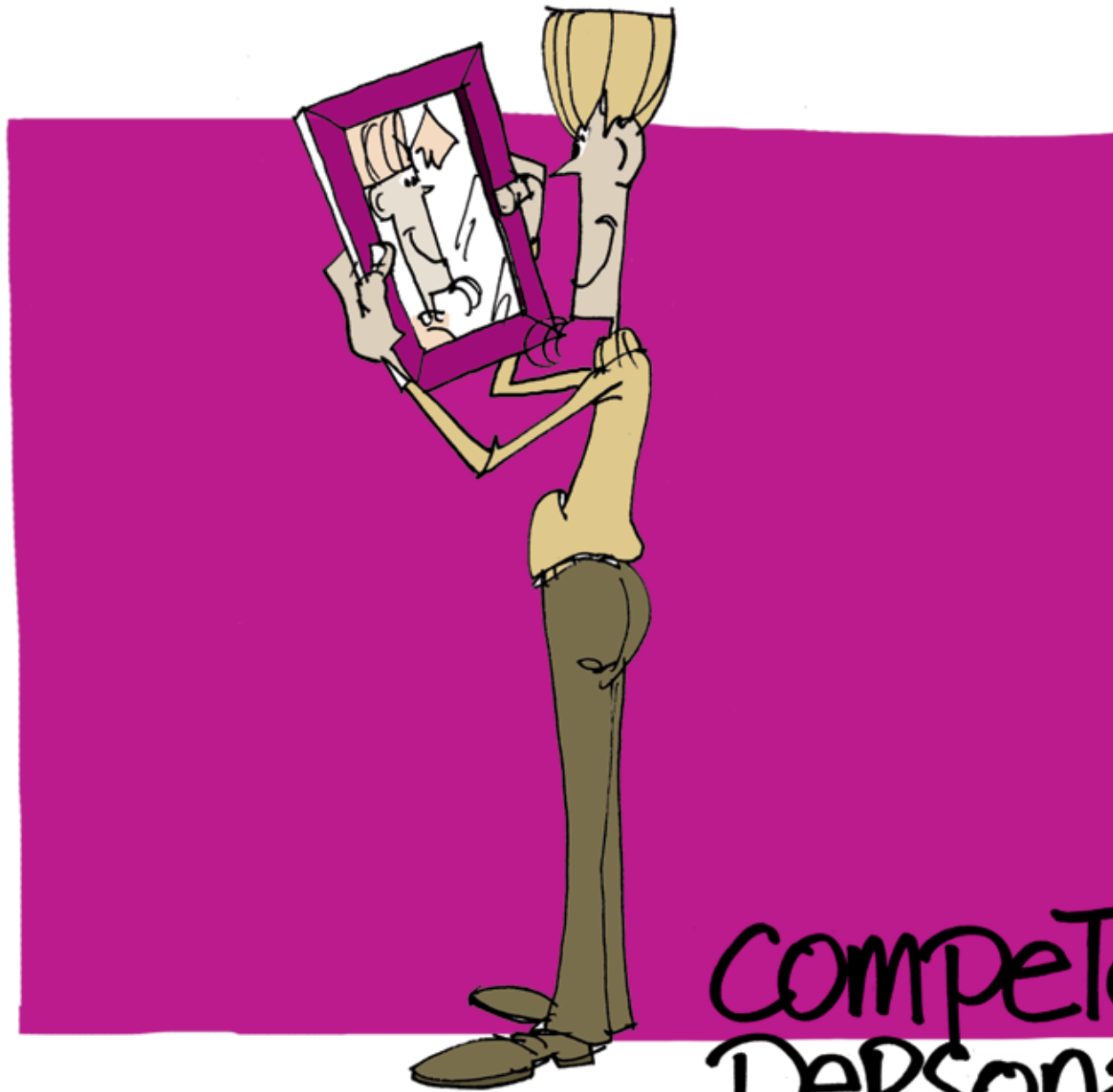
3.8 Motivația

- Un mic exercițiu. *Jonglarea*
- Discuție. *Modalități de funcționare și stimulare a motivației*
- Misiunea grupului. *Cuie suspendate*
- Joc de rol. *Motivația copiilor*

3.9 Mobilizarea comunitară

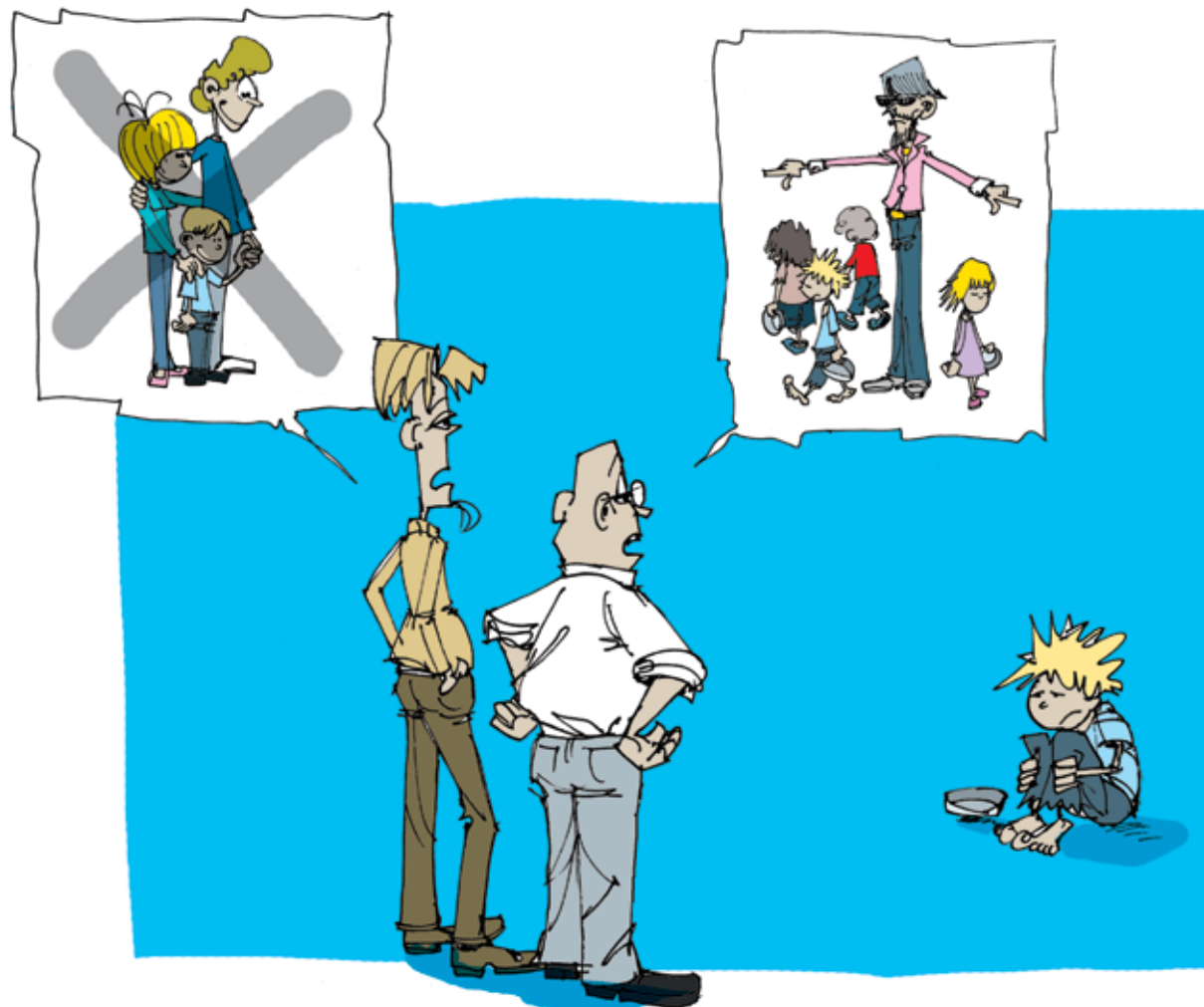
- Brainstorming. *Definiția comunității*
- Activitate de grup. *Riscurile și resursele comunității*
- Activitate de grup. *Nevoile comunității*
- Activitate de grup. *Strategii privind reușita mobilizării comunitare*

Atenție. Nu uitați că modulele prezentate în manual sunt introductive și timpul indicat între paranteze este doar cu titlu de sugestie. Veți decide singuri de cât timp aveți nevoie, pentru a explica o anumită temă sau pentru a introduce jocuri de rol, studii de caz etc.



compétente
personale

3.1 percepția și acțiunea



Obiective:

- experimentarea în grup a varietății percepțiilor și recunoașterea opiniei tuturor membrilor grupului;
- înțelegerea funcționării percepției;
- luarea în considerare a contextului și a diverselor opinii, în cazul analizării unei situații;
- respectarea celor trei etape de intervenție în situații concrete.

Mesaje-cheie

● Este firesc ca fiecare persoană să vadă și să interpreteze realitatea prin propriile filtre. Aceeași situație poate fi interpretată și judecată în mod diferit. Uneori, însă, anumite interpretări trebuie ajustate la normele și valorile care diferă de propriile noastre norme și valori.

● O percepție este, prin esență, personală, adică subiectivă, și evolutivă în timp. Percepția depinde de experiența vieții, de mediul sociocultural și de caracteristicile specifice fiecărei persoane.

● Două persoane pot avea percepții diferite asupra aceleiași situații, fără a fi în dezacord între ele.

● În activitatea noastră este important să privim lucrurile, fără a judeca sau a interpreta, să observăm și să analizăm, înainte de a acționa sau de a reacționa.

● Realizarea unei analize calitative necesită întrebări concrete: *cine, ce, când, unde, în ce mod*. Întrebarea de ce va fi adresată în ultimul rând, deoarece, de cele mai multe ori, anume această întrebare provoacă interpretări sau justificări.

Prezentare

«Niciodată nu vedem lucrurile precum sunt ele. Le vedem precum suntem noi.» Anaïs Nin

În sfera proceselor psihice nu există o singură realitate. Sunt tot atâtea percepții asupra realității, câte persoane sunt. Felul nostru de a percepe lumea, oamenii și evenimentele depinde de mai mulți factori: cine suntem, unde am crescut, ce experiență de viață avem, în ce stare emoțională sau fizică ne aflăm etc. Percepția noastră nu este *realitate*, ci o *reprezentare personală a realității*, edificată pe parcursul anilor prin intermediul convingerilor și valorilor, acestea fiind influențate, la rândul lor, de familie și de societate. Fenomenul acesta poate fi comparat cu o hartă care nu este altceva decât reprezentarea unui teritoriu și nu este teritoriul însuși care, de fapt, există în realitate.

Deseori, în loc de **a vedea** ceea ce **există obiectiv**, noi ne construim realitatea în baza propriilor reprezentări interioare prin prisma experiențelor trăite, convingerilor și valorilor, emoțiilor trecătoare, fobiilor și dorințelor proiectate asupra realității. Noi pretindem că **știm, interpretăm, presupunem, generalizăm, judecăm**. Însă percepem realitatea în mod deformat, de parcă am purta ochelari cu lentile colorate. Realitatea este percepută prin trei **filtre** personale: fiziologic, experiențial și sociocultural. Aceste filtre ne împiedică să vedem situația într-un mod clar și uniform. Percepțiile noastre atât de subiective duc la judecăți ce diferă mult de la o persoană la alta, deoarece judecățile sunt trecute prin filtre personale. Înainte de a judeca cine are dreptate și cine greșește, înainte de a reacționa sau de a interveni în diferite situații, este foarte important să înțelegem propria viziune asupra realității și ceea ce se petrece în interiorul nostru.

Interpretarea presupune mai multe riscuri: persoana pretinde că știe, face afirmații și se închide în sine.

○ **privire neutră** asupra realității presupune mai multe avantaje: persoana nu pretinde că știe, pune întrebări pentru a înțelege și este deschisă.

Intervenția constituie baza activităților desfășurate în cadrul fundației *Terre des hommes*, de aceea este important să intervenim în mod adecvat. Pentru a realiza cu succes acest lucru, trebuie să respectăm trei etape: **observarea, analiza și acțiunea**. Prima etapă necesită o reprezentare obiectivă care poate fi înșușită, capacitatea de a *vedea* o situație sau o persoană, fără a interpreta sau a judeca. A doua etapă, cea de *analiză* a contextului, solicită de cele mai multe ori ajutorul altor persoane, pentru a dispune de toate informațiile și instrumentele necesare. A treia etapă, numită de *acțiune*, trebuie să fie orientată și adaptată necesităților.

Orice persoană care lucrează cu copiii trebuie să-și dezvolte competențele necesare, pentru a reacționa în mod adecvat. Persoana respectivă trebuie să fie echilibrată, obiectivă și imparțială. Când lucrați cu copiii care se află în situații dificile, este și mai important să-i puteți asculta și să reacționați, fără a interveni cu exemple din propria viață sau cu prejudecăți copleșitoare preluate din occident. Acestea din urmă, de cele mai dese ori, nu corespund percepției locale, fiind venite din altă lume.

O sugestie

Înainte de a interveni într-o situație sensibilă, atât în relația cu copiii cât și cu adulții, faceți o pauză, pentru a simți ce se petrece în interiorul dvs., îndepărtați-vă de propria realitate și puneți întrebări înainte de a acționa.



Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Activitate individuală. Fotolimbaj (30 min.)

Împărțiți grupul în două subgrupuri a câte opt, maximum zece persoane. Distribuiți câte cinci imagini fiecărui subgrup. Participanții vor face schimb de imagini între ei. Activitatea se petrece în tăcere.

Instrucțiuni. Scrieți în josul foii ceea ce vedeți în imagine, îndoiiți foaia în așa mod încât să ascundeți cele notate și transmiteți imaginea colegului, care va scrie, la rândul său, sub pliu (dar nu pe pliu). După ce toți participanții au adnotat fiecare poză, desfaceți pliurile și afișați foile pe perete. Invitați participanții să viziteze expoziția improvizată. În cazul când nu dispuneți de mult timp, citiți în voce cele mai interesante observații, pentru a marca similitudinile și diferențele. Discutați percepțiile fiecărui participant în raport cu una și aceeași imagine.

2. Discuție. Filtrele percepției (15 min.)

Întrebați participanții care este, după părerea lor, originea acestor interpretări și percepții. Lansați o discuție asupra diferitelor filtre de percepție. Demonstrați prin exemple concrete fiecare tip de filtru.

3. Activitate de grup. Imagini Zoom (30 min.)

Repartizați fiecărui participant câte una sau două imagini pentru observare și analiză.

Instrucțiuni. Scopul acestui exercițiu este găsirea legăturii dintre imagini și formarea unui ansamblu, în maximum 20 min. Începeți prin a examina imaginea pe care o aveți dvs. și imaginați-vă contextul ce i se potrivește (5 min.), apoi apropiați-vă în tăcere de colegi și încercați să uniți cele 33 de imagini (15 min.).

Debriefing. Ați reușit să asamblați toate imaginile în timpul acordat? Cum a fost lucrul în grup? V-ați simțit integrat sau exclus? Cum v-ați simțit să lucrați în tăcere? Ce strategii ați folosit? A fost unul sau mai mulți lideri? S-a schimbat părerea inițială asupra propriei imagini? Ce vă inspiră imaginea finală asamblată etc.? (10 min.).

4. Discuție. O privire asupra intervenției (10 min.)

În baza celor realizate în activitatea precedentă, inițiați o discuție asupra importanței lucrului în comun, pentru a acționa într-un mod adecvat. Discutați cele trei etape necesare pentru o intervenție orientată și eficientă: observarea, analiza, acțiunea. Faceți schimb de impresii.

5. Joc de rol. Cum să intervii (35 min.)

Formați patru subgrupuri. Întrebați participanții dacă doresc să însceneze o situație reală, trăită de ei. Dacă nu doresc, propuneți-le patru situații inspirate din experiența lor de viață. Fiecare grup pregătește o situație (5 min.), apoi, pe rând, situația este jucată și analizată de către observatori. Este important să se respecte cele trei etape, înainte de a lua o decizie. În caz contrar, puteți să jucați încă o dată situația cu un spectator care devine actor și propune o altă soluție.

6. Activitate de grup. Etichete pe frunte (30 min.)

Dacă aveți timp și dorință, acest exercițiu vă va permite să aprofundați subiectul.

Zece imagini din ziare sau reviste locale, lipite pe zece foi de hârtie A4, de culoare albă. Câte un stilou pentru fiecare participant.

Fișa-resursă A pe flipchart.

Fișa-resursă B. Încărcați și imprimați în format A4 imaginile Zoom, pe care le veți găsi pe site-ul *Tdh* (vezi referințele bibliografice de la sfârșitul manualului).

Fișa-resursă C pe flipchart.

Pregătiți din timp patru situații din experiența de viață a grupului.

Fișa-resursă D.

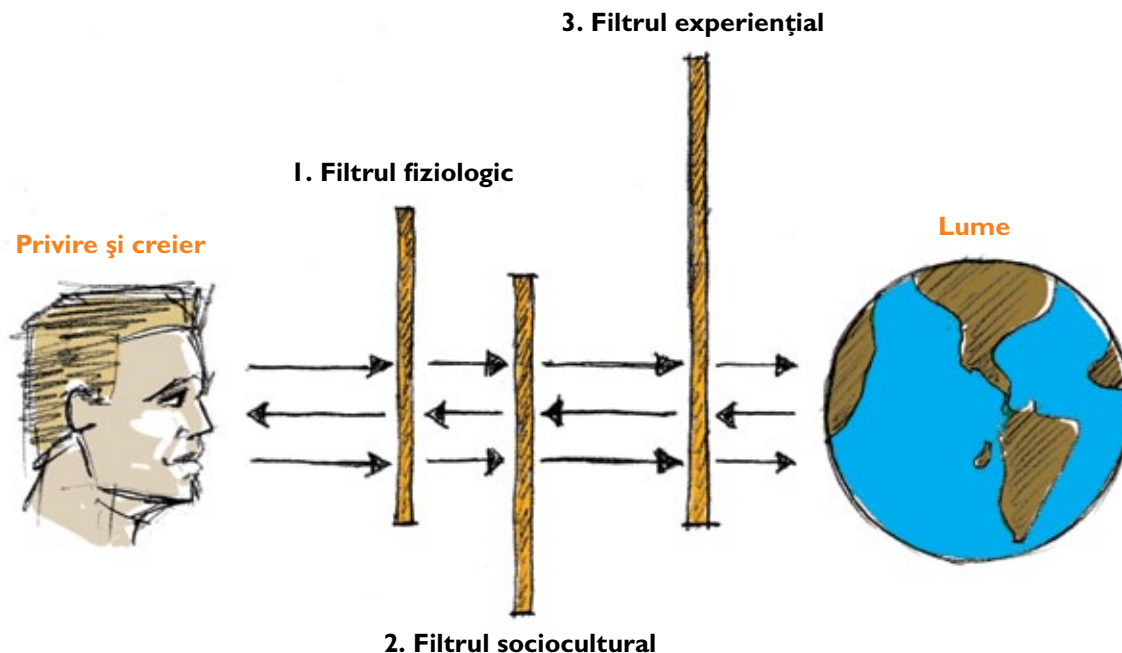
Fișa-resursă A Filtrele percepției

Filtrele descrise mai jos sunt parte integrantă a fiecărei persoane. Acest fenomen este valabil pentru toți și, dacă nu este conștientizat, interpretările, presupunerile sau judecățile făcute în mod automat, vor deforma esențial relația cu persoanele din jur. Dimpotrivă, dacă recunoaștem și conștientizăm că părerea personală este subiectivă și nu corespunde realității obiective, putem să gândim și să reacționăm, fără a ne baza pe propria experiență, emoții, dorințe sau fobii. Este ca și cum am purta ochelari roz, pe care-i putem scoate.

1. **Filtrul fiziologic** (sens și emoție). Exemplu. O persoană furioasă nu va putea reacționa adecvat într-o situație de conflict, deoarece este copleșită de emoții. O femeie slăbuță nu va rezista la un concert roc la fel ca un bărbat viguros etc.

2. **Filtrul sociocultural** (coduri de conduită, valori, genuri etc.). Exemplu. Într-o țară musulmană, o femeie care vorbește și râde tare, nu va fi bine văzută. Va fi chiar amenințată că nu se va mărita, dacă se va comporta astfel în continuare. Pentru un elvețian este inadmisibilă întârzierea trenului cu cinci minute. În aceeași situație, un francez va considera că trenul sosește la timp.

3. **Filtrul experiențial** (experiență de viață variată, vârstă). Exemplu. Dacă nu ați călătorit niciodată în China și nu știți că acolo este politicos să faceți mare zgomot mâncând, pentru a vă manifesta satisfacția, veți putea fi șocați de asemenea practică. O persoană în etate nu are aceeași atitudine față de moarte ca și una tânără etc.



Strategii de succes¹

- Nu există reprezentare obiectivă.
- Eu văd viața, oamenii prin ochelari colorați (filtre).
- Ceea ce văd, reflectă ceea ce gândesc.
- Eu sunt sută la sută creatorul realității mele.
- Ceea ce este adevăr pentru mine, nu reprezintă același adevăr și pentru alții.
- Am tendința să cred că știu, deși, în realitate, nu știu suficient de bine.
- Pot avea o privire diferită asupra anturajului.
- Este mai ușor să-mi schimb percepția asupra altor persoane, decât să încerc să schimb aceste persoane.
- Este util să mă observ pe mine însumi.
- Calitatea gândurilor și convingerilor mele influențează calitatea vieții mele.

Strategii de eșec

- Ceea ce văd eu, este adevăr pentru toți.
- Ceea ce știu eu, este adevăr pentru toți.
- Ceea ce simt eu, este adevăr pentru toți.
- Toată lumea gândește la fel ca mine.
- Lucrurile sunt exact așa, cum le văd eu.
- Dacă nu vezi lucrurile așa cum le văd eu, înseamnă că nu le vezi bine și n-ai dreptate.
- Lucrurile au fost orânduite pentru totdeauna într-un anumit fel și nu se mai poate schimba nimic.

¹ Strategii de succes și de eșec extrase și adaptate după Michel Claeys Bouuaert, Practica educației emotive: studierea relației și a comunicării corecte, ed. 2008

Fișa-resursă B
Imagini Zoom²

(încărcați și imprimați de pe site-ul *Tdh*: vezi referințele bibliografice de la sfârșitul manualului)



²Banyai Istvan, 1998

Fișa-resursă C Privire de intervenție

Baza activității fundației *Terre des hommes* o constituie intervenția. Este important să putem interveni în mod adecvat, ceea ce presupune: **observare**, **analiză** și **acțiune**. Aceste trei etape importante permit să analizăm cele mai diverse situații sau proiecte.

A observa



A analiza



Cine? Ce?
Când? Unde?
În ce mod?

A acționa



1. Faza de **observare** implică mai multe condiții: conștientizarea existenței propriilor filtre, obiectivitate maximă la etapa observării, confruntarea propriei percepții a realității nemijlocite cu percepția altor persoane.

2. Faza de **analiză** presupune adresarea unor întrebări diferitor persoane și păstrarea abordării faptice, fără a face interpretări. În acest sens ne poate fi utilă o mică șmecherie - cei „5 W”: who (cine?), what (ce?), when (când?), where (unde?), how (în ce mod?). Nu vă grăbiți să puneți întrebarea *de ce?* Această întrebare, în loc să ofere fapte ce pot fi observate, implică interpretări și chiar necesitatea de a face explicații sau de a se justifica. Întrebarea *din ce motiv?* contribuie la păstrarea obiectivității.

3. Faza de **acțiune** presupune, în primul rând, consultarea altor persoane care văd lucrurile diferit și, deseori, posedă informații complementare. Este bine ca mijloacele utilizate să fie întotdeauna cunoscute și adaptate persoanelor și situației.

Este foarte important să aplicăm aceste trei etape exact în ordinea anunțată, dacă dorim ca intervenția să fie orientată și eficientă. Iată ce se poate întâmpla, dacă una din etape lipsește:

- Dacă ne limităm doar la observare și acționăm, fără a analiza situația, riscăm să nimerim în capcana activismului și intervenția noastră nu va fi pe măsura necesităților. Exemplu. Unele proiecte umanitare constată existența sărăciei într-o comunitate și acționează, fără a analiza situația și fără a consulta comunitatea respectivă.
- Dacă analizăm și începem să acționăm, fără a observa inițial situația, riscăm să aplicăm modele ce nu pot fi adaptate la anumite situații. Exemplu. Unii specialiști, în situații de urgență, propun soluții la distanță, aflându-se departe de teren. Din lipsa de cunoaștere a realității nemijlocite, acțiunile desfășurate vor fi, de cele mai multe ori, neadaptate situației respective.
- Dacă observăm și analizăm lucrurile, fără a iniția și o acțiune, vom rămâne la nivelul modelelor teoretice, care nu vor fi niciodată utile oamenilor, cărora le sunt destinate. Exemplu. Unii politicieni cheltuie mult timp elaborând soluții, care niciodată nu vor fi aplicate.

Fișa-resursă D

Activitate de grup. Etichetă pe frunte³ (opțional)

Durata

Aproximativ 30 min.

Materiale

Etichete autocolante, pe fiecare din ele este scris un cuvânt: prost, leneș, inteligent, sportiv, onest, drogat, violent, fragil, slab, puternic, bogat, seducător, cleptoman, competent, corupt, înțelept, mincinos, visător, amnezic, religios, alcoolic, trișor etc. Puteți crea și alte categorii, în funcție de grup (student, director, gardian la închisoare, bucătar, educator, medic, pedagog, cerșetor, psiholog, rom etc.)

Desfășurare

Fiecărui participant i se va lipi pe frunte câte o etichetă pe care este notat un anumit calificativ. Participanții nu pot citi cele scrise pe eticheta de pe propria frunte. Acest joc este nonverbal. Așadar, nimeni nu vorbește în timpul jocului. Schimbul de opinii se va face la sfârșitul jocului. Comportamentul față de colegi în timpul jocului va fi conform etichetelor pe care le poartă. Obiectivul jocului este conștientizarea prejudecății. Fiți atenți la modul în care vă priviți unii pe alții și la gradul de influență a acestor priviri asupra interacțiunilor voastre.

Instrucțiuni.

Închideți ochii în momentul repartizării etichetelor și deschideți-i atunci când începe jocul. Evitați să manifestați orice reacție și orice gest referitor la calificativele de pe etichetele colegilor.

1. **Formați grupuri din șase persoane** (grupurile se formează în conformitate cu numărul total al participanților). Priviți etichetele colegilor și alegeți-vă în tăcere cinci parteneri de joc. Așezați-vă jos și formați un cerc.
2. **Alegeți un președinte** pentru grupul vostru. Priviți etichetele colegilor, evaluați calitățile dvs. și, fără a vorbi sau a scrie, alegeți șeful în funcție de calitatea afișată pe etichetă. Se permite comunicarea prin gesturi. Alegerea președintelui trebuie să fie unanimă, adică să presupună și acordul persoanei propuse să joace acest rol. Când

ați ajuns la un consens, așteptați în tăcere finalizarea procesului respectiv la celelalte grupuri. Dacă aveți întrebări, nu ezitați să le adresați.

3. Vă atenționez, că este vorba doar de un joc. Observați propriile sentimente în procesul derulării acestei activități. Relațiile formate vor fi influențate de calificativele etichetelor lipite pe frunte. Evident, aceste etichete nu corespund cu ceea ce sunteți în realitate. Nu uitați că este doar un joc. Observați ce sentimente vă încearcă. În continuare veți alege, din fiecare grup, câte **o persoană care urmează să părăsească grupul**. Veți opta pentru persoana cea mai vulnerabilă, cea mai puțin dorită din grup. Părerea celor rămași în cadrul grupului trebuie să fie unanimă. Observați cu atenție modul de luare a deciziilor. Toată acțiunea se desfășoară în tăcere.
4. Pentru etapa următoare, fiecare grup va **desemna un ambasador**, un membru ce va fi trimis în misiune la alte grupuri. Rolul de ambasador nu poate fi preluat de președintele desemnat. Decizia trebuie să fie luată în unanimitate.
5. După ce ambasadorii au fost desemnați, rugați-i să se îndrepte spre un alt grup (câte un ambasador pentru fiecare grup) și **să indice persoana care nu este potrivită pentru grupul respectiv**. Această persoană va fi obligată să părăsească grupul. Persoanele excluse formează un grup separat și își aleg, la rândul lor, un *președinte*.
6. Ambasadorii sunt rugați **să vorbească și să explice** grupului în care se află (în funcție de facilitator) cum s-au desfășurat lucrurile pentru ei, ce observații au făcut, ce sentimente au avut etc.

Debriefing

- Formați un cerc mare. Înainte de a vă scoate etichetele, încercați să ghiciți ce este scris pe eticheta voastră. Expuneți-vă, pe rând, părerile, apoi scoateți și citiți etichetele. Sunteți surprinși?
- Cum v-ați simțit pe parcursul jocului?
- Ce ați observat?
- Ce ați învățat?
- A fost dificil să purtați etichetele cu calificativele respective?

- Cum v-ați simțit fiind obligat să catalogați persoanele conform etichetelor pe care le purtau?
- A fost dificil să faceți abstracție de persoana pe care o cunoașteți, calificând-o doar după etichetă?
- Ce paralele sesizați între acest joc și viața reală?

Discuție despre prejudecată

Dvs. nu corespundeți etichetelor purtate, rolurilor jucate, calităților sau neajunsurilor atribuite, nici pe parcursul desfășurării jocului, nici în viața reală. Obiectivul acestui joc este de a vă atenționa asupra importanței etichetelor și a prejudecății care influențează relațiile noastre.

Prejudecata este în contradicție cu necesitatea de afecțiune, de recunoștință, de apartenență la un grup. Judecata stă la baza necazurilor multor persoane. Obiectivul nostru este de a înțelege cum apar condițiile care provoacă conflicte și suferințe.

În ce momente observația este justă? Când percepem lucrurile așa cum sunt ele, fără a le judeca, fără a le trece prin filtrele noastre de percepție? Și din contră, în ce momente judecăm după criteriile subiective ce este bine și ce nu este bine? În contextul respectiv termenul de judecată este utilizat în sens larg, adică ceva ce conține o evaluare conform unor criterii de **bine** sau de **rău**. Dacă părerea dvs. despre cineva, despre ceva sau despre dvs. înșivă conține cea mai mică interpretare asupra valorii, asta înseamnă că judecați. În sensul larg al cuvântului, senzația de *bine* este o senzație ce corespunde expresiei este OK, în timp ce *nu e bine* va fi percepută ca *nu este OK*.

Nu te simți bine? Te simți frustrat?	OK.
Ești prea sensibil	Nu este OK.
Plângi ca un copil	Nu este OK.
Plângi și este OK	OK.

Mesajele, care exprimă o formă sau alta de nonacceptare sau de judecată, sunt extrem de variate. Chiar dacă nu există nici un mesaj explicit, un simplu gând de nonacceptare sau de judecată va avea deja efecte negative.

³ Extras după Michel Claeys Bouuaert, *Educația emotivă: studierea relației și a comunicării corecte*, ed. 2008



3.2 Reziliența și Resursele persoanei



Obiective:

- să înțelegem resursele interne și externe, precum și factorii protectori ai persoanei;
- să consolidăm în mod concret reziliența copiilor de care suntem responsabili.

Mesaje-cheie

- Capacitatea de reziliență servește la depășirea unei situații dificile fără a se demoraliza, la reluarea activității și la recuperarea după un moment dificil, cu efecte traumatizante. Cu alte cuvinte, înseamnă adaptarea la circumstanțele vieții.
- Fiecare persoană are nevoi fiziologice, psihologice și afective, sociale și existențiale de bază care, fiind satisfăcute, constituie elementul fundamental al rezilienței.
- Resursele noastre se formează din relațiile pe care le creăm cu alții, din aptitudinea noastră de a realiza lucruri (activități) și din modul în care ne percepem existența în raport cu cultura, convingerile, valorile etc. (identitate).
- Stima de sine se dezvoltă, în principal, grație bazei de securitate (persoanele care oferă protecție și sprijin, planurile sau obiectivele), stabilite în copilărie sau în etapele următoare, și continuă să se dezvolte pe tot parcursul vieții, în funcție de experiențele trăite.
- Animatorul, pedagogul sau lucrătorul social pot reprezenta o persoană importantă și pot deveni o bază de securitate pentru copil, care se va atașa de ea, pentru a compensa o lipsă, ca urmare a situației din familie.

Prezentare

«Reziliența este arta de a naviga printre torente.»

Boris Cyrulnik

Prezentul modul este un element foarte important pentru activitățile de formare, deoarece recapitulează noțiunile de psihosocial, nevoie și reziliență, concepte-cheie în lucrul cu copiii vulnerabili. Pentru *Terre des hommes* abordarea psihosocială este „o modalitate de a înțelege și a analiza o situație, a construi o intervenție, a oferi un răspuns, luând în calcul atât elementele psihosociale și sociale, cât și corelația dintre ele.”¹

Termenul de **psihosocial** se referă la interacțiunea dintre copil și mediul său familial și comunitar. Prin urmare, nu putem vorbi despre copil și nevoile sale fundamentale în mod separat, ci doar în strânsă legătură cu mediul lui apropiat și mai îndepărtat.

Nevoia este ceea ce simte orice persoană și care trebuie satisfăcută pentru a crește, a se dezvolta și a avea o viață sănătoasă și împlinită. Sunt *nevoi fiziologice* (de a se alimenta, a avea un loc de trai, a fi protejat, îngrijit etc.) și *nevoi psihosociale* (a fi iubit, susținut, însoțit, integrat, educat, a avea liniște sufletească, a face parte dintr-un grup, a înțelege sensul vieții etc.). Nevoile acestea se influențează reciproc. *Reziliența* își are sursa, în special, în domeniul nevoilor psihosociale care au legătură directă cu resursele și **factorii de protecție**. Atunci când nevoile copilului sunt satisfăcute, ele se transformă în **resurse** care îi permit să depășească momentele dificile pe care le-a trăit sau urmează să le trăiască.

Termenul de **reziliență** este preluat din domeniul tehnicii și se referă la capacitatea unui metal de a se restabili, de a-și menține structura de bază după suportarea unei acțiuni violente. În domeniul psihologiei, reziliența reprezintă capacitatea de a-și reveni și a se adapta în urma unui șoc sau a unei tulburări grave. „Conceptul de reziliență se bazează pe observația că, în circumstanțe nefavorabile, unele persoane rezistă și se dezvoltă mai mult sau mai puțin normal, în timp ce altele nu reușesc s-o facă. Reziliența cuprinde caracteristicile persoanelor care se adaptează relativ bine. Este important să subliniem că reziliența nu se referă doar la calitățile persoanei, ci și la modalitatea în care aceste calități se manifestă în interacțiunea cu factori externi din cadrul familiei și din anturajul mai extins. O persoană rezilientă folosește toate resursele disponibile, atât la nivel psihologic (trăsături personale),

cât și de anturaj (familie, societate). Cercetările demonstrează că, de obicei, copiii mai mici sunt mai rezilienți decât copiii înaintați în vârstă.”²

Capacitatea de reziliență depinde de nivelul de percepție a **stimei de sine**, care își are sursele în **atașamentul** față de o **bază de securitate**.³ Aceasta poate fi o persoană care-i insuflă copilului mic un sentiment de protecție și de consolare, sau atașamentul emoțional față de un obiect sau un proiect de viață. Reziliența se consolidează pe întreg parcursul vieții, grație resurselor interne și externe ale persoanei și factorilor protectori existenți. Aceste **resurse** rezultă din relațiile (capacitatea de a stabili relații) pe care le are o persoană cu anturajul său imediat și cel extins, din activitățile pe care le desfășoară zilnic (sentimentul de competență) și din sensul atribuit existenței (în legătură cu cultura sa familială, comunitară, precum și valorile transmise de aceasta).

Conceptul de reziliență este important pentru *Terre des hommes*, deoarece se bazează pe recunoașterea faptului că atât copiii, cât și adulții au la dispoziție mijloace pentru a-și gestiona dificultățile emoționale și sociale. Scopul principal al unui proiect în sfera psihosocială trebuie să **răspundă nevoilor fundamentale**, să **consolideze factorii protectori** care stau la baza **resurselor interne și externe** ale fiecăruia. Aceasta contribuie la depășirea situațiilor de criză și revenirea la o dezvoltare armonioasă.

Prezentul modul are drept scop să-i ajute pe animatorii și lucrătorii sociali să conștientizeze rolul pe care îl au în susținerea copiilor. Aceste persoane reprezintă, alături de familia și comunitatea copilului, baza lui de securitate.

O sugestie

Puteți deveni baza de securitate pentru copiii de care aveți grijă, creând relații și aplicând un set de activități securizante, cu interacțiuni durabile între copii și cu obiective individuale corespunzătoare valorilor fiecărui copil. Așa veți consolida factorii de protecție și resursele copiilor.



¹ Fundația *Terre des hommes*, Documentul de referință psihosocială: lucrul cu copiii și anturajul lor, 2010

² Ibid

³ Extras din George Kohlireser, *Negocieri sensibile*, 2007 (inspirat de John Bowlby, O bază sigură: Aplicații clinice ale terapiei de atașament)

Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Activitate individuală. Linia vieții (25 min.)

În ce moment din viață am dat dovadă de reziliență?

În calitate de formator, desenați linia vieții voastre pe flipchart. La această etapă nu vorbiți despre ceea ce v-a ajutat să ieșiți din impas. Fiecare participant își va desena individual o linie curată a vieții pe o foaie A4.

Instrucțiuni. Notați sau desenați ascensiunile și descensiunile în experiențele pozitive și negative, pe care le-ați trăit de la naștere și până în prezent. Apoi alegeți un moment dificil sub linia centrală. *Amintiți-vă ce v-a ajutat să depășiți această situație. A existat ceva sau cineva special care v-a sprijinit? Ați fost înconjurat de persoane, lucruri, valori, care au servit drept bază de securitate, de susținere pentru a rezista și a merge mai departe etc.?*

După finalizarea lucrului individual, grupați-vă câte doi și povestiți unul altuia despre acest moment dificil și despre resursele care v-au permis să-l depășiți. Elaborați o listă și fixați resursele identificate.

2. Discuție. Resurse interne și externe / atașamentul și doliul (40 min.)

Rugați participanții să numească ceea ce le-a permis depășirea momentelor dificile. Notați totul pe flipchart. Apoi întrebați dacă cele scrise pot fi grupate în anumite categorii și încercuiți-le cu diferite culori (relații, activități, identități).

Dacă lipsesc anumite elemente, puteți să le adăugați, întrebând: Cine sunt persoanele importante pentru voi? Ce știți să faceți bine? Cu ce vă ocupați zilnic? Care este scopul vostru în viață? Care sunt valorile importante pentru voi? Care sunt convingerile voastre? Care sunt trăsăturile esențiale ale personalității voastre etc.?

Analizați împreună teoria atașamentului și perioada de doliu. Prezentați exemple personale sau generale. În încheiere, demonstrați participanților o piramidă a *Rezilienței*, cu tabele de resurse.

3. Activitate de grup. Factori de protecție și de risc (20 min.)

Participanții se grupează câte trei și analizează, la alegere, cazul unui copil care se confruntă cu probleme: starea resurselor sale și situația lui individuală, familială etc., referindu-se la lista factorilor de protecție și de risc. Discutați împreună diferiți factori și caracteristici ale copiilor care dau dovadă de reziliență și ale celor ce nu reușesc aceasta. Elaborați modalități pentru a ajuta acești copii să înfrunte situațiile dificile.

4. Joc de rol. Resursele copilului (35 min.)

Împărțiți grupul în trei subgrupuri: fiecare subgrup va lucra la un tip de fișă (relații, activități, plan sau obiective). Un copil și educatorul/animatorul formează o pereche și organizează un joc de rol. Adultul ghidează în mod participativ copilul care își completează fișa (10 min.). Apoi rolurile se vor schimba (10 min.). În încheiere, discutați în comun: fiecare subgrup prezintă fișa elaborată, rezultatele și impresiile.

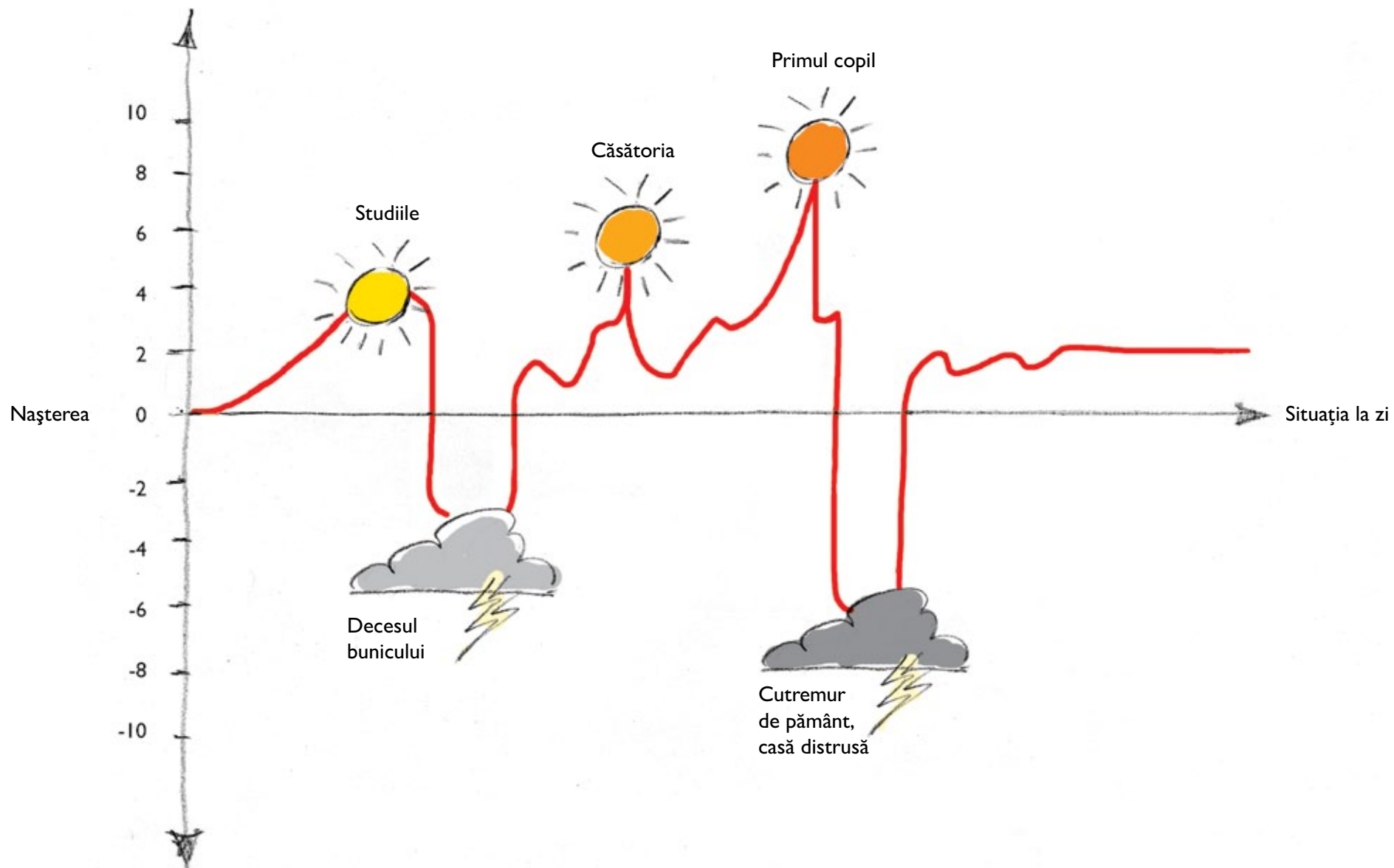
Dacă unii participanți nu se simt confortabil să vorbească despre un moment dificil, rugați să numească doar resursele.

Fișele-resurse B și C.

Câte o copie a Fișei-resursă D pentru fiecare grup.

Fișa-resursă E.

Fișa-resursă A
Linia vieții



Fișa-resursă B Resursele interne și externe

Prezentăm în continuare o modalitate de apreciere a resurselor unei persoane. Este important să înțelegem elementele componente și impactul lor asupra persoanei date, pentru a o putea ajuta să-și folosească sau să-și reconstituie resursele interne și externe după un moment dificil. Când lucrați cu copiii și comunități într-un context delicat, obiectivele voastre sunt să-i ghidați în reconstruirea, reluarea și consolidarea **relațiilor, activităților și identității**, prin crearea unor proiecte noi de viață. Acest trio, dacă este temeinic, reprezintă o bază de securitate în viață și formează fundamentul rezilienței noastre.⁴

În spatele **resurselor și bazelor de securitate** ...

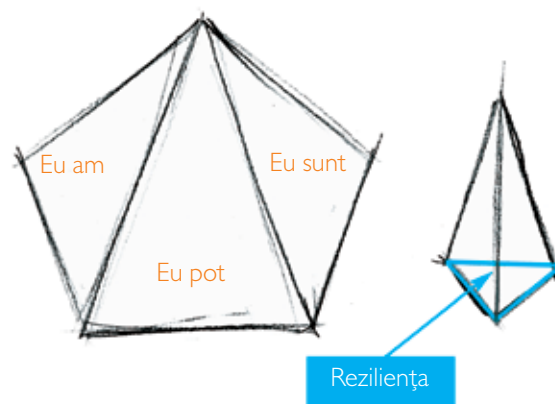
- Oameni în jurul meu pentru a intra în contact, a iubi și a fi iubit, a face parte dintr-o familie, comunitate.
- Competențe pentru a acționa, a face, a realiza activități și obiective.
- Sens în toate, pentru a fi ceea ce sunt și a trăi conform valorilor, convingerilor și proiectelor.

... se află **nevoile psihologice de bază**:

- psihologice și afective: a fi iubit, a fi recunoscut, a avea identitate, a avea încredere;
- sociale: a avea o familie, prieteni; a avea o profesie, competențe; a fi integrat din punct de vedere social, a aparține unui grup, unei comunități; a fi independent, a avea responsabilități;
- existențiale: a ști cine sunt cu adevărat; a avea un scop în viață, planuri; a vedea sens în a trăi; a crede în ceva; a avea o dimensiune spirituală.

E o cale de a înțelege de ce satisfacerea nevoilor conduce la resurse solide și, respectiv, la o bună capacitate de reziliență.

Persoana mea, lumea mea



Eu am legături

Eu (re)construiesc **relații**, încrederea în mine și în alții, sentimentul de apartenență și de recunoaștere. Eu mă accept și mă simt iubit de părinți, familie, prieteni, profesori, comunitate etc.

Eu pot întreprinde acțiuni

Eu (re)încep **activitățile** într-un spațiu securizant pentru reedificarea încrederii și competențelor mele, pentru a veni cu inițiative. Mă simt competent pentru a participa la activități școlare, la lucru, pentru a-mi realiza obligațiunile cotidiene.

Eu sunt unic

Port în suflet valorile și convingerile culturii și familiei mele, care îmi conturează **identitatea** și care dau sens vieții mele. Fac planuri, mă dezvolt ca personalitate, confer valoare la tot ce mă înconjoară, pentru a-mi consolida stima de sine, încrederea și simțul responsabilității.

⁴ Extras și adaptat din AVSI, Manual pentru învățători, 2002

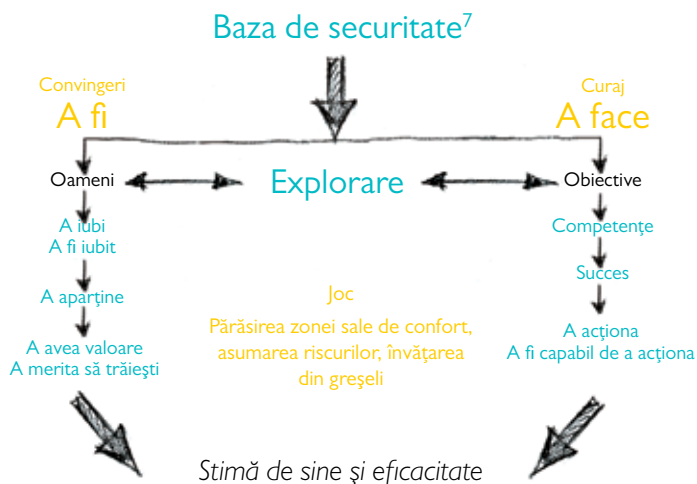
Fișa-resursă C

Baza de securitate, stima de sine, atașamentul și doliul⁵

Expresia **bază de securitate** provine din vocabularul militar (a se retrage la baza de securitate, în caz de pericol) și a fost introdusă în uz de John Bowlby, părintele teoriei atașamentului.

Grație bazei de securitate, individul se poate „aventura în lumea exterioară și revini la ea, fiind înconjurat de atenție, afecțiune și consolare, în caz de nenorocire, și de alinare, în caz de tulburare. Rolul securității este, înaintea de toate, să fie disponibilă pentru individ, gata să-l încurajeze și să-l sprijine, când ajutorul este solicitat, și să nu intervină decât dacă este necesar.”⁶

Baze de securitate pot fi oamenii, lucrurile, obiectivele sau planurile cu ajutorul cărora stabilim anumite relații. Acestea sunt puncte de sprijin, aidoma rădăcinilor unui arbore, care dau forță și energie. Bazele de securitate reprezintă protecția și consolarea, fără de care oamenii sunt mai vulnerabili și neliniștiți.



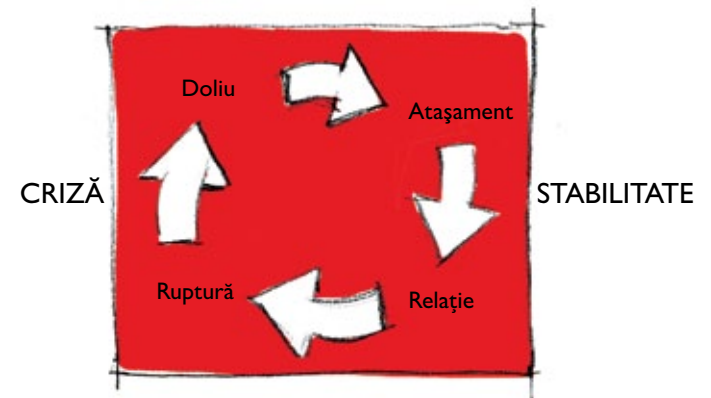
Edificarea **stimei de sine** este direct legată de bazele de securitate ale unei persoane, fie că este vorba de persoane, obiective sau planuri. Aceasta este expresia capacității de a stabili relații. Competențele relaționale și stima de sine se dezvoltă începând cu un atașament afectuos față de cei ce au grijă de noi. Bazele personalității se pun anume în fragedă copilărie. Stilul nostru de atașament în viitor se conturează, așadar, de acum în copilărie și evoluează pe tot parcursul vieții, în funcție de experiențele noastre. Stima de sine se bazează pe faptul de a fi iubit și de a conta pentru ceilalți. Bazele de securitate (persoanele, planurile, obiectivele) ajută la formarea stimei de sine, la suportarea pierderilor și doliului, la învățarea din experiența dureroasă suportată, pentru a o putea lua de la capăt, vindecați, îmbogățiți și calmi. Dacă ai încredere în sine, atunci îndrăznești să acționezi, deoarece știi că ai competențe pentru aceasta, chiar și după un eșec, o frustrare sau o pierdere. Acest lucru e posibil grație capacității de a restabili o relație cu o persoană, un obiectiv sau un proiect de viață.

„Stima de sine este un spațiu interior care exprimă capacitatea noastră de a ne accepta și a ne iubi așa cum suntem, de a ne simți bine în pielea proprie, cu încredere”⁸

Indiciile stimei de sine sunt:⁹

- a fi bucuros și fericit de a trăi;
- a oferi și a primi energie pozitivă într-un mod echilibrat;
- a căuta oportunități și provocări noi;
- a fi capabil de a adresa și de a primi cuvinte de laudă;
- a demonstra spontaneitate și flexibilitate;
- a face glume;
- a reacționa creativ la soluționarea problemelor;
- a avea satisfacție din diverse experiențe.

Atașamentul este capacitatea de a stabili legături durabile. Aceasta depinde de experiențele mai mult sau mai puțin pozitive din copilărie. Capacitatea noastră de atașament se măsoară prin legăturile pe care le-am stabilit în copilărie și pe care continuăm să le stabilim pe tot parcursul vieții: oameni, locuri, animale, obiecte, planuri etc. O relație presupune, însă, și o ruptură. Aceasta face parte din ciclul firesc al vieții. Pierdem sau ne despărțim de ceva în fiecare zi, în fiecare lună, în fiecare an și în multe momente din viață. Procesul alcătuit din patru etape descris mai jos confirmă acest ciclu.¹⁰



- Atașamentul este procesul de apropiere de cineva sau de ceva și de stabilire a unei relații. Aceasta oferă consolare.
- Angajamentul sau relația este raportul emoțional care urmează după apropiere și consolare. Angajamentul este mai profund decât atașamentul.
- Ruptura constituie suspendarea procesului de atașament sau de angajament prin schimbare sau pierdere, decepție sau frustrare. Aceasta poate fi evoluția normală a unei relații (a crește și a pleca de acasă) sau

o întâmplare neașteptată (deces, accident).

- Doliul survine în urma despărțirii. Este vorba despre procesul mental și emoțional de tristețe, de resemnare și de rămas bun. Doliul este esențial pentru dezvoltarea rezilienței.
- Apoi începe un nou ciclu.

Este important de a cunoaște **perioada de doliu**,¹¹ pentru a putea înfrunta mai lesne pierderile cu care se confruntă fiecare ființă umană pe parcursul vieții. Acest ciclu cuprinde o varietate de emoții: furia, tristețea, frica etc. Doliul ar putea surveni ca urmare a unui dezastru natural, a pierderii unei ființe dragi sau depistării unei maladii grave. Starea de doliu s-ar putea produce și ca urmare a unor evenimente aparent mai puțin importante, dar care pot fi trăite de persoană extrem de intens (pierderea unui animal drag, a unui apartament etc.). Deoarece situațiile sunt diferite, este foarte greu de stabilit valoarea lor posibilă.

Procesul acesta, care nu se desfășoară obligatoriu nici în această ordine, nici într-un ritm prestabilit, are totuși câteva etape distincte. De cele mai multe ori, cea mai mare parte a timpului o constituie agitația. Când această perioadă se încheie, pierderea este, în general, gestionată în mod rațional și persoana se poate mai ușor orienta spre altceva. Însă pierderea nu se uită niciodată. Ea devine pur și simplu mai puțin consistentă din punct de vedere emoțional și nu mai reprezintă un obstacol pentru dezvoltare. Aceasta nu mai constituie o rană, ci rămâne mai degrabă ca o cicatrice.

1. Negarea, refuzul

Neacceptarea pierderii (*Nu e posibil. Nu a putut să mi se întâmple tocmai mie. Nu mie.*). Pretinderea cum că totul ar merge bine. Simptomele se pot caracteriza prin refuzul de a plânge sau, în cazul unui deces, prin a face unele acțiuni ca și cum persoana ar continua să fie încă în viață.

2. Furia, protestul

Un sentiment de furie față de persoana care a dispă-

rut, a plecat sau care a cauzat pierderea (*De ce anume eu? Viața este foarte nedreaptă.*). Căutăm pe cine să aruncăm vina. Pe Dumnezeu, dacă credem în El. Și atunci manifestăm aceeași ură față de Dumnezeu sau față de altă forță spirituală. În acest caz, ar putea apărea și sentimente de răzbunare.

3. Tristețea, depresia

Te simți paralizat și fără posibilitatea de a te controla. Îți lipsesc teribil de mult persoana, atracția care nu mai există sau casa distrusă. Astfel, se pierde speranța și se distrug visele de viitor, care au existat înainte de pierdere. Se atestă absența interesului, neîncredere sau chiar renunțare.

4. Frica

Frica și angoase în ceea ce privește viitorul (*Ce să fac acum? Ce viitor voi avea? Cum voi găsi o soluție? Nu voi depăși niciodată această situație.*). Intervine sentimentul de singurătate profundă.

5. Acceptarea

Acceptarea indică consolarea și refacerea. Posibilitatea de a găsi consolare în amintiri frumoase. Gândurile încep să se orienteze spre viitor, spre noi planuri și o evoluție pozitivă. Speranța renaște.

6. Stabilirea unor relații noi

Persoana trece peste necazuri și construiește noi atașamente, fără a avea frică de o altă pierdere.

7. Iertarea și recunoștința

Câteodată, și nicidecum obligatoriu, persoana ajunge la acest moment al refacerii, al liniștirii. Este din nou capabilă să ofere și să regăsească bucuria de a trăi sau chiar să descopere un sens al pierderii.

Etapele menționate sunt firești. Dar fiecare persoană le trăiește diferit. Pe toate sau o parte din ele, în această ordine sau în alta. Pe parcursul unei perioade de timp mai lungi sau mai scurte. Acest lucru depinde foarte mult și de cultura mediului în care se află persoana. Spre exemplu, furia nu va putea fi verbalizată, pentru că ea nu este acceptată

în unele culturi. Emoțiile provocate de durere sunt parte integrantă a ființei umane. Este foarte important să ținem cont, însă, că durerea trece, iar bucuria revine.

⁵ George Kohlrieser, *Negocieri sensibile*, 2007

⁶ John Bowlby, *O bază sigură: Aplicații clinice ale terapiei prin atașament*, 1988

⁷ Schema extrasă din George Kohlrieser, *Negocieri sensibile*, 2007 (adaptată de Jean-Pierre Heiniger, intervenient psihosocial pentru *Terre des hommes*)

⁸ Michel Claeys Bouuaert, *Educația emoțională: ghidul animatorului*, 2008

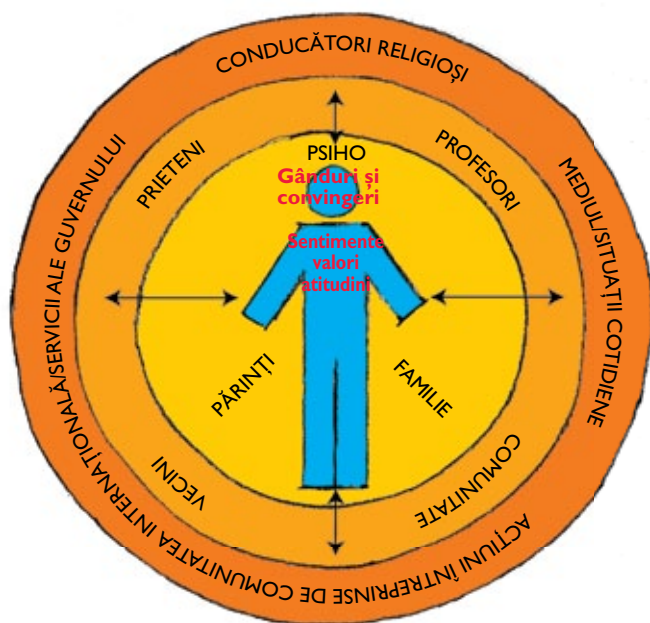
⁹ George Kohlrieser, *Negocieri sensibile*, 2007 (inspirat din Nathaniel Branden, *Stima de sine la serviciu: Cum oamenii încrezători crează companii puternice*)

¹⁰ George Kohlrieser, *Negocieri sensibile*, 2007

¹¹ Extras și adaptat din Elisabeth Kübler-Ross, *Despre moarte și a muri*, 1970

Fișa-resursă D Factorii de protecție și de risc¹²

Dacă cercetăm diagrama psihosocială a individului și interacțiunea cu diferite straturi ale mediului acestuia, constatăm că fiecărui nivel îi corespund factori de protecție care constituie baza resurselor interne și externe ale persoanei.



„Psiho se referă la psihicul sau sufletul unei persoane. Aceasta include lumea interioară a emoțiilor, gândurilor, dorințelor, convingerilor și valorilor, precum și modalitatea în care ne percepem pe noi înșine și pe cei din jurul nostru. Social se referă la relațiile și mediul unei persoane. Acestea includ atât lumea materială, cât și contextul social și cultural în care persoanele trăiesc. Psihosocial se referă, așadar, la armonia dintre persoane în relația lor cu mediul.”¹³

Factorii de protecție care stau la baza resurselor interne și externe pentru dezvoltarea armonioasă a copilului

Individul	Familia/rudele	Mediul apropiat	Mediul extins
<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Sentimentul de stăpânire a controlului asupra propriei vieți. ⇒ Încredere în viitor. ⇒ Simț al responsabilității sau al angajamentului. ⇒ Forță, determinare. ⇒ Planuri de viitor. ⇒ Simț al umrului etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Atașament și interacțiuni pozitive părinte-copil. ⇒ Organizare și reguli acasă. ⇒ Relații armonioase de familie. ⇒ Responsabilități acasă etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Relație pozitivă cu un adult. ⇒ Frecventarea școlii, angajare la serviciu. ⇒ Participare la activități extrașcolare, hobby-uri. ⇒ Experiență pozitivă la școală. ⇒ Relații armonioase de prietenie. ⇒ Responsabilități la serviciu etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Implicație religioasă sau spirituală. ⇒ Implicare în viața comunității. ⇒ Oportunități mai mari etc.

Factori de risc care au impact negativ asupra rezilienței:

- experiență de rupere a relațiilor sau de pierdere;
- secrete de familie privitor la dispariții și deces;
- experiență degradantă de violență;
- pericol de violență continuă;
- persoana responsabilă sau tutore necunoscută sau incapabilă să creeze un mediu de susținere;
- tensiuni permanente în familie;
- condiții dificile de viață și lipsă de acces la serviciile necesare;
- puține ocazii de joacă;
- rasism și ostilitate;
- sărăcie;
- handicap etc.

Cercetările demonstrează că factorii de risc se cumulează treptat. Majoritatea copiilor se acomodează la unul sau doi factori de risc menționați. Când va fi vorba, însă, de trei sau mai mulți factori de risc, suportarea lor devine mult prea dificilă.

Caracteristici ale copiilor rezilienți care s-au bucurat de factori de protecție și au dezvoltat resurse interne și externe:

- competenți din punct de vedere social în interacțiunile cu adulții și alți copii;
- independenți și, dacă e nevoie, solicită ajutor;
- se exprimă liber;
- curioși și explorează mediul înconjurător;
- se joacă activ;
- se adaptează mai ușor la schimbări;
- încrezători în capacitatea lor de a-și controla anumite aspecte ale vieții;
- implicați în activități, au hobby-uri și preocupări etc.

¹² Save the Children, Copiii în situații de criză: bunele practici în evaluarea programării psihosociale, 2004

¹³ Direcția de Dezvoltare și Cooperare (DDC), Gen, transformarea conflictelor și abordarea psihosocială, instrument de lucru tematic, 2005

Fișa-resursă E Resursele copilului

Activitățile mele

Completează această fișă cu activitățile pe care le faci pe parcursul săptămânii și în timpul zilelor de odihnă.

Marchează cu un  activitățile care sunt cele mai importante pentru tine.

*Cum mă simt?



Activitățile mele în cursul săptămânii

Activități.	Unde?	De câte ori?	*Cum mă simt?

Activitățile mele în timpul zilelor de odihnă

Activități.	Unde?	De câte ori?	*Cum mă simt?

Relațiile mele

Gândește-te la diferite persoane din anturajul tău și scrie-le numele mai aproape sau mai departe de fața ta, în funcție de cât de strânsă este relația voastră.

Adaugă simbolurile de mai jos, pentru a defini tipul de relație pe care îl ai cu fiecare persoană în parte.

Relație normală



Relație profundă



Persoană importantă/
persoană pe care o admir



Relație distantă



Relație de conflict



Relație de frică



Aspirațiile mele, obiectivul meu

Gândește-te la ce ți-ar plăcea să realizezi în perioada ... (alege o perioadă de timp potrivită din momentul dat și până la...). Scrie aceasta sub steguleț și desenează etapele de-a lungul drumului, precum și ceea ce, după părerea ta, te va ajuta sau te va împiedica să-ți realizezi planul sau obiectivul.



Etapele: etape prin care trebuie să trec, pentru a-mi realiza obiectivul, planul.



Oportunități: ocazii, ajutor din exterior, din partea altor persoane.



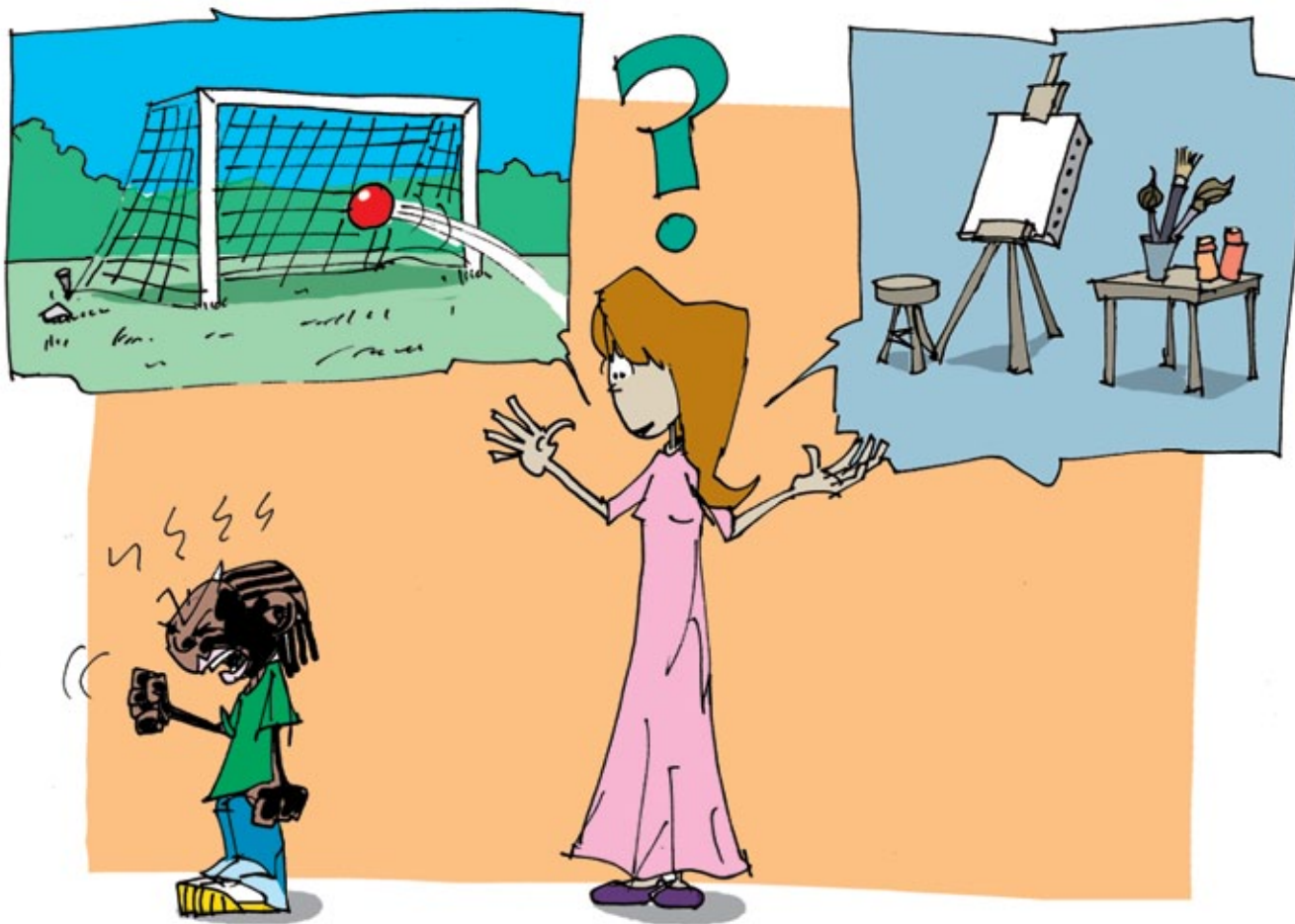
Resurse: potențial, ajutor din interior, propriul ajutor.



Obstacole: dificultăți pe care va trebui să le depășesc.



3.3 Gestionarea emoțiilor



Obiective:

- cunoașterea funcționării și importanței emoțiilor;
- recunoașterea și înțelegerea rolului emoțiilor de bază: *frica, furia, tristețea, bucuria*;
- abordarea conștientă a propriilor emoții și susținerea reacțiilor emotive ale copiilor.

Mesaje-cheie

🔑 Emoția reprezintă reacția internă, fiziologică, care survine în mod spontan și inconștient ca răspuns la un eveniment extern. Sunt emoții fiziologice și psihologice. Formate în interior, ele se vor elibera cât mai repede posibil. Sentimentul, spre deosebire de emoție, este mai durabil și controlabil, deoarece trece prin rațiune.

🔑 Emoția este utilă și existența ei este justificată. Este o reacție firească și poate fi de folos, dacă îți rezervi timp pentru a o asculta și a o înțelege.

🔑 Pentru a o gestiona, emoția trebuie recunoscută și acceptată, trebuie găsită sursa ei, nevoile nesatisfăcute, care au provocat-o. În consecință, emoția trebuie eliberată prin cuvinte sau acțiuni.

🔑 Fiecare persoană are propriul său mod de a-și exprima emoțiile: prin scris, desen, sport, plimbări în natură etc. O modalitate utilă este disponibilitatea de a vorbi cu cineva în care ai încredere.

🔑 Este foarte important să nu admiți acumularea emoțiilor negative, respingându-le, pentru că ele constituie o energie pură, care poate dăuna. De aceea, emoțiile trebuie cât mai curând posibil exprimate. Dacă o suferință nu este exteriorizată, ea se poate transforma în comportamente ciudate (înstrăinare, singurătate, agresivitate) sau poate declanșa o boală serioasă. Să fim atenți când aceste semne se manifestă la copii.

Prezentare

«Dacă vreți să vă eliberați de emoții, trebuie să le cunoașteți în termeni reali și imediat.» Arnaud Desjardins

Problema emoțiilor ar putea să pară un subiect prea intim sau sensibil din punct de vedere cultural, pentru a fi abordat în cadrul activităților de formare. Încercăm să înțelegem modalitatea funcționării emoțiilor, atunci când conștientizăm că ele sunt umane și universale. Emoțiile sunt foarte utile în viața noastră, chiar și gestionate în mod diferit, în funcție de context. Este important să nu uităm că ele reprezintă un **aspect ce ține de sănătatea persoanei**.

Scopul acestui modul este conștientizarea a ceea ce reprezintă cu adevărat o emoție, adică **reacția fiziologică internă** care se produce spontan și nu întotdeauna în mod conștient. Această reacție apare ca răspuns la un impuls extern, o energie care se cere eliberată cu riscul de a se transforma sau a se deplasa, ceea ce provoacă, pentru o perioadă mai lungă sau mai scurtă, reacții psihosomatice surprinzătoare sau comportamente, uneori inadecvate, care pot duce la îmbolnăvire. Emoțiile stau la baza acțiunilor și proceselor de luare a deciziilor, sunt din aceeași familie etimologică ca și **motivația**, mișcarea, imboldul. Iată de ce se consideră că este foarte important să identificăm și să înțelegem reacțiile noastre emoționale, originea și funcțiile lor. Aceasta va contribui la găsirea mijloacelor potrivite pentru a oferi răspuns fiecăreia, în funcție de cultura proprie.

Gestionarea emoțiilor într-un mod rațional cuprinde mai multe etape: timp pentru a le accepta și a nu le respinge atunci când apar; sesizarea nevoilor nesatisfăcute care le-au provocat; exprimarea lor în mod autentic, pentru a fi satisfăcute. Ne putem imagina aceste etape în felul următor:

1. *pe roșu* - te oprești și verifici circulația emoțiilor;
2. *pe galben* - îți rezervi timp pentru înțelegerea nevoilor;
3. *pe verde* - te exprimi, verbalizezi o solicitare, pentru a elibera emoția.

Conform teoriilor existente, numărul emoțiilor variază. Aici ne vom limita doar la câteva.

Frica, deseori legată de nevoia regăsirii calmului, avertizează asupra pericolului. **Furia**, deseori legată de nevoia de a fi respectat, reprezintă energia schimbării și a acțiunii. **Tristețea**, care este o reacție normală și rațională în urma unei pierderi umane sau de alt gen, face parte din perioada de doliu. **Bucuria** trebuie să fie împărtășită cu ceilalți, altfel riscă să-și piardă plăcuta energie pozitivă.

În cazul copiilor care trăiesc emoții foarte puternice, descrieți situația în perspectivă și gândiți-vă să le oferiți alegerea între două posibilități. Explicați copiilor că orice emoție este utilă, că ea trebuie eliberată și exprimată în modul convenit și la momentul potrivit. Îndrumând copiii cum să-și exprime emoțiile prin desen, scriere sau sport, încurajându-i să le împărtășească cu o persoană în care au încredere, le oferiți posibilitatea să-și gestioneze emoțiile în mod pozitiv și rațional.

În timpul jocului sau al sportului, emoțiile apar spontan. Spre exemplu, în cazul înfrângerii sau excluderii (tristețe, furie). Așadar, este importantă susținerea copilului în experiența emotivă din viața cotidiană, fără a denigra sau a nega emoțiile. Demonstrați copiilor, cu exemple din propria experiență, cum acceptați emoțiile și cum le exprimați atunci, când ceva vă supără sau, din contra, vă face fericit. Veți deveni, astfel, un exemplu pentru ei.

O sugestie

Nu vă grăbiți atunci când recepționați emoțiile copiilor. Oferiți-le ocazia să le exprime exact. Ajutați-i să înțeleagă că igiena emotivă zilnică este la fel de importantă ca și igiena fizică. Exprimarea imediată a propriilor emoții este identică spălatului regulat pe mâini.



Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Activitate de grup. Etichete colorate (25 min.)

Participanții se vor aranja în cerc, vor închide ochii în timp ce dvs. le veți lipi pe frunte mici etichete autocolante de diferite culori. Numărul etichetelor de fiecare culoare nu va fi egal și va varia în funcție de mărimea grupului, însă de fiecare dată va fi o persoană care va avea o culoare aparte. De exemplu, un grup din 20 (12) persoane va include un grup din 10 (6) persoane cu albastru, un alt grup din 6 (3) cu roșu, al treilea grup din 3 (2) cu galben și doar o persoană va fi (1) cu alb. **Atenție.** Este important să alegem persoana potrivită care va avea unica culoare distinctă (să fie capabilă să-și exprime emoțiile, să nu fie persoana discriminată în cadrul grupului etc.).

Sfaturi: a. Rugați participanții să deschidă ochii și să se regrupeze în tăcere după culoare. Observați cu atenție ce se întâmplă, pentru că această etapă se va desfășura repede. După regruparea participanților, oferiți-le o pauză, fără a le vorbi, pentru ca ei să conștientizeze emoțiile pe care le-au simțit. Fără feedback.

b. Rugați participanții să formeze în tăcere grupuri, păstrând același număr de persoane și reunind cât mai multe culori variate în fiecare grup. Faceți pauză și invitați participanții să se concentreze asupra emoțiilor.

Debriefing. Solicitați persoana care a avut culoarea distinctă, albă, să spună cum s-a simțit (discriminată, respinsă, mândră de a fi diferită de alții etc.). Întrebați-i pe ceilalți membri ai grupurilor cum s-au simțit (Grupul mare se simte bine și în siguranță, îi face plăcere să respingă persoana cu culoarea albă, îi este milă de ea etc.). Apoi întrebați ceea ce a fost diferit în a doua parte a activității. Încurajați participanții să vorbească despre emoțiile lor și să nu se concentreze asupra aspectului faptic al desfășurării jocului. Insistați asupra autenticității răspunsurilor. Scopul celei de-a doua etape este de a trece de la o stare de dezechilibru, cauzată de excludere, la o stare echilibrată de integrare și de a încheia, astfel, exercițiul pe o notă pozitivă.

2. Discuție. Emoțiile de bază și modul lor de funcționare (20 min.)

Începeți discuția asupra varietății emoțiilor, bazându-vă pe cele întâmplăte în timpul primei activități și completați cu alte emoții încercate. Pe flipchart, întocmiți o listă a emoțiilor pozitive și negative. Întrebați, care este definiția lor și explicați modul lor de funcționare. Subliniați diferența dintre emoții și sentimente.

3. Joc de rol. Patru emoții (40 min.)

Împărțiți grupul în patru subgrupuri. Fiecare subgrup va alege una din cele patru emoții de bază. Participanții trebuie să-și imagineze sau să evoce o situație ce implică un copil care a trăit emoția respectivă. Prezentați rolul animatorului care reacționează la această situație (10 min. de pregătire). Fiecare grup pe rând va juca scena și celelalte grupuri vor observa comportamentul și răspunsurile oferite de persoana care are rolul de animator (20 min.). După fiecare situație se face un scurt feedback (10 min.).

4. Discuție. Rolul emoțiilor și reacțiilor adecvate (20 min.)

Discutați funcția fiecărei emoții și a fiecărei reacții adecvate. Faceți un schimb de exemple. Pentru mai multe detalii cu referire la tristețe și perioada de doliu, vedeți modulul *Reziliența și resursele persoanei*.

5. Împărtășirea experienței. Strategii de succes și de eșec (15 min.)

Lansați discuția asupra experiențelor fiecărei persoane și modalităților de gestionare a emoțiilor. Abordați strategiile de succes și de eșec.

Un număr suficient de etichete autocolante de diferite culori.

Fișa-resursă A.

Fișa-resursă B pe flipchart.

Fișa-resursă A Modalitatea de funcționare și gestionare a emoțiilor

Definiții

Emoție (de la *motion* = mișcare)

Stare de conștiință complexă, de regulă bruscă și momentană, însoțită de tulburări fiziologice (paloare sau înroșire, puls accelerat, palpitații, senzații de neliniște, tremurături, incapacitate de mișcare sau agitație). Senzație (agrabilă sau dezagrabilă) percepută din punct de vedere afectiv (*bucurie, furie, tristețe, frică, dezgust, surpriză, dragoste etc.*)

Sentiment

Stare afectivă complexă, destul de stabilă și durabilă, legată de reprezentările mentale (*frustrare, vină, rușine etc.*)

Etapile emoționale¹

1. **Încărcarea.** Emoția este încărcată la nivelul corpului. Excitarea se face simțită sub formă de energie. Anumite persoane se încarcă mai mult sau mai puțin ușor și se lasă invadate sau copleșite, altele își îngroapă adânc emoțiile. Aceste persoane pot părea indiferente și chiar detașate.
2. **Tensiunea.** După încărcare, survine momentul de tensiune care se poate manifesta prin reacții fizice cum ar fi: încheștarea maxilarelor, accelerarea ritmului cardiac, nod în gât etc. Nu este sănătos să menții această tensiune, deoarece ea nu va dispărea niciodată de la sine.
3. **Descărcarea.** Descărcarea emoțională eliberează persoana de energia emoției prin acțiuni sau cuvinte. Este important ca descărcarea să fie completă, pentru a evita deplasarea unei părți a emoției sub formă de durere într-o parte a corpului, de exemplu.
4. **Relaxarea.** Eliberarea completă se manifestă printr-o stare de relaxare care face bine corpului și minții. Starea de relaxare permite persoanei să fie pregătită să reacționeze.

Procesul de gestionare a emoțiilor

Procesul de gestionare rațională a unei emoții se desfășoară în trei etape:

- acceptare;
- analiză;
- exprimare.

Să ne amintim că fiecare emoție inconfortabilă este legată de o nevoie nesatisfăcută. La început, **acceptăm** emoția fără a o respinge, apoi o **analizăm** încercând să stabilim relația cu nevoia esențială nesatisfăcută (*Sunt atât de supărat, pe motiv că nu am fost respectat și că am fost ignorat? Sau poate e din cauza, că nu mai suport această relație conflictuală și mi-ar plăcea ca lucrurile să se schimbe?*). Apoi, eliberăm energia emoțională, pentru a satisface nevoia concretă, **exprimând** o rugămintă, dacă e necesar.

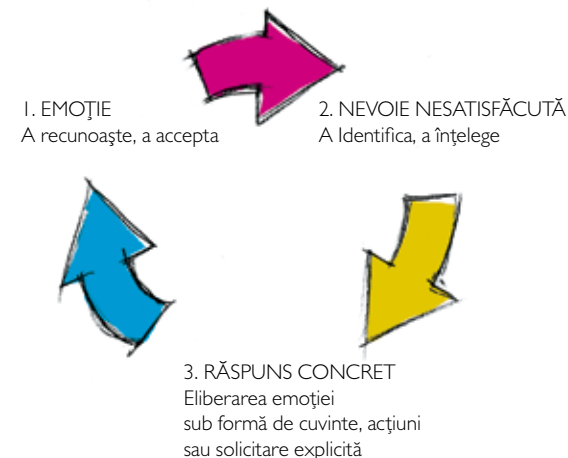
Cele expuse mai sus pot fi efectuate într-un mod simplu și direct.

Este vorba despre **emoția reacției**, care soluționează problema și eliberează energia imediat. Dimpotrivă, atunci când emoția pare a fi deplasată sau exagerată, e foarte probabil că persoana se confruntă cu o **emoție elastică**. Dacă în prezent se întâmplă ceva ce ne amintește momente dureroase din trecut, reacția, independent de voința noastră, poate fi foarte puternică și neînțeleasă pentru alții.

Emoțiile au deseori legături reciproce și, uneori, putem să le confundăm. Atunci vorbim despre o **emoție de substituție**. De exemplu, tristețea, emoție acceptată din punct de vedere cultural, poate ascunde supărare, emoție mai puțin acceptată conform contextului. Este necesar să reconstituim lanțul evenimentelor, pentru a înțelege ceea ce simțim și a răspunde în mod adecvat.

Atât pentru adulți, cât și pentru copii, procesul este același și necesită decodificare și ghidare afectivă.

Emoția ascunde o nevoie nesatisfăcută, care necesită o ajustare sau un răspuns.



Atenție. Oricare ar fi emoțiile, ele sunt normale și utile. Niciodată să nu vă fie frică sau rușine de emoțiile voastre sau ale altora. Ele sunt energie pură care trebuie să fie luată în calcul și eliberată. Învățați-vă să nu vă grăbiți, înainte de a acționa. Nu reacționați în grabă, pentru că intensitatea emoțională se diminuează cu timpul.

Tipuri de răspunsuri concrete

Corpul este vectorul emoțiilor care pot rămâne blocate și duce la reacții psihosomatice sau comportamente inadecvate, dacă nu se prevede modalitatea de a le descărca. Mijloacele de exprimare sunt diverse, variind de la cuvinte (mijloace deseori privilegiate ale adulților) până la activități creative: jocul, sportul etc. Când vine vorba de copii, e mai ușor să folosești limbajul lor preferat: jocul, desenul, creativitatea, în general, activitățile care pun corpul în acțiune. Apoi perioadele scurte de verbalizare pot contribui la conștientizarea experienței și a emoțiilor. Această eliberare prin intermediul activității, urmată de verbalizare, este un mijloc rațional de a gestiona emoțiile.

¹ Extras și adaptat din George Kohlrieser, *Negocieri sensibile*

Fișa-resursă B Rolul emoțiilor și răspunsurile adecvate

În cartea sa *Inteligența emoțională*, lucrare de referință în domeniu, recunoscută pe plan mondial, Daniel Goleman delimitează șapte emoții majore: *frică, furie, tristețe, bucurie, dragoste, dezgust și surprindere*. Pentru a simplifica lucrurile, am preferat să păstrăm următoarele patru, bazându-ne pe o lucrare foarte accesibilă.²

Frica este provocată, deseori, de nevoia de a fi **consolat**. Aceasta este îndreptată spre viitorul imediat, pentru a preveni un pericol iminent. Fuga este o reacție firească, pentru a evita un pericol. A tremura, a căuta sprijin și a cere ajutor, sunt doar câteva reacții posibile. În cazul lucrului cu copiii, este foarte important să înțelegem că frica nu poate fi raționalizată (*De ce te temi de câine, el e bun, uită-te...*). Să recunoști emoția cuiva și să te întrebi ce poți face, pentru a o consola, este cea mai bună abordare (*Știu că te temi. Dar ce pot să fac, ca să nu te mai temi?*). Copilul este actorul. El posedă resursele și știe de ce are nevoie, pentru a fi consolat. Dacă frica nu este înțeleasă sau exprimată, ea se transformă în anxietate și va fi nevoie de mai mult timp pentru a o vindeca. Din contra, dacă cineva simte frică gândindu-se la un eveniment din trecut, acest lucru demonstrează că emoția și-a pierdut rolul primar și a devenit disfuncțională (fobiile, frica de câini, de tuneluri, care au legătură cu un eveniment din trecut). Probabil, trebuie să apelăm la un ajutor din exterior, pentru a aborda cazurile respective.

Furia este determinată, deseori, de nevoia de a fi **respectat**. Este o mobilizare de energie foarte utilă, pentru a schimba lucrurile sau pentru a rezolva problemele. Ea este îndreptată spre prezent, pentru a declanșa schimbarea imediată a lucrurilor. Există, în general, trei surse ale furiei: invadarea teritoriului meu, frustrarea, controlul libertății mele. Cunoașterea acestor surse poate contribui la înlăturarea furiei. Furia funcțională rezolvă problemele. Furia disfuncțională, orientată spre trecut, se acumulează și se caracterizează prin vinovăție, anxietate, depresie. De aceea este foarte

important să fie exprimată de îndată ce a fost identificată sau simțită. Utilitatea furiei trebuie conștientizată, deoarece face parte din emoțiile care se confruntă cu cele mai mari dificultăți în exprimare și fiind percepute drept periculoase în relații, sunt adesea respinse din punct de vedere cultural.

La copiii cu care lucrăm descoperim de multe ori o furie mai veche, care a fost respinsă. Este important să o recunoaștem și să vorbim cu copilul despre aceasta. De aceea, o emoție neexprimată riscă să provoace o multitudine de alte suferințe interne. Încurajați copiii să-și exprime furia într-un mod adecvat și liber. Există mai multe modalități de a face acest lucru, dacă activitatea este în mod conștient legată de furia simțită: din punct de vedere fizic, făcând sport (a ochi ținta cu mingea, lovind-o cât de tare posibil); sau strigând, aflându-te în mijlocul naturii, sau exteriorizând-o prin gesturi largi în picturi murale; sau vorbind despre ea cu cineva în care ai încredere etc. Activitățile artistice, discuțiile sau jocurile de rol sunt, de asemenea, foarte utile pentru a elibera o energie blocată sau o frustrare. Unica cerință este să nu-ți faci rău ție, să nu faci rău altora și să nu distrugi nimic.

Tristețea este declanșată, deseori, de nevoia de a fi **consolat**. Oamenii sunt triști atunci când pierd pe cineva iubit, un obiect sau un loc, care contează mult pentru ei. Tristețea permite să acceptăm ceea ce nu putem schimba. Este una din etapele fundamentale ale perioadei de doliu. Tristețea este orientată spre un eveniment din trecut și este important să-l trăim, pentru a putea trece la următoarele etape ce duc la acceptare și la crearea noilor relații. Durata acestei perioade depinde de fiecare persoană în parte și de percepția gravității pierderii. Tristețea, trăită atunci când te gândești la viitor, nu este de folos. Din contra, tristețea împiedică avansarea, cauzând retragere în sine și deprimare. Această emoție poate ușor să ascundă furia, fiind acceptată mai bine din punct de vedere social. O tristețe recurentă poate ascunde o furie rațională. Este important să încercăm să o descoperim și la copii, pentru a o înlătura.

Bucuria este, deseori, legată de nevoia de a fi **recunoscut de ceilalți**.

Este util a recunoaște și a împărtăși propriile succese, pentru a le ancora în realitate și a le folosi în următoarea provocare sau proiect. Nu este rațional să te gândești imediat la cele ce urmează, fără să fii satisfăcut de realizările obținute și fără să simți mândrie și bucurie. Acceptați-vă succesul și rezervați-vă timp pentru a-l împărtăși și celorlalți. Aceasta oferă energie pentru a avansa. Niciodată să nu înjosiți un copil care a realizat ceva, chiar dacă realizarea lui vă pare lipsită de importanță. Încurajați toți copiii să împărtășească și altora bucuria lor. Organizați petreceri și evenimente pentru a vă bucura împreună. Invitați, dacă e posibil, și părinții.

Sfaturi pentru a regla emoțiile proprii sau ale altora³

1. **Luați o pauză.** Distanțați-vă, retrăgeți-vă, serviți un pahar cu apă și propuneți același lucru și altor persoane, tulburate de emoții. Aceasta va permite întreruperea cercului infernal.
2. **Oferiți opțiuni la alegere.** În loc să ne orientăm spre o situație care ne înfurie, propuneți două posibilități la alegere. De exemplu, dacă un copil refuză categoric să mănânce, în loc să vă enervați și să-l impuneți, întrebați-l dacă preferă să mănânce fructe sau pâine, acum sau mai târziu, singur sau cu dvs. etc. Acest exercițiu va calma și va înlătura furia.
3. **Puneți lucrurile în perspectivă.** Dacă vi se pare că persoana este dezorientată de emoția sa, găsiți un moment potrivit și puneți-i câteva întrebări: *Ce importanță va reprezenta aceasta peste 1 an sau peste 5 ani? Care este lucrul cel mai rău ce se poate întâmpla? Care este cel mai important lucru din viața sa?*

² Mortera & Nunge, *Reglarea emoțiilor: reacțiile indispensabile*, 1998

³ George Kohlrieser, *Negocieri sensibile*, 2007

Rezumat pentru flipchart

Emoția	La ce servește? Cum se manifestă?	Cum să o gestionăm? Pentru sine, în contact cu copiii
Frica <i>Nevoia de a fi alinat de cineva.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Avertizare de pericol.• Evadare pentru a evita o amenințare.• Protecție.	<ul style="list-style-type: none">• Găsiți o persoană cu care să fiți împreună, nu rămâneți singur, cereți ajutor.• Înfrunțați frica, luând măsuri de precauție sau fiind ajutat de cineva.• Aveți încredere în resursele copilului, el solicită cele necesare.
Furia <i>Nevoia de a fi respectat.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Mobilizarea energiei pentru înfruntarea amenințării, dificultății, frustrării.• Nevoia de a schimba lucrurile, de a întreprinde ceva.	<ul style="list-style-type: none">• Exprimați-o în mod fizic, verbal, creativ, fiind singur sau în compania altor persoane (fără a te răni, fără a răni pe altcineva, fără a speria pe cineva sau fără a distruge un obiect).
Tristețea <i>Nevoia de a fi consolată.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Reacție în legătură cu o pierdere.• Retragere, singurătate.• Camuflarea unei furii respinse.	<ul style="list-style-type: none">• Încercați să plângeți, să spuneți că sunteți trist, fără a încerca un sentiment de rușine.• Căutați consolare fizică (îmbrățișare) și psihologică (urechi atente și afecțiune).• Acceptați lucrurile care nu pot fi schimbate.
Bucuria <i>Nevoia de a fi recunoscut de ceilalți.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Împărtășire, crearea relațiilor.• Jovialitate.• Energie și încredere pentru alte planuri, persoane.	<ul style="list-style-type: none">• Acceptați și sărbătoriți realizările, bucurați-vă de succese și de starea de fericire.• Încercați să împărtășiți bucuria, fără să vă fie frică că veți provoca invidie.• Reflectați asupra etapelor care au făcut posibilă bucuria.• Spuneți-le persoanelor, care contează pentru voi, că le iubiți.

Exemple

Frica

„De ce ți-e frică?” „De tigru de sub patul meu”.

Nu-i explicați că aici nu sunt tigri. Întrebați, mai degrabă, copilul cum ați putea să-l ajutați și să-l consolați. Vă va spune, probabil, să lăsați lumina aprinsă sau ușa deschisă.

Furia

„Nu striga în public, nu e politicos” sau „De ce te superi, nu este grav dacă ți-au luat mingea”. Nu încercați să minimalizați sau să înăbușiți furia unui copil din frică de a deranja. Nu grăbiți lucrurile. Dacă furia este mai veche și ascunsă, găsiți timp pentru a susține copilul, încurajați-l să se exprime fie singur (prin desen etc.), fie cu dvs., avându-vă ca partener (în scene cu păpuși, marionete, animale etc.).

Tristețea

„Mi-am pierdut jucăria preferată!”

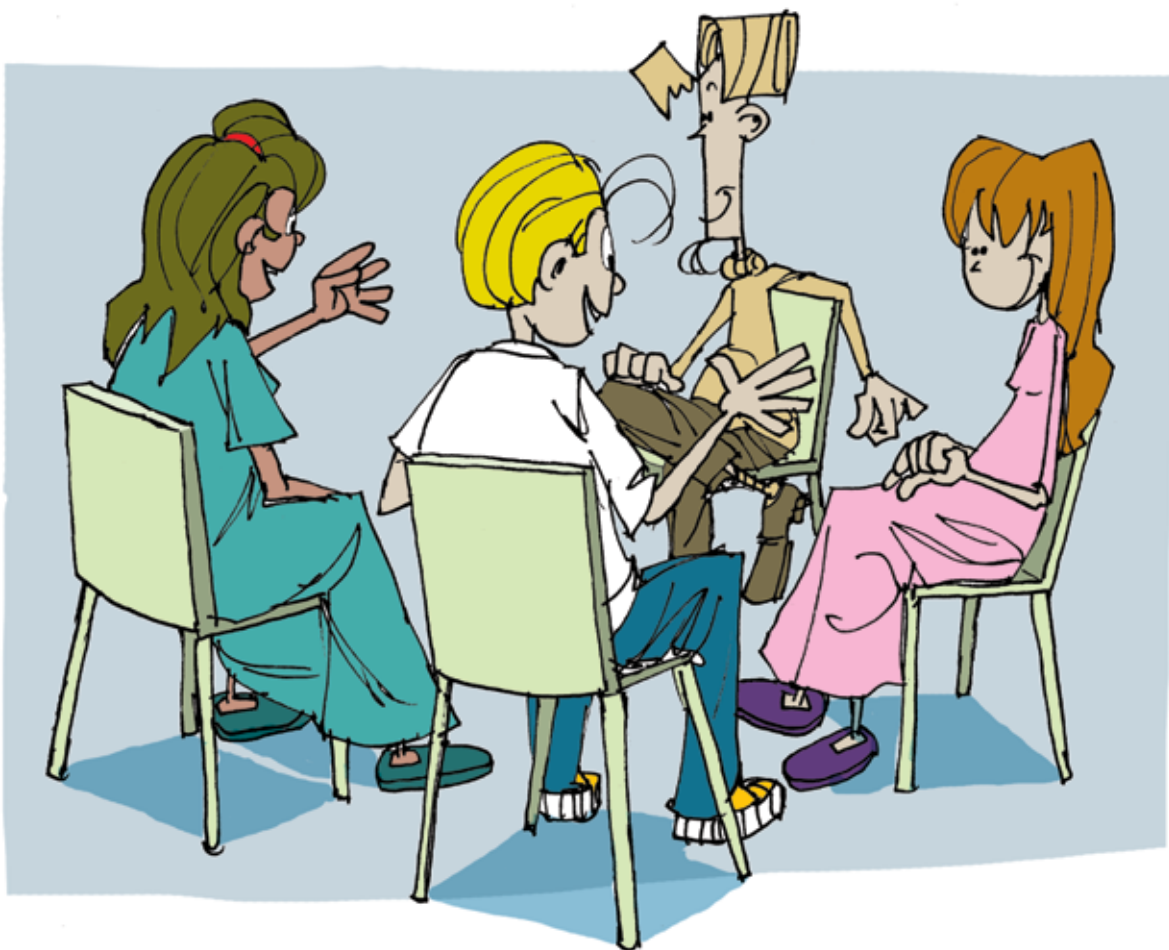
Dacă un copil ajunge să plângă din cauza că și-a pierdut jucăria preferată, nu-i spuneți că va găsi alta și că nu e grav. Pentru copil această pierdere este foarte importantă. El are nevoie de consolare. Explicați-i că e normal să fie trist și ghidați-l spre un alt obiect, schimbați-i ideile (întrebați-l care este cea de a doua jucărie preferată sau spuneți-i care a fost jucăria dvs. preferată, când erați copil), astfel, treptat emoția lui se va atenua. Țineți cont că orice pierdere, cât de mică ar fi, generează o perioadă de doliu.

Bucuria

„Am reușit!” sau „Te iubesc foarte tare!”

Adresați-i copilului cuvinte de laudă, când realizează ceva. Vorbiți despre aceasta și cu alții. Spuneți-i copilului că sunteți mândru de el. Nu-i ziceți că a avut noroc, dacă realizarea lui este rezultatul unui efort considerabil. Nu îndemnați copilul să tacă din frica de a fi judecat sau invidiat de alții. Străduiți-vă să acceptați și răspundeți adecvat la manifestările de bucurie și dragoste ale copilului.

3.4 feedback-ul și cunoașterea de sine



Obiective:

- înțelegerea importanței feedback-urilor și a modalității de a da și a primi un feedback;
- punerea în aplicare a feedback-urilor eficiente și constructive, pentru adulți și copii.

Mesaje-cheie

Feedback-ul este un proces bilateral, care permite a da și a primi o informație asupra unui anumit comportament sau a unei acțiuni. Acesta poate fi, de asemenea, solicitat și de persoana care dorește să se schimbe. Este un instrument indispensabil conștientizării necesității de modificare a comportamentelor.

Instrumentul *fereastra Johari* prezintă zonele posibile de comunicare în grup: *deschisă* (cunoscută de mine și de ceilalți), *oarbă* (necunoscută de mine, dar ascunsă și celorlalți), *ascunsă* (cunoscută de mine, dar necunoscută de ceilalți) sau *necunoscută* (necunoscută de mine, dar și de ceilalți).

Acțiunea de a da și a primi feedback-uri cere multă experiență, deschidere a spiritului și afecțiune, deoarece modalitatea de a realiza un feedback poate fie să activeze mecanisme de apărare (justificare, negare, umor etc.), care blochează posibilitatea de a auzi și de a schimba (feedback mai puțin constructiv); fie să dea încredere și dorință de deschidere la schimbări (feedback constructiv).

Un feedback eficient și constructiv va fi descriptiv, specific, dat în doze mici și la momentul potrivit. Și invers, un feedback mai puțin constructiv este, în general, prea încărcat, critic și conține prejudecăți.

Feedback-ul sau vorbirea, expunerea ritualică, ajută copiii să-și exprime emoțiile, bucuriile sau regretele în legătură cu o activitate, un grup sau o persoană. Astfel, ei pot lua atitudine și pot propune alte reguli sau modalități de joc. Această metodă permite promovarea participării copiilor în mod activ și personal la jocuri și activități.

Prezentare

«E un mare defect să te crezi mai important decât ești și să te apreciezi mai puțin decât valorezi.» Goethe

Noțiunea de feedback este fundamentală în cadrul metodei de învățare prin participare, recomandată în acest manual. În prezentul modul vom vedea la ce servește un feedback, cum funcționează, care sunt capcanele întinse, cum trebuie dat și primit în mod eficient.

A ști să dai un feedback constituie o competență foarte importantă în formarea și în practica profesională, care are ca obiectiv să ajute persoana care învață să-și **ajusteze** unele comportamente și atitudini datorită unor remarci constructive. **A primi un feedback** presupune o postură specială de deschidere, de disponibilitate, pentru a se reorganiza și a progresa. Feedback-ul permite, pe de o parte, să înțelegem cum ne percep ceilalți și, astfel, să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine, pentru a evolua. Pe de altă parte, permite să spunem altora cum îi percepem, pentru a-i ajuta să se cunoască mai bine și a progresa. Ne formăm și prin intermediul celorlalți, de aceea avem nevoie de feedback-urile lor, deoarece, în general, nu este simplu să fii obiectiv în legătură cu propriile comportamente. A da un feedback presupune tact, curaj și afecțiune, iar a primi un feedback nu este posibil decât, dacă suntem pregătiți de acceptare, nu de apărare. Cel mai bun teren pentru schimburile de feedback îl reprezintă un climat de încredere, care permite să spunem și să auzim adevărul, generând, astfel, mai multă încredere și tot mai mult adevăr. Este un cerc specific care ajută la consolidarea legăturii cu sine însuși și cu ceilalți.

Există un instrument simplu și folositor, pentru a-i ajuta pe oameni să fie conștienți de necesitatea feedback-ului într-un demers de aprofundare a conștiinței de sine și a relației cu celălalt. E vorba de *fereastra Johari*¹, care reprezintă o fereastră cu patru zone (*deschisă, oarbă, ascunsă și necunoscută*), prin intermediul căroră se dau și se primesc informații despre sine însuși, în comparație cu ceilalți. Scopul este de a ridica un maximum de informații spre zona des-

chisă, adică zona cunoscută de sine și de ceilalți, pentru a da valoare maximă propriei cunoașteri de sine și a ameliora lucrul în grup, prin relații mai constructive, deoarece sunt mai transparente.

Modalitatea, locul și momentul ales pentru a da un feedback sunt primordiale și necesită punerea în aplicare a unui **ritual de feedback**, fie în timpul formării, fie în timpul coaching-urilor² pe teren. Persoana responsabilă trebuie să instaureze un cadru și niște reguli de comunicare clare (ordinea luării de cuvânt, modalitatea de a spune ceva, cuvintele utilizate referitor la principiile de comunicare nonviolentă: exprimarea la persoana I singular - *Eu*, nonjudecare etc.), pentru a garanta o atmosferă propice receptivității fiecăruia. Feedback-ul trebuie să fie descriptiv, specific, fondat pe exemple concrete, dat în doze mici și la momentul potrivit. Dacă presupune judecăți, dacă este vag, dacă rănește sau este prea încărcat, va declanșa imediat reacții de apărare și de justificare la cel care îl primește, ceea ce reprezintă reversul efectului scontat. Un feedback poate deveni, așadar, distructiv, dacă nu este mânuit cu prudență și cu bunăvoință.

A cere **copiilor** să realizeze un feedback, constituie o provocare, deoarece, în general, ei nu au avut nici ocazia, nici instrumentele necesare, pentru a se exprima în mod adecvat. Adultul trebuie să le ofere un cadru clar și să-i încurajeze în a spune ceea ce gândesc și simt, fără a se teme de reacția celorlalți. Trebuie să fie creat în prealabil un climat de încredere. Punerea în aplicare a unui ritual de feedback va ajuta la crearea unui spațiu/moment securizat, în timpul căruia copiii știu că opinia lor va fi ascultată și respectată.

O sugestie

Dați exemplu copiilor, propunând feedback-uri clare și binevoitoare. La întrebările *Cum vi s-a părut activitatea? Dar colaborarea cu ceilalți?* nu vă mulțumiți cu răspunsuri de tipul: *A fost bine. Mi-a plăcut etc.* Nu faceți abuz, formulând întrebarea *Cum v-ați simțit?* La această întrebare este dificil de răspuns și nu fiecare este capabil să-și dezvăluie emoțiile și sentimentele. Faceți, mai degrabă, referire la momente, acțiuni sau comportamente concrete, pentru a-i ajuta să se exprime. Ei vor dobândi treptat vocabularul necesar și încrederea în a-și exprima sentimentele și opiniile despre sine și despre ceilalți.



¹ | Modelul Ferestrei Johari (Johari Window) a fost dezvoltat de psihologii americani Joseph Luft și Harry Ingham, 1955

² | A se vedea în suplimentul 4.5 Grila de monitorizare a animatorilor, care permite dirijarea feedback-urilor în funcție de competențele de ameliorat.

Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Un mic exercițiu. Aruncarea orbului (30 min.)

Explicați etapele primului exercițiu *Aruncarea orbului*. Scopul este de a pune grupul în situația unei absențe a feedback-ului, a unui feedback mai puțin constructiv și a unui feedback constructiv, pentru a demonstra utilitatea acestui instrument, precum și modalitatea de a-l pune cât mai bine în aplicare. Pentru detalii, a se vedea Fișa-resursă A.

2. Discuție. Utilitatea și dificultățile feedback-ului (15 min.)

Reveniți asupra exercițiului *Aruncarea orbului*, pentru a explica utilitatea feedback-urilor în evoluția pozitivă a unui grup. Prezentați schema jocului *Fereastra Johari* și explicați semnificația și funcționarea fiecărui cadran. Discutați cu grupul. Clarificați, cum văd ei propria lor fereastră acum, în cadrul acestui grup. Abordați dificultățile legate de feedback, mecanismele de apărare. Întrebați-i cum se simt atunci, când dau sau primesc feedback-uri, ce trebuie luat în considerație etc. Purtați numai o scurtă discuție, deoarece cel mai important este de a-i pune propriu-zis pe ei în situația respectivă, în etapa următoare a misiunilor de grup.

3. Activitate de grup. Misiune cu feedback-uri eficiente (1 oră 15 min.)

Separați grupul în două subgrupuri, care vor avea fiecare, pe rând, o misiune de executat, în timp ce celălalt subgrup observă și dă un feedback la sfârșit. Cereți unui subgrup voluntar să înceapă cu prima misiune *Chibriturile nebune*, în timp ce ceilalți observă.

Odată misiunea terminată (10 min.), organizați un ritual de feedback în ceea ce privește spațiul, timpul și conținutul. Pentru acest exercițiu, în mod excepțional, cuvântul nu este dat grupului care a îndeplinit misiunea, ci direct spectatorilor, care dau fiecare câte un feedback (un punct pozitiv și un punct de ameliorat) asupra diferitelor nivele (individual, grup și sarcină) (15 min.).

După primul feedback și înainte ca al doilea grup să-și înceapă activitatea, întrebați primul grup care feedback-uri au fost constructive sau, dimpotrivă, mai puțin constructive.

Elaborați împreună o listă a strategiilor de succes și de eșec, atunci când se dă un feedback. Specificați ce atitudine trebuie adoptată sau evitată, atunci când primești un feedback (10 min.).

Al doilea subgrup începe activitatea cu realizarea misiunii *Căutătorii de aur*, în timp ce ceilalți sunt pe post de observatori (10 min.). După feedback (15 min), reluați discuția despre mecanismele de apărare și despre modalitățile de protecție (10 min.).

Fișa-resursă A.

Schema Fișei-resursă B pe flip-chart.

Fișa-resursă C.

Fișa-resursă D.

Fișa-resursă E.

Fișa-resursă A Aruncarea orbului³

Durata

30 min. (feedback-uri incluse)

Material

4 fular, mingi mici și o găleată (de plastic etc.)

Aptitudini de dezvoltat:

- *La nivel psihosocial.* Participanții vor resimți ce înseamnă să dai sau să primești un feedback; ei își dezvoltă **cu- noașterea de sine, deschiderea spiritului, încrederea și respectul față de celălalt, afecțiunea, comunicarea și ascultarea.**
- *În plan mental.* Ei au nevoie de **observare, de concen- trare, de gândire creativă și critică**, pentru a formula niște feedback-uri constructive.
- *La nivel fizic.* Participanții care aruncă mingile în coș își dezvoltă **precizia, exactitatea** acțiunilor.

La final, scopul pentru toți este de a înțelege importanța modului de a realiza un feedback eficient (descriptiv, speci- fic, fără judecăți etc.), pentru a ajuta pe cineva să realizeze o sarcină sau să amelioreze un comportament.

Desfășurare

În introducere, faceți legătura dintre performanță și feed- back (exemplu, coaching sportiv). Feedback-ul contribuie la ameliorarea acțiunilor, la învățare și evoluție. Astfel, este o șansă să primești feedback-uri. Cereți unui număr de patru voluntari să părăsească sala, având fiecare câte un fular. Cei- lalți participanți devin spectatori. Animatorul așează găleata în sală, punând un semn la o distanță de aproximativ cinci metri, de unde voluntarii vor arunca mingile. Animatorul explică spectatorilor, că fiecare voluntar va fi introdus în sală unul după altul, legați la ochi, și va trebui să arunce o minge într-o găleată la o distanță de cinci pași mari. Ei au dreptul la trei încercări pentru a reuși, iar comportamentul spectatorilor se va schimba de fiecare dată, după indicațiile animatorului.

- **Prima etapă.** Animatorul cere spectatorilor să rămână tăcuți, să nu spună absolut nimic. Apoi, în sală este introdus primul voluntar, legat la ochi. Este plasat la locul respectiv și animatorul îi dă următoarele instrucțiuni: *De aici, trebuie să arunci această minge (i-o pune în mână) într-o găleată, care este la aproximativ cinci metri în fața ta. Ai dreptul la trei încercări.* Spectatorii păstrează o liniște totală. După ce a aruncat mingea de trei ori, voluntarul își scoate fularul și își expune impresiile. Apoi se alătură spectatorilor.

- **A doua etapă.** Animatorul cere spectatorilor să aibă o atitudine total negativă față de ceea ce se întâmplă. Al doi- lea voluntar este adus cu ochii legați și i dau aceleași in- strucțiuni. Spectatorii îl descurajează permanent, îl critică în timpul încercărilor (*Ești la kilometri distanță. Aoleu, ești un zero. Nu vei reuși niciodată. Nu te ajută cu nimic că mai încerci o dată. Este imposibil să reușești etc.*). După cele trei încercări, voluntarul se dezleagă la ochi și își prezintă impresiile.

- **A treia etapă.** Animatorul solicită audienței să adopte o atitudine complet pozitivă la cele întâmplate. Urmează aceeași desfășurare, cu al treilea voluntar. În timpul încercă- rilor sale, ceilalți îl încurajează, îl susțin și dau feedback-uri pozitive, care nu sunt, însă, și constructive (*Dă-i drumul. Vei reuși cu certitudine. Continuă, ești genial etc.*). După cele trei încercări, persoana respectivă își prezintă impresiile și se alătură grupului.

- **A patra etapă.** Animatorul îi îndeamnă pe membrii gru- pului să fie constructivi și să dea feedback-uri specifice și pertinente, care să ajute persoana să-și îndeplinească sarci- na. Se repetă aceeași situație. Voluntarul realizează cele trei tentative de aruncare a mingii, iar grupul îl ajută cu comen- tarii, exprimate obligatoriu între aruncări, nu atunci când acesta aruncă mingea (*Coșul este la cinci metri în fața ta. Avansează cu un pas, dacă dorești să reușești. Țintește direct în față etc.*). Urmează același ritual: voluntarul își împărtă- șește impresiile, apoi se alătură grupului.

Debriefing

- Cum s-au simțit spectatorii în cele patru etape ale desfășurării jocului? În care etapă li s-a părut mai inte- resant?
- A fost ușor sau dificil să ajuți persoana, agreabil sau dezagreabil? De ce?
- Care modalitate de participare a fost, în sfârșit, cea mai constructivă?
- Cum poate fi transferat acest exercițiu în viața de zi cu zi? Ce învățăminte pot fi preluate?

³ Adaptat și tradus liber din www.businessballs.com, © Copyright alan chapman, 2003

Fișa-resursă B Instrument de cunoaștere a sinelui și a celorlalți. Fereastra Johari⁴

Dezvoltat de psihologii americani Joseph Luft și Harry Ingham, *Fereastra Johari* este un instrument care demonstrează utilitatea feedback-ului în grupuri. El se compune din patru arii sau cadrane, care simbolizează comportamentele, emoțiile, senzațiile și sentimentele unui individ, când se află în relație cu altul.

Fereastra Johari permite:

- **a-i cunoaște pe ceilalți:** observându-i, stimulându-i, oferindu-le încredere, pentru ca ei să se descopere și să-și deschidă propria arie ascunsă;
- **a se cunoaște pe sine mai bine:** a-și descoperi aria oarbă și aria necunoscută, ascultându-i pe ceilalți, observându-i, solicitând feedback-uri, acceptând critici și sfaturi;
- **a-i ajuta pe ceilalți să se cunoască:** observând și dându-le feedback-uri constructive.

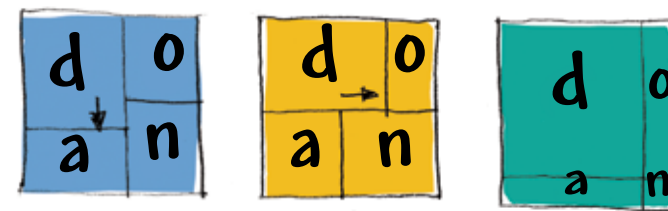
Aria deschisă conține ceea ce cunosc despre mine însumi și ceea ce și grupul cunoaște (*Știu că sunt o persoană care are umor. Și grupul știe aceasta.*). Ea este caracterizată prin schimburi de informații libere și deschise, despre mine însumi și despre ceilalți. Acest comportament este public și disponibil pentru toți. Aria deschisă crește, în general, în dimensiune, pe măsură ce nivelul de încredere crește printre membrii grupului.

Aria oarbă conține informații pe care nu le cunosc despre mine însumi, dar pe care grupul le poate ști (*Anturajul meu m-a învățat și m-a făcut să înțeleg că, într-o conversație, nu eram atent la ceea ce spuneau ceilalți. Eu, însă, nu îmi dădeam seama de aceasta.*) Într-un grup, nu sunt conștient de informațiile pe care le dau, prin comportamentul meu nonverbal, modalitatea mea de a spune lucrurile sau stilul meu în relația cu celălalt. În cadrul acestui cadran, feedback-urile celorlalți sunt utile, pentru a mă ajuta să descopăr mai multe lucruri și să mă cunosc mai bine.

Aria ascunsă conține informațiile pe care le cunosc despre mine însumi, dar pe care grupul nu le știe (*În fond, sunt un solitar, dar nu o așez. Grupul nu știe acest lucru.*). Eu rețin informația, deoarece îmi este, probabil, teamă că, dacă grupul cunoaște sentimentele și opiniile mele veritabile, ar putea să mă atace, să mă respingă sau să mă rănească. Înainte de a mă expune celorlalți, trebuie să simt că ei sunt un suport și că nu mă vor judeca atunci când îmi voi dezvălui emoțiile și gândurile. Experiențele și activitățile ne oferă ocazia să ne dezvăluim mai autentic, uneori chiar în mod inconștient. Există, însă, o parte tainică a sufletului, care nu are nevoie să fie descoperită, cu excepția cazului, în care unele informații ascunse prejudiciază buna dinamică a grupului.

Aria necunoscută conține lucruri, pe care nici eu însumi, nici grupul nu le știe despre mine (*Eu nu știu cum aș reacționa în fața morții. Ceilalți cu atât mai puțin știu aceasta.*). Această arie necunoscută reprezintă dinamici interpersonale, amintiri din frageda copilărie, potențialități latente și resurse ignorate. Limitele interne ale acestui cadran se modifică în funcție de numărul feedback-urilor cerute și primite. Unele exerciții structurate, jocuri sau activități creative permit să se facă descoperiri despre sine, datorită propriei sale explorări și datorită observărilor făcute de ceilalți. Dar este imposibil să se știe tot despre sine, o parte va rămâne mereu total necunoscută.

Cadranele ferestrei sunt interdependente. Informațiile furnizate de feedback-ul pe care îl dăm și de cel pe care îl primim de la ceilalți le fac să evolueze. Zona deschisă reprezintă bogăția comunicării cu ceilalți. Atunci când o persoană se încadrează într-un grup, rămâne într-o oarecare măsură inhibată. Zona sa deschisă este redusă. Pe măsură ce inhibițiile dispar, această zonă se dezvoltă, iar grupul descoperă treptat persoana respectivă. Cu cât zona deschisă se mărește, cu atât mai bună este integrarea persoanei în grupul dat. Scopul solicitării de feedback-uri este de a se dezvălui celorlalți. A da feedback-uri înseamnă a mări zona deschisă în detrimentul celorlalte trei zone.



Acela care solicită feedback, observă, ascultă, dialoghează și mărește aria deschisă în detrimentul zonei oarbe, și, deci, se cunoaște pe sine mai bine. Acela care dă feedback, comunică, își dezvăluie personalitatea, mărește aria deschisă în detrimentul ariei ascunse, iar grupul îl cunoaște, astfel, mai bine.

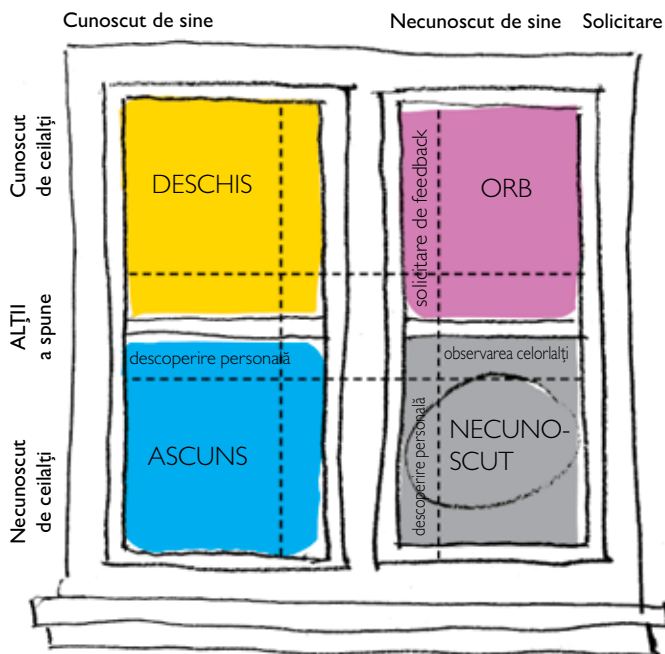
Solicitarea și primirea feedback-urilor presupune, așadar, un proces reciproc indispensabil, dacă se vrea a avea o fereastră ideală pentru activitate în grup, adică o mare zonă deschisă cu alte trei zone mai mici. Acordarea unor feedback-uri eficiente și constructive presupune relații și afecțiune, iar solicitarea unor feedback-uri necesită încredere în sine.

Este posibil să-ți autoevaluezi propria ta fereastră, punându-ți întrebările următoare:

- Ce evit eu sau nu doresc să știu?
- Vreau să știu cum mă văd ceilalți?
- Evit să-mi exprim părerea despre ceilalți sau despre grup?
- Vorbesc mult și cu plăcere?
- Știu și ceilalți unde mă situez și ce gândesc?
- Mă dezvălui celorlalți? Pot spune impresiile mele despre ceilalți?

⁴ Adaptat liber după www.businessballs.com, © Copyright alan chapman, et de Pr. Baudon, Directorul Centrului European de Sănătate Umanitară, Fereastra JOHARI, dinamica grupului

SINELE



Fișa-resursă C

Capcane întinse și dificultăți legate de feedback⁵

Tradus literalmente, termenul anglofon feedback⁶ ar însemna în limba română a hrăni înapoi, dezvăluind, astfel, un aspect fundamental pozitiv, care este parte integrantă a proceselor de comunicare (bucla de retroacțiune) și de învățare. Această traducere presupune și alte cuvinte, precum încredere, bunăvoință, ascultare, deschidere etc. Este, așadar, un concept pozitiv în sine și, totuși, majoritatea oamenilor asociază acest cuvânt cu ceva negativ, o judecată sau o critică. În funcție de nivelul de stimă pe care îl au despre ei înșiși, vor avea tendința să se închidă de teama unei provocări a identității lor, în timp ce feedback-urile vizează, în mod esențial, o revizuire a comportamentelor. Rezistențele și mecanismele de apărare sunt foarte frecvente la acela care primește un feedback, în timp ce riscurile de interpretare și teama de confruntare sunt dificultăți pentru acela care prezintă un feedback.

Mecanisme de apărare⁷

Mecanismele de apărare se pun în funcțiune, pentru a proteja persoana contra vorbelor celui alt (feedback sau altceva), care ar fi percepute ca niște atacuri externe, amenințând organizarea sa mentală. Se manifestă, în principiu, ca niște antivirushi care, de îndată ce se produce anxietatea și teama, protejează stima de sine a individului. Mecanismele de apărare sunt mult mai active la o persoană care, prin istoria proprie, este puțin încrezătoare, are o identitate fragilă și o puternică nevoie de valorificare și de recunoștință. Dacă feedback-ul se îndreaptă spre interpretare mai mult decât spre observare, spre judecată mai mult decât spre bunăvoință, unele mecanisme de apărare se vor pune, cu siguranță, în funcțiune. Astfel, ele vor împiedica deschiderea și evoluția persoanei.

- **negarea:** a nu privi în față realitatea, a o transforma (*Nu, nu este adevărat. Nu am remarcat că copiii nu ascultă. Totul a fost foarte bine etc.*);
- **proiecția:** a interpreta acțiunile și comportamentele celorlalți în funcție de propria sa istorie sau de propria stare emoțională (*Copiii sunt dificili, pentru că sunt agitați. De fapt, eu sunt cel stresat în acest moment. Colegul mi s-a părut foarte puțin cooperant. În realitate, eu sunt cel care nu are chef să lucreze cu el.*);
- **justificarea:** a manifesta rea-credință, a renunța la responsabilitate (*Totul s-a întâmplat din cauza copiilor, care au fost indisciplinați în momentul, în care dădeam instrucțiuni. În plus, era foarte cald și terenul era prea mic. Da, dar nu a fost ideea mea de a face acest joc așa. Eu am propus cu totul altceva etc.*);
- **raționalizarea:** a-și folosi gândirea, rațiunea, pentru a explica acțiuni sau comportamente, evitând aspectul emoțional. (*Eu știu că sunt foarte timid și, de altfel, în familia mea, am fost mereu neglijat. De aceea nu îndrăznesc să mă impun într-un grup și să stabilesc reguli și sancțiuni concrete etc.*);
- **umorul:** a face glume, pentru a nu trebui să-și modifice comportamentul. (*Da, dar eu mă simt mai bine în postura de jandarm, nu? Așa va răspunde acela, căruia i s-a spus că a fost prea autoritar.*)

Este, așadar, foarte important să fii conștient de tipul de mecanism cel mai des utilizat, pentru a-l putea identifica și dejuca atunci, când se simte că baza noastră de securitate este amenințată. Din fericire, aceste mecanisme de apărare pot să se diminueze în măsura în care celălalt este resimțit ca o resursă binevoitoare (acela care prezintă feedback-ul), o bază de securitate, care înlătură dezechilibrul cauzat de feedback și conduce spre noi învățăminte, ce vor necesita reorganizarea convingerilor personale (diminuarea ariei oarbe a ferestrei Johari în favoarea ariei deschise).

Rezistențe

Dacă, în pofida feedback-ului, persistă același comportament, singurul lucru ce rămâne de făcut este continuarea

confruntării persoanei cu propriul comportament. E bine, însă, să amintim faptul că nimeni nu poate fi forțat să se schimbe. Presiunea poate, din contra, să facă pe cineva să afișeze o conformare a cerințelor, antrenând, concomitent, sentimente de mânie și de ranchiună. În realitate, doar încrederea, adevărul, securitatea și bunăvoința, constituie cadrul necesar pentru a determina schimbarea.

Interpretări

Procesul de feedback trebuie să se focalizeze pe comportamente, adică ceea ce se vede în mod obiectiv, și nu pe intențiile cuiva, pe care nu le putem vedea și pe care doar le presupunem. Interpretarea pură a acțiunilor poate constitui o capcană, deoarece adeseori comportamentele se percep ca fiind rău intenționate, deși nu este cazul (*Ea a pedepsit acest copil, pentru că nu-l iubește sau El nu surâde niciodată, deoarece vrea să fie perceput ca un om cu autoritate.*). Interpretările sunt adeseori legate de proiecții ale propriei istorii asupra altuia. Nu este întotdeauna ușor să se facă distincție între ceea ce ne aparține și ceea ce aparține, într-adevăr, aceluia căruia îi dăm feedback-ul. Până unde, ceea ce punem pe seama altuia, ne privește doar pe noi înșine. Trebuie, așadar, să fim conștienți că o parte importantă a feedback-ului își are originea în sentimentele și istoria emițătorului (proiecție). De aceea, o bună cunoaștere poate să ajute la păstrarea distanței și la recunoașterea propriei contribuții la feedback-ul dat.

⁵ Adaptat de Jones și Pfeffer, Editori, *Annual Handbook for Group Facilitators: Giving Feedback: An Interpersonal Skill*, 1975

⁶ Termenul „feedback” a fost împrumutat ingineriei spațiale de Kurt Lewin (specialist în psihologie socială și fondator al conceptului de „dinamică de grup”) pe baza metaforei rachetei lansate în spațiu și care trimite semnale pe pământ, în care aparatul de pilotaj poate face ajustări, dacă racheta nu merge la țintă. În același fel, un mic grup este ca un comitet de pilotaj care va emite semnale când unii membri ai grupului se îndepărtează de obiectivele urmărite. Individul poate atunci să folosească aceste semnale, sau feedback-uri, pentru corectare și reajustare...

⁷ Ben Bryant, Profesor de Leadership și Organizare la IMD (Școala Internațională de Management al Afacerilor din Elveția).

Fișa-resursă D Misiuni de grup

Cele două misiuni dezvoltă aptitudinile următoare și necesită același debriefing.

Aptitudini de dezvoltat:

- *La nivel psihosocial.* **Comunicarea și cooperarea** sunt dezvoltate pentru a negocia și a lua decizii în grup, în spiritul **respectului** față de celălalt.
- *În plan mental.* Capacitatea de analiză și **gândirea strategică** sunt primordiale, pentru a trece în revistă soluțiile posibile.
- *În plan fizic.* **Coordonarea și agilitatea**, precum și **precizia**, sunt necesare.

Debriefing

- Sarcina a fost clară pentru toți? Cum vi s-a părut activitatea? Ușoară, dificilă, plictisitoare, motivantă?
- Care au fost comportamentele constructive și cele mai puțin constructive în realizarea sarcinii?
- Au existat persoane influente în cadrul exercițiului (lideri)? Care sunt acestea și ce au permis ele să se realizeze sau să nu se realizeze?
- Cum a lucrat grupul? În armonie, confruntare, conflict, cooperare? Ce influență a avut această atmosferă de grup asupra realizării sarcinii?
- Cum a fost receptarea și comunicarea în grup? Au existat frustrări și dificultăți de comunicare? Când, în ce moment și din partea cui?
- Cum s-a desfășurat activitatea la nivelul realizării tehnice (agilitate, coordonare, precizie)?
- V-ați distrat? Dacă nu, de ce?
- Ce ați modifica, dacă ați repeta activitatea? De ce?

A. Chibriturile nebune

Durata

10 minute

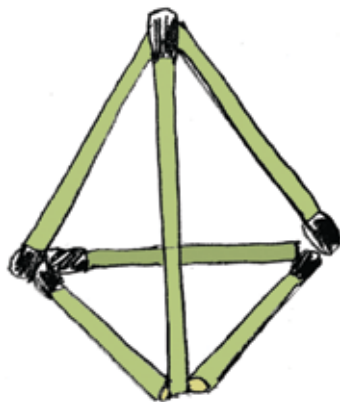
Material

Un pachet de chibrituri

Desfășurare

Grupul dispune de șase chibrituri de aceeași mărime. Scopul este de a realiza patru triunghiuri echilaterale identice fără a rupe chibriturile și fără ca acestea să se suprapună.

Soluție



B. Căutătorii de aur⁸

Durata

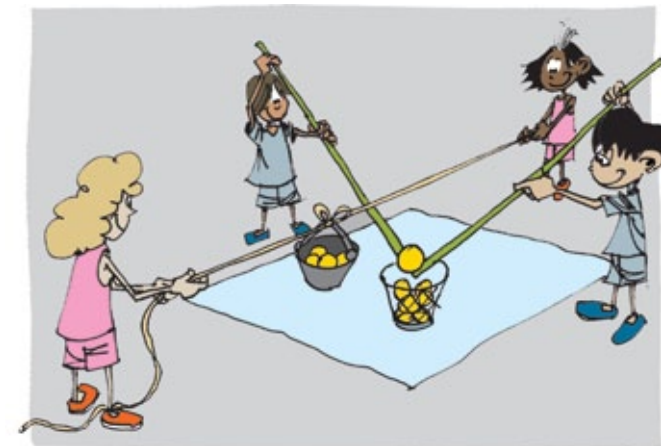
10 minute

Material

1 coardă (aproximativ 15 m), 2 găleți, 10-20 mingi mici (mingi de tenis etc.), câteva corzi de sărit, țevi din plastic (sau bastoane de lemn). Desenați pe pământ, cu o coardă, un pătrat de 3 m pătrați.

Desfășurare

Sunteți căutători de aur în Amazonia și ați descoperit malul unui râu (pătratul de coardă) plin cu bucăți de aur (mingi mici), dar un crocodil (găleata) le-a înghițit. Trebuie să găsiți o soluție, în grup, pentru a scoate toate bucățile din gura crocodilului, fără a intra în contact cu râul (accesul în pătrat este, așadar, strict interzis), sau a scoate crocodilul din apă. Pentru a face aceasta, aveți la îndemână o a doua găleată, corzi mici și țevi din plastic. Toate aceste ustensile pot fi aduse în zona râului, dar nu trebuie niciodată să o atingă. Este rândul vostru să jucați, aveți la dispoziție 10 minute.



⁸ Adaptat din Revista Mobile Macolin, Jocuri de cooperare, Unul pentru toți - toți pentru unul! 2001

Fișa-resursă E Feedback-uri constructive sau mai puțin constructive⁹

Este important să ne îndepărtăm de noțiunile de feedback-uri pozitive sau negative, noțiuni prea binare și pline de judecată, pentru a înțelege feedback-urile ca pe niște instrumente constructive sau mai puțin constructive, în funcție de conținutul lor, modalitatea și momentul ales pentru prezentare. Adeseori, feedback-urile se confundă cu critici sau judecăți, ceea ce nu stimulează deschiderea. Astfel, se recomandă feedback-urile asupra comportamentelor pozitive (cuvinte de laudă, aprecierea unui lucru bine făcut), feedback-urile despre comportamente care frânează, spre exemplu, progresarea în activitate a unui grup. Atenție, însă, să nu cădeți în capcana unor feedback-uri formulate printr-un „da, dar...”, deoarece, în acest caz, persoana nu va auzi decât ceea ce urmează după „dar”, adică o critică.

Momentele ce urmează permit formularea unor feedback-uri cât mai constructive posibil și evitarea feedback-urilor mai puțin constructive, ineficiente sau chiar distructive. Acestea orientează atitudinea care trebuie adoptată, pentru a putea accepta un feedback în cea mai bună manieră posibilă.

Ritual de feedback

Este important să se găsească un loc cunoscut, confortabil, calm, la adăpost de priviri indiscrete, unde oamenii se simt în siguranță (nu la soare, în căldură sau în frig, rău așezat, în mijlocul unei mulțimi etc.) Este foarte important, de asemenea, să se acorde suficient timp și să nu se forțeze lucrurile. Feedback-urile care urmează animării unor sesiuni de activități formative se pot desfășura după un anumit scenariu și într-un anumit cadru: animatorii sunt așezați în fața unui semicerc al celorlalți membri ai grupului, inclusiv formatorii, punându-i, astfel, în poziția de concentrare și de receptivitate maximă. Apoi ritualul de feedback se desfășoară în patru timpi:

a. Actorii principali, adică animatorii, spun fiecare pe rând cum se simt și cum li s-a părut sesiunea: ce a mers bine și ce ar schimba la o reluare a activității (autoevaluare).

- b. Ceilalți membri ai grupului, care au participat pe post de „copii” sau care au observat activitatea cu copiii, selectează fiecare câte un moment pozitiv și unul care urmează a fi îmbunătățit, prezentând și sugestii de ameliorare. Formatorul (sau un voluntar) trebuie să fie atent la gestionarea timpului și a luărilor de cuvânt. Deoarece, prea multe feedback-uri omoară feedback-ul.
- c. Formatorul completează cu aspecte care ar fi fost, eventual, omise (fără să pretindă a fi exhaustiv, se va alege ceea ce este prioritar).
- d. Se oferă apoi cuvântul animatorilor, care vorbesc despre cele două momente importante, pe care le-au reținut din feedback și cum se simt după aceasta.

Modalități de acordare a unui feedback

Strategii de succes (feedback constructiv)

- Feedback-ul este bine intenționat sau binevoitor.
Nu dați un feedback decât dacă intenția este de a ajuta persoana să fie mai eficientă. Trebuie să dorești să acorzi timp, pentru clarificarea unor lucruri.
Am remarcat că ai avut unele dificultăți în această dimineață cu grupul. Vrei să vorbim despre aceasta?
- Feedback-ul este formulat la persoana I singular - EU.
A vorbi despre sine, despre ceea ce ai perceput și ai văzut. A-i lăsa pe ceilalți să vorbească despre ei înșiși.
Am avut impresia că, în momentul în care se făcea instructajul jocului, erai mai puțin sigur pe tine. Am observat că nu ai mai zâmbit.
- Feedback-ul descrie comportamentul.
A descrie comportamentul pe care îl vedem și efectele lăsate asupra noastră. A vorbi despre propriile trăiri și propria percepție.
Când vorbeam, tu băteai din picior. Și mi-a fost foarte greu să mă concentrez asupra a ceea ce vroiam să spun.
- Feedback-ul presupune un comportament, care poate fi schimbat.
Când vorbești în română, nu te înțeleg din cauza unor greșeli de conjugare.
- Feedback-ul este specific și clar.
Un feedback precis are mai multe șanse de a fi înțeles.
Am remarcat că ți-a lipsit materialul de care aveai nevoie pentru această activitate. A trebuit să întrerupi cursul, pentru a merge să-l cauți.

Am fost complet fascinat de cursul tău privind reziliența, care a fost atât de bine organizat și ritmat.

- Feedback-ul este dat la momentul potrivit și în doze mici.
Este important ca faptele să fie încă vii în mintea persoanei. A se referi la situația respectivă, aici și acum.
Am considerat că momentul în care ai întrerupt jocul a fost, într-adevăr, bine ales.
Este mult mai ușor pentru o persoană să accepte și să integreze câteva feedback-uri în același timp. Este foarte important să se facă trierea feedback-urilor celor mai utile în momentul cel mai potrivit pentru persoana dată.
- Feedback-ul se adresează cuiva în mod special.
A privi persoana atunci când îi adresezi un feedback în mod deosebit.
- Feedback-ul este așteptat sau cerut și înțeles de persoană.
Oamenii acceptă mai bine feedback-urile atunci când le cer sau când li se cere permisiunea de a le prezenta.
Spune-mi, te rog, ce gândești despre activitatea mea.
Ești de acord să-ți prezint un feedback?
Este important să acordăm posibilitatea de reformulare, pentru a fi sigur că feedback-ul este bine înțeles.
- Vrei să spui că copiii nu au înțeles instrucțiunile și de aceea nu au respectat întocmai regulile jocului?
- Nu, vreau să spun că este ca și cum nu erai sigur de alegerea jocului și că, la un moment dat, ai devenit timid.
- Și ceilalți ați avut aceeași impresie?

Strategii de eșec (feedback mai puțin constructiv)

- Feedback-ul este ofensator și critic.
A nu face niciodată un feedback, pentru a se răzbuna, a pedepsi sau a ofensa pe cineva.
Rar te-am văzut atât de slab în fața unui grup.
- Feedback-ul este formulat la persoana I plural - NOI.
A îngloba restul grupului într-o reflectare care este personală, pentru a renunța inconștient la propria responsabilitate.
Ni se pare (s-ar spune) că, atunci când le vorbești copiilor, nu ai încredere în tine.
- Feedback-ul evaluează, interpretează.
Nu încercați să vă imaginați motivele unui asemenea comportament. Nu interpretați aspectul sau acțiunea unei persoane.
De ce ai bătut expres din picior, pentru a-mi distra atenția?
Aveai un aer de parcă te-ai fi plictisit.

- Feedback-ul se referă la calități interne care nu pot fi controlate.

Nu înțeleg, când vorbești româna, accentul tău este prea pronunțat.

- Feedback-ul este general și vag.

A face generalități, lasă ușa deschisă interpretărilor.

Nu erai deloc pregătit pentru activitate.

Cursul tău a fost super!

- Feedback-ul este dat prea târziu și este prea încărcat.

A nu face referire la problemele trecutului.

Îți amintești, când am venit ultima oară pentru coaching, ai întrerupt jocul la momentul potrivit.

Prea multe feedback-uri în același timp pot pune persoana în situația de a se apăra și justifica.

- Feedback-ul nu este frontal și direct.

A vorbi pe la spate sau a privi grupul în general, nu permite persoanei să se simtă vizată.

- Feedback-ul este forțat, impus.

Uneori nu este, într-adevăr, momentul bun pentru a da un feedback, deoarece persoana nu este pregătită sau este preocupată de altceva și nu are chef să asculte. În așa caz, este mai bine să te abții.

Chiar dacă nu ai chef să auzi ceea ce vreau să-ți spun, ascultă-mă.

Cred că ai nevoie de aceasta.

Strategii de eșec (închise)

- Persoana se justifică și se apără.

A explica sau a justifica comportamentele, acțiunile sau alegerile.

Nu există noțiunea de atac și de apărare în feedback. Dacă modalitatea de a da un feedback nu este corectă, atunci aceasta poate declanșa mecanismele de apărare.

- Persoana se închide și acuză.

A îndrepta atenția asupra erorilor unui alt grup, pentru a nu se responsabiliza.

- Persoana este ingrată, puțin recunoscătoare.

A purta pică persoanei care ne spune anumite lucruri, uitând că a da un feedback cere, de asemenea, curaj.

A avea impresia că persoana noastră, identitatea noastră sunt atacate și a refuza să ascultăm.

Modalități de primire a unui feedback

Strategii de succes (deschise)

- Persoana este deschisă și relaxată.

A asculta ceea ce se spune cu mintea deschisă, gata să învețe ceva.

A folosi această ocazie, pentru a învăța și a înțelege ceea ce spun ceilalți despre munca sau despre comportamentele sale.

- Persoana reformulează ceea ce a auzit.

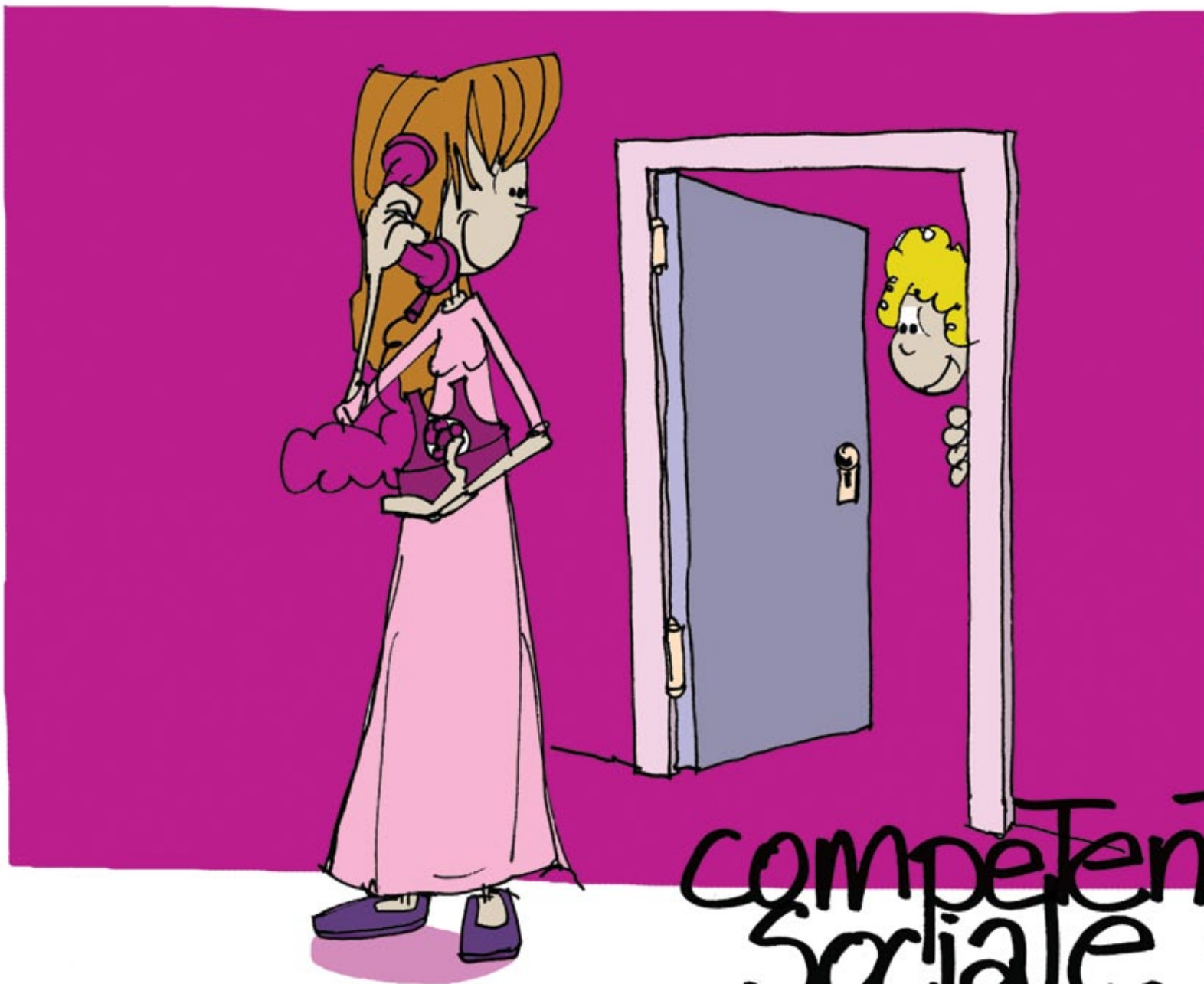
Dacă ne gândim că s-a înțeles greșit sau s-a judecat greșit, lăsați persoana care face feedback-ul să termine și cereți formatorului să explice grupului punctul său de vedere.

- Persoana este conștientă de utilitate și de recunoștință.

A fi recunoscător persoanei care vrea să ne prezinte un feedback, știind că este util, pentru a ne dezvolta și a progresa. Fiecare la rândul său face și primește feedback-uri. Întotdeauna este o șansă de a le primi.

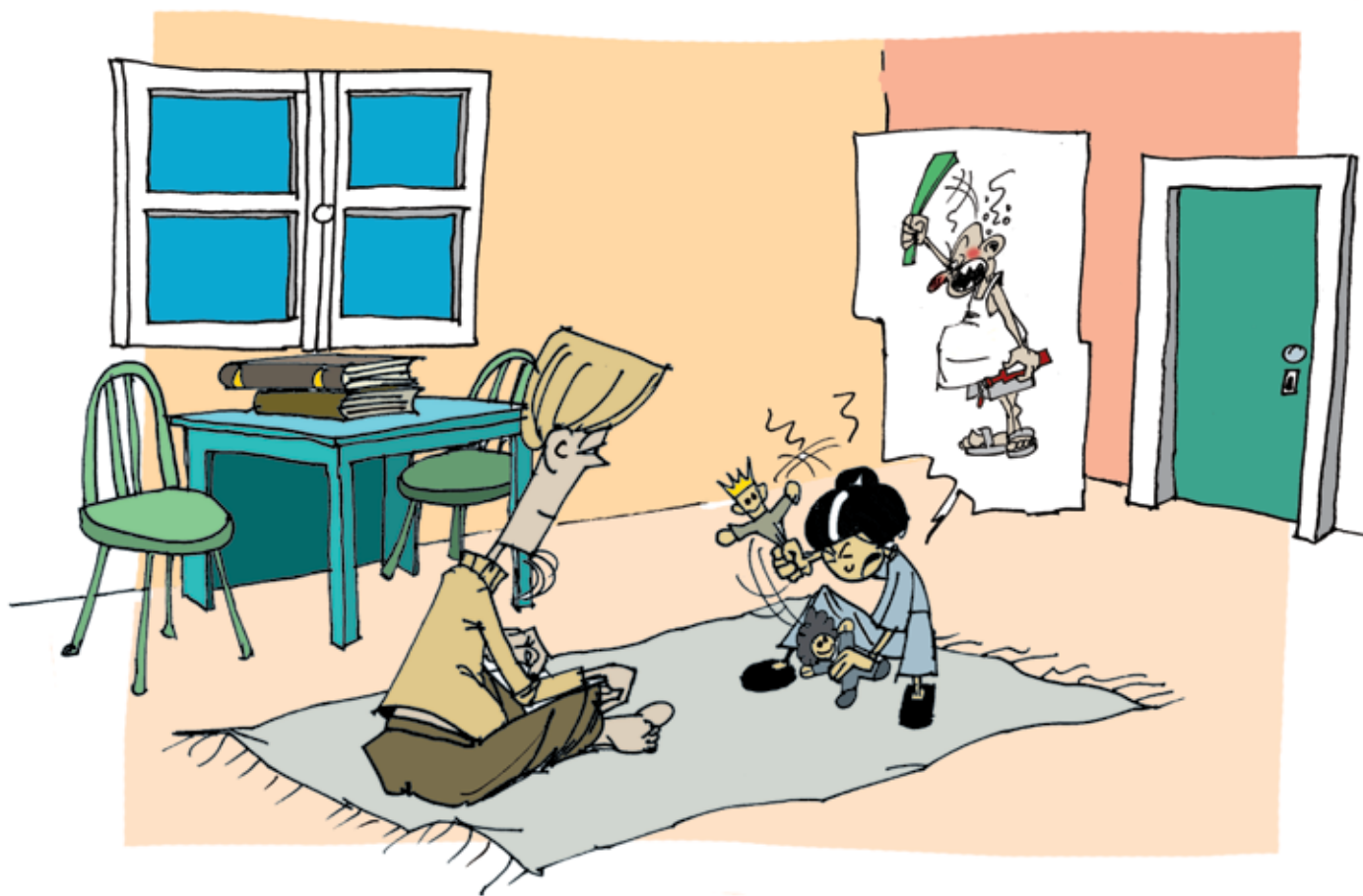
A fi conștient că ceea ce este spus se referă la comportamentele noastre și nu la identitatea noastră.

⁹ Extras și adaptat de Ken Blanchard, expert american în management și leadership, www.kenblanchard.com



compétence
sociale

3.5 Comunicarea și ascultarea activă



Obiective:

- conștientizarea existenței diferitor mecanisme de comunicare;
- observarea elementelor care favorizează și a celor care împiedică o comunicare eficientă;
- pregătirea pentru aplicarea ascultării active în situații corespunzătoare (probleme, conflicte, situații dificile, pierderi, copii cu nevoi speciale etc.).

Mesaje-cheie

🔑 Comunicarea este un mecanism complex care include mai mult decât un mesaj și un răspuns. Cuvintele alese, locul, momentul, persoanele prezente, la fel ca și convingerile, valorile și reprezentările acestora, ar putea deveni obstacole pentru înțelegerea reciprocă.

🔑 Partea cea mai importantă a comunicării se desfășoară în universul simbolic și social al persoanei care emite, precum și al celei care recepționează mesajul.

🔑 O comunicare eficientă se realizează nu doar prin intermediul gurii și urechilor. De regulă, comunicarea este globală și implică persoana în totalitate: corpul, ochii, rațiunea și inima.

🔑 Procesul de reformulare a mesajelor și a întrebărilor, numit aici bucla de feedback (reformularea informațiilor asimilate prin alte cuvinte), constituie cheia unei comunicări eficiente.

🔑 Ascultarea activă este un instrument important și temeinic, care încurajează interlocutorul, adult sau copil, să iasă din propria-i izolare și să-și împărtășească emoțiile, problemele și gândurile.

Prezentare

«Fără comunicare nu putem trăi.» Paul Watzlawick

La prima vedere, comunicarea pare a fi un subiect simplu, deoarece comunicăm zilnic. În realitate, însă, comunicarea este extrem de complexă. Comunicăm permanent, **verbal sau nonverbal**, conștientizând sau nu aceasta. Prin urmare, este important să fim conștienți de mecanismele de comunicare și de modul în care ele funcționează, pentru a diminua confuziile, tensiunile și conflictele ce pot apărea ca rezultat al unei comunicări defectuoase.

Comunicarea nu se limitează doar la transmiterea mesajului și primirea răspunsului. Acest proces se desfășoară în două direcții și implică cel puțin două persoane, fiecare având gânduri și convingeri proprii. În procesul comunicării, persoanele angajate trebuie să posede capacități de codificare, adică de exprimare a propriilor idei prin cuvinte, și capacități de decodare și de înțelegere a mesajului recepționat. Totodată, trebuie luat în calcul și zgomotul din jur, care poate crea emoții interne sau externe, ceea ce ar determina reformularea mesajului și adresarea unor întrebări suplimentare. Astfel, înainte de a răspunde, interlocutorul se va asigura că a înțeles corect mesajul.

Atunci când comunicăm, pentru a transmite un mesaj, nu ne bazăm doar pe limbajul verbal (discurs). Comunicarea include atât **mesaje** verbale, nonverbale sau corporale (gesturi, contact vizual, atitudine, tonul vocii etc.), cât și **ascultarea activă**. Este important să conștientizăm prezența acestor elemente, pentru a le utiliza eficient și a observa modul în care ele sunt receptate de către interlocutor.

În **comunicarea nonverbală** expresia feței și poziția corpului dezvăluie aspecte, care nu au fost rostite. De regulă, credem că ascultăm cu urechile, în realitate, însă, ascultăm și cu ochii, mintea, corpul sau cu inima. Calitățile de bun ascultător ale unui interlocutor într-o comunicare, îl ajută pe cel care vorbește să-și exprime mai clar sentimentele și gândurile, ceea ce ameliorează considerabil relația.

Pentru a facilita **comunicarea cu copilul**, este important să ne plasăm la nivelul lui și să încercăm să pătrundem, astfel, în lumea lui. Aceasta se poate obține prin intonație și cuvinte sau prin poziția corpului și instrumentele alese. Jocul, de fapt, este specific lumii copilului și contribuie esențial la construirea relațiilor de încredere.

În general, se discută mult despre comunicarea nonviolentă și există mai multe modalități de organizare a activităților pentru acest subiect. Vă sugerăm, în cele ce urmează, câteva idei și exerciții, pentru a realiza o comunicare clară și o ascultare activă și eficientă. Acestea vă vor fi de folos mai cu seamă în cazurile de comunicare dificilă, greu de gestionat. Principiile de comunicare sunt prezentate prin diferite moduri de lucru cu copiii. Așadar, abilitățile de comunicare și de ascultare se află la baza activităților ce implică participarea copiilor. Aceleași abilități contribuie și la stabilirea bunelor relații cu colegii, prietenii și familia.

O sugestie

Fiți atenți la modul în care comunicați: nu doar cuvintele rostite sunt importante, ci și gesturile, mimica, privirea. Nu uitați de calitatea receptării voastre: sunteți sinceri sau nu.



Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Un mic exercițiu. Trei moduri de a (nu) comunica (10 min.)

Rugați participanții să se grupeze în perechi. A și B să stea față în față. Persoanele A formează o linie și persoanele B - altă linie în fața acestora. Sugerați-le să se gândească la o istorioară scurtă, o anecdotă, un vis sau altceva, despre care ar dori să povestească partenerului.

Instrucțiuni.

a. A și B relatează istorioara concomitent (1 min.). Feedback: Cum v-ați simțit? Care a fost reacția voastră?

b. A povestește istorioara, iar B nu ascultă, face altceva, privește într-o parte etc. (1 min.). Apoi participanții își schimbă rolurile. Feedback: Cum se simte cel care vorbește? Dar cel care nu ascultă?

c. A povestește istorioara, B îl ascultă activ (1 min.). Apoi își schimbă rolurile (1 min.). Feedback: Cum s-a simțit cel care a vorbit? Ce sentimente a încercat cel care a ascultat?

2. Discuție. Mecanisme comunicării (20 min.)

Inițiați o discuție despre componentele comunicării, modul lor de funcționare etc. Împreună cu participanții, elaborați pe flipchart lista elementelor care contribuie la o bună comunicare (strategii de succes) și a celor care împiedică comunicarea (strategii de eșec).

3. Activitate de grup. Transmite mesajul (15 min.)

Împărțiți grupul în trei subgrupuri și cereți-le participanților să formeze, în fața dumneavoastră, trei coloane. Pe o foaie de hârtie, scrieți o frază lungă pentru fiecare persoană care stă în fruntea coloanei. Condiția este ca aceste trei persoane să transmită verbal colegului din spate fraza respectivă, fără a-i arăta foaia. Observați ce strategii sunt puse în aplicare: participanții s-au inclus într-o competiție de viteză sau, din contra, își rezervă timp pentru a repeta fraza și a o reformula. Faceți un debriefing al jocului insistând asupra importanței reformulării. Apoi specificați, care strategie a funcționat mai bine și care nu a dat rezultate. De ce? Analizați strategiile de succes și cele de eșec. Puteți relua jocul, dacă este necesar, schimbând participanții între ei și frazele propuse.

4. Exercițiu. Întrebări deschise (15 min.)

Solicitați grupul să propună o întrebare deschisă și alta închisă. Observați care este diferența între informațiile obținute prin intermediul întrebării deschise (multe informații spontane) și a întrebării închise (da/nu). Când toți participanții au înțeles diferența, organizați grupuri mici a câte trei persoane: A, B și C. A va încerca să obțină cât mai multe informații privind obișnuințele și preferințele lui B (alimente, locul preferat, prima amintire, cea mai frumoasă vacanță etc.), fără ca B să răspundă prin da/nu. C observă și notează ori de câte ori A adresează o întrebare închisă sau atunci când B răspunde prin da/nu. Apoi rolurile se schimbă. Fiecare grup prezintă feedback-ul la sfârșitul exercițiului: A fost dificilă formularea întrebărilor deschise? De ce? Ce a remarcat B despre modul în care a fost interogată etc.?

5. Joc de rol. Ascultarea activă (30 min.)

Solicitați grupul să numească elementele importante pentru o bună recepționare a mesajului. Amintiți-vă împreună tehnicile de ascultare activă. Rugați grupurile formate din trei persoane să se gândească la o problemă, la o dificultate pe care o au și pe care ar dori să o rezolve în acest cadru.

A își expune problema. B îl ascultă punând în aplicare tehnicile de ascultare activă. În acest timp C face notițe. Apoi rolurile se schimbă de două ori (2 x 5 min.). Feedback-ul din partea fiecărui grup la sfârșitul exercițiului: Ce a simțit persoana care recepta? Cum a fost să ascuți în acest mod, ușor sau dificil etc.? Discutați despre ceea ce ajută la recepționarea mesajului și despre ceea ce împiedică recepționarea lui. Analizați strategiile de succes și cele de eșec.

Fișa-resursă A fixată pe flipchart.

Trei fraze de aceeași lungime, inventate, nu prea simple, pot fi chiar ilogice sau inspirate din momentele amuzante sau serioase, trăite de acest grup.

Evocarea celor patru elemente: corp, inimă, ochi, urechi. Fișa-resursă B fixată pe flipchart.

Aveți posibilitate să pregătiți în scris, din timp, situații privind problemele ce apar în activitatea cotidiană a participanților.

6. Joc de rol. Comunicarea cu copiii (30 min.)

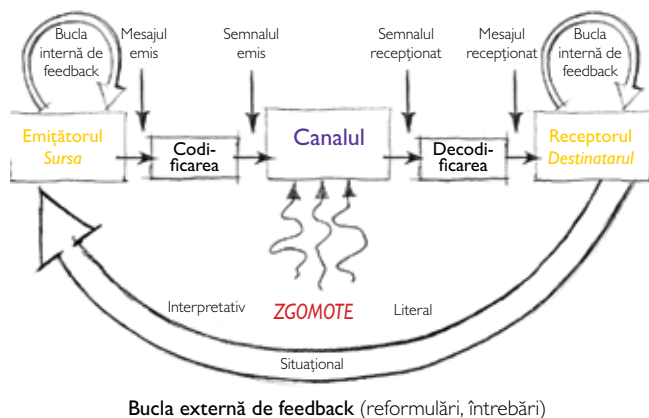
Întrebați dacă, după părerea participanților, există diferențe între comunicarea cu adulții și comunicarea cu copiii. Care sunt momentele importante asupra cărora trebuie să atrageți atenția discutând cu copilul. Propuneți pentru lectură individuală Fișa-resursă C.

Rugați doi voluntari să joace rolul de copii aflați în dificultate (alegeți împreună cel mai des întâlnit tip de situație). Discutați despre dificultăți și posibilități de soluționare a problemelor.

O copie a Fișei-resursă C
pentru fiecare persoană

Fișa-resursă A Mecanisme de comunicare

Această schemă¹ prezintă mecanismele complexe ale comunicării. Nu este vorba doar de emițătorul care transmite mesajul receptorului. Există întotdeauna două niveluri: mesajul enunțat deschis și mesajele ascunse, adică cele nerostite, reprezentările, proiectările etc.



Calea de comunicare include mai multe etape

Un emițător-sursă are în minte un mesaj, pe care îl analizează în bucla sa internă de feedback (ca într-o cameră cu ecou) înainte de a-l emite, codificându-l în cuvinte. Semnalul emis trece printr-un canal, care poate fi variat (telefon, masa dintr-o cafenea, conferință etc.) și care este perturbat de o serie de sunete: vocabularul folosit (literal) și înțelesul sau neînțelesul de către destinatar; interpretări proprii asupra convingerilor, valorilor și filtrelor fiecăruia, ce depind de diverse situații care implică locuri, momente, culturi și persoane particulare, precum și relațiile dintre ele. De exemplu, comunicarea va fi diferită, în funcție de persoana cu care comunicăm: șeful, tatăl sau elevul.

Odată cu depășirea acestor obstacole, semnalul primit este decodificat de către destinatar. Acesta va primi mesajul pe care îl va analiza în bucla sa internă de feedback (*Oare asta a vrut el să zică? Dacă nu am înțeles, înseamnă că nu a fost suficient de explicit etc.*), înainte de a vorbi, la rândul său.

În acest moment intervine o etapă-cheie, cea a buclei externe de feedback, care corespunde unui permanent du-te-vino dintre destinatar și sursă, pentru a face legătura, întocmai cum se întâmplă atunci, când cineva caută lungimea de undă a unui post de radio. Anume aici ar trebui să fie utilizate reformulările și întrebările etc., pentru a se asigura că cele două persoane s-au înțeles între ele. În caz contrar, vor fi înregistrate frecvent neînțelegeri.

Așadar, comunicarea nu reprezintă doar transmiterea unei informații pure, cum ar fi un număr, o viteză sau nume de oraș. Comunicarea este sensul pe care îl atribuim lucrurilor, modului în care ne reprezentăm aceste lucruri, ceea ce gândim, modului în care ne situăm unul față de celălalt etc. De aceea, vorbim despre necesitatea unei redundanțe sau repetări în comunicare. Uneori, pentru a înțelege ceea ce vrea să zică interlocutorul, este nevoie de multe întrebări și reformulări, precum și de capacitatea de a descifra.

Mai mult ca atât, pentru a face comunicarea mai eficientă, ea trebuie mai întâi să fie **globală**, adică să cuprindă întregul corp: nu doar gura și urechile, dar și ochii, gesturile și mai ales inima. Să ne amintim de cele cinci verbe-cheie: **a fi, a simți, a vedea, a vorbi și a asculta.**

De ce avem nevoie pentru a comunica?



A fi: prezență, deschidere

A simți: afecțiune, încredere, respect

A vedea: observare

A vorbi: claritate, precizie

A asculta: atenție, concentrare

Strategii de succes²

- Vorbesc din punctul meu de vedere (mesaj ce implică eu-l propriu), nu îl acuz pe celălalt (*Tu ai făcut așa sau altfel...*) și nu vorbesc pentru alții (*Noi ne simțim...*).
- Pot avea o părere diferită de părerea celorlalți și, totuși, îi respect în continuare. Dacă nu ne respectăm reciproc, nu poate fi vorba de o comunicare reală.
- Am primit mesajul și îl reformulez, pentru a mă asigura că l-am înțeles bine, înainte de a răspunde (*Văd că ești supărată. Ar trebui să înțeleg că ai nevoie de mai multă atenție din partea mea? În acest caz îți pot propune următorul lucru...*).
- Ascultarea este la fel de importantă ca și exprimarea: dacă există o înțelegere sau o neînțelegere, responsabilitatea este împărțită.

Strategii de eșec

- Când mă confrunt cu o părere diferită de a mea, argumentez, dau sfaturi, mă justific, judec, mă simt amenințat etc.
- Dacă îmi doresc ca ceilalți să mă asculte, trebuie să vorbesc mai tare.
- Cunosc problemele altora, nu am nevoie de explicații suplimentare.
- N-am timp să ascult interlocutorul, am dreptul de a-l întrerupe.

Atenție. Mesajul real poate fi diferit de cel exprimat doar prin cuvinte. Astfel, în comunicare putem vorbi de 25% mesaj verbal și 75% mesaj nonverbal. Informația transmisă prin comportament și atitudine este, deseori, mai exactă decât cea exprimată doar prin cuvinte.

¹ Schema elaborată în baza modelelor dezvoltate de către Shannon și Weaver, 1946-1949

² Extrase și adaptate după Michel Claeys Bouuaert, *Practica educației emotive: studierea relației și a comunicării corecte*, 2008

Fișa-resursă B Ascultarea activă³

Ați fost vreodată în situația când cineva vine să vă vorbească despre o problemă sau o dificultate cu care se confruntă? Cum ați reacționat? A fost ușor să dați dovadă de o atitudine adecvată situației, să găsiți cuvinte potrivite?

Propunem, în continuare, câteva sugestii pentru așa-numita *ascultare activă*, atunci când discutați cu o persoană care nu se simte bine, care are o problemă importantă de rezolvat (soluționarea conflictelor) și care are nevoie de un ascultător de calitate sau chiar de ajutor din partea dvs. (traume, o mare tristețe, furie etc.). În cazul unei conversații formale, specificați întotdeauna că întrevederea este confidențială. Menționați, de asemenea, că este posibil ca informațiile comunicate să fie transmise și altor persoane, dacă considerați că există o amenințare fizică sau psihică sau orice alt motiv valabil, care ar necesita implicarea acestora.



- Găsiți un loc liniștit în care interlocutorul se va simți liber să vorbească.
- Așezați-vă în fața interlocutorului și aplecați-vă puțin spre el.
- Mișcați aprobativ din cap și utilizați expresii și gesturi care încurajează interlocutorul să spună mai multe și care îi arată că îl înțelegeți.
- Îndreptați-vă întreaga atenție către interlocutor, fără nici un alt gând.
- Evitați întreruperi și devieri de la discuție.
- Manifestați interesul convenit pentru interlocutor; fiți respectuos.
- Concentrați-vă asupra interlocutorului și nu asupra propriilor probleme sau a ceea ce ați vrea să spuneți.



- Priviți interlocutorul în ochi sau în față, dar nu exagerat de insistent.
- Observați poziția interlocutorului.
- Fiți atent la expresia feței acestuia.
- Încercați să înțelegeți ceea ce nu a fost spus.
- Descoperiți adevăratele emoții care se ascund în spațiile istoriei povestite și a limbajului nonverbal.



- Ascultați cu atenție și străduiți-vă să memorizați cele povestite de interlocutor.
- Reformulați ceea ce a fost spus, pentru a demonstra că ați înțeles.
- Adresați întrebări, pentru a preciza anumite lucruri sau pentru a înțelege mai bine persoana care le-a relatat.
- Acordați feedback-ul necesar, sugestii și răspunsuri încurajatoare.



- Fiți indulgent și oferiți-i timp suficient interlocutorului să se confeseze.
- Fiți demn de încredere, arătați că știți să păstrați un secret.
- Dați dovadă de atitudine afectivă.
- Fiți tolerant și acceptați-l pe celălalt, fără a-l judeca.
- Evitați să vă amintiți anumite informații despre persoana respectivă, care ar putea să vă influențeze receptarea.
- Aveți curajul de a tolera reacțiile și comportamentul ce ar putea părea dezagățătoare și nu uitați că există întotdeauna un motiv în spatele unui anumit comportament.
- Admiteți că fiecare persoană are, indiscutabil, și calități pozitive.

Strategii de succes⁴

- Păstrez contactul vizual, sunt liniștit, receptiv și îl ascult pe celălalt.
- Sunt prezent, concentrat asupra interlocutorului, afectuos.
- Am încredere în el și îl respect pentru ceea ce este.
- Înțeleg mesajul, emoțiile sale și le accept (*Înțeleg ceea ce îmi zici. Văd că ești trist.*).
- Reformulez cele relatate, dacă este cazul (*Dacă înțeleg bine, ești trist pentru că ea ți-a spus aceasta?*).
- Adresez întrebări deschise, care îl încurajează pe interlocutor să-mi povestească mai multe. Evit întrebările închise, care nu au drept răspuns decât un *da* sau un *nu*, și întrebările direcționate, care nu oferă opțiuni pentru răspunsuri (*În loc să întrebi Cum te-ai simțit?, întrebi Te-ai simțit rău? Sau Te-ai simțit rău atunci când el ți-a spus asta, nu-i așa?*).
- Ajut interlocutorul să identifice emoțiile ascunse, pentru a le putea exprima (*Oare în spatele acestei tristeți se ascunde furia?*).

Strategii de eșec

- Întrerup interlocutorul, manifest nerăbdare, sunt concentrat numai asupra mea.
- Îl liniștesc pe interlocutor, minimalizez situația pe care a trăit-o, îl contrazic (*Nu este atât de grav. Vei vedea că trece. Știi doar că sunt atâtea persoane care o duc mai rău. Nu poate fi adevărat ceea ce îmi spui. Nu pot să cred.*).
- Analizez, interpretez, compar (*Știi că mi s-a întâmplat și mie același lucru. Știu ce vrei să-mi spui. Am simțit același lucru când...*).
- Fac explicații, dau sfaturi sau soluții, fără ca celălalt să mi le ceară (*Dacă eram în locul tău, făceam mai degrabă așa.*).
- Mă implic emoțional și sufăr alături de celălalt (*Este cu adevărat josnic ceea ce ți-a făcut. Săraca de tine. Ce bine te înțeleg.*).
- Pun întrebări indiscrete sau indecente.
- Critic, judec (*Cred că tu n-ai fi trebuit să reacționezi astfel. Nu pare prea demn pentru X.*).

³ Extrase și adaptate după AVSI, Manual pentru Învățători, 2002

⁴ Extrase și adaptate după Michel Claeys Bouuaert, Practica educației emotive: studierea relației și a comunicării corecte, 2008

Fișa-resursă C Comunicarea cu copiii⁵

Pentru a facilita comunicarea cu un copil, este foarte important să ne așezăm la același nivel cu dânsul, să încercăm să pătrundem în universul său. Aceasta o vom face fie prin intonația și cuvintele folosite, fie prin poziția corpului sau metodele alese. Jocul constituie modalitatea cea mai potrivită, care sporește încrederea copilului față de adult. Sunt mijloace diverse pentru aceasta: desene, păpuși, jocul cu mingea, povești sau cântece pentru copii. Toate acestea pot ajuta copilul să se exprime altfel decât verbal și să retrăiască momentele dificile sau reprimite.

Pe lângă tehnicile de **ascultare activă**, propunem și câteva sfaturi utile. Ele vă vor fi de folos, mai cu seamă, în situații când comunicați cu copilul, pentru a obține anumite informații.

- Căutați un loc liniștit, unde nu veți fi deranjați. Așezați-vă la aceeași înălțime cu copilul: pe podea, lângă el, fără mese sau scaune, care creează senzația de distanță.
- Un adult de încredere ar putea să participe la discuție, dacă copilul dorește acest lucru. Este important să vă asigurați că adultul respectiv nu va vorbi în numele copilului și nu-l va influența să *vorbească cum trebuie*.
- Prezentați-vă, dacă copilul nu vă cunoaște, explicați-i de ce sunteți cu el și ceea ce urmează să faceți împreună. Explicați-i că discuția este confidențială. Dar în cazul în care considerați că există o amenințare fizică sau psihică pentru copil sau pentru o altă persoană, informațiile vor fi transmise și altor persoane, dacă considerați că ar exista un pericol care ar necesita implicarea acestora în soluționarea problemei.
- Folosiți un limbaj simplu și nu dați dovadă de atitudine formală. Jucați-vă cu copilul, pentru a destinde atmosfera.
- Explicați-i permanent copilului ceea ce faceți și de ce. Faceți notițe numai dacă este strict necesar, explicând la ce servesc ele.

- Puneți întrebări deschise, pentru a încuraja copilul să vorbească cum dorește (*Povestește-mi cum te simți în satul tău. În loc de: Unde trăiești?*). Evitați întrebările închise sau direcționate, cele care sugerează răspunsul (*Îți place școala, nu-i așa?*).
- Fiți binevoitor și nu judecați, indiferent de ceea ce a făcut copilul. Evitați să întrerupeți copilul care vorbește. Respectați-i sentimentele, fără a-l împiedica să plângă, atunci când simte nevoia. Acceptați-i emoțiile (*Îmi imaginez, că asta te-a întristat*).
- Acordați suficient timp copilului, dar nu uitați că și propriul timp de concentrare este limitat. Oferiți-i timp pentru întrebări.
- În finalul discuției, evidențiați elementele pozitive și spuneți-i copilului cu ce puteți să-l ajutați, fără a face promisiuni false.

⁵ Extrase și adaptate din documentul *Terre des hommes, Protecția copilului: manual de formare psihosocială, 2008*

Fișa-resursă D Jocul T⁶ (opțional)

Această activitate este o modalitate eficientă de conștientizare a neajunsurilor în materie de comunicare. Jocul este prevăzut pentru trei participanți. În procesul desfășurării jocului se insistă, în special, asupra comunicării verbale, fără a se vedea (orbește), adică fără a beneficia de avantajele comunicării nonverbale. Analizând desfășurarea comunicării, vom fixa strategiile de eșec și strategiile de succes, pentru a le transfera în continuare în situații trăite personal sau profesional.

Durata

Activitatea propriu-zisă poate dura de la 30 până la 45 min., iar debriefing-ul în jur de 30 min. Întregul exercițiu durează, cel puțin, o oră.

Materiale necesare

- 1 plic cu bucăți de hârtie decupate (9) (T nr. 1);
- 1 foaie de hârtie cu reprezentarea simbolului T (T nr. 2);
- 1 panou de separare (se plasează două scaune spate la spate, o bucată de stofă servește drept panou de separare între scaune astfel, încât cele două persoane să nu se poată vedea). Observatorul stă în partea stângă sau în cea dreaptă, ca să poată urmări cele două jocuri și ambele persoane.

Atenție. În cadrul aceluiași grup, simbolul T întreg și simbolul T împărțit în bucăți nu au aceeași culoare. Este o condiție obligatorie a jocului.

Desfășurarea jocului

Mai multe grupuri sunt formate din trei participanți: un emițător, un receptor și un observator. Fiecare persoană primește instrucțiunile de rigoare.

Grupurile sunt poziționate în așa fel, încât să nu se poată vedea sau auzi prea mult. Nu plasați, însă, participanții în

încăperi diferite, deoarece zgomotul ambiant face parte din joc și din dificultățile ce țin de comunicare. Animatorul este cel care stabilește distanța între grupuri.

Jocul este oprit după aproximativ 30 sau 45 min. Dacă un grup a ajuns la final, poate observa în liniște jocul celorlalți.

Instrucțiuni

Receptorul și emițătorul vor comunica fără a se vedea. Receptorul primește plicul cu bucățile de hârtie decupate. Emițătorul primește proiecția simbolului T. În acest timp, observatorul face notițe. Odată ce instrucțiunile au fost date, toți participanții păstrează tăcerea.

- *Instrucțiuni pentru emițător și receptor:* Veți primi materialele necesare. Emițătorul îl va ajuta pe receptor să înțeleagă ce are în față. Puteți vorbi, dar nu aveți voie să faceți semne sau gesturi. Rămâneți în spatele panoului ce vă separă. Respectați condițiile jocului. Nu încercați să trișați.

- *Instrucțiuni pentru observator:* Fiți atent la cei doi jucători și faceți notițe asupra respectării regulilor jocului. Observați, de asemenea, momentele importante ale schimbului de informații (cuvinte și strategii utilizate, modificarea intensității emoționale în diferite momente etc.), dar nu vă exprimați nici verbal, nici prin gesturi sau mimică, pentru a-l ajuta pe unul dintre participanți. Rămâneți imparțial și observați doar acțiunile întreprinse de fiecare.

Debriefing

La sfârșitul jocului, fiecare echipă discută cele întâmplate la două nivele: acțiuni și emoții. Apoi fiecare grup elaborează o listă a factorilor care au contribuit sau, dimpotrivă, au împiedicat comunicarea. După aceasta, toți participanții fac schimb de emoții trăite, probleme apărute, frustrări simțite etc. În încheiere, se face o recapitulare a strategiilor de succes și a celor de eșec, cu fixarea lor pe flipchart.

Strategii de succes

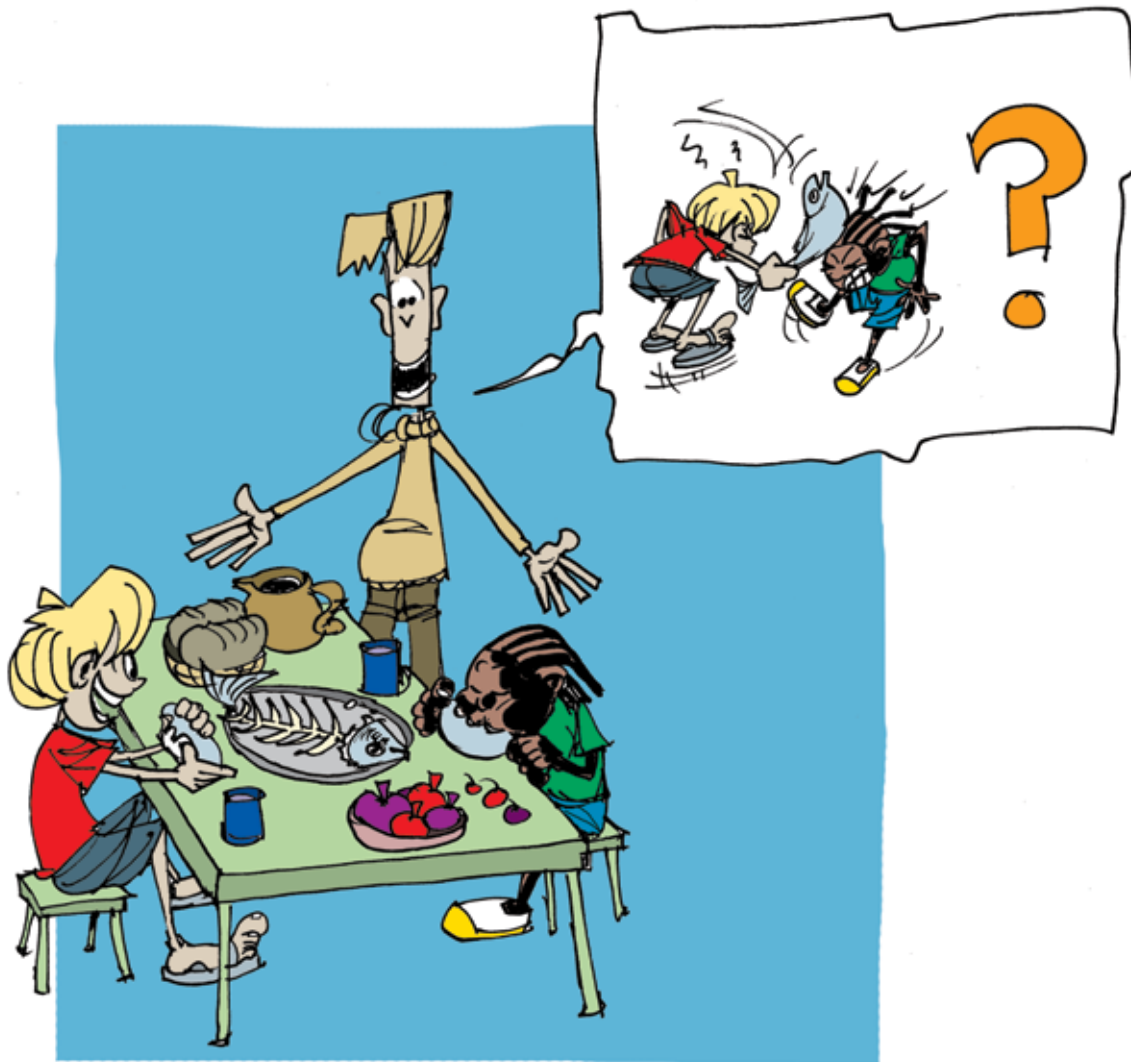
- Să aveți la bază o reprezentare comună (câte bucăți de hârtie să fie decupate, ce culori să fie utilizate etc.).
- Să vă exprimați prin cuvinte clare și exacte.
- Să desfășurați o comunicare de la egal la egal între emițător și receptor. Nu vorbește numai emițătorul. Și receptorul are dreptul să pună întrebări. Ambii își asumă la egal responsabilitatea pentru respectarea regulilor de joc.
- Să găsiți limbaj comun cu celălalt.
- Să apelați la strategii diferite, în funcție de interlocutor. Abordați problema în mod diferit, după împrejurări.
- Să vă încurajați reciproc, să adresați partenerului întrebări de tipul: *Îți este clar? Cum te simți?*
- Să ascultați atent, să fiți concentrat asupra jocului.
- Să aplicați reformulările, precizările etc.

Strategii de eșec

- Să vă închideți în sine, să vă programați de la început pentru eșec (*Nu cunosc nimic din geometrie.*).
- Să vă poziționați pe post de elev (receptor), să vă fie frică să puneți întrebări sau să spuneți că ceva nu vă este clar.
- Să judecați, să criticați, să aveți prejudecăți privind capacitățile celuilalt.
- Să întrerupeți comunicarea, motivând că ați înțeles despre ce este vorba, să interpretați sau să ascultați doar parțial informația.
- Să încercați să soluționați problema cu propriile forțe, fără a comunica cu celălalt.
- Să vă lăsați cuprinși de tensiune, stres, zgomot, presiune.
- Să râdeți pe seama celuilalt, să-l subapreciați.
- Să fiți convingși că ați înțeles informația și că celălalt nu a înțeles nimic, că este total nepriceput etc.

⁶ Imprimați forme de T încărcate de pe site-ul Tdh (vezi link-ul în referințele bibliografice de la sfârșitul manualului)

3.6 SOLUȚIONAREA CONFLICTELOR



Obiective:

- înțelegerea cauzelor apariției conflictelor și conștientizarea propriilor reacții și comportamente în soluționarea conflictelor;
- cunoașterea și aplicarea etapelor de negociere în vederea soluționării conflictelor;
- capacitatea de a preveni anumite tensiuni și conflicte între copii, aplicând reguli clare și sancțiuni constructive.

Mesaje-cheie

🔑 Înainte de a pune în aplicare instrumente eficiente de soluționare a conflictelor, este important să analizăm propria istorie în situațiile de conflict și strategiile aplicate pentru soluționarea lor. De obicei, cea mai constructivă strategie se dovedește a fi colaborarea.

🔑 O simplă problemă poate genera un conflict, dacă nu este soluționată în timp util. Mai bine „să servim peștele” imediat, pentru a descoperi la timp tensiunile sau neînțelegerile și a le soluționa pozitiv.

🔑 Este necesar totdeauna să separăm problema, care urmează să fie soluționată, de persoana care a generat-o. De regulă, nu persoana reprezintă o problemă, ci comportamentul ei în anumite situații.

🔑 Soluționarea unui conflict cere competențe specifice de comunicare nonviolentă: descărcarea emoțiilor; recunoașterea nevoilor, valorilor și intereselor fiecărei persoane aflate în conflict, formularea cerințelor cu scopul de a găsi soluția optimă pentru ambele părți.

🔑 Prevenirea conflictelor între copii necesită aplicarea unui cadru securizat, cu reguli și consecințe constructive.

Prezentare

Acest modul invită animatorii și lucrătorii sociali să mediteze și să conștientizeze modalitatea de abordare a conflictelor în viața personală și cea profesională. Este important să oferim specialiștilor respectivi instrumentele de bază, ce vor contribui la o gestionare calitativă a conflictelor la diferite nivele: între adulți, între copii și între copii și adulți.

Termenul *conflict* face parte din vocabularul nostru zilnic: îl întâlnim în mass-media, la nivel internațional sau în viața cotidiană. Este un fenomen natural și parte componentă a relațiilor umane. În majoritatea cazurilor, conflictul începe de la probleme sau tensiuni ce au la bază opinii divergente și/sau neînțelegeri, cauzate de o comunicare dificilă. Dacă cauzele enumerate nu sunt abordate rapid și direct, situația riscă să degenereze și să ducă la conflict. Conflictul poate fi provocat din mai multe motive: un dezacord asupra valorilor, o relație distrusă sau o pierdere mai greu acceptată, indiferent de natura ei. Deseori conflictele neglijate pot provoca deteriorarea relațiilor. Alteori, deși conflictele sunt soluționate, o persoană va câștiga și alta va pierde. Gradul de intensitate poate evolua de la un conflict latent până la afirmații calme, apoi la dispută, hărțuire, ceartă, violență fizică sau chiar omor. Este important să conștientizăm cât mai repede situația, pentru a interveni cu mijloace adecvate unei soluționări pozitive.

Frica de conflict este foarte răspândită și, în majoritatea cazurilor, doar ideea unui conflict poate provoca dispute, agresivitate și chiar ură. Teama de a compromite sau de a distruge o relație ne reține, deseori, de la înfruntarea unui conflict. În aceeași ordine de idei se înscrie frica de a fi respins, frica de rachiună, frica de consecințe, frica de a fi umilit. Cu cât mai mult amânăm soluționarea unui conflict, cu atât mai mult acesta se agravează. Fără a întreprinde ceva, riscăm să devenim ostatici dorinței de a păstra o aparentă armonie în relații, realitatea fiind cu totul alta.

În majoritatea cazurilor, evadarea sau agresiunea sunt reacții firești. Atunci când frica este depășită, este bine să încercăm să privim conflictul drept o provocare, o problemă

ce trebuie rezolvată, o oportunitate de schimbare pozitivă, o energie de creativitate și de angajament. Pentru a reuși acest lucru, vom analiza situația și vom determina strategia adaptată, specificând obiectivul sau relația care contează mai mult: **dominarea, evitarea, concilierea, colaborarea sau compromisul**. În funcție de caz, fiecare din abordările enumerate poate fi adecvată. Totuși, în majoritatea cazurilor, colaborarea reprezintă strategia cea mai constructivă.

Cunoașterea **etapelor de negociere** nu este mai puțin importantă decât conștientizarea mizei și propriei viziuni asupra conflictelor. Soluționarea pozitivă a conflictului necesită inițierea unei comunicări care ar contribui la înțelegere, respect și pace. Totodată, trebuie să sesizăm semnele unui potențial conflict, să-l frânăm cât mai repede, să abordăm comunicarea într-o formă nonviolentă, să negociem soluții care ar ține cont de necesitățile tuturor, să exprimăm un respect reciproc.

Soluționarea unui conflict și competențele de negociere sunt importante în orice context, dar în special, în domeniul relațiilor umane, deoarece aici, deseori, ne confruntăm cu situații foarte stresante și tensionate. Contextul respectiv solicită o atenție deosebită, tot așa ca și istoria fiecărei persoane antrenate în conflict. Trebuie luate în considerație genul persoanei, etnia, convingerile religioase, valorile împărtășite etc.

O sugestie

„Serviți peștele înainte de a se altera...și profitați de plăcerea unui prânz în comun!” Ceea ce ar însemna să contribuți fără tergiversare la soluționarea unui conflict între copii și să discutați, fără a vă intimidă, cu persoana în relația cu care a intervenit o anumită tensiune.



¹ Expresie extrasă din *Negocieri sensibile* de George Kohlrieser, 2007. Metaforă interpretată în felul următor: *Serviți peștele! La treabă! Curățiți peștele, pregătiți-l și serviți-l! Nu-l lăsați să se altereze! Cu cât mai repede veți vorbi deschis despre un conflict, cu atât mai bine vă veți simți!*

Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Un mic exercițiu. Reacții și strategii în situații de conflict (20 min.)

Plasați în mijlocul sălii un scaun sau un alt obiect ce ar reprezenta conflictul. Rugați participanții să se gândească timp de un minut la conflictele cu care se confruntă. Apoi, pe rând, persoanele se poziționează în funcție de conflictul în care sunt implicați (la o anumită distanță, cu spatele, cu un picior pe scaun etc.). Fiecare participant explică poziția aleasă. Descrieți reacțiile posibile de evadare, de agresivitate sau indiferență. Definiți strategiile de dominare, de colaborare, de evitare, de conciliere și de compromis. Caracterizați succint comportamentele respective și vorbiți despre avantajele și dezavantajele acestora. Poate fi considerat un comportament mai bun decât altul?

2. Discuție. Definiția și caracteristicile conflictului (15 min.)

Inițiați un brainstorming despre ceea ce reprezintă un conflict, la care vor participa toți membrii grupului. Notați cuvintele care apar spontan. Luând ca bază ideile-cheie exprimate, elaborați definiția termenului *conflict*. Rugați participanții să relateze diferite exemple de conflict, din propria experiență sau din experiența altora. Apoi fixați exemplele de conflicte analizate și grupați-le conform eșalonării (intrapersonal, interpersonal, până la nivel internațional) sau a intensității (de la dispută, până la omor). Discutați despre cauzele care generează conflictele. Determinați tipurile de conflict abordate în acest modul: interpersonal, între adulți sau între copii.

3. Joc de rol. Etapele de negociere (1 oră)

Povestiți istoria celor două surori care nu pot împărți o portocală și cereți părerea participanților:

Primul joc de rol. Rugați participanții să se gândească timp de 5 minute la două tipuri de situații de conflict din viața personală. Una din situații trebuie să implice doi adulți în conflict (unul din ei va fi animatorul). A doua situație va implica în conflict doi copii, avându-l pe animator în calitate de mediator. Scenele de conflict, deznodămintele respective vor fi prezentate de participanți. După fiecare scenă interpretată se organizează un debriefing. Comentați situațiile prezentate și modurile de soluționare a conflictelor (30 min.).

Notați pe flipchart și explicați etapele de negociere înregistrate (15 min.).

Al doilea joc de rol. Câte trei sau patru membri din fiecare grup aplică etapele de negociere în una din cele două situații, în timp ce o persoană este pe post de observator și face notițe. Feedback cu toți participanții. S-au produs anumite schimbări? În ce mod? De ce? Dacă dispuneți de timp, faceți schimb de roluri și de situații (30 min.).

4. Discuție. Prevenirea conflictelor între copii (25 min.)

Inițiați o discuție cu toți participanții despre conflictele specifice copiilor. Enumerați cauzele mai des întâlnite: lupta pentru un loc de lider, frustrările, gelozia, reguli nerespectate etc. Demonstrați un exemplu de caz dintr-un joc, în care regulile nu sunt respectate și sancțiunea constă în eliminarea definitivă a celui, care a greșit. Ce poate produce o astfel de pedeapsă? Ce vor învăța copiii după aplicarea acestui tip de pedeapsă? În echipe a câte trei persoane, elaborați o listă de reguli pentru un grup de copii care desfășoară o anumită activitate și o listă de sancțiuni sau consecințe constructive, în cazul încălcării regulilor. Apoi discutați împreună și faceți schimb de opinii.

Un scaun sau o masă în mijlocul sălii.
Fișa-resursă A pe flipchart.

Fișa-resursă B.

Fișa-resursă C.

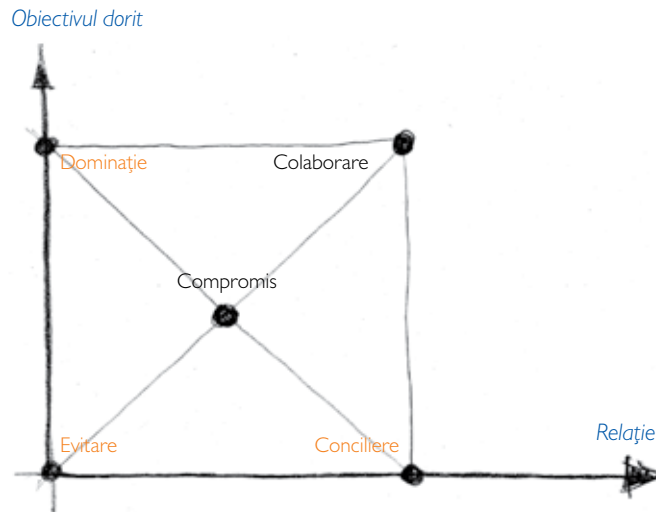
Pregătiți din timp câteva situații, pentru a apela la ele, în cazul în care grupul nu va avea idei.

Fișa-resursă D.

Fișa-resursă A Diferite comportamente în soluționarea conflictelor²

Este interesant să cunoaștem și să înțelegem propriile reacții, strategii și comportamente tipice în soluționarea conflictelor, deoarece este stabilit că unele sunt mai eficiente decât altele. O persoană, aflată într-o situație conflictuală, are reacții diferite. Foarte repede, însă, în mod instinctiv, gestionarea situației este preluată de creierul nostru reptilian (instinctul), care nu cunoaște decât două moduri de reacție: evadarea sau atacul. Deși este posibil și al treilea mod de reacție – indiferența. În continuare vom vedea cât de important este să învățăm a manifesta comportamente mai evolute, care implică negocierea și colaborarea.

Gestionarea pozitivă și constructivă a unui conflict implică cunoașterea gestionării emoțiilor trăite și analiza a două dimensiuni fundamentale: **obiectivul dorit și relația** cu cealaltă persoană. Trebuie să ne punem întotdeauna întrebarea: care sunt necesitățile legate de situația respectivă și care va fi beneficiul. Ce este mai important: obiectivul dorit și sarcina ce urmează a fi realizată sau relația cu persoana sau persoanele implicate? Menținerea relației este mai importantă decât obținerea unui lucru, a unui beneficiu? Sau, poate, ambele dimensiuni au aceeași importanță? Conștientizarea aceasta este fundamentală pentru acțiunea ulterioară în modul cel mai adecvat situației date. Dacă nu vedem o recompensă reală sau un beneficiu, „servirea peștelui” poate deveni un lucru neplăcut, care poate demoraliza în confruntarea ce va urma. Și din contra, dacă considerăm că relația sau obiectivul merită să fie menținute, vom găsi resurse pentru a ne așeza la masa de negocieri.



Modelul prezentat schițează cinci comportamente care se manifestă deseori în situații de conflict. Observăm că *strategia de colaborare* ia cel mai mult în calcul ambele dimensiuni ce se referă la sarcină și la relație. Și din contra, *evitarea colaborării* nu soluționează nimic și nu aduce beneficii. Între aceste două comportamente se află *compromisul* care permite să fie găsit centrul perfect între sarcină și relație. Comportamentul bazat pe *dominație* neglijează relația în favoarea obiectivului, în timp ce *concilierea* ține cont doar de relație și nu pune accentul pe rezultatul final al acesteia.

Atenție. Cea mai bună opțiune în soluționarea conflictelor ar fi colaborarea, dar și compromisul, cu excepția cazurilor, când mizele și analiza conflictului necesită o altă strategie.

Dominație: *Aceasta sau nimic.*

- Satisfacerea propriilor interese în detrimentul intereselor altora, lupta pentru putere. Conflictul nu poate fi soluționat dacă ambele părți utilizează această strategie.
- Provoacă rancuni și dorință de răzbunare, distruge relații și înjosește alte persoane.

Evitare: *Mă voi gândi la aceasta mai târziu.*

- Modalitate diplomatică pentru a evita discuția, retragerea dintr-o situație amenințătoare.
- Risc de ruptură, deoarece nu se ține cont de mizele importante.

Conciliere: *Eu accept tot ce dorești.*

- Scopul este de a ceda; tendința de a-și sacrifica propriile interese în avantajul altora.
- + Favorizează o ambianță armonioasă.
- Dar poate provoca persoanei care cedează și sentimentul de insatisfacție și ciudă. Sau poate să apară ca un gest de slăbiciune. Conflictul poate reapărea mai târziu.

Compromis: *Să facem o înțelegere.*

- Căutarea unei soluții care ar satisface ambele părți; schimb de diferențe, concesi reciproc.
- + Găsirea rapidă a „mijlocului de aur”. Compromisul este util când părțile au o putere egală și scopuri total diferite. Toți vor avea de câștigat, dar și de pierdut, într-o măsură neînsemnată.
- Oferă, însă, soluții puțin creative; provoacă relații de piață.

Colaborare: *Două minți judecă mai bine decât una singură.*

- Dorința de a lucra cu partea opusă; căutarea de soluții, când mizele sunt prea importante, pentru a accepta un compromis. Colaborarea este cea mai bună soluție pentru toți și implică un înalt grad de antrenare.
- + Mai multă creativitate în soluționarea problemelor; consolidează echipa și ameliorează relația.
- Consumă, însă, timp și energie.

² Adaptat după Thomas și Killman, *Conflict Mod Mijloc*, 1972

Definiție³

“Conflictul poate fi definit ca o diferență de opinii, de valori între două sau mai multe persoane sau grupuri, care se află într-o stare tensionată de emotivitate, de neînțelegere și de opoziție. Conflictul apare atunci, când relația este deteriorată sau lipsește.”

Divergențele și neînțelegerile care pot declanșa un conflict sunt multiple: divergențe de obiective, de interese, de valori, de stiluri de comunicare, diferențe de statut, insecuritate, rezistență la schimbări etc.

Un conflict ascunde deseori o pierdere: pierdere de atașament față de persoane, pierdere de teritoriu, de rol, de identitate, de sens, de control (sentimentul de a fi depășit). Este, în egală măsură, important de a conștientiza neînțelegerea sau neînțelegerile și de a recunoaște emoțiile care sunt legate de pierderi.

Pentru a soluționa un conflict, trebuie luate în considerare, în primul rând, valorile împărtășite de fiecare. Aceste valori pot avea la bază emoții legate de trecut sau pot aminti de suferințe anterioare. Este primordial, așadar, crearea și menținerea relației cu o persoană sau cu mai multe persoane, depășind situația ce separă și sentimentele negative care pot fi în acel moment.

Caracteristicile unui conflict

Măsurile întreprinse pentru soluționarea unui conflict trebuie să corespundă nivelului conflictului. Este important să definim de la bun început, dacă suntem implicați într-un conflict, suntem martori ai conflictului sau ne asumăm rolul de mediator. Conflictul poate fi personal sau profesional.

Eșalonarea unui conflict poate varia de la *intrapersonal* (contradicțiile persoanei cu sine însuși) la *interpersonal* (între două și mai multe persoane), apoi *intragrupal* sau

intergrupal (în cadrul unui grup sau între mai multe grupuri) și internațional.

Intensitatea poate varia de la faza latentă până la declarații calme, dispute, ofense, chiar hărțuire, lovituri și omoruri.

Trebuie să știm că există mai multe **etape** pentru ca o situație să se transforme în conflict. Deseori, totul începe de la o simplă diferență de opinii între două persoane. Această diferență creează tensiuni și probleme, dar o discuție deschisă ar putea soluționa cazul. Dimpotrivă, diferența de opinii se va transforma în conflict, dacă persoanele implicate nu caută înțelegere și insistă asupra punctului de vedere propriu. Mai mult decât atât, situația în care aceste persoane încearcă să se convingă una pe alta, va genera un potențial conflict. Anume la această etapă sunt necesare competențe de soluționare a conflictului.

Este necesar de a face deosebire între:

- o diferență de opinie despre care poți vorbi, deoarece fiecare are dreptul să gândească diferit, să aibă propria opinie și, în același timp, să se înțeleagă cu alții;
- o problemă care poate fi rezolvată prin intermediul dialogului și a discuției; însă, dacă problema va fi ignorată, se va transforma, probabil, într-un conflict;
- un conflict care reprezintă următoarea etapă a unei probleme nesoluționate sau prost gestionate.

³ După George Kohlriester, *Negocieri sensibile*, 2007

Fișa-resursă C Etapile de negociere

Două surori se ceartă pentru o portocală. Portocala este a mea. Eu am nevoie de ea zice una din ele. Nu, eu am și mai mare nevoie de ea, este a mea! zice cealaltă.

Ce veți face dvs.?

Intervine mama acestor fetițe, taie portocala în două părți egale și dă câte o jumătate fiecăreia. Una din surori curăță portocala, aruncă coaja și mănâncă portocala. Cealaltă curăță portocala, aruncă conținutul și păstrează coaja, deoarece vrea să facă din ea dulceață.

Care ar fi concluzia dvs.?

Soluționarea conflictelor **copiilor** are o dimensiune total diferită, pentru că trebuie să ținem cont de imaturitatea lor în cazul gestionării emoțiilor și, în consecință, a conflictelor. Știm că ascultarea activă și comunicarea nonviolentă presupune competențe complexe. În acest aspect copiii au nevoie de modele pozitive din partea adulților și de susținere în gestionarea conflictelor.

Comportamentul obraznic sau agresivitatea cronică la un copil constituie manifestarea unei necesități nesatisfăcute. Dacă unui copil îi lipsește atenția, recunoștința sau afecțiunea, el va provoca mult mai ușor conflicte, pentru a atrage atenția, dar o va face într-un mod negativ.

Observați situația, analizați contextul și încercați să înțelegeți motivele acestui comportament, **adresând întrebări** într-un mod adaptat. Odată ce **emoțiile** și **necesitățile** au fost exprimate, este posibil să căutați în comun **o soluție pozitivă care ar conveni tuturor**.

Etapile de negociere⁴

Aceste etape sunt valabile în cazul în care persoana este implicată nemijlocit într-un conflict sau dacă este mediatorul unui conflict.

1. **Crearea unor relații** între cele două părți. Găsirea aspectelor comune, chiar dacă acestea reprezintă sursa conflictului. Căutarea unui aliat, nu a unui inamic.
2. **Separarea persoanei de problemă.** Nu persoana este problema, ci acțiunea sau comportamentul acesteia. Separați, așadar, faptele de emoții.
3. **Comunicarea respectuoasă.** Respirați profund, schimbați-vă poziția, așezați-vă față în față, priviți-vă unul pe celălalt, expuneți propriul mesaj, evitați judecata, evitați să faceți presiuni, fiți responsabili de ceea ce simțiți și de ceea ce spuneți etc.
4. **Exprimarea emoțiilor.** Examinați situația și observați: *Cum percepe fiecare problema? Ce simte fiecare? Ce gânduri pot fi considerate drept gânduri de judecată? Ambele părți își asumă responsabilitățile? Ce temeri există? Ambele părți manifestă rezistență, se justifică? Mesajele sunt auzite și acceptate reciproc? Cineva se simte agresat sau este în defensivă? De ce? Este posibilă schimbarea opiniei unuia despre celălalt?*
5. **Identificarea necesităților fiecăruia.** *Care sunt necesitățile reale și profunde ale fiecăruia? Sunt ele compatibile sau nu? De ce?*
6. **Căutarea unei soluții pozitive.** Elaborați o listă a tuturor soluțiilor posibile, introduceți opțiuni noi, creative sau neordinare. Înlăturați opțiunile inacceptabile pentru o parte sau alta și negociați o soluție, care ar satisface ambele părți: soluția *câștigător-câștigător*.
7. **Încheierea unui acord.** Elaborați metodele de aplicare a soluției. Ajungeți la un acord reciproc, pentru a finaliza negocierea. După o anumită perioadă de timp, verificați validitatea soluției. Încheiați relația sau continuați-o pe o notă pozitivă.

O ambianță de securitate și de încredere este primordială pentru procesul de negociere. Dacă există judecată sau negativitate, este important să recunoaștem acest fapt (*Simt că judec. sau Simt că judecați în acest moment.*) și să exprimăm acceptarea (*Văd că nu te simți prea bine și te înțeleg perfect.*). Dacă una dintre părți nu se află pe poziția de acceptare, cealaltă va rămâne în defensivă.

Putem considera soluționarea unui conflict drept o tranzacție, o înțelegere reușită și respectuoasă, din care fiecare obține propriile avantaje. În contextul respectiv se vor evita presiunile, jocurile de putere sau manipulările.

Căutarea **consensului** în cadrul grupului este un moment foarte important. Spre deosebire de votare, după care rămâne o minoritate nemulțumită, consensul reprezintă o luare de decizie care respectă opinia fiecăruia. Faptul că fiecare se simte auzit și respectat contează cel mai mult. Luarea deciziei de către întregul grup, care ar satisface interesele tuturor, are avantajul de a nu constrânge pe nimeni, dar acest proces necesită timp și flexibilitate.

⁴ Adaptat după George Kohlrieser, *Negocieri sensibile*, 2007 și după Michel Claeys Bouwaert, *Practica emoțională: învățarea relației și comunicării juste*, 2008

Fișa-resursă D

Prevenirea conflictului cu copiii.

Disciplina pozitivă.⁵ Sancțiuni constructive⁶

Înainte de a aborda subiectul gestionării conflictelor cu copiii, este necesar să vorbim despre **disciplina pozitivă**, care presupune reguli și sancțiuni constructive pentru prevenirea potențialelor conflicte. Pedepsa nu este decât o consecință a strategiei de eșec, comparată cu un joc de putere, care mizează pe amenințare și frică. Cele mai interesante strategii educative sunt acelea, care valorifică și consolidează încrederea și stima de sine, oferind perspective noi. Aceste strategii contribuie la construirea unei relații respectuoase cu copilul, recunoscându-i valoarea și motivându-l în acțiunile sale. Dacă există o problemă, este mai bine să găsiți timp și să discutați, decât să recurgeți la amenințări sau pedepse.

Elaborarea regulilor de funcționare în **cadrul grupului** este un moment important. În prealabil, animatorul împreună cu copiii elaborează și negociază regulile respective care, în cazul încălcării lor, vor atrage după sine sancțiuni sau consecințe cunoscute din timp. Sancțiunile trebuie să facă parte dintr-o înțelegere, deoarece orice joc sau activitate de grup necesită stabilirea unor anumite reguli. Deseori, nerespectarea regulilor duce la excluderea din joc sau din activitate. Pentru copil și pentru grup, alegerea strategiilor constructive va fi alegerea cea optimală.

Propunem în cele ce urmează un exemplu de reacție în trei etape:

- Înainte de a aplica o sancțiune, trebuie să oferim copilului posibilitatea de a-și reexamina comportamentul. Îi vom propune să părăsească, pentru un timp, jocul sau activitatea și să-și analizeze propriile-i acțiuni. Apoi să decidă singur asupra momentului când dorește să revină printre colegi.
- La sfârșitul activității, în mod sistematic, animatorul, împreună cu copilul sau cu copiii vizați, trebuie să discute fiecare comportament care a provocat încălcarea regulilor.

- Dacă, totuși, se vor aplica sancțiuni, ele trebuie să fie acceptabile și să nu jignească copilul. Sancțiunea are drept obiectiv primar crearea condițiilor pentru o bună desfășurare a activității organizate și nu pedepsirea, descărcarea furiei sau răzbunarea. În funcție de comportamentul copilului, îi putem propune o activitate care îi va permite să se debaraseze de surplusul de energie (să alerge de mai multe ori în jurul terenului, să facă sărituri cu coarda etc.). În alte circumstanțe, poate fi aplicată o sarcină de interes comun (curățenia, aranjarea, reparația echipamentului etc.).

Această negociere și stabilirea regulilor și a sancțiunilor necesită un anumit timp la începutul lucrului cu un grup nou. Mai târziu, însă, eforturile depuse vor fi pe deplin justificate, deoarece vor fi evitate conflictele provocate de un comportament neadecvat, de frustrări, de neînțelegeri sau de agresivități. Deseori conflictele între copii apar din cauza unei necesități sau din cauza unei dorințe comune (mingea, rolul într-un joc etc.). Animatorul trebuie să fie atent la aceste reacții și să le anticipeze, prin aplicarea de reguli. De exemplu, să noteze cine a jucat un anumit rol și să prevadă cine îl va interpreta data următoare etc.

⁵ *Save the Children, Joan E. Durrant, Disciplina pozitivă: ce este și cum s-o faci, 2007*

⁶ *Adaptat după Michel Claeys Bouuaert, Practica emoțională: învățarea relației și comunicării juste, 2008*

Strategii de succes

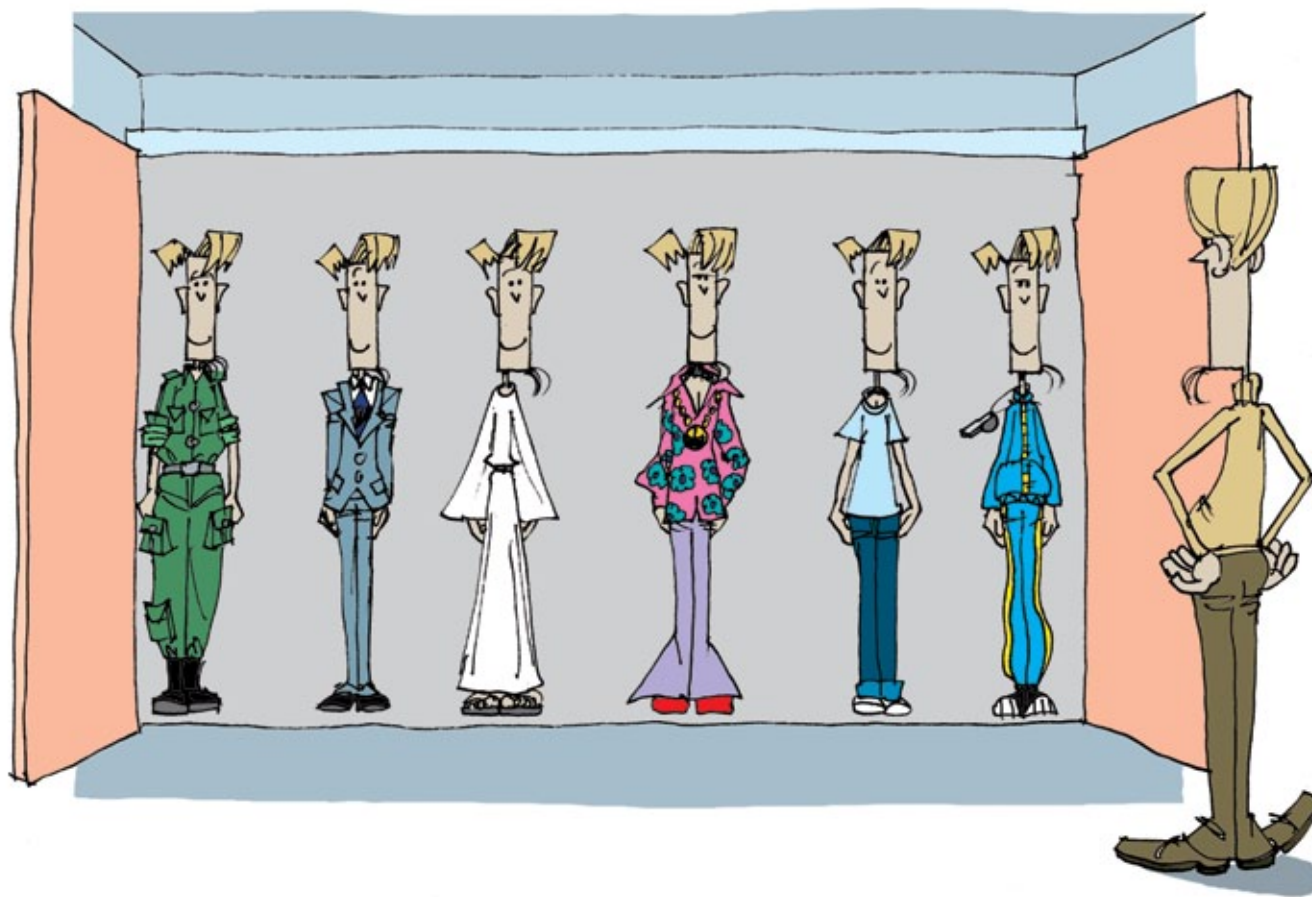
- Vreau ca copiii să înțeleagă ce înseamnă nonviolența, politețea, afecțiunea, respectul de sine și respectul față de ceilalți, adică, competențele vieții.
- Reacționez totdeauna gândindu-mă la soluții pe termen lung: dacă copilul își va dezvolta autodisciplina, în viitor el va putea gestiona situații dificile.
- Explic în mod clar așteptările, regulile și limitele.
- Caut soluția și nu vinovatul.
- Nu recurg la pedepse, deoarece pedepsele sunt jocuri de putere ineficiente. Negociez sancțiuni juste, în cadrul unor înțelegeri clare.
- Dacă, spre deosebire de perioada anterioară, un copil este permanent agresiv, caut să-i înțeleg comportamentul, discutând cu el și/sau cu părinții lui.
- Dacă un copil se joacă sau acționează deliberat de unul singur, introduc o regulă suplimentară, care solicită cooperare în timpul jocului sau activității.

Strategii de eșec

- Caut vinovatul și îl pedepsesc.
- Consider că educația se reduce la disciplină și efort.
- Sunt convins că cel mai important lucru este de a câștiga, de a domina, de a fi primul și cel mai puternic.
- Permit copiilor să facă ceea ce vor ei.
- Nu explic niciodată care sunt limitele sau care sunt așteptările.
- Reacționez pe termen scurt, la moment, fără a prevedea acțiuni pe termen lung.
- Exclud din joc copilul care nu respectă regulile.
- Înlătur de la activitate copilul care și-a lovit colegul.
- Pedepsesc copilul care nu vrea să-și facă temele pentru acasă, obligându-l să scrie de 200 ori: *Sunt un elev rău și un leneș.*



3.7 Leadership



Obiective:

- înțelegerea diferitor roluri ale animatorului și competențelor necesare pentru a fi un bun animator;
- cunoașterea calităților persoanei ce are leadership și aplicarea în activitate a leadership-ului;
- identificarea propriului stil de leadership și aplicarea în activitate a diferitor stiluri de leadership.

Mesaje-cheie

🔑 Rolul unui animator e complex și necesită un nivel înalt de competențe personale (autocunoașterea), sociale (relațiile cu anturajul), metodologice (metodele de animare), tehnice (cunoașterea activităților), precum și o experiență bogată.

🔑 Animatorul exercită rolul de educator când asistă copilul în dezvoltarea fizică și psihosocială, când are o relație puternică (afectivă) cu copilul și stabilește limite clare (normativul).

🔑 Un animator care are leadership știe în ce direcție vrea să-și orienteze grupul, fixează obiective adaptate și dispune de abilități necesare pentru a le realiza, este motivat și creează relații cu grupul său.

🔑 Un animator bun are abilități care-i permit să varieze stilurile de leadership (vizionar, de afiliere, democratic, de acompaniere și, rareori, coercitiv și perseverent), în funcție de grupul cu care lucrează și de rezultatele care dorește să le obțină.

🔑 Un bun animator trebuie să știe să aleagă momentul potrivit, pentru a delega leadership-ul, în scop educativ, unor copii din grup.

Prezentare

«Adevăratul lider nu este obligat să conducă. E suficient doar să indice calea.» Henry Miller

Funcția de animator reprezintă o provocare complexă, dar în același timp aduce satisfacții, deoarece cuprinde multiple fațete. Ca să devii un bun animator, trebuie să-ți asumi diferite responsabilități și roluri, atât de educator, cât și de pedagog și organizator. În calitate de **educator**, animatorul ghidează copiii, îi ajută să facă alegerea potrivită, creează relații cu ei, îi încurajează, în caz de necesitate, stabilește limite clare și instaurează o disciplină pozitivă, când regulile nu sunt respectate, gestionează constructiv conflictele. În postura de **pedagog**, animatorul are nevoie de competențe tehnice și cunoștințe, astfel încât să adapteze conținutul jocurilor și altor activități vârstei copiilor. Iar în calitate de **organizator**, animatorul trebuie să aibă capacitatea de organizare a logisticii și a materialelor, să poată gestiona timpul și spațiul disponibil, respectând normele de securitate.

Lucrul cu copiii care se află în situații de vulnerabilitate constituie o responsabilitate deosebită. Animatorii trebuie să știe exact cum să se comporte în cazuri mai dificile. Deseori, ei consideră că trebuie să compenseze pierderile și greutățile prin care trec copiii, oferindu-le mai multă libertate și afecțiune sau, din contra, dându-le mai multe indicații. Animatorul uită că copilul are nevoie de limite clare (nevoi normative), pentru a se dezvolta într-un mod armonios și, în același timp, de o atenție deosebită (nevoi afective). Pentru a susține copiii în procesul de dezvoltare, de evoluare, de învățare, animatorul trebuie să dispună de multiple competențe: personale (autocunoaștere), sociale (relații cu anturajul), metodologice (metode de animare) și tehnice (cunoaștere a activităților). Alte calități indispensabile unui animator ar fi: flexibilitatea, integritatea morală, capacitatea de a lua decizii, temperamentul stabil și simțul umorului. Aceste calități permit animatorului să corespundă rigorilor necesare pentru organizarea activităților cu copiii.

Un animator are și funcția de lider de grup. Este important, însă, să facem deosebire între a fi **lider**, adică a fi șef, și a avea **leadership**, adică a avea capacitatea de a influența grupul în scopul atingerii unui obiectiv. Rolul de **lider** este atribuit unei persoane care are autoritate recunoscută și de care face uz în timpul activității. Capacitatea de **leadership** necesită curaj și abilități, care pot fi preluate pe rând de diferite persoane din același grup, pentru realizarea scopului comun. Un lider bun trebuie să aibă leadership.

Animatorul are rolul de lider, de șef al grupului, de ghid, de autoritate legitimă, însă el trebuie să-și dezvolte și calitățile de conducător, adică să aibă capacitatea de a inspira copiii, de a-i încuraja și de a-i ghida în realizarea scopurilor, creând relații puternice și durabile. El trebuie să aibă o **reprezentare** clară ce direcție va urma împreună cu copiii. Dacă este **motivată și mulțumit** de propria activitate, dacă dispune de **competențele** necesare, implicarea sa în calitate de animator va fi completă. Din punct de vedere educativ, este important să știe să cedeze, uneori, leadership-ul unui copil din grup.

Sunt cunoscute șase stiluri de leadership, adică șase modalități de a-i influența pe alții, în funcție de personalitatea fiecărui animator. Modalitățile respective trebuie aplicate în funcție de situație și de rezultatele scontate. Aceste stiluri sunt: **vizionar**, **de afiliere**, **democratic**, **de acompaniere**, **perseverent** și **coercitiv**. Ultimele două stiluri pot avea efect negativ, dacă se aplică prea frecvent sau o perioadă mai îndelungată.

Prin prisma influenței pozitive a acestor stiluri asupra copiilor, animatorul va înțelege mai bine abordarea psihosocială în activitatea sa cotidiană.

O sugestie

Nu confundați noțiunea de **lider** cu cea de a avea **leadership**. Există șefi fără calități de leadership. Aceștia dau ordine și inspiră teamă. Dacă veți da dovadă de leadership, grație calităților pe care le posedați, a inteligenței și calităților sufletești, veți putea asista copilul pe calea independenței, îi veți consolida încrederea în sine și veți deveni una din bazele sale de siguranță.



Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Misiunea grupului. Triunghiul orbilor (60 min.)

În funcție de mărimea grupului, lucrați cu două subgrupuri a câte 8 persoane maximum, sau cu un grup de maximum 10 participanți activi și șase observatori. Este important ca numărul observatorilor să nu depășească numărul participanților activi, deoarece vor fi numeroase interacțiuni și gestionarea debriefing-ului va fi dificilă. Pentru mai multe detalii, consultați Fișa-resursă A.

2. Discuție. Funcționarea leadership-ului (15 min.)

Întrebați participanții care este diferența între *lider* și *leadership* și ce reprezintă, în viziunea lor, un leadership eficient. Descrieți împreună modelul de leadership și cele trei părți componente ale lui. Prezentați exemple de cazuri concrete.

3. Joc de rol. Stiluri de leadership (45 min.)

Întrebați membrii grupului ce stiluri de leadership cunosc și ce reprezintă aceste stiluri în viziunea lor. Notați cele expuse pe flipchart și încheiați discuția asupra celor șase categorii. Apoi, formați patru subgrupuri. Fiecare subgrup primește câte o situație pe care trebuie să o însceneze, adoptând cel mai potrivit stil de leadership. După prezentarea fiecărei situații, faceți un scurt feedback (25 min.). Discutați în comun tabelul cu cele șase stiluri (10 min.). Apoi solicitați voluntari, pentru a înscena situația B, aplicând două sau trei stiluri, la alegere (în funcție de timpul disponibil). Acest lucru vă permite să înțelegeți că, în funcție de situație, unele stiluri sunt mai mult sau mai puțin adecvate. După fiecare joc de rol, faceți un feedback și discutați stilul fiecăruia (10 min.).

3. Lectură individuală. Atitudinile animatorului (la domiciliu)

Distribuiți Fișa-resursă E cu cele zece atitudini adecvate ale animatorului. Acestea vor fi examinate acasă și, eventual, discutate în ziua următoare.

Fișa-resursă A.

Fișa-resursă B pe flipchart.

Fișa-resursă D pe flipchart.
Situații din Fișa-resursă C pe foite mici de hârtie.

Fotocopia Fișei-resursă E
pentru fiecare participant.

Fișa-resursă A Misiunea grupului. Triunghiul orbilor

Durata

30 min. pentru activitate și două reprize a câte 15 min. pentru debriefing, în cazul când vor fi două grupuri de observatori. Sau 30 min., dacă va fi un singur grup de observatori.

Materiale

O funie (sau două) cu lungimea de 30 metri, înnodată la capăt, un fular per persoană, pentru a se lega la ochi, un ceas sau un cronometru.

Desfășurarea

Găsiți un spațiu suficient de mare, ideal ar fi să fie în aer liber. În funcție de mărimea grupului, divizați-l în două subgrupuri (a câte opt persoane maximum). Dacă aveți un coformator, fiecare va gestiona câte un grup, atât în timpul exercițiului, cât și în cadrul debriefing-ului. La încheierea activității, puteți propune un schimb de impresii între ambele grupuri. Dacă nu este al doilea formator, puteți alege între două opțiuni:

- *două grupuri active concomitent*: În prealabil veți selecta doi voluntari care vor primi anumite instrucțiuni. Fiecare dintre voluntari va observa un grup. Grupurile vor rămâne la o anumită distanță între ele astfel, încât să nu deranjeze comunicarea, dar în așa mod, încât să poată fi observate de către voluntari. Voluntarii pot aplica penalizări, dacă este necesar.
- *un grup activ și observatori*: Puteți lucra cu opt sau zece persoane maximum, ceilalți membri vor fi voluntari, pentru a observa activitatea. Fiecare voluntar va fi responsabil de o sarcină specifică (de exemplu, cronometrarea, penalizarea, leadership-ul etc.).

Instrucțiuni

Când grupul este pregătit, aranjat în linie, o funie legată la capete întinsă pe pământ, distribuiți fiecărui participant un fular, pentru a se lega la ochi. Instrucțiunile vor fi date atunci, când toți au ochii legați (dacă grupul dvs. are puțină experiență în realizarea acestui tip de exerciții, puteți explica condițiile până la legarea ochilor, pentru a facilita sarcina).

Rugați participanții să se concentreze și citiți o singură dată cu voce tare și inteligibilă următoarele instrucțiuni:

Obiectivul acestui exercițiu în grup este formarea unui triunghi echilateral, adică un triunghi cu trei laturi și trei unghiuri egale. Un unghi al triunghiului trebuie să fie îndreptat spre Nord. Toți participanții trebuie să mențină contactul cu funia. Trebuie să folosiți toată lungimea funiei. Trebuie să folosiți funia simplă, nu dublă. Nu aveți voie să desfaceți nodul. Dacă cineva dă drumul funiei, va fi penalizat cu excluderea din grup timp de 3 minute. Puteți începe când veți avea funia în mâini și când vă voi deplasa într-un spațiu sigur.

Comentarii privind rolul animatorului

- Nu răspundeți la întrebările participanților după ce au fost date instrucțiunile. Puteți relua citirea instrucțiunilor pe scurt, dacă e necesar.
- După ce dați funia fiecărui participant, conduceți-i, cu ajutorul acestei funii în alt loc, puneți-i să se rotească în cerc pentru ca să-și piardă reperele.
- Când penalizați pe cineva cu excluderea din joc timp de 3 minute, nu-i spuneți nimic și nu dați grupului nici o informație. Dacă persoana penalizată face acest lucru, acceptați.
- Jocul se încheie atunci când întregul grup este de acord că scopul este atins, ridicând mâna dreaptă pentru a-și semnala acordul. Dacă măcar un participant nu a ridicat mâna dreaptă, nu acceptați decizia și respingeți grupul până la luarea unei decizii comune. Dacă grupul nu a reușit să finalizeze jocul, oricum, opriți-l după 30 minute.
- Este foarte important ca dvs. (împreună cu fiecare dintre observatori, dacă este cazul) să observați și să notați etapele jocului, diverse comportamente de leadership, rolurile asumate care au fost utile și cele care au fost mai puțin utile, menționând, eventual, penalizările. Acest lucru necesită prezență și concentrare maximă pentru un debriefing constructiv. Faceți notițe. Nu interveniți pentru a salva grupul, dacă observați că

s-a creat o ambianță de tulburare sau de haos. Rămâneți neutru.

Debriefing

Dacă cele două grupuri au lucrat simultan cu un singur formator, folosiți metoda acvariului: primul grup se așează în cerc împreună cu animatorul și observatorul. Membrii celui de-al doilea grup stau în picioare în cerc în jurul primului grup, observând în tăcere discuția. Aceasta le permite să realizeze fenomenele de grup și, în special, ceea ce se petrece la nivel global. După expirarea celor 15 minute de debriefing, rugați grupul exterior să se pronunțe, dacă au comentarii sau observații, fără a se referi la propria experiență din exercițiul respectiv. Apoi, schimbați grupurile, interior și exterior. Reluați același proces în decurs de 15 minute.

- Numiți o cifră de la 1 la 10, pentru a defini gradul vostru de frustrare: 1 – nivel foarte redus de frustrare, 10 – nivel de frustrare foarte înalt. Este important să discutați decalajul dintre cifre: cu cât decalajul este mai mare, cu atât mai mult starea de disconfort a împiedicat grupul la realizarea sarcinii.
- Cum v-ați simțit pe parcursul activității? Emoții, frustrare, entuziasm, motivare etc. Rugați două persoane, care au dat aprecieri extreme, să-și argumenteze aprecierea. A fost clar de la bun început obiectivul exercițiului? Ați avut o viziune comună clară înainte de a-l începe?
- Ați putea identifica persoana care a preluat conducerea grupului și în ce moment a făcut-o?
- Care comportamente au contribuit la găsirea soluției?
- Care comportamente au blocat, au tensionat și au dezorganizat grupul?
- Ce ați înțeles despre rolul leadership-ului după finalizarea exercițiului și cum îl veți aplica în activitatea voastră?
- Ce schimbări ați introduce, dacă ați repeta acest exercițiu?

Fișa-resursă B

Definiția și modelul de leadership

Definiții

Lider (rol): conducător, ghid, șef care conduce (în engleză „to lead”), care comandă, care dirijează. El ghidează grupul în direcția dorită.

Leadership (capacitate): influență asupra grupului pentru a-l ghida spre un anumit scop. Leadership-ul se împarte între membrii grupului, fiind transmis de la unul la altul. Persoana care are cele mai bune abilități și curaj preia, la un moment dat, leadership-ul.

Liderul numit nu dispune neapărat de leadership, așa cum l-ar putea avea un alt membru al grupului. Toate grupurile au nevoie de leadership, însă nu toate au nevoie de lider (șef).

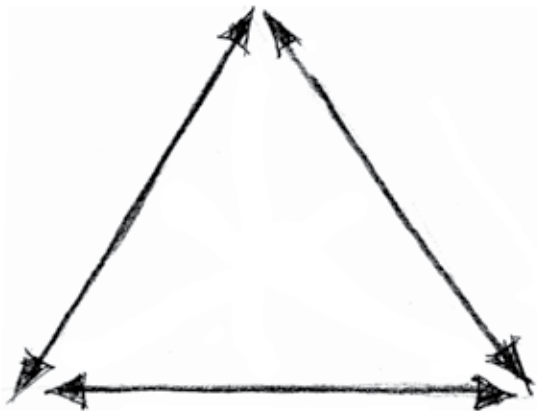
A gândi. Un animator trebuie să găsească timp, pentru a reflecta asupra scopului pe care vrea să-l realizeze cu copiii, în perioada disponibilă (o ședință, un trimestru sau un an). Să determine care este viziunea și intenția sa. Să stabilească obiective reale, interesante, utile și adecvate. **Animatorul este capabil să indice un sens, o direcție activității.**

A simți. Un animator trebuie să acționeze în armonie cu propriile valori și cu valorile instituției. Entuziasmul și motivarea de care dispune sunt motorul acțiunilor sale. **Animatorul este capabil să fie el însuși, să fie pasionat de ceea ce face.**

A acționa. Un animator trebuie să dispună de abilități intrinsece necesare organizării activităților. Aceste capacități vor permite copiilor să-și dezvolte abilitățile personale și sociale în timpul jocului. **Animatorul este capabil să acționeze fiind sigur de propriile abilități.**

A gândi: capacitate de a indica un sens, o direcție

Viziune și Direcție



Cele trei aspecte sunt interdependente și nu pot funcționa separat sau câte două.

- Să ai entuziasm și să acționezi, fără a avea un obiectiv clar, este ineficient.
- Să știi ce trebuie să faci și cum să faci, fără a avea energie sau plăcere, este ineficient.
- Să fii motivat și să ai un scop, fără să dispui de abilitățile necesare, este ineficient și frustrant.

Motivare și Valori

A simți: capacitate de a te simți bine, de a fi energic și pasionat

Organizare și Eficacitate

A acționa: a dispune de competențe care-ți dau încredere

Fișa-resursă C Situatii pentru jocuri de rol

A. Exemple de situații pentru a fi înscenate cu adoptarea stilului potrivit

Atenție. Scrieți pe foi de hârtie situațiile și distribuiți foile grupurilor. Nu le sugerați care ar fi stilul potrivit pentru situațiile propuse. Puteți să vă imaginați alte situații pentru fiecare stil. Fiți creativi.

1. Stilul democratic

Patru-cinci copii (10-12 ani) și un adult

Un mic grup de copii vine după amiază la centru ca să participe la activități. Copiii discută asupra alegerii activității: fotbal, pictură sau lectură. În final, nu ajung la un acord comun. Cum reacționează animatorul?

2. Stilul de afiliere

Trei copii (6-8 ani) și un adult

În timp ce se desfășoară o cursă cu depășirea obstacolelor în sală, copiii care stau la rând ajung în fața barei ce trebuie trecută. Primul copil trece fără nici o problemă, cel de-al doilea se teme și blochează restul grupului, refuzând să sară. Al treilea copil împinge și manifestă nemulțumire din cauza că trebuie să se oprească. Cum reacționează animatorul?

3. Stilul coercitiv

Patru - cinci copii (8-10 ani) și un adult

Sunteți în excursie cu un grup de copii și trebuie să traversați un pod peste un râu adânc. Podul este pe jumătate distrus și trebuie să găsiți un alt drum, ceea ce ar necesita o jumătate de oră. Copiii insistă, totuși, să traverseze râul. Care este reacția animatorului?

4. Stilul de acompaniere

Patru - cinci copii (15-16 ani) și un adult

Un grup de adolescenți au primit niște bani pentru a monta un spectacol de teatru cu prilejul sărbătorii anuale a comunității. Copiii, însă, nu reușesc să se înțeleagă cum să înceapă această activitate. Care este reacția animatorului?

B. O situație care trebuie ajustată succesiv prin fiecare stil (șase modalități diferite)

Grupul vostru de copii (12-14 ani) joacă streetball trei contra trei. Doi adolescenți mai mari se apropie și vor și ei să joace, însă una din cele două echipe nu este de acord. Tensiunea crește paralel cu demotivarea. Cum reacționați, în funcție de stilul care vă este propriu:

- stil vizionar;
- stil democratic;
- stil perseverent;
- stil de acompaniere;
- stil de afiliere;
- stil coercitiv.

Fișa-resursă D
Diferite stiluri de leadership¹

	Coercitiv (constrânge)	Perseverent (avansează repede)	Vizionar (vede în perspectivă)	De afiliere (creează legături)	Democratic (consultă)	De acompaniere (însoțește)
Stilul de acțiune	Cere ascultare imediată din partea copilului.	Stabilește cerințe înalte pentru performanța copiilor.	Mobilizează copiii spre o reprezentare.	Creează armonie și construiește relații afective cu copiii.	Consolidează consensul, grație participării copiilor.	Participă la procesul de dezvoltare a copiilor pentru viitor; ghidează copiii în activitatea lor.
Stilul exprimat printr-o frază	Fă ce ți-am spus să faci!	Fă așa cum fac și eu!	Vino cu mine!	Copiii sunt prioritari.	Ce părere ai tu?	Încearcă să faci acest lucru!
Calitățile animatorului	Determinare de acțiune, inițiativă, stăpânire de sine.	Intuiție, determinare de acțiune.	Încredere, afecțiune, catalizator al schimbării.	Afecțiune, ușurință în construirea relațiilor, comunicare.	Colaborare, lucru în echipă, comunicare.	Contribuie la procesul de dezvoltare a altor persoane, afecțiune, conștiință de sine.
Rezultatele prezente la aplicarea fiecărui stil	În caz de criză, relansarea lucrurilor, propunerea unei noi direcții.	Obținerea rezultatelor rapide cu un grup de copii foarte motivați.	Susținerea situației ce necesită o nouă viziune sau o nouă direcție.	Diminuarea dezacordurilor în grupuri, motivarea copiilor în circumstanțe stresante.	Încurajarea copiilor pentru participare la jocuri, în scopul apropiării acestora, atingerea unui consens, obținerea susținerii din partea copiilor mai mari.	Încurajarea copiilor în ameliorarea performanțelor sau în dezvoltarea abilităților pe termen lung.

Cele șase stiluri descrise mai sus sunt utilizate în funcție de situație și rezultatele scontate. De exemplu, în caz de urgență, stilul democratic și abordarea propusă: *Ce crezi că trebuie să facem acum?* nu va funcționa. În această situație se impune aplicarea stilului coercitiv: *Fă ce ți-am spus!* Stilurile coercitiv și perseverent sunt răspândite și pot avea impact negativ, dacă sunt utilizate mai des sau un timp mai

îndelungat. Spre deosebire de acestea, celelalte patru stiluri sunt pozitive și depind, în special, de personalitatea animatorului. De aceea, este important ca animatorul să conștientizeze propriile tendințe și să dezvolte treptat și celelalte stiluri. Aceasta îi va permite să fie mai eficient în anumite grupuri și situații. Prezența animatorului (mai mare sau mai mică) într-un grup va depinde de vârsta copiilor, de gradul

lor de independență, de nivelul de maturitate și relațiile din cadrul grupului. Animatorul trebuie să simtă, dacă este nevoie de a da instrucțiuni stricte sau este posibil de a delega responsabilitățile în mod corespunzător, respectând distanța. Este o sarcină dificilă care necesită multă sensibilitate.

¹ Extras și adaptat din Daniel Goleman, *Noii lideri: Transformarea artei de leadership în semne ale rezultatelor*, 2002

Fișa-resursă E

Zece atitudini adecvate ale animatorului²

Aceste atitudini pot fi recomandate oricărui lucrător social care practică activități cu copiii sau cu adulții:

1. Fiți mereu prezent (în sens fizic și psihologic)

- Veniți la timp și respectați întocmai promisiunile. Copiii au nevoie să aibă încredere în adulții, care le poartă de grijă.
- Rezervați timp pentru copii sau, la solicitarea lor, stabiliți o întâlnire. Dacă spuneți *nu am timp pentru aceasta*, copiii vor înțelege că există lucruri mai importante decât ei.
- Fiți prezenți (nu lipsiți) când copiii participă la activități și urmăriți-i cu atenție.

2. Acordați atenție și oferiți feedback pozitiv

- Salutați copiii rostindu-le prenumele, zâmbiți-le când îi întâlniți. Toate acestea sunt semne de atenție.
- Fiți explicit atunci când lăudați copilul. Asigurați-vă că copilul înțelege pentru ce este lăudat. Fiți sinceri, deoarece limbajul vostru corporal (nonverbal) divulgă sentimentele adevărate.

3. Fiți respectuos

- Folosiți cuvinte cum ar fi *te rog* și *mulțumesc*. Copilul va simți că este apreciat.
- Fiți modești. Nu pretindeți că știți totul, doar pentru că sunteți adult sau animator.
- Acceptați greșelile. Ele fac parte din viața noastră și fiecare dintre noi poate greși. Arătați exemplul copiilor, cerându-vă scuze, dacă ați greșit.
- Delegați responsabilitățile într-un mod echitabil. Arătați-le copiilor că aveți încredere în ei.
- Nu bârfiți. Încurajați copiii să procedeze la fel.

4. Descoperiți calități pozitive la fiecare copil

- Concentrați-vă pe aspectele pozitive ale copiilor și nu pe cele negative, sau pe neajunsuri.
- Acceptați diferențele și trăsăturile specifice individua-

le. Fiecare persoană este diferită și nu poți iubi toată lumea. Încurajați copiii să fie ei înșiși.

- Fiți pozitivi în relațiile cu copiii. O asemenea abordare va stimula sentimentele lor pozitive.
- #### 5. Ascultați și puneți întrebări
- Ascultați atent copiii. Ei vor înțelege că nu sunteți indiferenți față de dânsii. Veți fi impresionați, când veți descoperi potențialul lor.
 - Ascultați și puneți întrebări, pentru a înțelege mai bine nevoile copiilor.
- #### 6. Fiți entuziasmat
- Entuziasmul este molipsitor și creează o atmosferă benefică pentru alții. Totodată, entuziasmul demonstrează că sunteți interesat și bucurat să fiți împreună cu copiii. Motivația se va transmite și grupului cu care lucrați.
- #### 7. Fiți autentic
- Demonstrați și verbalizați ceea ce simțiți, fie că este pozitiv sau negativ.
 - Fiți sincer în ceea ce privește starea voastră emotivă interioară. Nu vă prefaceți.
- #### 8. Stabiliți scopurile grupului
- Stabiliți obiective reale cu participarea copiilor și colegilor voștri.
 - Dacă copiii știu încotro se îndreaptă și de ce, ei vor fi motivați și vor avea senzația de împlinire, odată ce vor realiza obiectivul. Dacă copiii nu au un obiectiv clar, ei se pot simți dezorientați și nevalorificați.
- #### 9. Fiți explicit când explicați regulile
- Stabiliți limite clare, aveți curajul să spuneți *nu*. Implicați copiii în elaborarea regulilor de acțiune.
 - Dacă regulile sunt încălcate, trebuie să prevedeați și consecințe clare, care să fie discutate și acceptate în

prealabil de către copii.

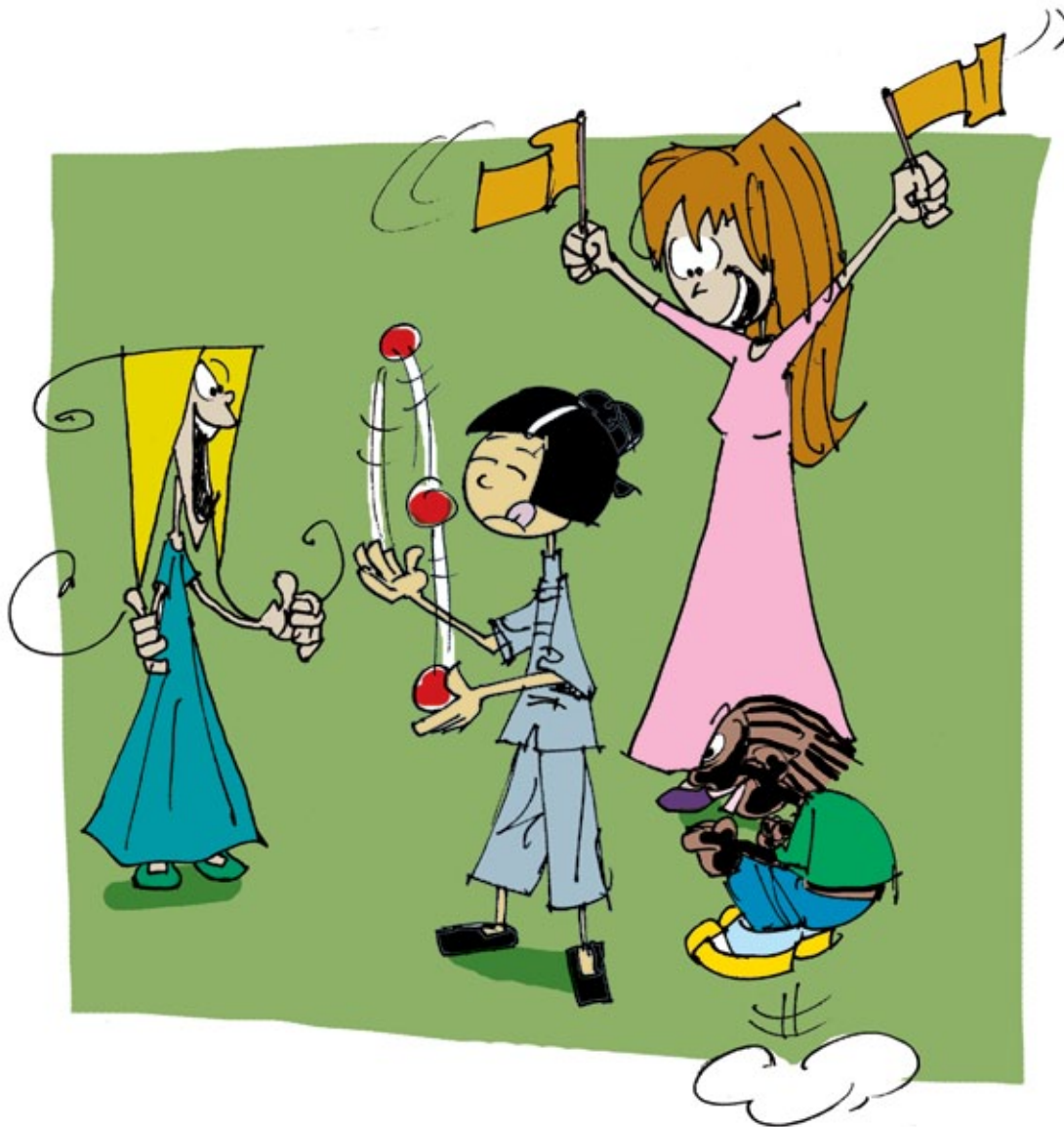
- Fiți corect și echitabil.

10. Soluționați conflictele într-un mod pozitiv

- Folosiți *eu* mai degrabă decât *tu*, pentru a stimula o mai bună comunicare și pentru a evita acuzațiile.
- Încurajați copiii să-și împărtășească sentimentele și părerile.
- În cazul în care apare vreo neînțelegere, ascultați-i pe toți în mod egal.

² Extras și adaptat din *Right to Play, Dreptul la Joacă, Manual pentru formatori în Tailanda, 2002*

3.8 motivația



Obiective:

- înțelegerea mecanismelor de motivare și impediamentele acesteia;
- înțelegerea modalității de interacționare, comportamentul care generează efecte stimulative și pozitive asupra motivației copiilor.

Mesaje-cheie

🔑 Motivația este atât internă, cât și externă. Ambele sunt necesare pentru atingerea obiectivului, însă nu putem crea motivația unei persoane pornind de la zero. Din contra, dacă există motivație, atunci persoana în cauză poate fi influențată în două sensuri, sporindu-i sau diminuându-i motivația.

🔑 Prezența unui adult binevoitor care reprezintă o bază de siguranță va ajuta considerabil la consolidarea motivației și a stimei de sine a copilului.

🔑 Consolidarea pozitivă poate transforma convingerile limitative în mesaje interne pozitive (*Eu pot. Eu sunt capabil să ...*).

🔑 Motivația depinde de percepția fiecăruia asupra capacității proprii de a realiza o sarcină, precum și de importanța pe care o atribuim acestei sarcini (*Dacă cred că pot să reușesc în activitatea care mă interesează, atunci motivația mea este mare și eu îmi voi atinge scopul.*).

🔑 Funcționarea optimă a motivației este globală (cap-inimă-mâini). Ea implică reprezentarea a ceea ce dorim să realizăm (cunoaștere), încrederea în sine și în valori (abilități de viață), capacitatea de a realiza o sarcină (performanțe).

Prezentare

«Eșecul se produce atunci, când renunți la o activitate înainte de a o începe.» Olivier Lockert

Este important să prezentăm un modul aparte despre motivație și mecanismele sale complexe. Aceasta ne va oferi posibilitatea conștientizării gradului de influență pe care îl putem exercita asupra propriei motivații și motivației celor din jur. Animatorii, lucrătorii sociali sau copiii, administratorii proiectelor sau părinții, toți au nevoie să identifice surse de motivație, din interior sau din exterior, pentru a avansa și a se dezvolta prin activități, obiective-țintă sau proiecte ce urmează a fi realizate.

Motivația se manifestă, de regulă, printr-o degajare de energie, o forță motrice indispensabilă realizării anumitor sarcini sau desfășurării unor acțiuni. Este o stare interioară care stimulează și ghidează un comportament, orientat spre realizarea unui scop. Motivația poate fi **intrinsecă**, adică să vină din interior: persoana acționează din proprie inițiativă, fără să aștepte recompense. Acest tip de motivație este determinat de plăcere și de sentimentul de autodeterminare (decizii proprii). Motivația poate fi **extrinsecă**, adică să vină din exterior: persoana acționează pentru recompense materiale, conform comportamentului și îndemnului celorlalți sau pentru a evita niște consecințe dezagreabile. Când sunt prezente ambele tipuri de motivație, atunci sporesc considerabil șansele de atingere a scopului propus.

Dacă motivația intrinsecă lipsește, nu o putem crea sau înlocui cu motivații externe, cum ar fi banii sau cuvintele de laudă. Și din contra, dacă există o cât de mică motivație internă, ea poate fi stimulată în diferite moduri: prin consolidări pozitive, sub formă de încurajări sau activități bine construite, care au drept scop ridicarea nivelului stimei de sine și eficiența personală a adultului sau a copilului.

Motivația poate fi comparată cu jăratul. O putem stinge prin critici și aprecieri negative și o putem reaprinde, grație consolidărilor pozitive. Se știe, însă, că odată ce jăratul s-a stins,

chiar dacă vei sufla cu toată puterea în el, nu-l vei mai aprinde. Focul trebuie să reînvie din interior.

Motivația depinde de percepția noastră asupra propriei **capacități** de a realiza o sarcină, precum și de **valoarea** pe care o atribuim acestei sarcini. Încrederea în sine și capacitatea de a atinge performanțe vor fi favorizate de sprijinul și încurajarea adulților binevoitori, care reprezintă baza de securitate. Astfel, motivația este strâns legată de starea emotivă a persoanei și de stima de sine. În cazul apariției anumitor impedimente în realizarea sarcinii, scopul este de a transforma treptat **convingerile limitative** (*Nu sunt capabil. Nu voi reuși niciodată. Sunt prea rău.*) în mesaje interne pozitive și stimulante. Aceasta ar permite persoanei demotivate să vadă, mai întâi, **oportunitățile** și **beneficiile** și doar mai apoi obstacolele. Grație susținerii din partea unui adult binevoitor, copiii vor fi capabili să-și atribuie și să exploreze comportamente noi, care vor duce mai degrabă la reușită, decât la eșec, la plăcere și nu la frustrare și, astfel, ei vor putea observa beneficiile acțiunilor întreprinse.

Pentru funcționarea optimă a motivației sunt determinante următoarele trei elemente: o viziune clară care îți permite să **știi** încotro mergi, având o stare de spirit pozitivă; stima de sine conștientizată, **abilități de viață** care îți permit să ai entuziasm și încredere; competențe tehnice care îți permit să fii eficient grație **performanțelor**.

O sugestie

Fiți conștient de faptul că comportamentul vostru sau cuvintele pe care le folosiți în relația cu copilul pot avea efecte de motivare sau demotivare, de consolidare a stimei de sine sau de inhibare și distrugere. Încurajați, în special, copiii mai neîncrezători în sine și care nu se simt în largul lor în timpul activităților. Demonstrați-le că nu există eșec și că totul nu înseamnă altceva, decât acumulare de experiență și învățare.



Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Un mic exercițiu. Jonglarea (15 min.)

Rugați doi voluntari să jongleze în fața grupului. Alegeți o persoană care știe să jongleze și alta care nu știe. Încurajați persoana care știe să jongleze și criticați-o pe cea care nu știe. Insistați asupra eșecului prin consolidări negative și tensiuni, impuse în fața tuturor. Valorificați reușita prin consolidări pozitive. Dacă ambele persoane nu știu să jongleze, alegeți una din ele, pentru a-i oferi consolidare pozitivă. Celei de a doua persoane aplicați-i consolidare negativă. Starea emoțională și performanțele persoanelor respective vor fi automat influențate de cuvintele dvs. Continuați jocul timp de 3-4 minute.

Exercițiul este o modalitate de a demotiva pe cineva (cel care nu știe să jongleze) și de a-l motiva pe celălalt (care știe deja să jongleze). Întrebați persoana care nu știe să jongleze cum s-a simțit și rugați-o să facă o mică schemă în care să indice curba motivației, descriind etapele prin care a trecut din momentul când a acceptat să fie voluntar. Care i-a fost starea de spirit? Cum și-a apreciat capacitățile? Ce gânduri a avut? Știa din ce motiv participă la activitatea dată? Îndemnați persoana care știe să jongleze să răspundă la aceleași întrebări. Comparați răspunsurile și inițiați o discuție.

2. Discuție. Modalități de funcționare și stimulare a motivației (25 min.)

Întrebați participanții ce înțeleg prin motivație, apoi discutați împreună definiția prezentată pe flipchart. Explicați termenii: consolidare pozitivă sau consolidare negativă, convingeri etc. Prezentați modelul motivației pe flipchart și explicați interacțiunea celor trei dimensiuni prin exemplul exercițiului jonglării. Demonstrați importanța corelării între reprezentare (cunoaștere), stima de sine (abilități de viață) și eficacitate (performanțe).

Dacă vă permite timpul, puteți aborda și alte două tipuri de teorii ale motivației care includ noțiuni de valoare și de angajament: prima este teoria *rezultatul așteptat a lui Vroom*, exprimată prin formula: $M = C \times V$ (Motivație = Competențe \times Valoare). Explicați în baza unor exemple concrete legate de noțiunea valorii atribuite unei activități sau percepția persoanei asupra propriilor competențe (dacă le are sau nu). A doua teorie, numită *curba lui Atkinson*, demonstrează raportul existent între obiectiv (sau viziune) și angajamentul persoanei. Faceți o paralelă cu responsabilitatea adultului care trebuie să știe încotro și în ce mod să ghideze copilul, ce obiectiv să-i fixeze, cum să-l asiste în acțiuni, susținându-i, totodată, motivația.

3. Misiunea grupului. Cuie suspendate (40 min.)

Pentru această misiune de grup puteți lucra cu echipa întreagă (maximum 12 persoane) sau cu două subgrupuri (8 sau 10 persoane). Fiecare participant va șede la masă având în față explicațiile privitor la misiune și materialele necesare.

Debriefing-ul asupra acțiunilor desfășurate se va face prin prisma explorării motivației. Pentru detalii consultați Fișa-resursă C. Sau alegeți drept misiune și pe cea propusă în suplimentul 4.1 *Lumânarea aprinsă*, care va fi adaptată la subiectul Motivația. Ținând cont de necesitățile grupului, puteți începe jocul de rol imediat, pentru a acorda mai mult timp cazurilor concrete din viața copiilor.

4. Joc de rol. Motivația copiilor (40 min.)

Reluați discuția despre diferite metode de influențare a motivării: acțiune asupra obiectivului, viziune și angajament, încredere în sine, valoare și entuziasm sau perfecționarea competențelor. Apoi, în grupuri a câte patru persoane, discutați o situație de demotivare deosebit de delicată și imaginați-vă eventualele mijloace pentru a o debloca. Un grup se oferă voluntar să reprezinte o asemenea situație, în timp ce ceilalți vor fi spectatori. Discutați mijloacele utilizate. Puteți să introduceți în joc încă un actor, care are o altă soluție, dacă soluția nu este destul de concludentă (teatru-forum).

Șase mingi pentru jonglat (sau mingi de tenis) și doi voluntari (unul care știe să jongleze și altul care nu știe, sau doi care nu știu să jongleze).

Fișa-resursă A.
Fișa-resursă B.

Fișa-resursă C.

Motivația

Motivația este starea care incită individul să adopte anumite comportamente. Ansamblul forțelor conștiente sau inconștiente care determină comportamentul. Sinonime: ambiție, dorință, voință, determinare.

Motivația extrinsecă¹ (care vine din exterior)

Motivația extrinsecă este motivația care pornește din exterior. Astfel, subiectul acționează pentru a obține o recompensă ce se află dincolo de limitele activității. Spre exemplu, evitarea sentimentului de vinovăție, aprobarea din partea celor din jur etc.

Consolidarea pozitivă sau negativă (numită și atribuire)

Faptul de a atribui anumite calități sau caracteristici unei persoane sau unui lucru. Consolidările pozitive (încurajări, laude, sprijin etc.) motivează, pe când consolidările negative (critici, aprecieri negative, pedepse etc.) demotivează.

Motivația intrinsecă (care vine din interior)

Sentiment de satisfacție care nu depinde de influențele din exterior, fiind rezultatul unui impuls din interior, în acord cu propriile valori. Motivația intrinsecă se caracterizează prin doi factori importanți: curiozitatea de a descoperi și autodeterminarea individului care își selectează comportamentul. Tot ce este perceput ca presiune, constrângere sau control, reduce autodeterminarea și diminuează motivația intrinsecă. Și din contra, motivația intrinsecă sporește atunci când persoana are posibilitatea să-și aleagă singură sarcinile și are obiective determinate.

Convingerea (numită și deducere)

Crearea și consolidarea mesajelor interne (ideile, reprezentările). Convingerile se bazează pe niște idei preconcepute, logice sau ipotetic adevărate. Convingerile limitative provin din mesaje reluate din trecut și din fraze negative (*Nu sunt capabil. Nu voi reuși niciodată, pentru că nu am suficienți bani.*

Timpurile sunt grele etc.). Acestea sunt convingeri negative și este important să le identificăm, pentru a le influența și a le transforma în gânduri pozitive și în resurse.

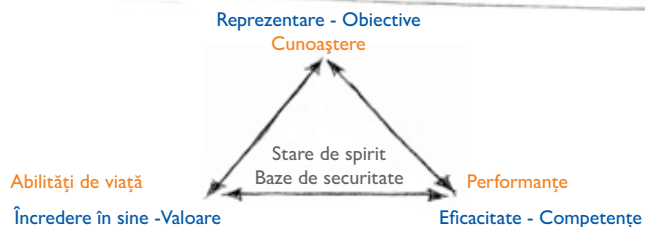
Gândirea²

Gândurile reprezintă energie, cuvintele sunt energie, sunetele sunt energie. Așadar, gândurile și cuvintele au putere, forță. Cu cât mai multă forță și intenție atribuim cuvântului, cu atât mai mare va fi efectul produs de acesta. Dacă gândiți în termeni de demotivare, incapacitate, veți avea probleme la realizarea sarcinilor propuse. Dacă gândiți în termeni de motivare, forță, veți avea succes. Gândirea negativă este legată de anumite probleme și este determinată de sentimentul de frică (lipsă de încredere), limitări și aprecieri negative. Gândirea pozitivă, din contra, este orientată spre găsirea soluțiilor și provine din încredere, deschidere și aprecieri pozitive. Gândirea pozitivă este alegerea fiecăruia.

¹ Extras din Institutul Universitar de Formare a Învățătorilor, La Réunion
<http://www.reunion.iufm.fr/dep/listeDep/exposes/motivation2.pdf>

² Michel Claeys Bouaert, *Educația emotivă: ghid pentru animatori*, 2008

Fișa-resursă B Modul de funcționare și stimulare a motivației



Modelul prezentat ilustrează specificul de înțelegere a modului de funcționare a motivației, bazat pe trei elemente fundamentale. Dacă unul dintre elemente lipsește, acesta trebuie stimulat pentru ca motivația să fie eficientă:

- a antrena reprezentarea scopului dorit, a avea obiective clare, a cunoaște cauza angajamentului (cunoaștere);
- a avea încredere în sine, a da valoare lucrului realizat, a exprima entuziasm (abilități de viață);
- a avea competențe pentru a realiza o sarcină (performanțe).

Elementele menționate sunt strâns legate de două aspecte psihosociale foarte importante: **starea de spirit și baza de securitate**.

Starea de spirit este dispoziția interioară de a acționa sau de a rămâne pasiv, capacitatea noastră de a cunoaște, de a simți, de a gândi, de a avea o viziune clară asupra direcției în care dorim să avansăm și asupra motivului acestei avansări. Starea de spirit declanșează reacții emoționale și fizice. Dacă starea de spirit este pozitivă, rezultatul va fi, în mod cert, pozitiv. Și din contra, dacă starea de spirit este negativă și rezultatul va fi pe potrivă. Se știe că gândul este energie. Asociat cuvântului, acesta capătă vigoare și forță. Astfel, gândirea pozitivă depinde de noi înșine. Starea de spirit este legată de percepția individului asupra lumii și de convingerile sale care, uneori, pot deveni obstacole în calea avansării. Reprezentările noastre depind, în mare parte, de părerea noastră despre noi înșine și despre lume, în general. Creierul selectează și reține experiențele. O experiență nereușită se poate transforma, deseori, într-o convingere limitativă. Inițial, creierul reproduce ceea ce cunoaște, cu riscul de a se repeta sau de a se înșela, și respinge ceea ce

vine din exterior, ceea ce este necunoscut. Iată de ce este important să ieșim din propria zonă de confort, pentru a genera motivația de a învăța, de a progresa și de a evolua. În scopul creării condițiilor de asimilare a ceva nou sau pentru a evolua spre altceva, este nevoie să provocăm destabilizarea convingerilor devenite deja obișnuite, să privim lucrurile dintr-o altă perspectivă, fără a neglija motivul și direcția avansării dorite. Pentru a crea o stare de spirit motivată, încercăm să ne concentrăm asupra unuia din cele trei elemente menționate sau asupra celor trei elemente simultan.

Bazele de securitate sunt fundamentale pentru generarea motivației în realizarea unei acțiuni. Atașamentul și crearea relațiilor cu o persoană sau cu câteva persoane importante sunt esențiale în procesul de dezvoltare a copilului sau a adultului. E nevoie de o persoană sau de mai multe persoane binevoitoare, pentru a oferi copilului posibilitatea de se cunoaște pe sine și a se dezvolta în condiții de încredere. Aceasta îi va stimula și motivația. Relațiile cu alții sunt tot atât de importante ca și nevoia de a se separa de ele, pentru a construi, prin cunoaștere de sine, propria identitate. Dimensiunile de **existență și practică**, susținute de o bază adecvată de securitate, permit consolidarea stimei de sine și sporirea încrederii în propriile competențe, pentru a realiza lucruri noi. Neîncrederea în sine, frica de eșec sau de critică vor frâna mobilizarea energiei în desfășurarea activităților. Iată de ce persoana care ghidează activitatea trebuie să fixeze obiective corespunzătoare și succesive, pentru a asigura dezvoltarea competențelor persoanelor implicate.

Prezentăm încă două modele de teorii asupra motivației. Acestea prezintă interes pentru completarea modelelor de cunoaștere, a abilităților și performanțelor.

Este vorba despre o teorie cognitivă ce ține de domeniul muncii, dezvoltată de Victor Vroom și numită **rezultatul așteptat**³. Versiunea prezentată în continuare, în variantă simplificată, are la bază două componente: **competențe și valori**.

$$M \text{ (motivație)} = C \text{ (competențe)} \times V \text{ (valoare)}$$

Motivația (M) pentru realizarea unui obiectiv, a unei activități, a unui lucru, a unei sarcini (**S**) se calculează în funcție de percepția fiecăruia asupra propriilor **competențe (C)**

ce urmează a fi consolidate și în funcție de **valoarea (V)** (importanța) atribuită **S**.

Să revenim la exemplul cu jonglarea. Dacă consider că jonglarea este importantă pentru mine și am capacități fizice pentru a face acest lucru, eu voi fi motivat să mă antrenez. Astfel, aș putea distra nepoții sau aș putea jongla în stradă, pentru a câștiga bani.

Și din contra, dacă sunt convins că jonglarea nu este o activitate importantă, nu prezintă valoare pentru mine, chiar dacă mă simt capabil să jonglez, nu voi consuma energie și timp, pentru a învăța să jonglez.

Sau dacă cred, de exemplu, că voluntariatul pentru o organizație umanitară este valoros și mă simt apt să organizez acțiuni de sensibilizare a publicului, voi fi motivat să-mi dedic timpul liber acestei cauze.

Și din contra, chiar dacă am competențele necesare și știu că organizațiile umanitare au nevoie de voluntari, eu nu mă voi implica, dacă consider că acțiunile umanitare sau voluntariatul nu reprezintă pentru mine o valoare.

$$\text{Astfel, dacă } C \text{ sau } V = 0 \rightarrow M = 0$$

O altă teorie este **curba lui Atkinson**, care demonstrează conexiunea între motivație, obiectiv și angajament.

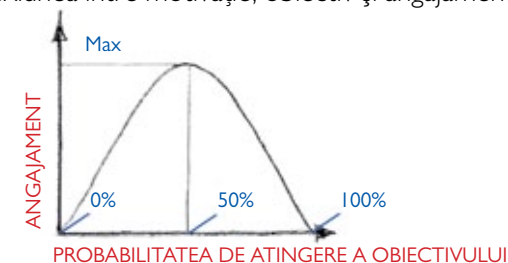


Figura prezentată demonstrează, în mod clar, că motivația se plasează la nivelul maxim, atunci când estimăm că există o șansă din două să atingem scopul urmărit. Cu alte cuvinte, realizarea unui obiectiv sau a unei sarcini dificile, dar posibile, reprezintă o motivație mai mare decât realizarea obiectivelor sau a sarcinilor prea simple. În acest caz motivația scade vizibil. Totodată, intenția de a atinge obiective prea înalte diminuează motivația, deoarece gradul de eșec crește brusc. Trebuie, astfel, să găsim un mijloc echilibrat pentru a avansa progresiv.

³ Vroom, *Lucrul și Motivația*, 1964

Fișa-resursă C

Misiunea grupului *Cuie suspendate*

Durata

20 min. de activitate și 15 min. de debriefing.

Materiale

Pentru fiecare grup: o bucată de lemn cu un cui lung (circa 20 cm.) bătut în mijloc pe verticală. Alte două cuie de rezervă având aceeași lungime (preferabil, mai subțiri), plasate alături de bucată de lemn. Cuie de aceeași mărime, dar puțin mai subțiri (câte unul pentru fiecare membru al grupului).

Desfășurare

Activitatea are drept scop plasarea tuturor cuielor în echilibru pe un singur cui vertical. Cuiul respectiv va fi fixat în bucată de lemn cu ajutorul celorlalte două cuie mai mari de rezervă. Cele două cuie trebuie plasate la fel în echilibru pe cuiul din centru.

Condiții:

- cuietele nu trebuie să atingă lemnul, ci doar cuiul principal;
- nu poate fi utilizat nici un alt fel de suport (clei, fundă, magnet etc.);
- cuietele nu trebuie să fie deformată, îndoită sau deteriorată;
- bucată de lemn cu cuiul principal nu va fi mișcată din poziția inițială.

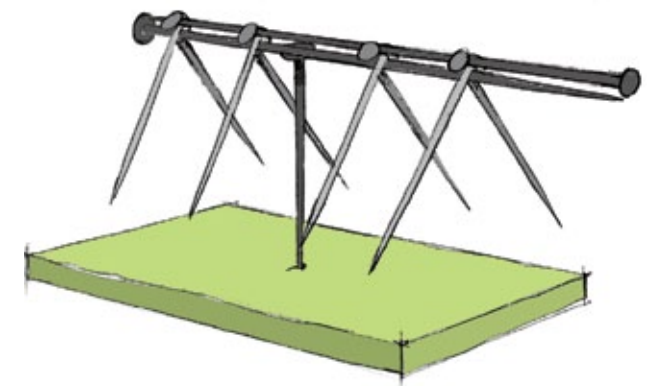
Debriefing

Solicitați fiecărui participant să deseneze, timp de 3 minute, curba de motivație de la începutul activității, apoi evidențiați elementele implicate pe trei niveluri ($M = C \times V$) și modul de participare a fiecăruia.

- Cum veți aprecia motivația pe parcursul exercițiului (de la 1 la 10)?
- Considerați că exercițiul are vreo soluție?
- V-a influențat convingerea că acest exercițiu este posibil sau imposibil de efectuat? Ce efect are convingerea asupra motivației?
- Ce v-a motivat sau ce v-a demotivat?
- Cum se extinde motivația, de către cine, de ce, prin ce fel de comportament?
- Care a fost abordarea grupului, ce acțiuni a întreprins acesta?
- Puteți să identificați persoana/persoanele care a/au motivat grupul și în ce mod?
- Ce legătură vedeți cu modulul *Leadership*? Care a fost dinamica în acțiunile grupului?

Soluția

Luați unul din cuietele de rezervă și așezați, de-a lungul acestuia, cuietele participanților. Cuietele se plasează din ambele părți ale cuiului de rezervă, în alternanță, capetele lor fiind sprijinite de cuiul de bază. Urmăriți ca numărul de cuiete din ambele părți să fie identic. Când toate cuietele sunt aranjate, plasați al doilea cui de rezervă deasupra acestei construcții, cu capătul în partea opusă celui care se află dedesubt. Puneți toată construcția în echilibru pe cuiul principal. Pentru a reuși efectuarea exercițiului, este important ca toată activitatea să se desfășoare alături de amplasarea finală. Când construcția este finalizată, aceasta poate fi deplasată în întregime.



3.9 mobilizarea Comunitară



Obiective:

- înțelegerea importanței mobilizării comunitare și a modului în care comunitatea poate sprijini dezvoltarea și protecția copilului;
- stabilirea etapelor și instrumentelor pentru asigurarea unei mobilizări comunitare de succes;
- identificarea mijloacelor de integrare a comunității în activitățile copiilor.

Mesaje-cheie

- Starea psihosocială armonioasă a copilului depinde de starea favorabilă a comunității în care trăiește.
- Implicarea activă din partea comunității este foarte importantă, pentru ca drepturile copilului să fie respectate.
- Mobilizarea comunitară este importantă pentru valorificarea dreptului la autodeterminare și reziliență. Această acțiune necesită o abordare participativă.
- Durabilitatea proiectului depinde de nivelul de apropiere a proiectului de populația locală, de respectarea culturii și valorilor pe care le împărtășește.
- Procesul de integrare a părinților, familiilor și comunităților va fi mai simplu, dacă se va desfășura în cadrul jocurilor și activităților sportive, acestea fiind atractive pentru toți.

Prezentare

Toate comunitățile dispun de structuri formale sau informale. Aceste structuri contribuie la mobilizarea comunității pentru a satisface nevoile colective. Dacă vrem ca acțiunile desfășurate de organizația noastră să fie durabile, trebuie să respectăm anumite condiții, cum ar fi: adaptarea la cultură, menținerea dialogului continuu și implicarea comunității. Acestea vor contribui la apropierea mai sigură a proiectului de comunitate. De fapt, rolul unui ONG nu este prestarea nemijlocită de servicii, ci facilitarea implementării mecanismelor care ajută la consolidarea resurselor disponibile în rândul populației.

Terre des hommes încurajează **mobilizarea comunitară** în cadrul proiectelor sale. Acest **mod de lucru** implică participarea comunităților și are drept scop consolidarea lor prin propriile acțiuni. La lansarea unui nou proiect este necesar să facem evaluarea actorilor comunitari și a structurilor existente. Acțiunile respective vor contribui la o mai bună cunoaștere și înțelegere a contextului. O altă acțiune importantă este prezentarea din start a proiectului, ceea ce îi va îndemna pe actorii comunitari să participe la implementarea lui. Experiența demonstrează că implicarea, de la bun început, a comunității în desfășurarea proiectului favorizează procesul de transmitere a lui serviciilor comunitare. De cele mai multe ori, rezultatul acestor acțiuni se soldează cu o reușită.

Animatorul care lucrează cu copilul trebuie să **stabilească legături și cu comunitatea acestuia**. Acțiunea dată reprezintă un aspect important al abordării psihosociale, favorizând integrarea copilului în comunitate și mobilizarea **resurselor comunitare** pentru protecția lui. În contextul respectiv, este necesară cunoașterea și aplicarea mecanismelor care permit și mobilizarea mediului comunitar al copilului.

Comunitatea reprezintă un grup de persoane care trăiesc într-un spațiu geografic specific, membrii căruia au activități și

interese comune, tradiții, convingeri, valori etc. Grupurile sunt de natură eterogenă și evoluează permanent.

Definiția respectivă poate părea, la prima vedere, simplă. În realitate, însă, este foarte complicat să integrezi în procesul de lucru toți membrii comunității. Anumite grupuri vor fi consolidate, de regulă, în detrimentul altora. De aceea este necesară studierea interacțiunilor sociale la vedere, sentimentele de apartenență la grup, scopurile comune, respectul reciproc, relațiile de rudenie sau prietenie etc.

Favorizarea sprijinului social și implicarea în comunitate necesită tact și spirit critic, precum și un angajament proactiv, flexibilitate și răbdare. Fiecare lucrător social, animator sau pedagog trebuie să conștientizeze **importanța comunității în protecția copilului**, pentru a minimaliza factorii de risc și a-i spori pe cei de protecție.

În problematica comunitară, anumite subiecte își fac apariția în mod repetat. Dintre acestea ar fi: sănătatea vitală a comunității (abuzul de alcool, de droguri, pericolul HIV/SIDA, planificarea familiei, igiena etc.), drepturile fundamentale ale omului (violența în familie, educația copiilor, abuzul și neglijarea copiilor, abandonul școlar, mariajul precoce) sau subiecte ce se referă la competențele de viață (comunicarea, soluționarea problemelor) și la conceptele de evaluare, de sensibilizare a opiniei publice, lobby etc.

Mobilizarea comunitară se desfășoară pe mai multe nivele. Prezentul modul prevede câteva direcții de acțiuni pentru integrarea comunității în proiect și pentru definirea resurselor, nevoilor și mijloacelor de acțiune. În cazul în care proiectul există deja, este necesar de explicat comunității esența acestuia, precum și propriul rol în reușita și durabilitatea proiectului.

O sugestie

În comun cu responsabilul de program, reflectați asupra modalităților de integrare și implicare a comunității: invitați primarul, directorii de școală, părinții etc. să asiste și să participe la activitățile copiilor.



Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Brainstorming. Definiția comunității (15 min.)

Întrebați membrii grupului ce înseamnă o comunitate pentru ei. Rugați pe fiecare dintre participanți să se gândească, timp de trei minute, la propria sa comunitate și să o caracterizeze pentru colegii săi în trei cuvinte-cheie (2 persoane care stau alături). Notați cuvintele respective pe flipchart.

Discutați-le apoi în comun și insistați asupra diferitelor noțiuni de comunitate sub mai multe aspecte (geografic, religios, etnic, de gen, vârstă etc.). Solicitați răspuns la întrebări de tipul: Poate oare una și aceeași persoană să facă parte concomitent din câteva comunități? Care este importanța comunității în protecția copiilor etc.? Elaborați, în cadrul grupului, definiția termenului *comunitate*. Exemplu. Comunitatea cu care lucrăm este comunitatea copiilor orfani din zona X. Examinați toate definițiile prezentate, sistematizați-le și formulați o definiție comună.

2. Activitate de grup. Riscurile și resursele comunității (30 min.)

Împărțiți grupul în trei sau patru subgrupuri (per comunitate, dacă e posibil) și dați fiecărui grup câte o foaie de flipchart și trei carioci colorate.

Instrucțiuni. Desenați cu culoare neagră harta geografică a cartierului/comunității în care locuiți, cu verde - resursele (persoanele și spațiile care pot proteja copiii) și cu roșu - riscurile (persoanele sau spațiile care reprezintă obstacole sau pericole).

Creând o reprezentare vizuală a unei situații concrete, participanții pot să vizualizeze, să modeleze și să discute situația. Deseori, discuția pe parcursul unei astfel de activități este la fel de importantă ca și rezultatul final propriu-zis. Este foarte important ca fiecare membru al grupului să fie ascultat și comunicarea lui să fie comentată.

Carusel. Subgrupurile fixează foile lor de flipchart pe perete. O persoană din fiecare subgrup rămâne lângă foaie, pentru a explica colegilor cele realizate. Ceilalți membri ai grupului studiază foile celorlalte două sau trei subgrupuri, pentru a face schimb de opinii (10 min.). Urmează o discuție în comun, cu participarea tuturor persoanelor implicate.

3. Activitate de grup. Nevoile comunității (15 min.)

Se păstrează aceeași componentă a subgrupurilor.

Instrucțiuni. Determinați cinci necesități principale ale comunității voastre și notați-le pe o foaie de flipchart. Pentru a identifica nivelul de importanță a fiecărei necesități, trebuie să discutați cum veți distribui 50 de pietricele între cele cinci necesități. Apoi selectați cea mai importantă dintre necesități, care trebuie satisfăcută.

Feedback. Solicitați răspuns la întrebări de tipul: A fost ușor să identificați cinci necesități? A fost dificil să cădeți de acord, apreciind care dintre acestea este cea mai importantă? Cum ați rezolvat această problemă? Printre cele mai importante, sunt și activitățile de recreare și cele sportive? Dacă da, explicați care e locul lor în ierarhia activităților identificate etc.?

4. Activitate de grup. Strategii privind reușita mobilizării comunitare (60 min.)

Dacă observați că grupurile au obosit să lucreze împreună, puteți să regrupați persoanele după interesul pe care-l manifestă pentru anumite subiecte. Iar dacă starea de spirit e bună, păstrați aceleași subgrupuri.

Instrucțiuni. În cadrul a patru grupuri maximum, examinați necesitățile selectate. Determinați etapele principale pentru includerea diferiților actori identificați și pentru elaborarea unui plan concret de acțiuni (cine, ce, când, cum). Discutați strategiile de succes și de eșec posibile. Apoi fiecare grup va primi Fișa-resursă A, pentru a o citi. În fișă sunt specificate etapele și strategiile succesului și eșecului (30 min.). Într-o discuție în comun, se prezintă cele patru planuri de acțiuni elaborate și se face schimb de păreri privind posibilitățile de mobilizare a comunității (30 min.).

Patru foi flipchart, trei carioci pentru fiecare grup.

O foaie de hârtie de dimensiuni mari, carioci, 50 pietricele rotunde, bucățele de hârtie, bile sau alte obiecte mici.

O fotocopie a Fișei-resursă A pentru fiecare grup.

Fișa-resursă A

Etapele mobilizării comunitare:

1. identificarea comunității sau a populației-țintă;
2. discutarea necesităților, riscurilor, resurselor și, dacă e necesar, examinarea resurselor externe;
3. elaborarea unei strategii menite să contribuie la soluționarea problemei, utilizând resursele comunității (elaborarea unui plan de consolidare a competențelor, schimbul de informație, consolidarea structurilor existente etc.);
4. sprijinirea aplicării strategiei;
5. evaluarea succeselor obținute la nivel de comunitate prin aplicarea metodelor de observare și de chestionare.

Planul de acțiuni sau strategia trebuie să includă activități și mijloace detaliate, persoane-țintă, precum și termene concrete de executare.

Activitate (ce?)	Mijloace (cum?)	Persoane - țintă (pentru cine?)	Termene - limită (până când?)

Strategii de succes

- Iau în calcul diversitatea subgrupurilor și structurilor comunitare, pentru a avea o viziune de ansamblu asupra nevoilor și resurselor privind subiectul abordat (bărbați, femei, pedagogi, lideri comunitari, autorități, copii etc.).
- Aplic în activitate strategii participative. Aceasta va ajuta comunitatea să-și recapete forța și să-și determine propriile nevoi și obiective.
- Utilizez instrumente adaptate pentru colectarea și transmiterea informației (instrumente ARP: abordare rurală participativă, grupuri de discuții, organizarea evenimentelor, teatru-forum, expoziții, afișe, pliante etc.).
- Susțin oamenii în procesul de organizare, în clarificarea ideilor, obiectivelor și mijloacelor de a le atinge.

- Susțin liderii comunitari și structurile sociale considerate importante de membrii comunității.
- Ofer cunoștințe în cadrul atelierelor de formare sau altor ședințe de informare.
- Sprijin inițiativele comunității și particip, dacă este necesar, la identificarea resurselor suplimentare.
- Încurajez planificarea și luarea deciziilor venite din partea comunității (de jos în sus) și nu cele venite de sus (de sus în jos).
- Consider că persoanele, chiar și cele etichetate drept vulnerabile, dispun de un anumit potențial și încerc să le susțin și să le pun în valoare etc.

Strategii de eșec

- Pretind că înțeleg comunitatea și nevoile sale, neglijând filtrele de percepție.
- Îmi imaginez că, în calitate de specialist sau membru al comunității, știu mai bine ce trebuie de făcut.
- Îmi asum conducerea și acționez în locul altora.
- Consider că comunitatea nu are resurse.
- Lucrez doar cu liderul comunității sau cu un subgrup al comunității.
- Vreau să fac lucrurile rapid și să substituiesc comunitatea, fără a o consulta.

3. module de formare

A doua parte. Gestionarea activităților și jocurilor

Competențe metodologice și tehnice pentru o *intervenție psihosocială*

Partea a doua *Gestionarea activităților și jocurilor* oferă instrumente de bază pentru animarea activităților distractive, sportive și creative prevăzute pentru grupuri de copii. Acest nivel de competențe va prelua logica aplicată în cazul primelor două nivele, adică respectarea unei anumite progresări la nivel de competențe. Pentru o mai bună dinamică, vă recomandăm să alternați modulele celor patru nivele.

Competențe metodologice

3.10 Caracteristicile și finalitatea activităților și jocurilor

- Joc. *Vrăjitoarele și sătenii*
- Discuție. *Aptitudini globale și caracteristici ale activităților și jocurilor*
- Activitate de grup. *Modificarea unei activități cunoscute*
- Lectură. *Categorii de activități și de jocuri (la domiciliu)*

3.11 Planificarea și punerea în aplicare a activităților și jocurilor

- Joc sportiv. *Fotbal extraterestru*
- Discuție. *Structura și conținutul unei sesiuni*
- Activitate de grup. *Planificarea unei sesiuni*

3.12 Principii metodologice ale activităților și jocurilor

- Jocul. *Coada dragonului*
- Discuție. *Principii metodologice de bază*
- Activitate de grup. *Punerea în aplicare a principiilor metodologice de bază*
- Lectură individuală. *Gestionarea diferitelor tipuri de grupuri de copii (la domiciliu)*

3.13 Competiție și cooperare

- Experimentare. *Joc de competiție sau de cooperare*
- Activitate în perechi. *Analiza avantajelor și a dezavantajelor*
- Discuție. *Principii de competiție și de cooperare*
- Activitate de grup. *Crearea unor jocuri de cooperare*

Competențe tehnice

3.14 Activități și jocuri pentru copii mici

- Jocul. *Jungla*
- Discuție. *Elemente psihomotorii și obiective ale activităților și jocurilor pentru copii mici*
- Activitate de grup. *Jocul meu pentru copiii de 4-6 ani*

3.15 Activități și jocuri pentru adolescenți

- Vizualizare. *Când eram adolescent*
- Discuție. *Ce este un adolescent?*
- Sesiune de sport. *Mingea arsă*
- Discuție. *Responsabilitate în cadrul activităților*
- Activitate de grup. *Strategii de succes și de eșec în lucrul cu adolescenții*

3.16 Jocuri tradiționale

- Jocul. *Șoltron*
- Discuție. *Caracteristici ale jocurilor tradiționale*
- Activitate de grup. *De la tradițional la psihosocial*

3.17 Activități cu reprezentanți din diferite generații

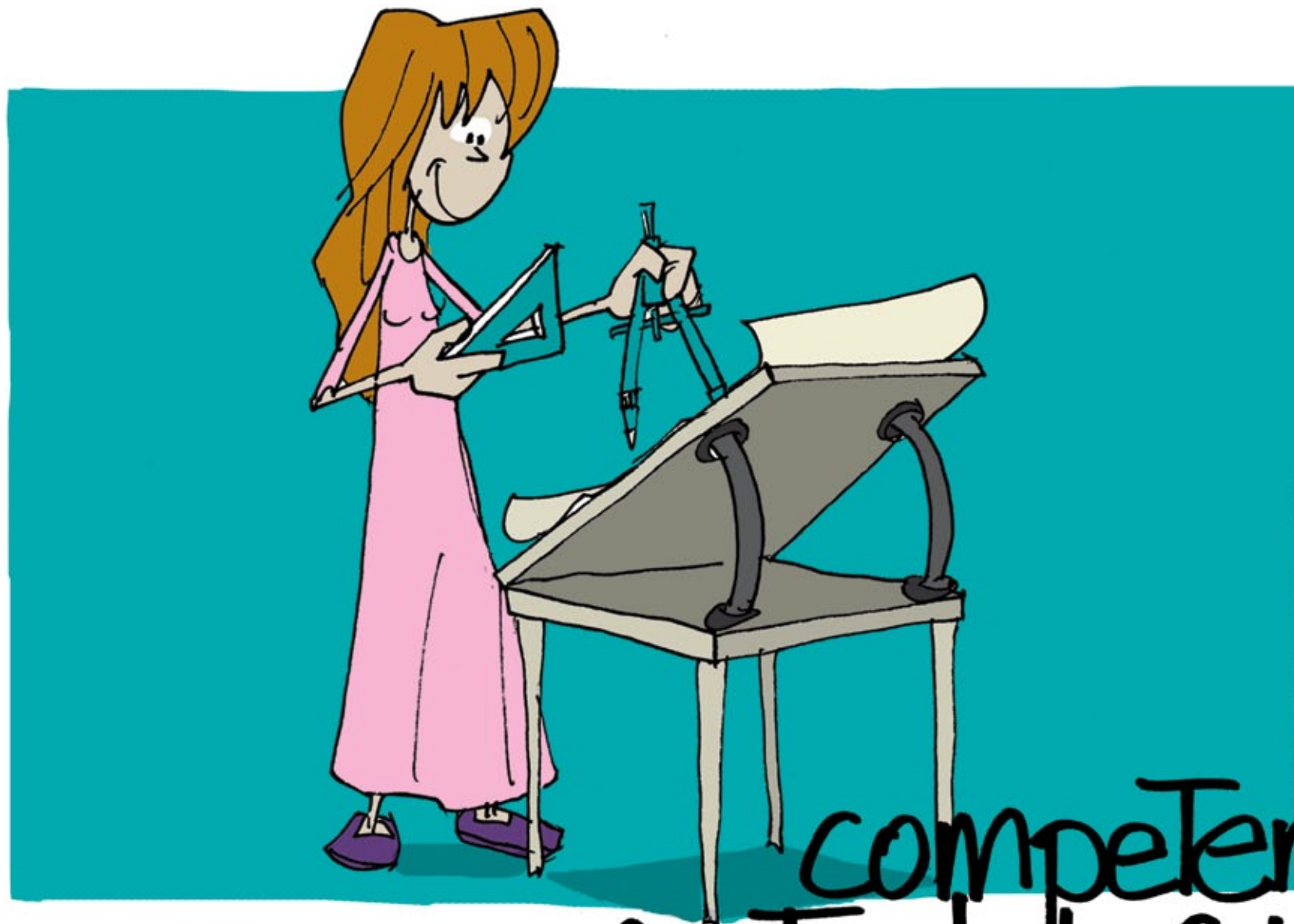
- Joc de rol. *Părinți-copii*
- Discuție. *Obiective și tipuri de activități cu reprezentanți din diferite generații*
- Joc de societate. *Împărtășește-ți amintirile*
- Discuție. *Beneficiile activităților cu reprezentanți din diferite generații și idei pentru activități cu părinți-copii*
- Activitate de grup. *Sfaturi pentru o realizare adecvată a activităților cu reprezentanți din diferite generații*

3.18 Activități creative

- Un mic exercițiu. *Cea mai frumoasă amintire*
- Creații de grup. *Mandala-amintirea noastră*
- Discuție. *Funcțiile și aplicarea activităților creative*
- Lectură individuală. *Idei pentru activități creative de grup (la domiciliu)*

Atenție. Nu uitați că modulele prezentate în manual sunt introductive și timpul indicat între paranteze este doar cu titlu informativ. Veți decide singuri de cât timp aveți nevoie pentru a explica o anumită temă sau pentru a introduce jocurile de rol, studiile de caz etc.





compétente
méthodologique

3.10 Caracteristicile și finalitatea activităților și jocurilor



Obiective:

- cunoașterea aptitudinilor globale dezvoltate în timpul jocului și a activităților creative;
- înțelegerea modului cum trebuie fixate obiective măsurabile plecând de la aptitudini (capacități);
- cunoașterea și înțelegerea caracteristicilor jocurilor și ale activităților, pentru a le putea adapta și diversifica.

Mesaje-cheie

● Universul copiilor este alcătuit din jocuri și activități de diverse categorii. Cele pe care le propunem noi sunt jocuri de reguli, jocuri colective și activități fizice și creative.

● Jocurile, sportul și creativitatea vizează dezvoltarea aptitudinilor copiilor în mod global (mental, psihosocial și fizic), în vederea modificării atitudinilor și a comportamentelor pe termen lung.

● Pentru a dezvolta aptitudini, acestea trebuie traduse în obiective observabile și măsurabile. Exemplu de fairplay: în timpul jocului, copilul este capabil să se denunțe singur pe sine, atunci când încalcă o regulă. Sau să dea dovadă de cooperare: copiii colaborează, pentru a realiza o creație comună etc.

● Orice joc sau activitate se caracterizează prin patru elemente: scop, reguli, roluri și cadru. De fapt, este posibil să se diversifice la infinit, modificând unul din aceste elemente, pentru a-l face mai dificil, mai creativ, mai individual, mai cooperant etc.

● Este important să se facă diferența între scopul jocului sau al activității (ceea ce copiii trebuie să facă) și obiectiv (ceea ce animatorul ar dori să învețe copiii prin intermediul acestui joc sau al acestei activități).

Prezentare

«Maturitatea omului se manifestă atunci, când a regăsit seriozitatea de care dădea dovadă în cadrul jocului pe când era copil.» Friedrich Nietzsche

Orice persoană care organizează activități pentru copii știe sau trebuie să știe: jocul și creativitatea (desenul) sunt în centrul vieții unui copil și reprezintă instrumente fundamentale ale dezvoltării lui fizice, mentale, afective, sociale și culturale. Ele permit să învețe multe și dau sens existenței sale. Este important ca animatorul să cunoască diferite categorii de jocuri, precum și diferitele tipuri de activități creative, pentru a putea răspunde în mod corespunzător nevoilor specifice ale copiilor, în funcție de vârsta lor. Pentru cei mici, sunt jocuri senzoriale și motorii simple, numite **de exercițiu**, jocuri **simbolice**, de *a se prefăce*, jocuri de **asamblare**, de construcție și, în sfârșit, jocuri de **reguli**, cu instrucțiuni de urmat, categorie care ne interesează în mod special. Aceste categorii corespund unor vârste care se pot suprapune uneori. Începând cu vârsta de patru ani, se pot aborda deja jocuri cu reguli simple, care îi învață pe copii să urmeze niște instrucțiuni și, treptat, să elaboreze strategii din ce în ce mai complexe. Dincolo de această clasificare, activitățile care pot fi propuse copiilor și adolescenților sunt multiple, de la **jocul liber** la **jocuri colective dirijate**, tipuri de jocuri complexe, trecând prin **activități creative** și **activități ludice și sportive**.

Majoritatea oamenilor își imaginează adeseori că activitățile fizice vor dezvolta doar aptitudini fizice, iar activitățile creative încurajează creativitatea și imaginația. Acest lucru pare logic și, totuși, este suficient să ne facem timp să analizăm un joc sau o activitate creativă, pentru a ne da seama de bogăția învățămintelor pe care le pot aduce. Copilul trebuie văzut ca un întreg, dezvoltându-și atât **aptitudinile mentale** (memorie, strategie, observație etc.), **aptitudinile psihosociale** (respect, încredere, responsabilitate, cooperare etc.), cât și **aptitudinile fizice** (precizie, viteză, reacție, coordonare etc.). Dacă animatorul are în atenție aceste trei

nivele, el va putea asista copilul într-o dezvoltare globală. Toate acestea mai depind, desigur, și de modalitatea de a pune în aplicare aceste activități și de a respecta principiile metodologice. Important este să se știe modul de a transpune o aptitudine de lucru în obiectiv specific și măsurabil, adică în comportament observabil în procesul activității.

Pentru a da animatorului posibilitatea să diversifice jocurile la infinit sau aproape de acesta, vom analiza componentele jocurilor, fie că sunt fizice sau nu, și vom vedea cum pot fi schimbate anumite caracteristici, pentru a extinde paleta învățăturilor. Fie că este vorba despre **scop**, **cadru**, **reguli** sau **roluri**, este suficient să se modifice o componentă, pentru ca un joc să fie diferit și să antreneze noi învățăminte psihosociale, mentale sau fizice.

O sugestie

Folosiți-vă creativitatea și cunoștințele pentru a remodela jocurile sau activitățile creative pe care le cunoașteți, schimbând una sau mai multe dintre caracteristicile lor. Veți prezenta, astfel, copiilor experiențe și învățăminte mereu reînnoite.



Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Jocul. *Vrăjitoarele și sătenii* (30 min.)

Experimentați jocul *Vrăjitoarele și cetățenii* în mai multe etape, după indicațiile Fișei-resursă A. Alegeți două aptitudini (una psihosocială și alta mentală sau fizică) asupra cărora vreți să-i vedeți lucrând pe participanți. Faceți un feedback la sfârșit.

2. Discuție. *Aptitudini globale și caracteristici ale activităților și jocurilor* (30 min.)

În grupuri mici de trei sau patru, participanții analizează și notează ceea ce au învățat în timpul jocului, precum și ce aptitudini și-au format. În a doua etapă, ei reflectează asupra structurii jocului: Din ce se compune? Ce elemente îl fac să fie joc. De ce? (10 min.). Fiecare subgrup prezintă celorlalți reflecțiile proprii (jumătate - despre învățămintele dobândite în timpul jocurilor sau al activităților creative, cealaltă jumătate - despre caracteristicile jocului). Explicați schema celor 3H, precum și pe aceea a caracteristicilor unei activități cu posibilități de variere.

3. Activitate de grup. *Modificarea unei activități cunoscute* (60 min.)

Aceleași grupuri aleg un joc sau o activitate creativă pe care le desfășoară cu grupurile lor de copii și analizează care sunt învățămintele posibile pentru copii (aptitudini). Apoi, schimbă una sau două caracteristici, pentru a varia și, dacă este nevoie, pentru a da o mai pronunțată notă psihosocială (5 min.). Fiecare își prezintă activitatea în fața grupului. Urmează un scurt feedback, pentru a trece în revistă contribuțiile și schimbările (10 min./joc). A produs schimbarea ceva pozitiv? Cei 3H au fost prezenți etc.?

4. Lectură. *Categorii de activități și de jocuri* (la domiciliu)

Distribuiți Fișa-resursă D pe categorii de joc. Aceasta contribuie la înțelegerea a ceea ce jocurile, propuse în manual, aduc copiilor și unde se plasează ele în toată gama de activități necesare dezvoltării armonioase a copilului. Dacă vor apărea întrebări, acestea se vor discuta a doua zi.

Fișa-resursă A.

Fișele-resursă B și C.

Fotocopii ale Fișei-resursă D.

Fișa-resursă A

Descrierea jocului. Vrajitoarele și sătenii

Desfășurare

Număr de copii: între 8 și 20. Vârsta copiilor: 6-12 ani. Acest joc necesită un spațiu mai mult sau mai puțin mare, delimitat și cunoscut de jucători. Jocul debutează cu jucătorii (minimum 8) stând în picioare, în cerc.

În joc participă *vrajitoarele și sătenii*. Obiectivul vrajitoarelor este să-i farmece pe toți sătenii printr-o simplă atingere. Sătenii vrăjiți trebuie să devină instantaneu imobili. Obiectivul acestora din urmă este de a scăpa de vrajitoare și de a elibera victimele vrăjite, luându-le în brațe (*îmbrățișare*). Jocul se oprește atunci când toți sătenii sunt vrăjiți. Jocul se desfășoară fără a alerga sau a vorbi. Toți participanții se mișcă în liniște. Înainte de a începe jocul, grupul este așezat în cerc, cu ochii închiși, și animatorul desemnează vrajitoarele (1 pentru aproximativ 5 jucători), atingându-le discret pe spate. Apoi toți deschid ochii și jocul poate începe.

Aptitudini de dezvoltat

- În *plan psihosocial*. Acest joc simplu, la prima vedere, este destul de complex. Contactul fizic, modul cum se execută el, antrenează **încrederea și respectul celuilalt** (deoarece există o mare posibilitate pentru contacte fizice). **Fairplay-ul și responsabilitatea** sunt foarte importante în respectarea regulilor. Faptul că trebuie să fie eliberați compatrioții, dezvoltă afecțiunea și cooperarea, deoarece fără acestea jocul își pierde rațiunea de a fi.
- În *plan mental*. Se dezvoltă capacitățile de **observație** și de **concentrare**, pentru a ghici vrajitoarele. Apoi **reflecția strategică** dintre vrajitoare, pentru a acționa împreună la vrăjirea tuturor sătenilor. Dar și o strategie între săteni, pentru a se proteja și a se elibera unii pe alții.
- În *plan fizic*. Totul se desfășoară într-un ritm de marș accelerat, iar evitarea vrajitoarelor cere capacități de **reacție**, de **coordonare** și **multă agilitate**.

Alegeți cel puțin două aptitudini pe care vreți să le ameliorați la copii și transformați-le în obiective (comportamente observabile) în timpul jocului.

Instrucțiuni

Animatorul trebuie să impună respectarea cadrului jocului, a limitelor terenului și a regulilor: să nu alerge și să nu vorbească. Copiii au tendința mai degrabă să acuze pe ceilalți că au alergat sau au vorbit, în loc să se responsabilizeze privind propriul fairplay în joc. Animatorul este acolo pentru a aminti că fiecare este responsabil pentru sine de respectarea regulilor. De exemplu, acela care este atins trebuie să se oprească, acela care iese din teren sau care începe să alerge se vrăjește automat și se imobilizează pe loc, fără ca cineva să îi spună acest lucru.

Pentru copii nu este deloc ușor să nu alerge. Dar acest lucru dă jocului o altă dinamică în comparație cu urmărirea obișnuită. Faptul de a merge lasă mai mult timp observației și elaborării unor strategii de grup (*vrajitoare sau săteni*), comunicând într-o manieră nonverbală.

Este bine ca jocul să fie oprit, pentru a-i întreba pe copii ce strategii folosesc, dacă ei joacă individual (să nu se lase atinși) sau în grup (să-i elibereze pe ceilalți camarazi). Se va insista mereu pe cooperarea indispensabilă bunei desfășurări a jocului.

Atenție. Contactele fizice pot părea dificile pentru unii copii (luarea cuiva în brațe, îmbrățișarea nu este totdeauna simplă, mai ales pentru preadolescenți). Este, așadar, posibil să li se ceară copiilor să găsească o altă manieră creativă de eliberare a victimelor (a trece printre picioare sau altceva). Dar ideea de îmbrățișare face parte din construirea unor relații și a încrederii. Victima eliberată ar putea, de asemenea, să-i mulțumească celui care l-a luat în brațe, pentru a-l repune în joc.

Feedback

- Cum a fost să nu alergați și să nu vorbiți? De ce?
- A fost ușor să dați dovadă de fairplay tot timpul? De ce?
- Care au fost strategiile între vrajitoare? Dar între săteni?
- Cum a fost să vă luați camarazii în brațe pentru a-i elibera? Acest contact fizic este agreabil sau dezagreabil? De ce?
- Voi alegeați persoanele pe care vroiați să le eliberați? De ce etc.?

Fișa-resursă B

Aptitudini globale¹ dezvoltate în activități și jocuri (3H)

Activitățile de joc, sport și creativitate ajută la dezvoltarea unor aptitudini (capacități) globale - aptitudini mentale, psihosociale și fizice - în vederea modificării atitudinilor și a comportamentelor. Dar și la atingerea unor obiective pe termen lung, cum ar fi: **încredere în sine, stima de sine, un sentiment de securitate, coeziunea într-un grup** etc.

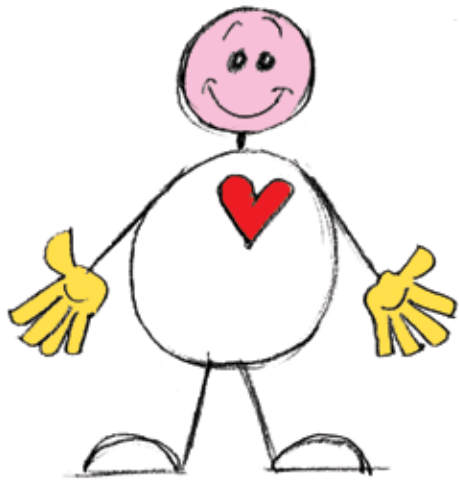
În timpul pregătirii sesiunii de activități, alegeți o primă aptitudine psihosocială pe care ați vrea să o dezvoltați la copii și o a doua aptitudine (mentală sau fizică). În timpul activităților și al feedback-urilor, accentul îl veți pune pe cele două aptitudini, pentru a obține o ameliorare în comportamentul copiilor. Cu siguranță că și alte capacități vor fi dezvoltate, dar asupra celor două veți lucra nemijlocit.

Un truc pentru a vă aminti: cei **3H**

Head (cap) = mental

Heart (inimă) = psihosocial

Hands (mâini) = fizic



EU GÂNDESC

Aptitudini mentale:

- 1. cunoaștere de sine:** a ști cine ești, ce îți place sau nu îți place, valorile tale, cunoaștere a punctelor tale forte, a resurselor proprii etc.;
- 2. concentrare, observare:** a fi atent, a fi concentrat, a percepe ceea ce se întâmplă în jur etc.;
- 3. învățare, memorie:** a asimila cunoștințe, a-ți aminti ceea ce vezi, faci, auzi, a înțelege instrucțiunile, a pune în aplicare cele învățate etc.;
- 4. analiză, reflecție strategică:** a explica, a acționa în mod logic, a reflecta înainte de a acționa, a căuta soluții, a găsi strategii de acțiune etc.;
- 5. gândire creativă, imaginație:** a fi inventiv, a avea idei, a intra într-o lume imaginară etc.;
- 6. relaxare:** a nu fi stresat, a-ți relaxa mentalul și corpul etc.



EU SUNT CU MINE ȘI CU CEIALȚI

Aptitudini psihosociale:

- 1. adaptare, flexibilitate:** a fi receptiv, a te arăta curios, a nu rămâne blocat într-o idee, o acțiune, a te adapta schimbărilor etc.;
- 2. exprimarea emoțiilor:** a-ți gestiona tristețea sau mânia într-un moment dificil, a accepta bucuria celorlalți, a fi un înfrânt bun, a-ți exprima în mod adecvat resentimentele etc.;
- 3. simțul responsabilității:** a prelua responsabilități, a fi disciplinat, a te implica, a fi fiabil, a face lucrurile singur etc.;
- 4. încredere:** a manifesta inițiativă, a accepta să lucrezi cu celălalt, a conta pe celălalt etc.;
- 5. respect:** a garanta securitatea, confortul fizic și psihic pentru sine și pentru celălalt, a nu fi brutal sau violent, verbal sau fizic etc.;
- 6. fairplay:** a respecta regulile, a nu trișa, a fi onest etc.;
- 7. comunicare:** a se exprima, a spune lucrurile în mod con-

structiv, a fi conștient și a folosi limbajul nonverbal etc.;

8. afecțiune: a înțelege, a asculta, a ajuta pe celălalt, a te pune în locul cuiva etc.;

9. cooperare: a acționa, a se juca, a crea împreună, a-i inte-
gra pe toți, a negocia, a lua decizii în comun etc.;

10. gestionarea problemelor și a conflictelor: a ști să discuți în loc să țipi sau să lovești, a căuta soluții împreună etc.



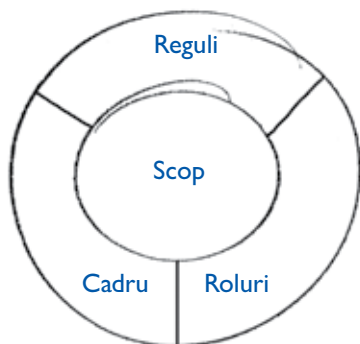
EU FAC

Aptitudini fizice:

- 1. coordonare, agilitate:** a avea o gestică bine coordonată, singur sau cu altcineva etc.;
- 2. viteză:** a te deplasa repede, a alerga etc.;
- 3. forță:** a mișca obiecte, a efectua sarcini grele etc.;
- 4. rezistență:** a menține un efort intens într-un timp relativ scurt, a menține un efort de intensitate slabă sau medie pe o lungă perioadă de timp etc.;
- 5. suplețe:** a fi flexibil la nivelul membrilor etc.;
- 6. reacție:** a reacționa instantaneu la un stimul sau la o situație etc.;
- 7. ritm:** a urma cu corpul un tempo dat de un ritm venit din exterior etc.;
- 8. echilibru:** a menține o poziție stabilă, neclintită sau în mișcare etc.;
- 9. precizie:** a fi precis în gesturi, a dezvolta motricitatea fină etc.;
- 10. cunoașterea propriului corp:** a ști să-ți pui propriul corp în stare de tensiune sau de repaus, dacă este nevoie, a te îngriji (igiena corporală și vestimentară) etc.

¹ UNICEF, UNESCO și OMS au o listă de zece competențe-cheie de viață: rezolvarea unei probleme, gândire critică, capacitate de comunicare eficientă, luarea unei decizii, gândire creativă, capacități de relații interpersonale, capacitatea de a se cunoaște pe sine, afecțiune, gestionarea stresului și a emoțiilor.

Fișa-resursă C Caracteristicile activităților și jocurilor



Alegeți un joc sau o activitate creativă. Dacă optați pentru colaj, referiți-vă la modulul 3.18 *Activități creative* și la Fișa-resursă C *Alte idei de activități creative*.

Activități de bază

Vrăjitoarele și sătenii

Scop. Vrăjitoarele trebuie să vrăjească pe toți sătenii prin simpla atingere; sătenii trebuie să-i elibereze pe compatrioții lor vrăjiți îmbrățișându-i.

Reguli. Se poate merge repede, dar nu se aleargă. Se păstrează tăcerea.

Roluri. O vrăjitoare pentru aproximativ cinci jucători.

Cadru. Nici un material. Teren delimitat.

Colaj

Scop. Fiecare trebuie să se prezinte, să spună cine este el/ea în cadrul unui colaj.

Reguli. Sunt 45 minute la dispoziție pentru această activitate, care se desfășoară în tăcere.

Roluri. Fiecare pentru sine, toți au aceeași instrucțiune, dar se exprimă liber.

Cadru. Ca material de bază, tot ce poate fi lipit (reviste, jurnale, țesături etc.).

Modificări posibile

Vrăjitoarele și sătenii

Scop. Vrăjitoarele trebuie să vrăjească pe toți sătenii atingându-i. Sătenii continuă să se elibereze unii pe alții. În plus, ei trebuie să pună vrăjitoarele într-un cazan magic, pentru a le transforma în sătenii. Ei fac acest lucru încercându-le, ținându-se de mâini (minimum patru sătenii pentru o vrăjitoare).

Reguli. Se poate alerga sau sări într-un picior etc. Pentru a elibera o victimă, se trece printre picioarele sale depărtate, li se strânge mâna etc.

Roluri. Se poate imagina un alt personaj, o zână, care poate să preschimbe vrăjitoarele, atingându-le ușor pe cap.

Cadru. Se poate mări terenul, pentru a face jocul mai lung sau mai dificil. Sau dimpotrivă, pentru a-l face mai scurt și a-l încheia mai repede.

Colaj

Scop. În etapa a doua, activitatea devine colectivă și se termină în intermodalitate, adică se schimbă formele de comunicare. Fiecare subgrup de trei participanți scrie un text despre cele trei creații ale lor reunite, pentru a-l prezenta celorlalți în mișcare, cu ajutorul muzicii etc.

Reguli. Nu se mai lucrează individual, ci doar în grup. Fiecare participant trebuie să găsească doi parteneri cu care are afinități la nivelul creației (tematică, estetică, de senzație etc.).

Roluri. Sunt trei persoane în fiecare subgrup, care au același rol și trebuie să colaboreze sau care pot să-și repartizeze rolurile (unul care scrie, unul care cântă, unul care declamă etc.).

Cadru. Se poate extinde paleta de material folosit: vopsea, creion etc.

Orice altă modificare care se potrivește, este posibilă.

Fișa-resursă D Categoriile de activități și de jocuri²

Jocul și creativitatea sunt în centrul vieții fiecărui copil și reprezintă instrumente fundamentale ale dezvoltării sale fizice, mentale, afective, sociale și culturale. Ele îi permit să învețe multe și dau sens vieții copilului.

„Răspunsul spontan al copilului la propriile sale nevoi trece prin joc și depinde de posibilitățile care îi sunt oferite, pentru a se exprima. Cu cât acestea sunt mai diversificate (spațiu, timp, relații), cu atât copilul va găsi răspunsuri satisfăcătoare la nevoile sale și va putea să se dezvolte în mod echilibrat. (...) Jocul este legat intim de fiecare etapă de dezvoltare a copilului. Diferitele categorii de joc se succed în viața oricărui copil, în aceeași ordine, după practici foarte asemănătoare. (...) O clasificare a principalelor forme de activități ludice este necesară, pentru a înțelege domeniul de aplicare al fiecăreia dintre ele și a organiza un spațiu de joc. Clasificarea rezultată din modelul psihologiei genetice nu este singura pertinentă, dar este una dintre cele mai puțin marcate din punct de vedere cultural, propunând distingerea următoarelor patru categorii.”³

Jocuri de exercițiu: primele jocuri senzoriale și motorii simple (zornăitoare, obiecte de manipulat etc.).

Jocuri simbolice: jocuri *de-a se preface*, de imitație, *jocul de-a tata și de-a mama*, *de-a doctorul* etc., cu păpuși sau alte obiecte.

Jocuri de asamblare: jocuri de-a combina, a asambla, a construi, a îmbina mai multe elemente într-un anumit scop.

Jocuri de reguli: copilul află de existența unor reguli, respectând o instrucțiune; aceste jocuri, treptat, dau posibilitatea de a folosi raționamentul logic și de a elabora strategii tot mai complexe.

Prin activitățile pe care le propunem în continuare, prezentăm jocuri de reguli, cu diferite nivele de dificultate.

Activitățile de animație care pot fi propuse copiilor și adolescenților sunt diverse. Există, însă, mai multe tipuri de activități, care ar trebui să fie alternate judicios.

Jocuri libere. Copilul are la dispoziție diferite spații de joacă și variate tipuri de jucării adaptate vârstei sale. El poate să se deplaseze liber, să folosească jucăriile după placul său, oricât de mult timp dorește. Poate fi vorba de joc individual, în cadrul căruia au loc interacțiuni cu alți copii. Animatorul rămâne pe margine, observă și nu intervine decât în caz de necesitate.

Jocuri colective dirijate. Organizate de animatori, acestea solicită participarea lor activă fie ca arbitru, fie ca observator. Aceste jocuri pot fi desfășurate într-un spațiu din interior sau în aer liber, cu un grup mic sau mai mare de persoane. Ele pot avea caracter de cooperare sau de competiție. Necesită sau nu necesită materiale. Jocurile acestea răspund tuturor nevoilor copilului în plan fizic, intelectual, afectiv, social și cultural. Este important, să se practice jocuri din patrimoniul jocurilor colective proprii unei anumite culturi, îndeosebi în situație de criză.

Activități fizice și sportive. Deosebit de importante pentru dezvoltarea fizică și sănătatea copilului, precum și pentru plăcerea pe care o produc, aceste activități trebuie să fie programate sistematic și diversificate. Ele necesită un sprijin nemijlocit din partea animatorilor; nu doar o simplă supraveghere din partea lor. Activitățile acestea trebuie să fie planificate și gândite în funcție de nevoile fiecărui grup de copii.

Activități de expresie. Acestea îmbină **activitățile creative**, precum desenul, pictura, colajul, modelarea, muzica,

cântecul, teatrul, dansul, cirul, scrierea, fotografia, video etc., cu **activitățile artistice și manuale**, precum confecționarea unor obiecte decorative sau utile, a unor jucării, cusut, țesut, olărit, grădinărit etc. Activitățile creative, prin natura lor mai introspective, răspund nevoilor de creație și de realizare ale copiilor. De aceea ele sunt o excelentă completare a activităților de joc și sport.

Astfel, este foarte important să variem toate aceste categorii, dacă vrem să răspundem cât mai bine diferitelor nevoi ale copiilor.

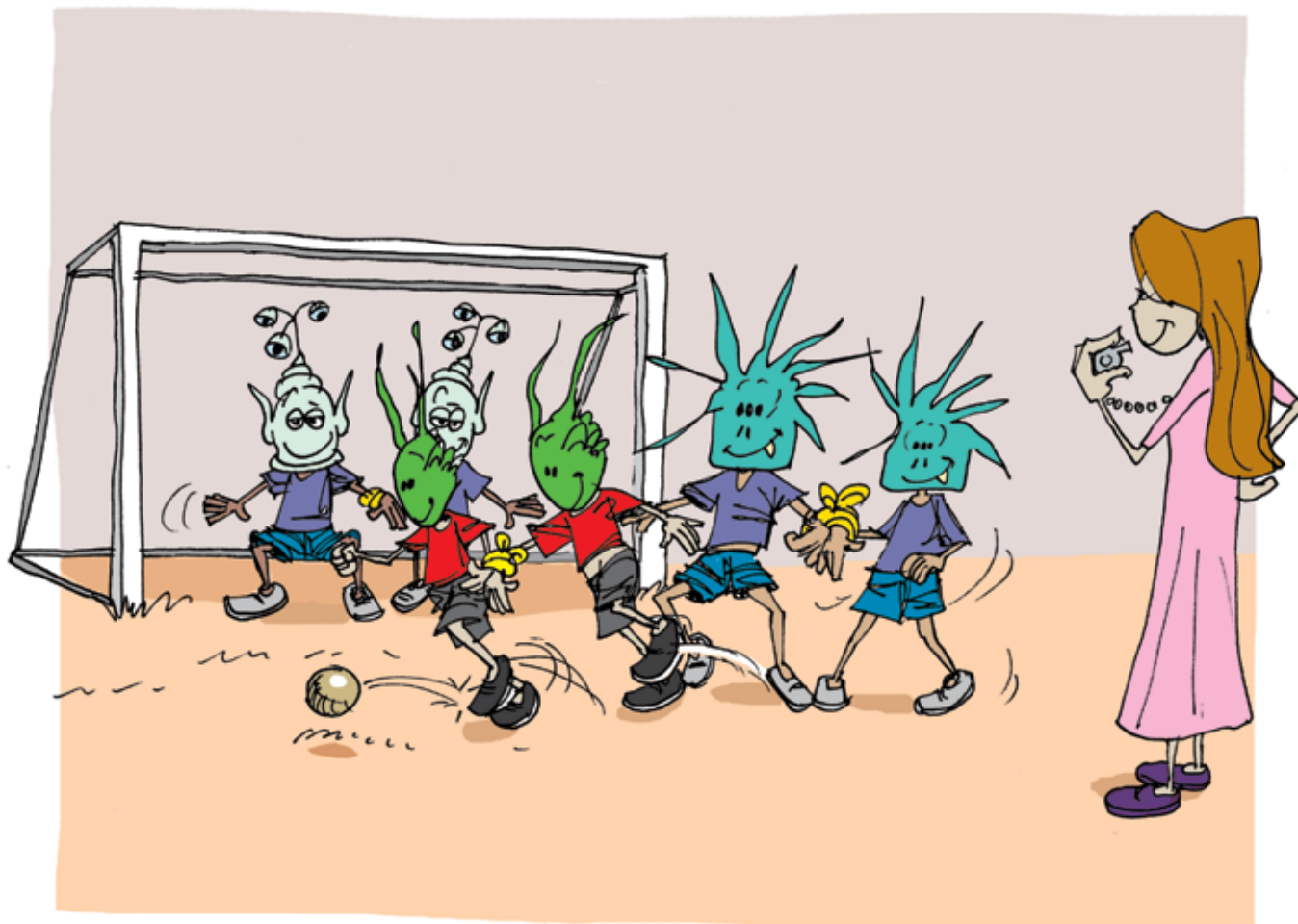
Aceste tipuri de activități sunt perfecte pentru copii între 6 și 12 ani, pentru ca ei să se dezvolte în comunitatea și cultura lor și să-și dezvolte competențele globale. Pentru adolescenții între 13 și 18 ani, aceste activități se vor completa și se va lucra conform nevoilor acestora. Se va rezerva un spațiu și un timp pentru reuniuni în grup, în cadrul activităților culturale și sportive (turnee), dezbateri de societate și momente festive. Totul, însă, cu sprijinul unui animator. Se poate, de asemenea, să li se încredințeze adolescenților rolul de asistenți ai jocurilor, în grupe de copii mai mici.

² Copii refugiați din lume, P. Valls, *Linii directoare ale intervenției psihosociale în cazul copiilor în situații extreme și de mare precaritate, centrul de animație și jocul: un dispozitiv, o practică*, 2003

³ Ibid



3.1 Planificarea și punerea în aplicare a activităților și jocurilor



Obiective:

- cunoașterea cerințelor de planificare a unei sesiuni în trei părți logice, cu obiective precise și o evaluare finală;
- cunoașterea etapelor de planificare, de desfășurare și evaluare a unei activități.

Mesaje-cheie

● O planificare gândită și scrisă, precum și o evaluare finală sporesc calitatea activității cu copiii, pentru acumularea cunoștințelor psihosociale și îmbunătățirea stării lor de spirit.

● Fiecare sesiune de activități trebuie divizată în trei părți:

1. inițierea sau intrarea în subiect, cu un ritual de bun venit, fixarea obiectivelor; joc scurt sau mică activitate, prin care se face o introducere în tema ce urmează să fie abordată;
2. partea principală cu exerciții, jocuri sau activități creative, care conduc la o acumulare de cunoștințe sau la o reflecție;
3. în cadrul jocurilor și a sportului, la final, o revenire la calm, cu întinderi, respirații și un feedback; iar pentru activitățile creative - partajarea elementelor importante ale creațiilor și feedback-ul sesiunii, în general.

● Este important să se respecte curba de intensitate în timpul celor trei faze, plecând de la calm, pentru a înainta spre atingerea unei anumite intensități și a reveni, în final, la calm. Introducerea unor legături logice și/sau tematice între părțile componente ale activității facilitează munca.

● Feedback-ul participanților, precum și autoevaluarea contribuie la adaptarea anumitor momente pentru includerea lor în activitățile ulterioare.

Prezentare

Acest modul este foarte important pentru orice persoană însărcinată cu desfășurarea unor activități pe termen lung sau mai scurt, cu orice fel de public care trebuie să obțină rezultate măsurabile. Orice activitate sau proiect este bine să se planifice la două nivele:

- la nivelul global, trebuie avute în vedere trei etape principale: **planificare** (înainte), **punerea în aplicare** (în timpul), **monitorizare și evaluare** (după);
- la nivelul aplicării, fie că este vorba de animarea unei sesiuni de jocuri, de activități creative sau orice altă activitate psihosocială, sau de elaborarea unui proiect, este important să se respecte un ritm în trei părți (contact, desfășurare și retragere), care permite persoanelor să beneficieze cât mai mult de pe urma participării la activități.

În cadrul unei sesiuni de jocuri vom vorbi despre **inițiere** (încălzire), **partea principală** (activități, jocuri), **revenirea la calm** (recuperare, feedback). În cadrul unei sesiuni de activități creative, preferăm termenii **intrarea în subiect** (introducerea în temă sau suport), **partea principală** (creație) și **întoarcerea la grup** (dezbateri, feedback). Conținuturile vor fi determinate de publicul-țintă, de obiective, de durată și de materialul disponibil. Momentul de planificare este primordial pentru a reflecta asupra obiectivelor, pe care vrem să le atingem, cum vrem să le atingem și prin ce activități, dar și cum să evaluăm, dacă am realizat ceea ce ne-am propus.

În cazul unor activități sistematice cu un grup de copii, animatorul trebuie să-și clarifice el însuși, dacă scopul urmărit este psihosocial sau recreativ. Dacă el decide să nu-și fixeze obiective specifice și dorește să lase pur și simplu copiii să se joace sau să creeze din plăcere, atunci trebuie să fie conștient că nu vorbește despre activități cu orientare psihosocială, chiar dacă se știe că plăcerea și bucuria au în sine un impact benefic asupra stării de spirit a copiilor.

Dar dacă obiectivele urmărite sunt psihosociale, atunci este necesar ca animatorul să-și facă timp să reflecteze la următoarele momente: unde vrea să-și ducă grupul; ce aptitudini ar dori să dezvolte la copii, în funcție de nevoile lor specifice; ce evoluție ar vrea să vadă în grupul său; pe scurt, să își fixeze obiective pe termen mediu. Este important ca aceste elemente să fie fixate în scris, pentru a nu le pierde din vedere și a putea urmări evoluția grupului.

Fișa de planificare este un fel de foaie de parcurs care conține elemente esențiale, adică obiectivele sesiunii, activitățile concrete care îi vor ajuta pe copii să atingă aceste obiective, materialul necesar și durata fiecărei activități. Este recomandabil să se completeze partea de evaluare la sfârșitul sesiunii, pentru a integra aceste elemente în planificarea sesiunii următoare. Acest tip de planificare este extrem de important, pentru a garanta calitatea activității desfășurate cu copiii. Documentul scris permite fixarea tuturor segmentelor din timpul desfășurării activității, pentru a ține cont de ele la evaluare. Dar și pentru a putea rectifica și ameliora unele momente, dacă sesiunea se va relua cu un alt grup. O planificare scrisă poate servi, de asemenea, și la transmiterea informației altor animatori, precum și la organizarea unei monitorizări mai ample a copiilor.

Este clar că o planificare poate suporta ajustări în timpul punerii în aplicare. Capacitatea animatorului de a adapta, a ajusta, a modifica în funcție de ce vede și simte, este la fel de importantă ca și aceea de a anticipa și a planifica. Există două competențe fundamentale ale animatorului: a ști să urmărească obiectivele fixate în planificare și a adapta conținuturile la structura și necesitățile grupului, apărute pe parcurs. A ști să improvizezi poate fi, de asemenea, foarte util, atunci când suntem presați de timp, de material sau când mărimea grupului variază în mod neașteptat. Experiența și creativitatea animatorului sunt garantul unei bune activități.

O sugestie

Nu subestimați utilitatea planificării unei sesiuni sau a unui ciclu de sesiuni, dar fiți atenți la ceea ce se întâmplă sub ochii dvs., pentru a ajusta, dacă este necesar, fără a satisface, însă, toate dorințele copiilor, când acestea nu sunt justificate. Calitatea activităților desfășurate cu copiii depinde, de asemenea, de respectarea celor trei faze: contact, desfășurare și retragere.



Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Joc sportiv. Fotbal extraterestru (1 oră)

Pe teren, formați două echipe. Apoi organizați un meci de *Fotbal extraterestru* (10 min.). Faceți un feedback asupra activității: Ați dori să mai jucați așa? Dacă da, de ce? Ce a fost bine? Ce nu v-a plăcut? Ați învățat ceva etc.? (5 min.). Reluarea activității de la început, conform Fișei-resursă A. Desfășurați sesiunea completă, cu cele trei părți distincte (45 min.).

Dacă nu sunteți obișnuiți cu activitățile sportive, puteți propune o activitate creativă: un colaj cu tema *Prezintă-te*. Pentru mai multe detalii, a se vedea modulul 3.18 *Activități creative* și Fișă-resursă C. *Alte idei de activități creative*.

2. Discuție. Structura și conținutul unei sesiuni (30 min.)

Începeți discuția cu participanții despre ceea ce i-a marcat în această sesiune, ce păreri au despre structura activității etc. Notați pe flipchart toate elementele importante care sunt menționate. Reluați schema *curbei de intensitate*, precum și elementele-cheie ale fiecărei părți. Întrebați-i pe participanți cum își planifică de obicei sesiunile. Prezentați-le o fișă necompletată de planificare a unei sesiuni, apoi discutați elementele importante ale unei bune planificări. Organizați un schimb de experiență. În final, abordați succint planificarea unui proiect la un nivel mai global, insistând asupra celor trei etape, cu evaluare la sfârșit. Determinați care este evaluarea de către participanți a acestei sesiuni. Prezentați ca exemplu și propria dvs. evaluare, precum și unele recomandări privind ameliorarea activității la o eventuală reluare.

3. Activitate de grup. Planificarea sesiunii (30 min.)

Faceți grupuri mici din patru persoane și propuneți fiecărui grup o temă, la alegere, pentru o sesiune de jocuri sau de activități creative. Fiecare grup pregătește, pe o foaie de flipchart, o sesiune alcătuită din trei părți distincte, cu activitățile respective (15 min.). Apoi fiecare grup își prezintă activitatea celorlalți succint, verbal (15 min.).

Fișă-resursă A.

Fișă-resursă B.
Fișă-resursă C.
Fișă-resursă D.
Fișă-resursă E.

Fișa-resursă A

Fișă de planificare a unei sesiuni *Fotbal extraterestru*

Data și durata

xx/xx/xx, 45 min.

Numbărul și vârsta copiilor:

16 copii de 10 ani și mai mult.

Tema sesiunii:

Fotbal bazat pe cooperare sau *fotbal extraterestru* (deoarece, uniți câte doi, participanții *au 2 capete, 4 picioare și 4 mâini*).

Material necesar:

8 mingi (1 pentru 2 copii legați unul de altul), conuri, veste, benzițe, fulare sau pânze pentru a lega mâinile (**Atenție:** pânză suficient de lată, 5-10 cm., pentru a nu se răni).

Aptitudini de dezvoltat. Subliniați cel puțin două aptitudini, dintre care una din prima categorie:

- **aptitudini psihosociale:** încredere, respect, simțul responsabilității, exprimarea emoțiilor, adaptare, flexibilitate, gestionarea problemelor și a conflictelor, fairplay, cooperare, comunicare, afecțiune;
- **aptitudini mentale:** observare, concentrare, analiză, reflecție strategică, gândire creativă, imaginație, învățare, memorare, relaxare, destindere, cunoașterea de sine;
- **aptitudini fizice:** viteză, forță, rezistență, suplețe, coordonare, agilitate, reacție, ritm, echilibru, precizie, cunoașterea propriului corp.

Obiective (comportamente observabile):

- a fi capabil să se pună de acord asupra direcției de urmat (participanții nu sunt separați, unul mergând la dreapta și celălalt la stânga); a fi capabil să vadă unde sunt celelalte perechi partenere, pentru a le da pase (cooperare);
- a fi capabil să rămână în acțiune până la finele jocului, nimeni nu cade la pământ (coordonare, agilitate).

	ACTIVITĂȚI (<i>exerciții, jocuri, sport, creativitate</i>)	ORGANIZARE (<i>material, așezare etc.</i>)
ÎNCĂLZIREA (prezentarea, fixarea obiectivelor, jocuri scurte, exerciții)	<p>1. Cerc de primire și transmiterea obiectivelor (5 min.) Activitate de coordonare, agilitate (a învăța să evolueze câte doi, fără a cădea, a gestiona bine mingea) și de cooperare (a se pune de acord, a se înțelege privind direcția în care se deplasează și a fi atent la celelalte perechi de pe teren).</p> <p>2. Punerea la picior în doi (10 min.) A se deplasa în perechi cu o minge într-un spațiu larg, dându-și unul altuia pase. Trei instrucțiuni pentru desfășurarea jocului: Marte. Jucătorii încearcă, timp de 10 secunde, să ia mingea celuilalt și invers (driblare). Apoi se reiau pasele. Venus. Jucătorii se țin de un braț, ca în timpul unui dans în doi, unul lângă altul, privind în direcția opusă. Unul ia mingea și trebuie să o păstreze un tur. Apoi celălalt face la fel. După care se reiau pasele. Jupiter. Schimbarea partenerilor.</p>	<p>1 minge pentru 2 participanți. Conuri pentru delimitarea terenului.</p>
PARTEA PRINCIPALĂ (activități, jocuri)	<p>3. Meci de fotbal extraterestru (20 min.) Faceți 4 echipe a câte 2 sau 3 perechi (reluați numele de planete) și organizați, în paralel, 6 meciuri de 5 min. fiecare, pe două terenuri mici (1. A-B, C-D; 2. A-C, B-D; 3. A-D, B-C). Între fiecare meci, faceți un feedback asupra celor învățate, a momentelor reușite, a dificultăților și eșecurilor: Observați, cum a funcționat cooperarea și ce strategii au fost folosite, pentru a depăși constrângerea legării cu pânză unul de altul. Dacă ați constatat că echipele obosec, măriți terenul și regrupați echipele câte două A - B și C - D, pentru a face un meci cu mai mulți participanți.</p>	<p>Țesături, fulare, veste. 2 terenuri de cca. 18 x 10 m. (de adaptat conform spațiului).</p>
REVENIREA LA CALM (stretching, relaxare, feedback)	<p>4. Întinderi câte doi (5 min.) a. Stretching al coapselor (cvadriceps). Puneți mâna stângă pe umărul stâng al partenerului (față în față), rămânând cu spatele drept. Țineți propriul picior plind genunchiul la maximum. Apoi poziția se schimbă, pentru a realiza o mișcare inversă pe piciorul stâng. b. Stretching al interiorului piciorului (aductori). Așezați față în față, cu picioarele îndepărtate pe cât e posibil, se țin de mână și trag ușor partenerul spre înainte, respirând profund. Apoi situația se inversează. Atenție: Se vor respecta posibilitățile partenerului. Pozițiile se mențin cca. 10 sec. Fiecare poziție se repetă de două ori. Corectarea pozițiilor se va face în mod individual.</p> <p>5. Feedback (5 min.) Perechile pot schimba păreri despre comportamentul cel mai constructiv/eficient și acela care a stimulat cel mai puțin colaborarea/înțelegerea în timpul meciurilor. Reveniți asupra desfășurării activităților și a celor învățate, cu întrebări de tipul:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cum a funcționat perechea voastră? Cum ați comunicat? Cine a avut inițiativa la luarea deciziilor? - Ce schimbări ați observat privind coordonarea voastră, strategia voastră? - Cât de diferit ați perceput echipa sau jocul, fiind legați de un alt jucător? - Ce a fost cel mai dificil? - Ce ați învățat în timpul acestui joc etc.? 	<p>Sau singur, în cazul în care contextul nu permite contacte fizice.</p>
	Feedback al copiilor	Autoevaluarea animatorului și sugestii pentru ameliorarea activității

Fișa-resursă B

Fișă de planificare a sesiunii

Data și durata.

Numărul și vârsta copiilor.

Tema sesiunii.

Material necesar.

Aptitudini de dezvoltat. Subliniați cel puțin două aptitudini, dintre care una din prima categorie:

- **aptitudini psihosociale:** încredere, respect, simțul responsabilității, exprimarea emoțiilor, adaptare, flexibilitate, gestionarea problemelor și a conflictelor, fairplay, cooperare, comunicare, afecțiune;
- **aptitudini mentale:** observare, concentrare, analiză, reflecție strategică, gândire creativă, imaginație, învățare, memorare, relaxare, destindere, cunoaștere de sine;
- **aptitudini fizice:** viteză, forță, rezistență, suplețe, coordonare, agilitate, reacție, ritm, echilibru, precizie, cunoașterea propriului corp.

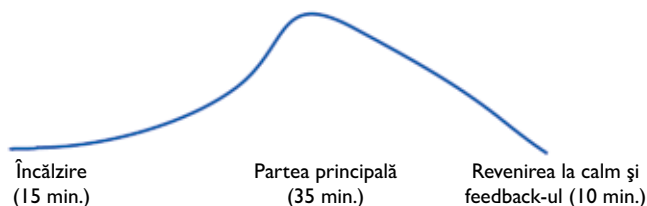
Obiective (comportamente observabile)

ACTIVITĂȚI (exerciții, jocuri, sport, creativitate)	ORGANIZARE (material, așezare etc.)
<p>ÎNCĂLZIREA (prezentarea, fixarea obiectivelor, jocuri scurte, exerciții)</p>	
<p>PARTEA PRINCIPALĂ (activități, jocuri)</p>	
<p>REVENIREA LA CALM (stretching, relaxare, feedback)</p>	
Feedback al copiilor	Autoevaluarea animatorului și sugestii pentru ameliorarea activității



Fișa-resursă C Structura și conținutul unei sesiuni

Curbă de intensitate (60 min.)



Realizarea planificării vă ajută să reflectați atent asupra diferitelor părți ale sesiunii: cum veți începe sesiunea, cum veți asista copiii în experiența lor de învățare și de reflecție și cum veți încheia sesiunea, pentru ca ea să fie înțeleasă și ca toți participanții să dorească să revină și să continue activitatea împreună.

O sesiune ar trebui să fie gândită în trei faze. Indicațiile care urmează sunt valabile pentru o sesiune de 60 de minute și se adaptează proporțional pentru sesiuni mai lungi (cca. 25% - 55% - 20%).

I. Introducere, inițiere, încălzire (15 min.)

Începutul activității. Adeseori, copiii se prezintă la activități foarte agitați. Inițierea servește la consolidarea grupului și la pregătirea minții și a corpului pentru activitate, fie ea fizică, creativă sau mentală. În cazul activităților fizice, este important să se înceapă cu exerciții de slabă intensitate. O încălzire prea energică ar putea fi neplăcută pentru mușchii reci și inima care n-a avut încă destul timp să-și adapteze ritmul la efort. Pentru activitățile creative este de dorit să se inițieze mintea și inima asupra tematicii care va fi abordată în timpul creației (el însuși, familia, eveniment important, eveniment dificil etc.).

Strategii de succes

- Planific inițierea sau intrarea în subiect timp de 10 - 20 minute, în funcție de durata totală a sesiunii.
- Așez copiii în cerc pentru un ritual de bun venit și pentru a explica obiectivele și ceea ce aștept de la ei.
- Concep o încălzire care pregătește corpul și spiritul în timpul mișcării și câteva jocuri scurte.
- Propun un joc îndrăgit de copii, la care ei se angajează cu mult entuziasm.
- Fac câteva exerciții mai specifice legate de activitatea din partea principală care urmează (gleznă și aductor - pentru fotbal sau încheieturi, umeri pentru volei).
- Îmi folosesc imaginația și găsesc o legătură cu partea principală a activității, povestind o istorioară care se desfășoară cu aceleași personaje sau cu animale etc.
- Folosesc vizualizarea, muzica sau altceva pentru a intra ușor în tema abordată.

Strategii de eșec

- Propun repetarea unor mișcări individuale, fără interacțiune cu celelalte sau exerciții statice.
- Alergare în jurul terenului, fără nici un scop, care nu aduce plăcere.
- Propun exerciții de stretching, fără a rezerva timp pentru corectarea pozițiilor.
- Propun curse sau ștafete cu un efort intens și competitiv, atunci când corpul nu este pregătit.
- Încep imediat o lungă activitate creativă, la rece, fără un minimum de pregătire.

2. Partea principală (35 min.)

Partea principală este adeseori compusă dintr-o singură activitate sau un singur joc, desfășurat în mod progresiv și care aprofundează tema. Conștientizați obiectivele fixate, deoarece acum veți putea verifica, dacă se produce învățarea, și veți putea ajusta nivelul, dacă este necesar. În cadrul activităților creative, aceasta reprezintă adeseori o imersiune în sine și o reflecție.

Strategii de succes

- Adaptez activitatea la nevoile și la capacitățile copiilor. Mă întreb mereu dacă ceea ce propun este interesant. Aceasta constituie o provocare și copiilor le va face plăcere. Vor descoperi și vor învăța ceva nou.
- Explic ceea ce aștept de la copii și ceea ce se presupune că vor trebui să știe să facă, la sfârșitul activității.
- Fac o demonstrație a exercițiilor sau cer o demonstrație unui grup mic, în loc să dau explicații prea lungi.
- Împart grupul în echipe mici, pentru a da posibilitatea de a participa la joc și, deci, de a se dezvolta (a fi activi, a participa).
- Aplic cele trei etape de învățare, permițând grupului să experimenteze jocul, să discute despre acesta în cadrul unui feedback, apoi să reia jocul din nou.
- Sunt atent ca fiecare copil să poată interpreta diferite roluri în timpul activității de acum sau a celei planificate pentru viitor.
- Dau feedback-uri constructive tuturor copiilor (nu numai celor mai buni).
- Pun copiii în situație de succes și nu de eșec. Pentru aceasta adaptez regulile de joc în funcție de nivelul și posibilitățile copiilor și de ceea ce se întâmplă sub ochii mei.
- Propun situații în care copiii trebuie să coopereze, pentru a atinge un scop, și nu să se opună sau să îi lovească pe ceilalți.
- Propun activități creative care alternează sistematic creațiile individuale și cele colective.
- Folosesc diferite modalități de a forma grupuri sau etapele (a se vedea Fișa-resursă B a modului 3.12 *Principii metodologice ale activităților și jocurilor*).

Strategii de eșec

- A organiza jocuri cu echipe prea mari (8-10 copii în echipă) și având numai o minge.
- A continua aceeași activitate atunci când văd că este prea dificil sau, dimpotrivă, prea ușor, sau când copiii încep să se plictisească și se ceartă.
- A nu interveni atunci când copiii nu respectă regulile, trișează sau greșesc.
- A propune jocuri prea ușoare pentru adolescenți sau prea dificile pentru copiii mici.
- A propune derularea unui joc nou direct în versiunea sa finală, fără a-i ajuta pe copii să-l înțeleagă.
- A număra punctele cu voce tare, a felicita echipa câștigătoare și a face morală echipei care a pierdut.
- A propune numai jocuri competitive.
- A propune numai activități artistice cu un rezultat lesne de atins și a uita de activitățile creative, în cadrul cărora copilul este liber să se exprime, savurând plăcerea procesului de creație, fără a fi criticat.

3. Revenirea la calm, întoarcerea la grup și feedback-ul (10 min.)

Este sfârșitul sesiunii și, în cazul jocurilor și al sportului, propuneți o activitate care permite tuturor să revină la calm, după agitatea și mișcarea din plin în cadrul părții principale. Există activități simple de întoarcere la calm (relaxare, respirație, vizualizarea unor locuri unde se simt bine, masaj ușor cu mingi sau fulare, întinși pe pământ câte doi etc.). Există, de asemenea, jocuri simple, nonverbale, pentru a ajuta copiii să se calmeze (vezi fragmentul încadrat).

Regele tăcerii

Un țaran este așezat în centrul cercului, adormit alături de coșul său cu mere sau cireșe (pietricele mici). Ceilalți copii, așezați în cerc în jurul lui, trebuie să meargă pe rând să fure un fruct, fără să fie auziți. Dacă țaranul aude pași, el îndreaptă brațul în acea direcție, fără a spune ceva. Dacă locul indicat este acela de unde vine copilul, acesta se întoarce, se așează fără zgomot. Apoi încearcă din nou să se apropie de coș. Dacă nu este auzit, copilul se culcă cu fructul său. Jocul se termină atunci când toți copiii dorm.

Important este, de asemenea, și momentul feedback-ului, în cadrul căruia participanții își împărtășesc impresiile și trăirile, iar animatorul revine asupra obiectivelor și a lecțiilor învățate, a lucrurilor care trebuie ameliorate la o eventuală reluare a activității, sugestii, cuvinte de laudă etc.

În cazul activităților creative, se asistă mai degrabă la o întoarcere la grup, după o imersiune în sine, un moment de împărtășire a experiențelor și trăirilor în care fiecare spune ceva despre propria creație. Rezervați suficient timp pentru aceasta, deoarece cei mai mulți copii sau adulți sunt încântați și pot afla lucruri interesante despre ei sau despre ceilalți, atunci când au posibilitatea să spună ceva despre unul-două aspecte importante ale creației lor, sau despre modul în care le-ar plăcea să-și continue opera. Gândiți-vă, așadar, la timpul rezervat discuțiilor sau decideți și informați încă de la începutul activității că, de data aceasta, nu va exista un astfel de moment de împărtășire. În schimb, întotdeauna există un moment de feedback, în cadrul căruia se discută despre activitate în general, dacă le-a plăcut, ce au simțit în timpul activității, ce au descoperit etc.

Strategii de eșec

- A fi în întârziere, în comparație cu orarul, a renunța la revenirea la calm și a lăsa copiii să plece la sfârșitul jocului principal, încă agitați, respirând din greu.
- A se așeza cu spatele la soare și a lăsa grupul în față.
- A propune un joc care agită, în loc să calmeze (a bate din palme, a striga, a râde tare etc.).
- A propune exerciții în care mușchii lucrează în loc să se relaxeze.
- A dojeni, a critica, uitând momentele pozitive.
- A uita să se ceară părerea copiilor, să descrie dificultățile și nevoile lor.
- A se mulțumi cu răspunsuri de tipul „da, mi-a plăcut” pentru întregul feedback.
- A judeca, a critica, a comenta, a interpreta o creație.
- A insista asupra a ceea ce este „drăguț sau frumos”.
- A se comporta ca și cum totul a fost perfect, a nu îndrăzni să se ia o poziție autoritară.
- A uita să se spună la revedere și pe data viitoare.

Strategii de succes

- Găsesc un loc calm, cu umbră, dacă soarele este puternic.
- Sugerez un joc scurt, ușor și nonverbal pentru copiii mici. Copiii stau în picioare, în cerc, cu spațiu suficient între ei, și le propun câteva exerciții de stretching ușor (20 sec. cel puțin pentru fiecare poziție), cu corectări.
- Îi aranjez pe copii în cerc și le sugerez o activitate de relaxare (respirație, vizualizare, masaj etc.).
- Amintesc obiectivele și întreb, dacă acestea au fost atinse.
- Încep feedback-ul cu următoarele întrebări: *Cum s-a desfășurat această sesiune pentru fiecare dintre voi? Ce a fost dificil pentru voi? Ce ați învățat? Ce putem ameliora la o reluare a jocului etc.?*
- Ascultând cu atenție feedback-ul lor, voi căuta informații adevărate și în baza a ceea ce am putut observa.
- Le dau propriul meu feedback privind comportamentul lor: ceea ce s-a întâmplat și ceea ce mi-ar plăcea să se îmbunătățească în viitor.
- În activitățile creative, mă abțin de la orice comentariu sau judecată pozitivă sau negativă, las fiecăruia libertatea de a se exprima sau nu etc.¹
- Propun un mic ritual de final (să se țină toți de mână și să avanseze în centru, luându-și la revedere etc.).
- Le mulțumesc și le spun că mă bucur să îi revăd în ziua cutare, la ora cutare.

¹ Vezi modulul 3.18 Activități creative, Fișa-resursă B, cu câteva principii care trebuie respectate

Fișa-resursă D

Principalele elemente ale unei planificări

Există elemente externe care nu depind de animator și de care trebuie să se țină cont, pentru a planifica o sesiune cu un grup de copii: vârsta, numărul de participanți, eventual durata sesiunii sau materialul disponibil. Există, de asemenea, elemente interne, care sunt, în schimb, responsabilitatea animatorului, precum obiectivele fixate și activitățile alese.

Vârsta participanților

În cazul unei sesiuni cu copii, este foarte important ca activitățile să fie adaptate la vârsta grupului. Este primul lucru de știut înainte de a planifica o sesiune: care este grupul-țintă, în funcție de vârstă, de nivelul fizic și de înțelegere. Nici jocurile, nici modalitatea de a conduce grupul nu vor fi aceleași pentru adolescenți, ca și pentru copii de opt ani.

Număr de participanți

Acesta este util pentru a putea organiza foarte bine jocurile și activitățile, numărul de echipe, de săli sau de terenuri necesare etc. Pentru a aplica metoda de învățare prin participare, pentru adulți sau copii, numărul de participanți poate varia între 12 și 18, dacă dorim să fie posibilă o participare veritabilă.

Durata sesiunii

Este vorba despre timpul avut la dispoziție și/sau necesar din ansamblul sesiunii. Obiectivele trebuie să fie realizabile în acest interval de timp concret. În general, pentru o activitate fizică sau creativă cu copii, între 45 de minute și 1 oră și 30 min. constituie o durată bună. Evaluarea timpului necesar fiecărei activități permite controlul duratei sesiunii, pentru a evita a avea prea multe sau prea puține exerciții de propus. Tendința generală este de a prevedea prea multe activități și de a nu avea suficient timp.

Obiective

Obiectivele sunt adaptate nivelului participanților, nici prea ușoare, nici prea dificile, pentru a păstra o motivație sporită. Ele reprezintă ceea ce participanții au învățat la sfârșitul unei sesiuni. Ideal ar fi să nu se fixeze mai mult de două sau trei obiective pentru o singură sesiune. Ele sunt descrise ca niște comportamente observabile sau măsurabile, adică trebuie să se poată ști dacă au fost atinse sau nu la sfârșitul sesiunii. Obiectivele sunt concrete și nu descriu ceva vag sau imposibil de observat. Ele sunt realizabile în timpul delimitat. De exemplu, „participanții trebuie să facă zece pase, fără a lăsa mingea să cadă” sau „participanții folosesc reformularea când își ascultă colegul” sau „copiii sunt capabili să se prezinte cine sunt în cadrul unui colaj”.

Activități

Activitățile decurg din obiectivele alese și nu invers. Ele permit să se atingă nemijlocit aceste obiective. Activitățile descriu desfășurarea etapelor sesiunii pas cu pas. Ele trebuie să fie progresive ca nivel de dificultate și trebuie să permită participanților să fie activi, să coopereze, să fie creativi, să se exprime și să învețe în același timp. Folosiți diferite metode și modalități de lucru, pentru a diversifica activitățile. De exemplu, activități individuale, în perechi, în grupuri mici și mari.

Material

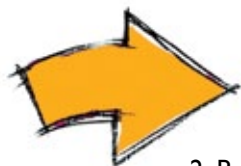
Materialul depinde de activitățile planificate. Planificarea activităților contribuie la asigurarea cu materialul necesar. Este important a avea materialul pregătit dinainte și accesibil la momentul potrivit. Ar putea fi frustrant pentru participanți ca ceva să lipsească. Se va pierde concentrarea și redobândirea atenției se poate dovedi dificilă, mai ales în cazul copiilor. Pentru activitățile creative, este important să se pună la dispoziție foarte mult material: ziare, reviste, obiecte reciclabile, precum și pictură, creioane, stilouri colorate etc.

Evaluare / feedback-uri

Evaluarea se alimentează din feedback-uri la sfârșit de sesiune. Este important să se facă diferența între autoevaluarea animatorului privind propria sa activitate și evaluarea participanților privind experiența lor și lecțiile învățate. Aceste două surse de informare asupra desfășurării sesiunii fixate în scris sunt esențiale, pentru a putea efectua modificări în continuare și a-și ameliora practica.

Fișa-resursă E Procesul de gestionare a proiectului / sesiunii de activități

1. Planificare



2. Punere în practică



3. Evaluare



1. Planificare

Tot ceea ce implică reflecția și ajută la pregătirea unei sesiuni de activități sau a unui proiect mai larg. Fixarea unor obiective, alegerea unor activități concrete și durata fiecăreia. Este important să se acorde timpul necesar acestei etape de care depinde calitatea activităților.

2. Punere în practică

Punerea în aplicare a proiectului sau a activităților cu grupul de participanți, în trei timpi: contact, introducere sau inițiere, desfășurarea sau partea principală, retragerea sau întoarcerea la calm. Modalitatea de desfășurare a activităților și a jocurilor, precum și atitudinea din timpul animării sunt la fel de importante ca și conținutul însuși. Respectarea planificării ajută la realizarea obiectivelor fixate, chiar dacă flexibilitatea este necesară, ca urmare a observărilor înregistrate în timpul activității, precum și în funcție de nevoile grupului.

3. Evaluare

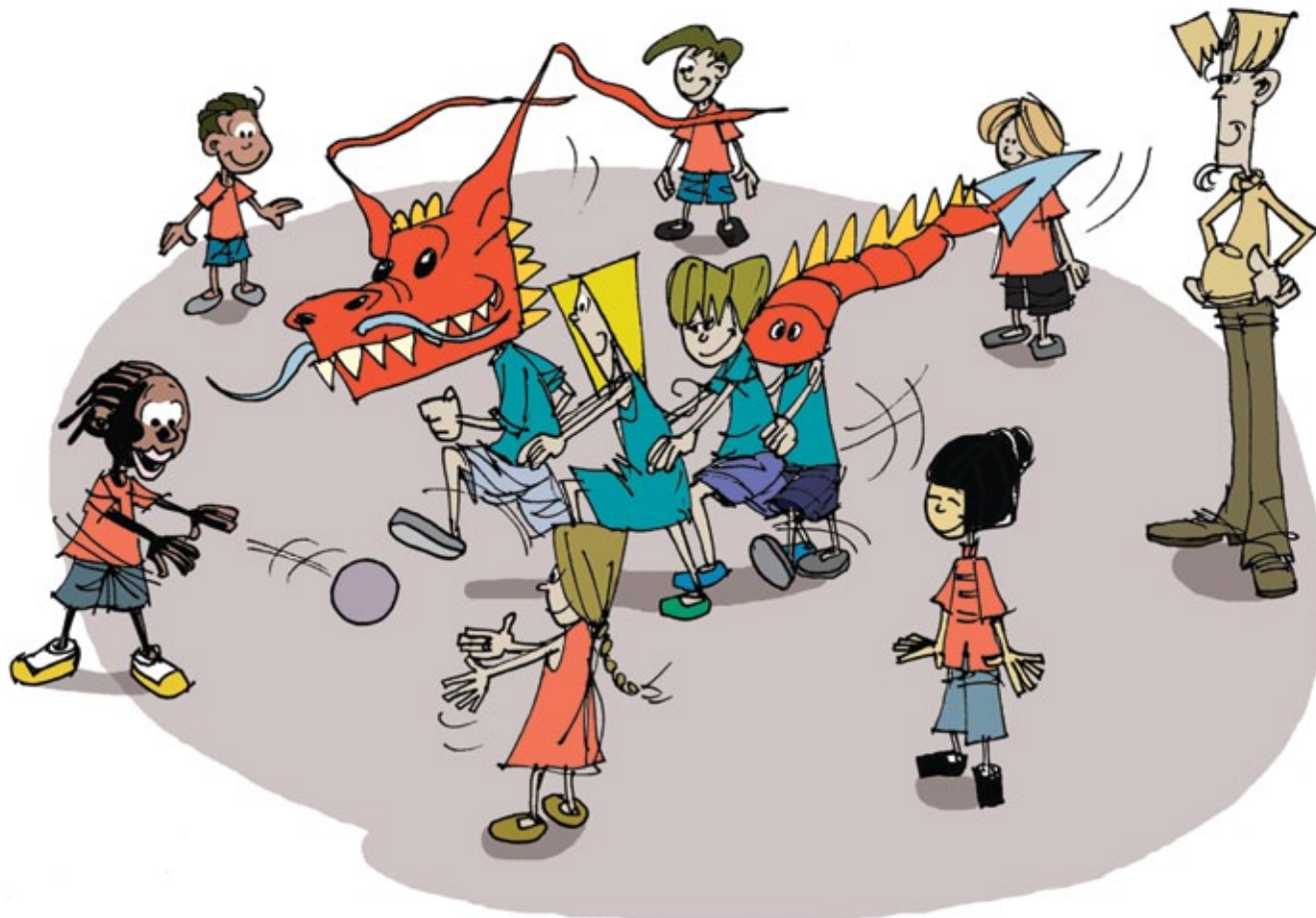
Există mai multe modalități de evaluare a unui proiect sau a unei sesiuni de activități: autoevaluare, care se referă la capacitatea de a revedea filmul desfășurării sesiunii cu o privire critică și a fixa direct ameliorările posibile; feedback-uri ale copiilor și, dacă este posibil, vizita unui coleg din când în când, pentru a observa sesiunea și a-și exprima părerea.

Întrebări posibile pentru o autoevaluare:

- Am realizat toate activitățile așa cum le-am prevăzut? Dacă nu, de ce?
- Am respectat durata celor trei părți ale sesiunii? Dacă nu, de ce?
- Tot materialul necesar era pregătit și se află la îndemână? A fost suficient? Dacă nu, cum trebuia procedat?
- Au avut loc întâmplări neprevăzute, schimbări, comparativ cu ceea ce se planificase? Dacă da, care anume și cum le-am gestionat?
- Am atins obiectivele pe care le fixasem pentru grup? Dacă nu, care a fost cauza?
- Copiii le-a făcut plăcere participarea la activitate? Dacă nu, de ce?
- Copiii au învățat ceva nou? Dacă nu, de ce?
- Trebuie ameliorat ceva în caz de reluare a activității? Dacă da, ce și cum?



3.12 Principii metodologice ale activităților și jocurilor



Obiective:

- experimentarea și identificarea principiilor metodologice de bază, care dau o calitate psihosocială activităților ludice, sportive sau creative;
- planificarea și punerea în aplicare a unei activități, care include principiile metodologice de bază;
- fixarea unor obiective specifice măsurabile.

Mesaje-cheie

- Obiectivele sunt globale (psihosocial, mental și fizic), adaptate nevoilor și competențelor copiilor; nici prea ușoare, nici prea dificile (provocare motivantă).
- Copiii pot experimenta activitatea, se pot opri pentru a-și exprima impresiile și a primi feedback-uri, pot continua jocul, introducând momente menite să-l amelioreze; în final, pot exprima o părere comună despre modul cum s-a comportat grupul împreună, despre învățăminte, momentele pozitive și, respectiv, momentele care necesită să fie ameliorate.
- Copiii sunt puși în situații în care nu există excluderi, iar unele reguli îi îndeamnă să colaboreze.
- Copiii pot participa, se pot juca și pot fi activi (acțiune maximă pentru o așteptare minimă).
- Activitățile sunt progresive, de la cele mai ușoare la cele mai dificile, respectând logica între etape.
- Activitățile sunt variate, originale și creative, pentru a-i motiva pe copii și a diversifica experiențele și învățămintele; activități nici prea lungi (plictisală) și nici prea scurte (fără a avea timp să înțeleagă și să învețe).

Această temă este foarte importantă pentru toate persoanele care organizează și desfășoară activități cu copii, activități fizice sau creative. Pentru ca momentele structurate petrecute cu copiii să poată aduce beneficii la nivel psihosocial, animatorul trebuie nu numai să cunoască activități și jocuri adaptate publicului-țintă - când este vorba de **conținut** (ce anume), dar este obligat să fie pregătit să aplice și anumite principii metodologice, care permit realizarea diferitelor obiective. Se pune problema astfel a **modalității** în care se procedează (cum anume).

Este ușor a anima pur și simplu un grup de copii, propunându-le un joc, o partidă de fotbal sau orice altă activitate. Pe de altă parte, însă, este mai dificil a construi un moment de joc în așa fel, încât acesta să fie benefic la nivelul învățăturilor mentale, fizice și psihosociale. Aceasta presupune competențe specifice și o bogată experiență din partea animatorului.

Propunem, în cele ce urmează, câteva **principii metodologice de bază**, pentru aplicarea în practică a unor activități, fie fizice și ludice, fie creative¹:

- fixarea **obiectivelor** care urmăresc dezvoltarea unor aptitudini la cel puțin două din trei nivele (mental, psihosocial și fizic);
- utilizarea celor **trei etape de învățare**, adică experimentarea jocului, realizarea unui feedback cu o abordare emoțională și cognitivă, precum și reluarea jocului;
- punerea în aplicare a unor jocuri axate pe **cooperare și integrare** mai mult decât pe competiție și excludere;
- respectarea **complicării progresive** a activității pe parcursul desfășurării, de la ușor la mai dificil;
- favorizarea **participării** active și constante a copiilor, în jocuri și la feedback-uri;
- includerea **varietății** și a **creativității** în jocuri, cu un mod de prezentare care solicită imaginația participanților.

Atenție. Nu este deloc suficient să se aplice aceste principii la nivel intelectual. Aplicarea lor necesită multă repetiție și experiență, precum și posibilitatea de a organiza activități cu grupuri de copii, la modul ideal cu participarea unei persoane experimentate (coach), pentru a realiza feedback-uri. Este, în mare parte, obiectivul ședințelor de coaching individual, după formarea de bază.

Scopul acestei metodologii este de a înțelege ce condiții poate pune în aplicare animatorul, pentru ca toți copiii să învețe și să-și dezvolte competențele personale și sociale, distrându-se în același timp.

O sugestie

Obișnuiți-vă să vă evaluați, în gând, activitatea în baza acestor principii, răspunzând la întrebările: *Mi-am atins obiectivele și grupul meu a evoluat în asimilarea a cel puțin două aptitudini (psihosociale, mentale sau fizice)? Am oprit jocul pentru un feedback, apoi am constatat o ameliorare în timpul celei de a doua experimentări? Cooperarea a fost mai prezentă decât competiția? Activitățile s-au complicat în mod progresiv sau jocul a fost complex de la început? Copiii au fost activi sau au existat momente lungi, fără acțiune? Toți participanții s-au exprimat în cadrul feedback-urilor? Activitățile propuse au fost variate, noi, motivante? Dacă puteți răspunde afirmativ la toate aceste întrebări, sesiunea a fost un succes atât din punct de vedere recreativ, cât și psihosocial.*



¹ Pentru activitățile creative, a se vedea modulul 3.18 și Fișa-resursă B, cu câteva principii suplimentare

Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Jocul. *Coda dragonului* (40 min.)

Conduceți grupul pe terenul de joc. Solicitați unui număr de șase voluntari să facă o demonstrație a jocului. Trei vânători și un dragon la trei membri. Aplicați regulile din Fișa-resursă A. Apoi faceți o primă încercare a jocului cu tot grupul, fără a include vreunul din principiile metodologice de bază. La sfârșitul jocului, realizați un feedback. Propuneți reluarea jocului cu includerea modificărilor și aplicarea principiilor metodologice de bază. Realizați din nou un feedback cu aceleași întrebări. Puteți, de asemenea, să alegeți o activitate creativă, mai întâi fără a aplica principiile metodologice, apoi aplicând aceste principii. Referiți-vă la modulul 3.18 Fișa-resursă B, pentru principiile specifice activităților creative.

2. Discuție. *Principii metodologice de bază* (20 min.)

Dezbatere de grup asupra a ceea ce s-a schimbat în a doua versiune a jocului: aplicarea principiilor metodologice de bază (obiective, trei etape de învățare, cooperare, complicarea progresivă, participare, varietate).

3. Activitate de grup. *Punerea în aplicare a principiilor metodologice de bază* (1 oră)

Creați subgrupuri de câte patru participanți. Fiecare subgrup trebuie să aleagă un joc cunoscut sau o activitate creativă și să îl adapteze introducând conștient principiile metodologice de bază (10 min.). Apoi un grup se oferă voluntar să pună în aplicare jocul cu toți participanții (10 min.). Feedback și analiza principiilor metodologice de bază (10 min.). Dacă dispuneți de timp, aplicați aceeași metodă și asupra unui alt joc.

4. Lectură individuală. *Gestionarea diferitelor tipuri de grupuri de copii (la domiciliu)*

Dacă vreți să știți mai mult despre gestionarea unor grupuri deschise, mixte, cu efectiv mare etc., consultați Fișa-resursă C, cu un exemplu de joc în aer liber, pentru grupuri mari *Găini, vulpi, vipere*, în suplimentul 4.9.

Fișa-resursă A.

Fișa-resursă B.
Rezumatul, pe flipchart, al
principiilor metodologice de
bază.

Fișa-resursă C.

Desfășurare

10-20 copii cu vârsta între 8-14 ani. Sunt roluri de copii-dragon și copii-vânători. Obiectivul vânătorilor este de a neutraliza dragonul, atingând cu o minge toate membrele sale, începând cu ultimul, care este coada. Obiectivul dragonului este de a supraviețui și, deci, de a se deplasa permanent, pentru a evita ca mingea să atingă copilul din coada dragonului. Copiii se așează în cerc. Se solicită ca 4-6 copii (aproximativ 1/3 din total) să se ofere voluntari, pentru a juca rolul dragonului. Aceștia se plasează unul în spatele celui alt, ținându-se de șolduri sau de umeri. Primul reprezintă capul dragonului și nu poate fi atins decât la sfârșitul jocului. Următorii sunt elemente ale corpului și coada. Scopul lor este să evite a se lăsa atinși de minge. Numai capul dragonului are mâinile libere, pentru a intercepta mingea și a o trimite vânătorilor. Ceilalți copii sunt în cerc de jur împrejur și reprezintă vânătorii. Scopul vânătorilor este de a atinge coada dragonului care, odată atinsă, devine, la rândul său, vânător. Apoi precedentul devine, astfel, coadă. Pentru o mai mare eficacitate, vânătorii își dau pase rapide, pentru a fi în cea mai bună poziție și a atinge coada.

Aptitudini de dezvoltat

- În plan psihosocial. Acest joc vizează aspectele de **cooperare** între vânători (a nu păstra mingea numai pentru sine), precum și **respectul și încrederea** între membrii care reprezintă dragonul.
- În plan mental. Se dezvoltă **concentrarea și observarea** mișcărilor mingii, precum și **gândirea strategică**.
- În plan fizic. Se dezvoltă **rezistența**, în cazul grupului care reprezintă dragonul, deoarece membrii săi trebuie să se deplaseze extrem de repede și, uneori, un timp relativ îndelungat. Viteza de **reacție** este primordială. Pentru vânători, se dezvoltă **precizia** paselor și a aruncărilor.

Alegeți două aptitudini pe care vreți să le ameliorați la copii și transformați-le în obiective (comportamente observabile).

Versiunea I: fără aplicarea principiilor metodologice de bază (10 min.)

- Nu se va anunța ce obiective vor fi urmărite în timpul jocului și nu se va verifica pe parcurs, dacă există progrese (nu există obiective fixate).
- Jocul începe imediat, fără o pregătire prealabilă, în afară de câteva ture de teren făcute în pas alergător. Grupa întreagă joacă împreună, cu un dragon lung de șase - opt persoane, de exemplu (fără completări progresive).
- Jocul se va opri pe parcurs, pentru a întreba participanții și a da sfaturi în vederea ameliorării calității jocului (fără etape de învățare).
- Vânătorii nu își dau suficiente pase, sunt mereu aceiași care aruncă mingea individual (fără cooperare).
- Sunt prea mulți vânători, pentru o singură minge. Atunci când sunt atinși, copiii-dragon sunt eliminați treptat, deci excludere în loc de integrare (fără participare).
- Copiii-dragon așteaptă în afara jocului viitorul dragon, pentru a reîntra în joc, deci nicio schimbare de roluri, mereu aceiași în rol de dragon și aceiași în rol de vânători (fără varietate).

Feedback (10 min.)

- Cum v-ați simțit în timpul jocului? În rolul dragonului? Dar în rolul vânătorului?
- Ce v-a plăcut mai mult? Dar ce nu v-a plăcut?
- Ce a fost dificil?
- Ce ați învățat din acest joc?
- Ce ați dori să schimbați în jocul acesta? De ce?

Versiunea a II-a: cu principii metodologice de bază (15 min.)

- Anunțarea obiectivelor pentru copiii-dragon și copiii-vânători. Verificarea acestora în timpul primei opriri, pentru feedback. Verificarea finală la încheierea jocului (**obiective** fixate).
- Jocul începe cu o încălzire, care îi pregătește pe jucători pentru diferitele situații: primirea mingii, pasarea ei și/ sau tragerea la țintă, pentru rolul de vânător; pentru

dragon, se exersează poziția în care grupul stă împreună și se deplasează, precum și reflexele, pentru a evita să fie atinși. Desfășurarea unor jocuri scurte în acest sens (spre exemplu, jocul *Șarpele care își mușcă coada*²) (complicare **progresivă**).

- Organizarea jocului în două grupuri separate - mai puțini vânători și dragoni mai mici - care permit o învățare progresivă a jocului și o participare sporită, distanțe reduse și o rotație mai rapidă între diferitele roluri (complicare **progresivă și participare**).
- După o primă perioadă de experimentare, este important să fie reuniți copiii pentru un feedback privind trăirile lor, sentimentele și dificultățile întâlnite. Se va urmări încurajarea copiilor să-și exprime emoțiile. Vânătorii vor fi ajutați să conștientizeze strategia utilizată, pentru a fi mai eficienți în pase, prinderea și aruncarea mingii. Copiilor-dragon li se vor propune soluții pentru o mai bună capacitate de reacție, urmărirea a paselor și coordonare de grup. Apoi, în cadrul reluării jocului, în general, se va observa o ameliorare în eficacitatea lor ca indivizi și ca grup (**trei etape de învățare**).
- Transformarea copiilor-dragon eliminați în vânători, pentru a nu rămâne mult timp în afara jocului, și astfel vor fi incluși în joc tot timpul (**participare**).
- Încurajarea vânătorilor de a pune la punct o strategie eficientă de pase, care-i include în joc pe toți, nu doar pe cei mai buni jucători (**cooperare**).
- Inventarea unui context la această vânătoare a dragonului, animal fantastic, pentru a da o dimensiune mai ludică și psihosocială acestui joc: o istorioară (poveste) va permite să se uite latura foarte fizică a activității. O lecție sau un joc bazate pe imaginație sunt surse de plăcere și de atenție. Este important, în același timp, să se păstreze acest cadru imaginar până la întoarcerea la calm, inclusiv la finele jocului (**varietate și creativitate**).

² Terre des hommes, manual *Să râdem, să alergăm, să ne mișcăm pentru a crește mai bine împreună: jocuri cu scop psihosocial*, 2007

De îndată ce jocul de bază a fost înțeles și însușit, pentru a spori motivația și a aduce alte experiențe și învățăminte, este important să se introducă **varietate și complicare progresivă** în același joc. De exemplu :

- Complicarea sarcinii măbind distanțele (cerc mai mare), propunând un dragon mai lung, adăugând o a doua minge etc.
- Copiii-dragon nu sunt eliminați din coadă, ci iau locul capului. Când fiecare a avut rolul de cap al dragonului o dată, atunci un alt dragon îi înlocuiește.
- Pentru jucătorii mai experimentați, cercul de vânători se deplasează în pas adăugat de o parte sau de cealaltă, pentru a-l destabiliza pe dragon.
- Dacă dragonul este, într-adevăr, dificil de eliminat, se poate introduce o a doua minge, pentru a face sarcina vânătorilor mai ușoară.
- Mărimea cercului poate varia, precum și spațiul vânătorilor, poziția lor (așezați, ghemuiți...) sau folosirea mai dificilă a mâinii (pentru cei mai în vârstă).
- Mărimea mingii poate varia (tenis, volei, minge mai mare).
- Numele poate fi modificat (șarpele mărilor, al spațiului etc.), pentru a varia lumea imaginară a jocului.
- În loc să devină vânători, membrii dragonului atinși devin îngeri păzitori ai dragonului și vor trebui să-i distreze pe vânători, interceptând mingea etc.

Orice altă propunere de modificare a jocului este oportună.

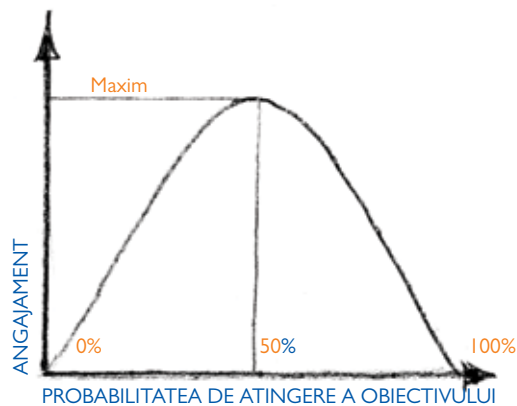
Fișa-resursă B

Principii metodologice de bază

I. Obiective:

- reflectarea, în prealabil, asupra aptitudinilor care urmează să fie dezvoltate (3H: psihosocial, mental și fizic) și alegerea a cel puțin unei aptitudini psihosociale și a uneia mentale sau fizice;
- adaptarea obiectivelor la vârsta și la capacitățile grupului (nici prea simple, nici prea complicate), pentru a păstra o motivație sporită*;
- transferarea acestor două aptitudini în obiective, care să fie comportamente observabile;
- informarea copiilor, la începutul activității, asupra a ceea ce v-ar plăcea să fie capabili să facă la sfârșitul activității;
- verificarea, împreună cu copiii, la finele activității, dacă obiectivele propuse au fost atinse.

*Curba lui Atkinson: legătura dintre obiective și motivație



Această schemă arată clar că angajamentul copilului va fi maxim, dacă el se gândește că are o șansă din două să atingă obiectivul. Și dimpotrivă, motivația scade, dacă copilul crede că nu are nici o șansă de a reuși (obiectiv prea dificil) sau, dimpotrivă, este convins sută la sută că are șanse de reușită (obiectiv prea ușor). Este, așadar, primordial pentru un animator să știe să aprecieze competențele copiilor, pentru a propune activități interesante și în acord cu nivelul lor.

Exemplu. Coada dragonului

- Obiectiv mental (gândire strategică / observare și concentrare): copiii-vânători sunt capabili să stabilească o strategie de pase, care accelerează prinderea dragonului / copiii-dragon nu pierd mingea din vedere.
- Obiectiv psihosocial (cooperare / respect față de celălalt): copiii-vânători dau pase tuturor membrilor grupului de vânători, fără a exclude pe cineva / copiii-dragon se țin unul de celălalt respectuos, fără a-și face rău.
- Obiectiv fizic (precizia paselor / coordonare și agilitate): copiii-vânători sunt capabili să-și dea cinci pase precise în mai puțin de zece secunde / copiii-dragon sunt capabili să se deplaseze fără a pierde vreunul din membrii lor (a nu se desprinde niciodată unul de altul).

2. Complicarea progresivă

- Prevedeți o încălzire, care să fie, de preferință, în legătură cu ceea ce va urma.
- Propuneți exerciții care sporesc în dificultate în timpul activității (nu prea dificile la început, deoarece acest lucru poate fi descurajant).
- Descompuneți un joc în diferite etape, pentru a oferi copiilor posibilitatea să învețe treptat regulile și mișcările.
- Nu aplicați toate regulile unui joc la început, ci adăugați-le treptat pentru a-l face mai complex.
- Stabiliți legături logice între exerciții și activități.

3. Trei etape de învățare (învățare prin participare)

- Folosiți cele trei etape de învățare îndeosebi în partea principală: prima experimentare / feedback / reluarea jocului. Acest ciclu se poate repeta până când obiectivele sunt atinse.
- Nu folosiți feedback-ul ca pretext pentru a adăuga sau a modifica o regulă. Feedback-ul este momentul în care reveniți asupra obiectivelor jocului și în care faceți corectări și sugestii. Feedback-ul este, de asemenea,

folosit pentru a culege impresii, emoții, și pentru a oferi copiilor posibilitatea să identifice anumite dificultăți de joc și să propună idei, pentru a pune în aplicare o strategie mai bună.

- Formulați aprecieri individuale și colective în timpul și după activitate (feedback-uri, încurajări, corectări).
Observați momentele încărcate de emoții sau dificultățile, numiți-le în timpul feedback-ului și vorbiți despre acestea împreună, apoi adaptați activitatea, dacă este necesar.
- Fiți exigent privind calitatea și regulile de joc: nu lăsați să se încălce vreo regulă, fără o consecință clară, anunțată încă la începutul jocului.
- Dați timp copiilor pentru a repeta și a ameliora mișcările, exercițiile și jocurile.

4. Cooperare

- Prevedeți niște jocuri în care nu există excludere, eliminare sau o potențială discriminare a participanților.
- Inventați activități în care există roluri diferite (de exemplu, vrăjitoare și săteni, dragoni și vânători etc.).
- În loc să aveți mereu două echipe care joacă una contra celeilalte, programați din când în când o activitate în care același grup trebuie să rezolve împreună o sarcină (de exemplu, *Imitarea unor animale*, *Așezarea în picioare în ordine*³, sau jocuri de pistă în care copiii adună indicii care, odată puse la un loc, dau o soluție etc.).
- Amintiți-ți întotdeauna copiilor valorile de întraajutorare și de fairplay în timpul jocurilor.
- Gândiți-vă la aspectul de gen, adică la integrarea fetelor în aceeași măsură ca a băieților.

5. Participare

- Împărțiți grupul în mai multe grupuri mici, pentru a permite copiilor să fie activi în orice moment.
- Evitați grupurile mari, care presupun o lungă așteptare, pentru a intra în joc (o coadă lungă de așteptare pentru o ștafetă etc.). Lucrați fie în diferite ateliere, pentru a evita așteptările prea lungi, fie în mai multe echipe, pe diferite terenuri.
- În timpul feedback-urilor, lăsați copiii să vorbească, încurajați-i să se exprime, să-și spună părerea.
- Permiteți copiilor să interpreteze toate rolurile (dacă este timp disponibil) în cadrul unui joc (de exemplu, dragoni, vânători, cel care prinde, cel care fuge, cel care arbitrează etc.).

6. Varietate și creativitate

- Echilibrați momentele de învățare și momentele pur recreative.
- Variați organizarea activităților între lucrul individual, perechi, în grupe mici, în comun.
- Planificați exerciții variate, creative și originale (nu întotdeauna aceleași jocuri, dar nici mereu zapare).
- Opreți sau, dimpotrivă, prelungiți o activitate, pentru a evita plictisul, lăsându-le timp copiilor să învețe; verificați motivația și atenția copiilor în orice moment al activității.
- Lăsați copiii să propună adaptări la jocuri în timpul feedback-urilor, respectați-le creativitatea.
- Folosiți-vă imaginația pentru a crea istorioare cu personaje sau animale, mai ales pentru cei mai mici.
- Inventați noi modalități de a forma echipele sau a crea grupurile.

Cum se formează echipe în mod psihosocial

Adeseori apar unele probleme sau tensiuni, atunci când se folosesc metode clasice, în care doi jucători (adesea liderii sau cei mai buni sportivi) aleg echipele. Într-adevăr, ei își aleg adesea coechipierii în funcție de prietenie sau de competențele fizice, fapt care dezavantajează întotdeauna aceiași copii, cei mai slabi, mai puțin îndrăgiți etc., lăsându-le un puternic sentiment de frustrare și de discriminare. Această modalitate nu favorizează absolut deloc încrederea în sine și în celălalt, respectul etc., toate aptitudinile psihosociale pe care tindem să le dezvoltăm.

Câteva exemple pentru formarea echipelor:

- **Reflexe.** Toți participanții se plimbă într-un spațiu restrâns. La semnalul animatorului, se salută. Apoi își spun prenumele, se așează câte doi, trei sau patru, braț la braț, până când numărul dorit de echipe este realizat. Același principiu, dar mai rapid. O persoană, alta decât animatorul, se joacă de-a *Simon a zis*: mi-ar plăcea grupe de 5, de 3 etc., până când se obține numărul dorit în fiecare echipă.
- **Nume scurte.** Metoda rapidă care folosește nume de animale, de flori, de culori etc., în locul cifrelor (1, 2, 3, 4). Toată lumea este în cerc și animatorul dă (sau cere) un nume de animal diferit de primele patru (de exemplu, leu, cal, maimuță, pisică) pe care următorii îl vor repeta în continuare. Acest lucru permite să se aducă o notă de creativitate și de motivare copiilor și, în mod ideal, poate fi legat de tema părții principale.
- **Cercuri.** Participanții se aranjează în linie la intrarea în teren. În prealabil, se așează opt cercuri pe o linie mai în față, mai departe încă patru cercuri și, în sfârșit, două cercuri la capătul terenului. La semnalul animatorului, participanții aleargă să intre în primul rând de cercuri.

Toate cercurile trebuie să fie ocupate. Apoi, la semnal, ei aleargă să intre în următoarele patru cercuri. Și, în sfârșit, se adună în două grupe înghesuie în ultimele două cercuri, fără ca nici măcar un picior să nu depășească cercul. Trebuie să se adapteze numărul cercurilor finale la numărul de echipe dorite.

Orice altă metodă este oportună.

³ Terre des hommes, manual *Să râdem, să alergăm, să ne mișcăm pentru a crește mai bine împreună: jocuri cu scop psihosocial*, 2007

Fișa-resursă C Gestionarea diferitelor grupuri de copii

Gestionarea grupelor mai mult sau mai puțin mari, deschise, închise, neregulate, omogene, eterogene, cu activități mai mult sau mai puțin lungi sau în spații mai mult sau mai puțin închise, este o realitate în proiectele *Terre des hommes*. Gestionarea grupurilor este o activitate complexă, care cere numeroase competențe. Organizarea și flexibilitatea sunt două competențe-cheie pentru gestionarea unui grup de copii în cadrul activității. Fie că grupul este mare (mai mult de 30 de copii), mixt (problema genului în sport este sensibilă și animatorul trebuie să țină cont de acest lucru în organizarea activităților), fluctuant (copiii se duc și vin, ceea ce împiedică planificarea unor activități cu obiective specifice și necesită limite clare) sau în spațiu deschis (atenție la securitate), toate acestea cer animatorilor competențe foarte numeroase. Prezentăm câteva sfaturi și sugestii animatorilor care vor trebui să lucreze cu aceste grupuri mai deosebite.

Grupuri mari

Grupuri mari se consideră cele care depășesc 30 de copii la un animator și care pot ajunge până la 50 pentru un singur animator. Această situație nu este recomandată și, dincolo de asta, nicio activitate nu poate fi luată în calcul din motive de securitate. Dacă se știe dinainte că există un grup mare, există mai multe posibilități. Aceasta presupune, însă, elaborarea unei planificări serioase, cu idei precise despre ceea ce ar putea fi propus: prevederea unui material adecvat, pentru a favoriza participarea tuturor, precum și numirea unor coresponsabili din rândul copiilor mai mari. Dacă grupul este eterogen ca vârstă, este cu atât mai recomandabil să fie responsabilizați cei mari ca ajutoare, pentru a anima sau a gestiona pe cei mai mici.

lată o listă nonexhaustivă de sfaturi:

- Pentru începutul activității, este bine întotdeauna să se aplice în mod frontal, un ritual care creează legături între toți membrii grupului (de exemplu, în cerc și salutându-și vecinii sau cântând cu gesturi, așezându-se unul în spatele celuilalt, cu mâinile pe umeri și tropăind etc.). Același lucru, pentru ritualul de final, pentru ca tot grupul să se adune și să-și ia la revedere.
- În continuare, puteți separa grupul în mai multe subgrupuri de maximum 10 – 15 copii, încercând să faceți subgrupuri omogene și să organizați aceeași activitate în paralel (de exemplu, două *Coada dragonului* simultan), pe care le gestionați împreună cu un coanimator, numit pentru fiecare echipă.
- Puteți, de asemenea, să planificați ateliere de activități diferite după același principiu de coanimare, cu două sau trei jocuri diferite, desfășurate în paralel (de exemplu, *Poștașul*, *Mingea în cinci pase*, *Mingea la prizonier*; sau *Fotbal fairplay*, *Mingea arsă* și *Mingea în cinci pase*). Atenție la complementaritatea activităților (nu prea similare). Pentru această versiune, trebuie ca jocurile să fie deja cunoscute de copii.
- Un turneu de *Fotbal fairplay*⁴, de exemplu, se poate organiza cu noi reguli și amestecând copiii, pentru a echilibra echipele.
- În unele cazuri, este mai bine să se prevadă un turneu pentru 20 de copii (jucători-spectatori) într-o activitate eficientă timp de 20 de minute, în locul unei activități haotice de o oră, sub pretextul de a-i avea pe toți împreună.

Grupuri deschise

Se numește grup deschis un grup al cărui număr de copii este fluctuant, deoarece copiii nu vin neapărat în mod regulat sau pentru că aceștia se duc și vin în timpul activității (de exemplu, dacă, timp de 2 ore sau într-o după-amiază de activitate, numărul de copii crește sau se diminuează). În aceste cazuri, este necesar să se manifeste concomitent flexibilitate și autoritate. Iată câteva sfaturi:

- Este de dorit ca, în momentul în care copiii se hotărăsc să participe la un joc, să se angajeze pe durata jocului (este de datoria animatorului să informeze despre conținutul și durata jocului, pentru ca angajamentul să fie reciproc). Grup deschis nu înseamnă că se poate zapa mereu, că poți juca atunci când îți place sau poți ieși din joc când nu-ți mai place.
- Dacă un copil sosește în timpul activității, dați-i mai întâi un timp pentru a observa jocul în desfășurare. Apoi opriți jocul, prezentați copilul grupului și permiteți, astfel, copilului să intre în joc (sau chiar, în funcție de joc, într-o echipă).
- Dacă echipa este deja completă, integrați copilul, ca în exemplul de mai sus, dar ca înlocuitor, cu posibilitatea de a face o schimbare la fiecare punct marcat (nu la fotbal, deoarece există prea multă așteptare), sau la fiecare 3 minute, sau în mod liber, un jucător iese de bună voie, pentru a lăsa să intre înlocuitorul.
- Dacă un mic grup de copii sosește în același timp, procedați în mod similar: observarea și oprirea jocului pentru prezentare și integrarea ca echipă suplimentară, în rotație cu celelalte două.
- Este mai bine să se prevadă jocuri care nu necesită un număr exact de participanți (tip *Vrăjitoarele și sătenii* sau altul), pentru a nu fi forțat să modificați raporturile de forțe neîncetat.

Grupuri mixte (băieți-fete)

Este foarte important să se țină cont de problema genului, îndeosebi în unele contexte religioase, deoarece în multe activități contactul este posibil în orice moment. Animatorul este cel care trebuie să se informeze în comunitate și la echipa locală, pentru a fi sigur că nu comite vreo gafă. Ar fi, de asemenea, de dorit să se consulte copiii, pentru a ști ce este acceptabil și ce nu, pentru a încerca să găsească împreună o soluție, dacă joacă împreună. Iată câteva idei:

- Există multe jocuri și sporturi care implică mișcare, dar fără contact (de exemplu, *Poștașul*, *Mingea la prizonieri*, volei etc.). Acest lucru are avantajul de a nu fi nevoie de separarea băieților de fete.
- Puteți să lansați două jocuri în paralel, respectând problema genului, cu un grup de fete și unul de băieți, dacă numărul este mai mult sau mai puțin egal (de exemplu, două *Scaune muzicale*, două *Mingi arse*).
- Puteți, de asemenea, să încercați să modificați regulile pentru a evita contactul, păstrând aspectul distractiv al jocului (de exemplu, pentru *Scaunele muzicale*, a nu se așeza toți pe genunchii tuturor, ci fetele pe genunchii fetelor și băieții între ei, sau alte soluții acceptabile).
- Dacă aveți posibilitatea unui joc mixt, încurajați-i să joace împreună și nu în paralel în aceeași echipă. Uneori, obiceiul fetelor de a-i privi pe băieți jucând face ca, odată intrate în joc, să nu participe. Trebuie să fiți atenți și să propuneți soluții, adăugând reguli de cooperare în joc sau reluând progresiv cu jocuri simple, individuale, apoi din ce în ce mai axate pe strategii de echipă și cooperare.
- Gândiți-vă să aplicați reguli care pun în valoare fetele în jocurile de băieți, îndeosebi la fotbal.⁵ Acest gen de modificare impusă favorizează interacțiunile băieți-fete.
- Gândiți-vă întotdeauna la gusturile unora și ale celorlalți, diferite la fete și la băieți. Concepeți o alternanță de activități, încurajându-i să interpreteze împreună *jocul celuilalt*, pentru o mai mare deschidere a spiritului. Cel mai important este să se alcătuiască programul cu acordul grupului, îndeosebi în cazul adolescenților:

- În cazul în care băieții și fetele nu pot fi împreună, pentru a face activități fizice, organizați două locuri total separate cu un coanimator.

Grupuri pentru o durată îndelungată în spațiu deschis

Acest compartiment este interesant pentru animatorii care au în grijă grupuri de copii pentru o durată mai lungă (3-4 ore) și în spații mari (țărnul mării, sat, pădure, câmp etc.) sau spațiu deschis. Atunci este posibil să se organizeze fie jocuri simple, care nu cer decât puțină organizare și material, fie, dimpotrivă, jocuri mari (joc de pistă, jocul găștei, jocul *Găini*, *vulpi*, *vipere*⁶ etc.), care necesită o planificare până în cele mai mici detalii, precum și un coanimator. Din moment ce spațiul este mare sau deschis, securizarea participanților, în general, este foarte importantă. Gândiți-vă, în orice situație, la momentele următoare:

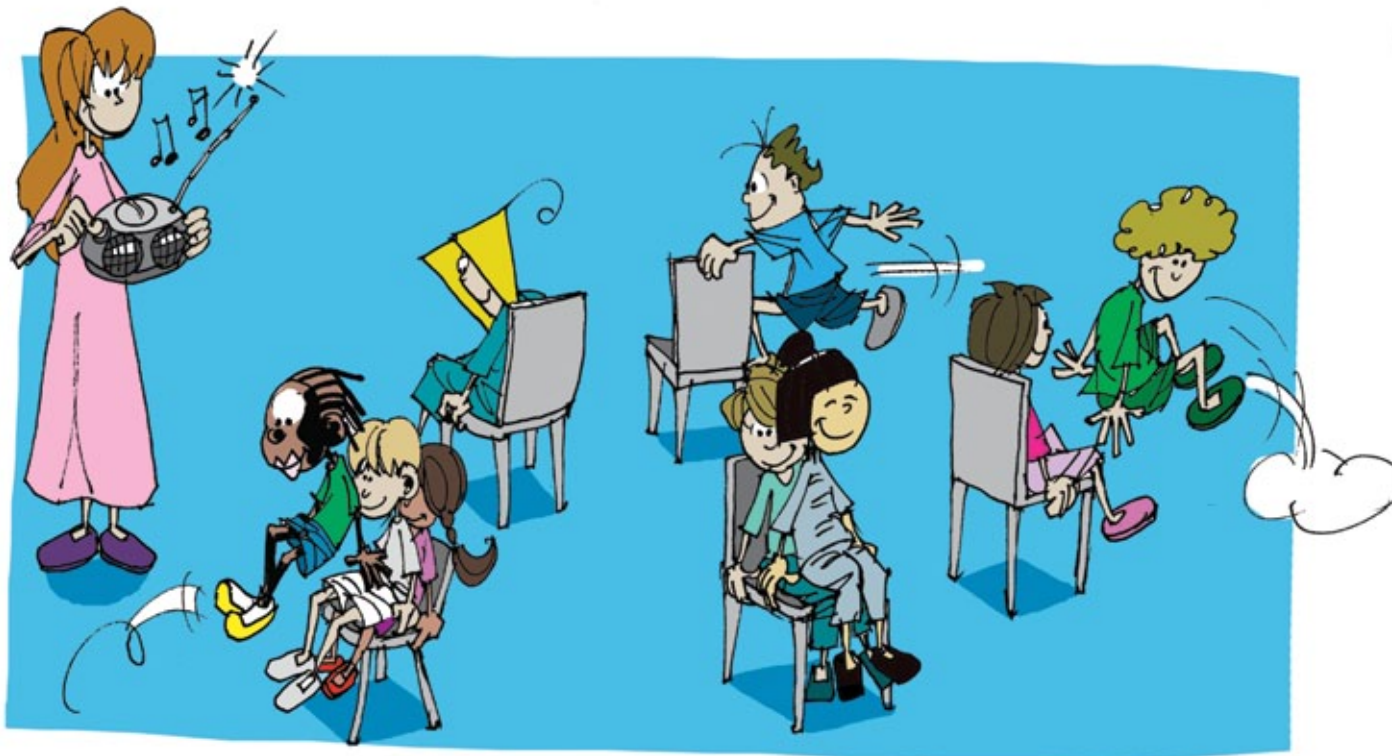
- Faceți o reperare a spațiului și a potențialelor zone de risc.
- Delimitați clar spațiul de joc în care copiii pot evolua (fanioane, mingi, pietricele etc.).
- Dacă aveți mai multe grupuri pe același teren mare în aer liber, fiți atenți la alegerea activităților pentru o gestionare mai bună a spațiului (de exemplu, la un joc de baseball, atenție la minge, care poate fi lansată foarte departe și răni un copil care se află mai departe etc.).
- Marcați un spațiu umbros, pentru a permite copiilor să se poată odihni, dacă activitatea se desfășoară în plin soare (îndeosebi pentru întoarcerile la calm).
- Prevedeți cu ce să vă protejați de soare, dacă este necesar (șepci, cremă solară etc.), băuturi răcoritoare și mâncare, precum și indispensabila trusă de prim ajutor.

^{4,5} A se vedea în supliment 4.8 Organizarea unui turneu de Fotbal fairplay

⁶ A se vedea în supliment 4.9 Joc pentru grup numeros în aer liber *Găini*, *vulpi*, *vipere*



3.13 Competiție și Cooperare



Obiective:

- explicarea diferențelor dintre jocurile competitive și jocuri de cooperare, precum și avantajele și inconvenientele acestora;
- transformarea unui joc colectiv în joc cooperant și experimentarea diferenței.

Mesaje-cheie

🔑 Competiția poate fi potrivită, dacă este centrată pe o sarcină (a juca cât mai bine posibil, a întreprinde acțiuni decente, pentru a câștiga), sau nepotrivită, dacă este centrată pe o persoană (folosirea oricărui mijloc pentru a învinge un adversar).

🔑 Un joc cooperant presupune plăcere pentru toți, o misiune colectivă, integrarea tuturor jucătorilor la nivelul lor, un succes colectiv etc.

🔑 O activitate care vizează cooperarea ajută la dezvoltarea unor aptitudini, precum comunicarea pozitivă, leadership-ul, fairplay-ul, negocierea, luarea unei decizii și capacitatea de a da și a primi feedback-uri.

🔑 Un joc competitiv poate deveni, la un moment dat, cooperant, trecând de la excluderea unora la integrarea tuturor, de la câștigător versus perdant la reușita grupului într-un scop colectiv, sau integrând reguli de cooperare (de exemplu, a face un anumit număr de pase, înainte de a arunca mingea în poartă, a pasa obligatoriu mingea unei fete, înainte de a finaliza o acțiune, a juca fiind legat de un alt jucător etc.).

Prezentare

«Cea mai mare plăcere umană este, fără îndoială, o activitate dificilă și liberă, realizată în cooperare, cum se întâmplă adeseori în cadrul jocului.» Emile-Auguste Chartier

Acest modul explorează modele de cooperare și de competiție, legate de jocuri și de activități sportive, concepute în beneficiul psihosocial al copiilor. Când se organizează activități cu copiii, este foarte important să se înțeleagă bine **avantajele și dezavantajele competiției** și să se cunoască principiile cooperării.

În cea mai mare parte a timpului, copiii sunt expuși competiției, deoarece numeroase societăți funcționează pe aceste principii, ca și ființa umană, în mod spontan. La școală sau în timpul jocurilor, copiii au tendința de a fi cei mai buni sau de a învinge cealaltă echipă. Orice ființă umană are în sine o forță care o îndeamnă, în mod firesc, să se dezvolte. Este, așadar, foarte indicat să punem copiii în situații competitive, în cadrul cărora trebuie să atingă obiective și să facă eforturi, pentru a-și depăși propriile limite. Competiția ne învață să câștigăm sau să pierdem, concept esențial în viața noastră cotidiană.

„Este firesc să dorim să fim mereu mai buni, într-o grijă permanentă de evoluție și de bunăstare. Nu este necesar să vrem să fim cei mai buni. Este esențial să-i tratăm pe ceilalți participanți ca parteneri, nu ca adversari.”¹

Totuși, pot apărea consecințe negative atunci când obiectivul se focalizează pe persoane, în loc să se centreze pe acțiune. Dacă nevoia de a fi cel mai bun și cel mai puternic are prioritate asupra respectării celui alt, atunci există riscul de agresivitate și de violență. Este, deci, important pentru copii să învețe să-și respecte adversarul, să nu folosească tactici agresive și să nu se teamă de înfrângere. Este rolul animatorului să insuflă reflexe de cooperare de la cea mai fragedă vârstă, deoarece acest lucru presupune antrenament.

Activitățile de cooperare au multiple avantaje: interdependența pozitivă dintre jucători, acceptarea celorlalți, fără a-i judeca, stimularea plăcerii și dezvoltarea simțului responsabilității și al angajamentului colectiv. Fiecare persoană participă activ, se distrează și atinge un scop, câștigă, deci, într-un fel sau altul. Scopul activității sau al jocului este de a stimula și a provoca toți participanții, pentru a atinge un obiectiv comun.

Studii științifice despre conceptul de cooperare indică faptul că copiii învață mai bine în grup, decât individual. Cooperarea pentru a atinge un scop **comun** este fundamentală pentru dezvoltarea unui copil. De aceea, considerăm că este de datoria adulților să pună copiii în situații de cooperare, mai degrabă decât de competiție, pentru a extinde paleta posibilităților de gestionare a grupului și a învățămintelor psihosociale.

Astfel, apar întrebări de tipul: Ce este mai bine, să avem două echipe care joacă una împotriva celeilalte, cu câștigători și înfrânți, sau doar o singură grupă, cu o misiune comună de îndeplinit? Să optăm pentru eliminări și excluderi din joc sau să punem accentul pe integrarea și participarea tuturor? Să dorim să câștige cealaltă echipă, oricare ar fi metodele folosite, sau să punem în aplicare reguli care încurajează cooperarea în echipă și un nivel mai bun al desfășurării jocului?

¹ Frédéric Roth, membru al ONG Grăunțe de Pace (Geneva) www.graines-de-paix.org

O sugestie

Înainte de a pune în aplicare o activitate cu copiii, verificați dacă este favorizată cooperarea prin respectarea unor reguli specifice, ca nimeni să nu fie eliminat în timpul jocului. În organizarea activității, nu puneți accentul pe punctele câștigătoare sau pierdante, insistați pe calitatea jocului și pe eforturile personale. Dacă aceste momente sunt respectate, veți imprima jocului o calitate psihosocială.



Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Experimentare. *Joc de competiție sau de cooperare (45 min.)*

Pentru început, propuneți jocul *Scaunele muzicale* (10 min.), în două versiuni.

Sau începeți direct cu jocurile *Mingea în cinci pase* (15 min.), apoi *Mingea la prizonier* (15 min.). Realizați un feedback scurt, nu foarte aprofundat, după fiecare joc. Pentru detalii, a se vedea Fișa-resursă A.

2. Activitate în perechi. *Analiza avantajelor și a dezavantajelor (20 min.)*

Jucătorii se grupează câte doi și fiecare pereche va avea misiunea de a analiza unul din jocurile experimentate (două-trei perechi pentru un joc). Discuția se începe cu prezentarea sentimentelor pe care le-a trăit fiecare, apoi se notează schimbările efectuate în joc, diferențele, avantajele, inconvenientele etc.

Prezentare cu participarea tuturor: de la excludere la integrare, de la jocul centrat pe o persoană la jocul centrat pe acțiune, reguli de cooperare etc.

3. Discuție. *Principii de competiție și de cooperare (15 min.)*

Inițiați o discuție despre condițiile care favorizează contactul fizic, încrederea reciprocă, respectul între copii, plăcerea etc. Abordați principiile importante, avantajele și inconvenientele fiecărei forme de joc.

4. Activitate de grup. *Crearea unor jocuri de cooperare (40 min.)*

Reluați cele patru caracteristici ale unui joc, pentru a introduce activitatea următoare (a se vedea modulul 3.10 *Caracteristicile și finalitatea activităților și jocurilor*). În grupuri a câte patru, se inventează sau se modifică un joc competitiv cunoscut de copii în joc de cooperare (15 min.). Propuneți unui grup sau două să-și prezinte propriul joc celorlalți, care vor participa activ, la cele două versiuni, dacă este timp, sau numai în versiunea de cooperare. În final, realizați un feedback cu toți participanții.

Fișa-resursă A.

Fișa-resursă B.

Fișa-resursă C.

A. Scaunele muzicale (10 min.) (opțional)

Desfășurare

Jocul acesta este foarte cunoscut și se practică adeseori la aniversările copiilor. Un număr de scaune (mai mic cu unul decât numărul copiilor) sunt așezate în cerc. Jucătorii aleargă sau dansează pe muzică, ritmuri sau cântece, făcând înconjurul scaunelor. De îndată ce muzica se oprește, toți trebuie să se așeze cât mai repede posibil. Dar numărul scaunelor este cu unul mai mic decât al copiilor. Astfel, inevitabil un copil va rămâne fără scaun. Jucătorul care nu a găsit scaun este eliminat și privește în continuare jocul dintr-o parte. La fiecare tur, animatorul înlătură unul sau două scaune, urmând ritmul dorit al jocului. La sfârșit există un singur câștigător.

Versiunea de cooperare

Același joc, doar că jucătorul care nu a găsit scaun trebuie să se așeze pe genunchii unei persoane care se găsește lângă el. Astfel se dezvoltă încrederea în celălalt și simțul contactului. Este important să se observe dacă cineva caută sistematic să se așeze pe genunchii unei anumite persoane (aceasta înseamnă că nu îndrăznește să se așeze pe genunchii persoanei care se găsește în proximitate) și să fie încurajată să aibă încredere și în alții. La sfârșitul jocului, se pot lăsa două sau trei scaune, în funcție de mărimea grupului, și toți participanții se vor pomeni claie peste grămadă. În consecință, toți sunt câștigători și trăiesc zgomotos clipe de satisfacție și plăcere.

Aptitudini de dezvoltat

- În plan psihosocial. Copiii își dezvoltă **încrederea** în celălalt și **respectul** față de celălalt, prin așezarea pe genunchii altuia.
- În plan mental. Atenția, **observarea**, **concentrarea** sunt importante pentru a putea găsi un scaun.

- În plan fizic. Urmărind grupul, simțul **ritmului** va fi prezent datorită muzicii și a deplasărilor dansante și nu alergând. Luțea **reacției** este necesară atunci când trebuie găsit un scaun cât mai repede.

Alegeți două aptitudini pe care doriți să le ameliorați la copii și transformați-le în obiective (comportamente observabile).

Feedback

- Ce vi s-a părut mai ușor/mai dificil în acest joc?
- Cum v-ați simțit să vă așezați pe genunchii cuiva?
- Ați ales, de fiecare dată, persoana pe genunchii căreia să vă așezați? Dacă da, de ce și cum?
- Ce versiune ați prefera să mai jucați? De ce etc.?

B. Mingea în cinci pase (15 min.)

Desfășurare

În acest joc este nevoie de o minge pentru două echipe de patru-șase jucători, care joacă una împotriva celeilalte pe un teren delimitat. Pentru a marca un punct, este necesar a face cinci pase (sau mai multe, dacă animatorul decide acest lucru), fără ca cealaltă echipă să intercepteze mingea și fără ca mingea să cadă pe jos. Când se marchează un punct, mingea trece la cealaltă echipă. Dacă mingea cade, numărul paselor începe de la zero, iar mingea trece la cealaltă echipă. Dacă echipa X interceptează mingea, numărătoarea se oprește pentru echipa Y și începe pentru echipa X. Nu se poate merge sau alerga cu mingea. Nu este permis să se atingă sau să se lovească ceilalți jucători, nici un contact fizic nu este permis. Scopul este de a marca trei puncte (sau mai multe, în funcție de timpul disponibil, pentru a câștiga partida).

Versiunea de cooperare

Același joc, dar scopul este ca fiecare echipă să-și analizeze competențele globale ca echipă și să decidă asupra numărului de puncte, pe care este capabilă să le marcheze într-un timp indicat de animator.

Obiectivul reprezintă, așadar, capacitatea de a estima calitatea jocului și nu acumularea de puncte, pentru a obține biruința asupra celeilalte echipe. Se adaugă, de asemenea, regula următoare: punctul nu este valabil decât dacă toți jucătorii echipei au atins mingea cel puțin o dată.

Aptitudini de dezvoltat

- În plan psihosocial. Copiii își dezvoltă **cooperarea** (se dau pase tuturor), **fairplay-ul** (se numără corect pasele) și **respectul** față de celălalt (absența unui contact fizic). Calitatea jocului se va ameliora rapid, dacă jucătorii își vorbesc și cooperează.
- În plan mental. **Observarea și concentrarea**, pentru a anticipa deplasările coechipierilor, precum și **gândirea strategică** sunt dezvoltate, pentru o mai bună calitate a acțiunii.
- În plan fizic. Sunt dezvoltate numeroase capacități, precum **rezistența**, **viteza**, **precizia** în pase etc.

Alegeți două aptitudini pe care doriți să le ameliorați la copii și transformați-le în obiective (comportamente observabile).

Sfaturi

Animatorul trebuie să joace rolul arbitrilor la început, apoi lasă această funcție jucătorilor înșiși, care trebuie concomitent să și arbitreze. Se exersează, astfel, atitudinea de fairplay și responsabilitatea personală. Animatorul trebuie să fie foarte prezent la început, pentru a corecta mișcările de bază ale paselor, apărarea, demarcajul etc. Se va insista pe o bună comunicare între jucători (a se pronunța prenumele jucătorilor înainte de a lansa mingea etc.). Acest joc trebuie să fie reluat de mai multe ori, pentru a oferi copiilor posibilitatea de a integra comportamente de bază, care vor permite apoi ameliorarea calității marilor jocuri.

Dacă sunt patru echipe cu patru-șase jucători, să se facă terenuri mai mici, dar să joace toți în același timp, cu schimbări de echipe din cinci în cinci minute aproximativ. Pentru a spori dificultatea, se poate mări terenul sau crește numărul de pase pentru a marca un punct.

Feedback

Ce vi s-a părut mai ușor/mai dificil în acest joc?
Cum a fost să dați pase tuturor?
Cum a fost să vă arbitrați singuri jocul?
Ce versiune v-a plăcut mai mult? De ce etc.?

C. Mingea la prizonier (20 min.)

Desfășurare

Zona de joc este divizată în două câmpuri, unul pentru fiecare echipă, iar fiecare echipă este împărțită în două părți. Cele două zone centrale sunt zonele libere ale fiecărei echipe. Iar cele două zone situate în exterior, cât mai departe de zona de joc, sunt închisorile.

Scopul jocului este de a face prizonieri pe toți membrii echipei adverse. Un jucător este făcut prizonier, atunci când îl atinge mingea trimisă de un jucător din echipa adversă. Dacă mingea reușește să atingă mai mulți jucători și cade pe pământ, toți jucătorii atinși sunt făcuți prizonieri.

Posesorul mingii în zona liberă nu trebuie să se deplaseze. Când mingea iese din teren, este repusă în joc de la închisoarea din zona de unde a ieșit mingea. Jucătorii își pot da pase din orice zonă spre orice zonă, inclusiv din cea a pasatorului. Prizonierii au dreptul să circule la periferia terenului adversarului, fără să intre în el. Mingile care au ieșit din terenul adversarului sunt pentru prizonieri.

Se fac două echipe. Dacă nu sunt cunoscute, se explică clar regulile jocului. Se insistă asupra faptului că jucătorii-prizonieri nu mai pot ieși din închisoare și nici nu pot atinge mingea.



Versiunea de cooperare

Se organizează același joc, adăugând reguli noi. Zona închisoare se mărește în jurul fiecărui câmp. Prizonierii se pot elibera, dacă reușesc să atingă un jucător advers și se întorc, atunci, în zona liberă a câmpului lor. Dacă un jucător prinde mingea, fără ca aceasta să atingă solul după ce a atins pe cineva, acesta din urmă nu este prizonier. Jucătorii aceleiași echipe trebuie să dea cel puțin trei pase înainte de a încerca să atingă un adversar (fără ping-pong între cei mai buni jucători).

Aptitudini de dezvoltat

- În plan psihosocial. Copiii își dezvoltă **cooperarea** și **comunicarea**, pentru ca jucătorii, mai bine plasați, să solicite mingea și să țintească un adversar.
- În plan mental. **Observarea, concentrarea și gândirea strategică** sunt necesare pentru jucători, dacă vor să fie eficienți.
- În plan fizic. Cele mai importante sunt viteza de **reacție**, pentru a nu fi atins, și **precizia** paselor. **Rezistența** este necesară pentru cel care se află pe pistă cel mai mult și trebuie să evite tiruri repetate.

Alegeți două aptitudini pe care doriți să le ameliorați la copii și transformați-le în obiective (comportamente observabile).

Feedback

- Ce vi s-a părut mai ușor/mai dificil în acest joc?
- Cum a fost să dați pase coechipierilor voștri?
- Cum v-ați simțit fiind prizonier? De ce?
- Ce versiune v-a plăcut mai mult? De ce?

Fișa-resursă B

Definiție și principii de competiție și cooperare²

Competiție

Căutarea simultană de către două sau mai multe persoane a aceluiași avantaj, a aceluiași rezultat.

Fortă interioară specifică pentru orice ființă umană, care se află în creștere, în evoluție.

Se poate vorbi despre **competiție pozitivă**, când acțiunea este centrată pe **sarcină** și când scopul îl constituie **calitatea jocului**, respectând adversarul și recunoscându-l ca indispensabil în joc. Aceasta presupune trei aptitudini esențiale:

- respectul de sine și față de celălalt;
- căutarea excelenței pentru frumusețea jocului;
- acceptarea propriei responsabilități și libertăți (a fi responsabil de victorie implică, de asemenea, a fi responsabil de înfrângeri sau de eșec).

Avantajele acestui tip de competiție-emulație constau în plăcerea efortului și depășirea propriilor limite.

Atunci când acțiunea este centrată pe **persoană** și când scopul este de a-l **elimina** pe celălalt, de a-l învinge sau chiar de a-l ridiculiza, se poate vorbi de **competiție negativă**.

Sursele acestui tip de competiție sunt:

- lipsa stimei de sine;
- nevoia rău plasată de recunoaștere;
- teama de eșec.

Dezavantajele acestui tip de competiție sunt victoria celui mai puternic, precum și agresivitatea și violența.

Cooperare

Capacitatea de a lucra cu ceilalți într-o activitate, un joc sau un proiect, în care fiecare participant contribuie la atingerea obiectivului după propriile competențe, fiind respectat pentru calitățile sale demonstrate și contribuția concretă la activitate.

O activitate sau un joc sunt considerate **cooperante** dacă:

- toți se distrează, exprimă satisfacție și plăcere și doresc să repete reușita;
- activitatea sau jocul au un obiectiv motivant;
- toți participă nemijlocit la activitate;
- fiecare este acceptat și pus în valoare pentru competențele sale, dar nimeni nu este pus în evidență în comparație cu ceilalți;
- există o interdependență pozitivă, copiii știu că au nevoie unii de alții, pentru a-și atinge obiectivele;
- celălalt este acceptat fără a fi judecat sau criticat;
- există o responsabilitate individuală și un angajament colectiv;
- nimeni nu este exclus sau eliminat din joc etc.

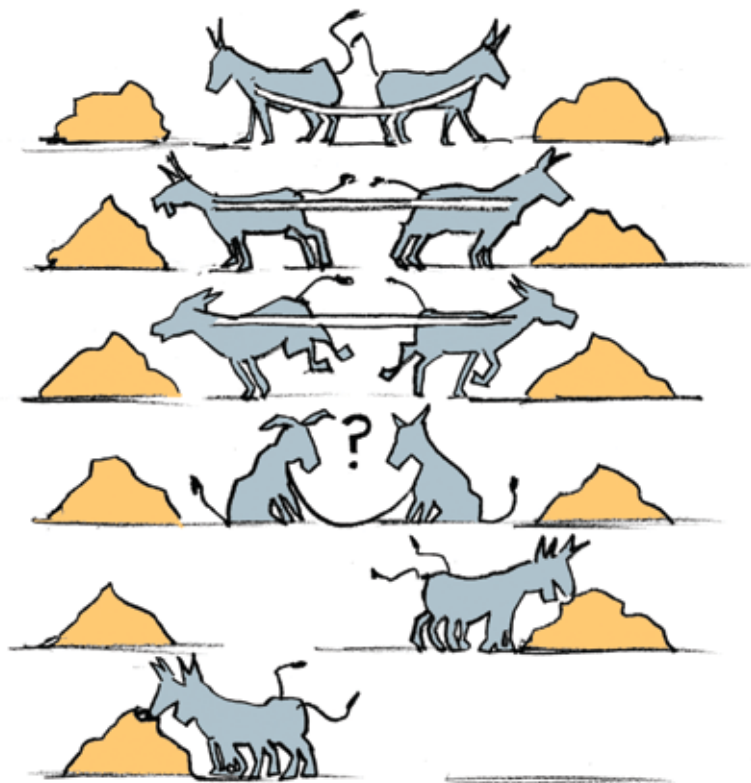
Un joc de cooperare dezvoltă următoarele aptitudini psihosociale, în scopul ameliorării încrederii în sine și a stimei față de sine:

- afecțiune;
- comunicare pozitivă;
- leadership;
- negociere;
- luarea unei decizii;
- feedback constructiv.

Atenție. Animatorul trebuie să ajute copiii să-și dezvolte, concomitent, determinarea de a se perfecționa individual în cadrul unor jocuri competitive, centrate pe acțiune, și a-și ameliora capacitatea de a lucra în grup, prin intermediul jocurilor și al activităților centrate pe cooperare.

² În mare parte scos de pe site-ul ONG Grăunțe de Pace, www.graines-de-paix.org

Fișa-resursă C De la competiție la cooperare



Excludere / Integrare

Nu un joc care presupune **excluderi**. Ci un joc care-i **integrează** pe toți.

Nu două echipe de câștigători – învinși. Ci un singur grup de câștigători.

Nu o echipă de **câștigători** și o echipă de **pierdanți**. Ci o singură grupă care lucrează în mod **colectiv**, urmărind **același obiectiv**.

Nu un obiectiv centrat pe persoană. Ci un obiectiv centrat pe sarcină.

Nu pentru **a birui cealaltă echipă** cu orice preț, chiar jucând prost și fără fairplay. Ci concentrarea pe **calitatea jocului** și aplicarea **regulilor**, care încurajează cooperare în echipă.

Este ușor de transformat un joc competitiv, deja cunoscut, în joc de cooperare. Astfel, e suficient să se schimbe una sau mai multe caracteristici: scop, reguli, roluri, cadru (a se vedea modulul 3.10 *Caracteristicile și finalitatea activităților și jocurilor*).

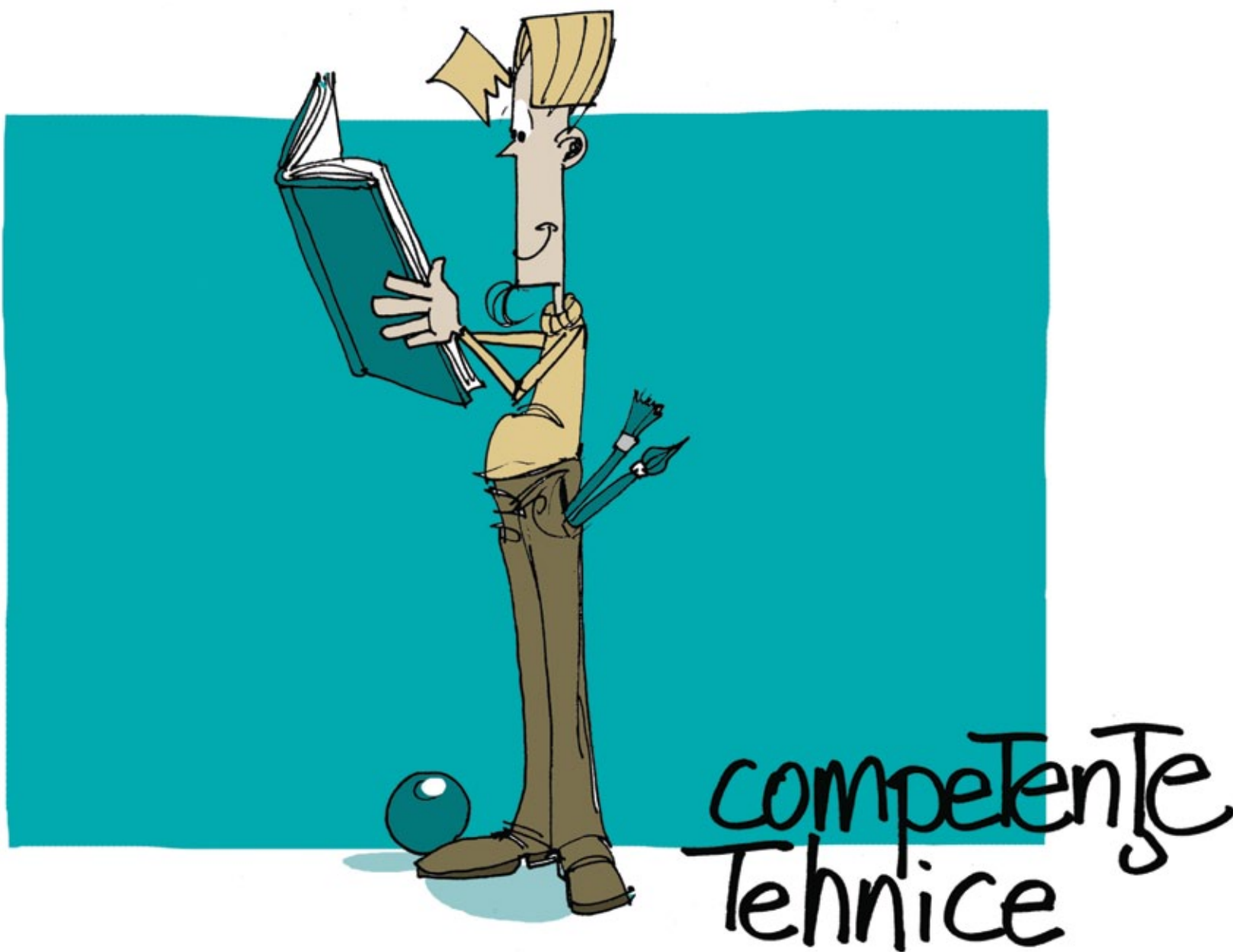
Scop. Centrarea scopului pe o sarcină comună, nu pe echipa adversă (de exemplu, la baschet, cele două echipe trebuie să marcheze același număr de coșuri într-un timp definit și continuând să joace normal. Așadar, nu se urmărește un scop individual pe echipă, ci există un obiectiv colectiv pentru ambele echipe, fapt care solicită o strategie și cooperare).

Reguli. Schimbarea regulilor (de exemplu, toți participanții trebuie să atingă mingea, înainte de a marca un punct. Băieții trebuie să paseze mingea fetelor o dată din două pase. În jocul *Scaunele muzicale*, nimeni nu este eliminat, dar acela care nu găsește scaun trebuie să se așeze pe genunchii cuiva etc.).

Roluri. Schimbarea rolurilor jucătorilor (de exemplu, a avea doi jucători legați împreună de picior sau de braț, ceea ce îi obligă pe parteneri să se concentreze pe cooperare și nu pe forța individuală și pe golurile de marcat, a nu mai avea portar la fotbal sau un portar flotant etc.).

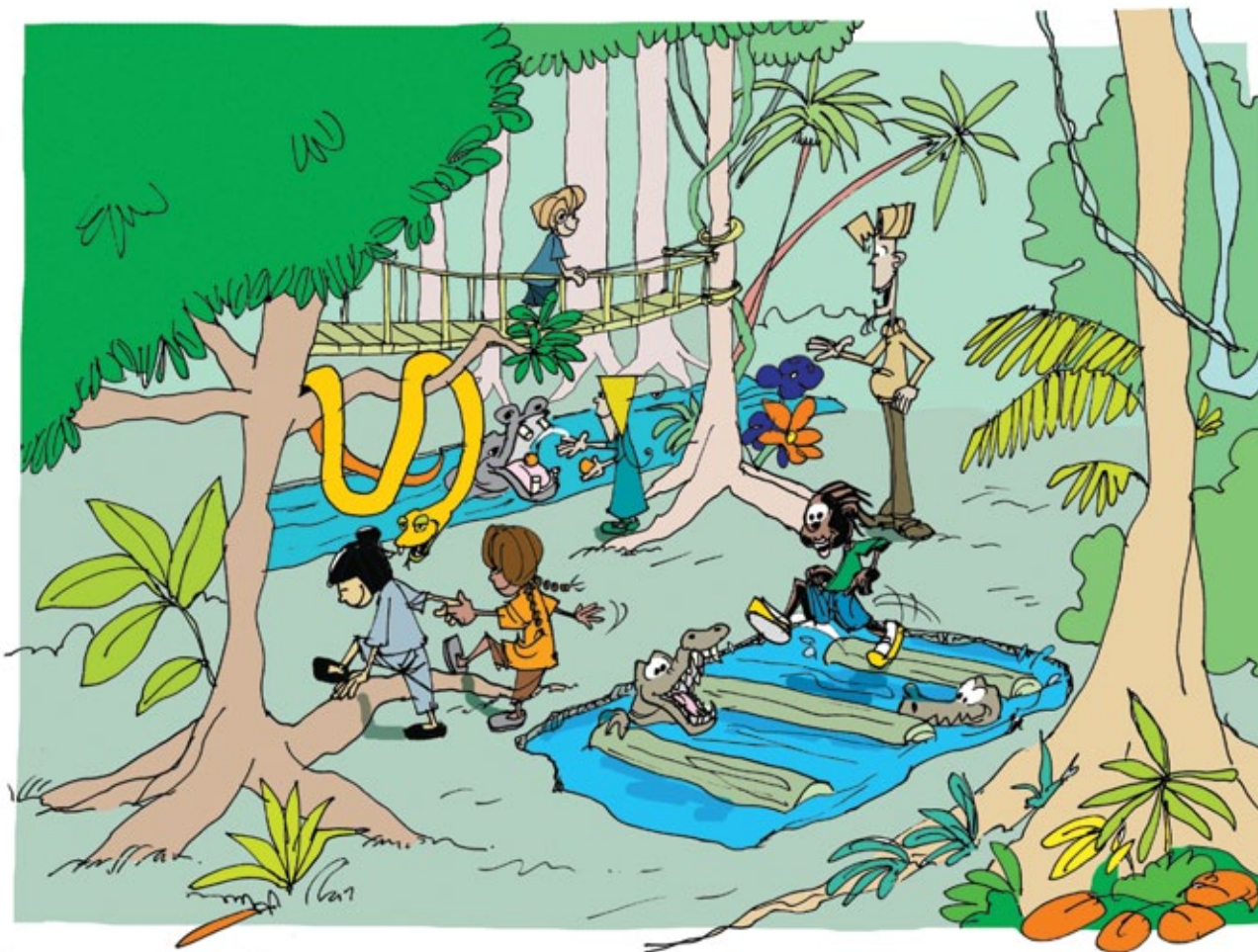
Cadru. A face terenuri mai mici, a fixa mai multe porți (de exemplu, la fotbal să se fixeze patru porți, nu două, pentru a încuraja mai multe pase și cooperarea dintre jucători etc.).

Orice altă opțiune creativă este oportună.



compétence
Technique

3.14 Activități și jocuri pentru copii mici



Obiective:

- a cunoaște nevoile copiilor de această vârstă;
- a utiliza procedee de variere a activităților (locomotie, manipulare și exprimare);
- a aplica sistematic idei creative și de stimulare a imaginației.

Mesaje-cheie

● Copiii mici între patru și șase ani au un nivel de dezvoltare în care acțiunea individuală primează. Ei descoperă cu mult entuziasm posibilitățile propriului corp. De aceea provocarea principală constă în canalizarea energiei lor în activități scurte și variate, combinând jocuri scurte și activități creative simple.

● Preferințele copiilor de această vârstă se îndreaptă spre activități care favorizează descoperirea propriului corp prin intermediul unor mișcări multiple, manipularea diferitelor obiecte și coordonarea globală (fără gesturi tehnice precise).

● Varietatea activităților este foarte importantă. Stimularea creativității copiilor cu material pe cât posibil de divers (mingi de cauciuc, corzi, cercuri, mingi din spumă de cauciuc) și natural (lemn, frunze, ramuri, plante, arbori pentru slalom etc.).

● Jocurile care stimulează imaginația copiilor alimentează nevoia lor de fantastic, ca și jocurile cu exprimare corporală, precum imitarea animalelor sau a personajelor.

● Folosiți jocuri colective simple, cu un minim de reguli, pentru a respecta capacitățile lor mentale.

Prezentare

Acest modul se concentrează pe activități și pe jocuri adaptate copiilor mici în vârstă de 4-6 ani, în timp ce celelalte activități ale acestui manual se adresează, în general, copiilor de vârstă școlară (7-12 ani). Activitatea propusă în acest modul - un parcurs de obstacole - este perfect adaptabilă și copiilor mai mari, chiar adolescenților, dacă se exclude povestea imaginară și se adăugă provocări fizice.

Este important să se aibă în vedere nivelul de dezvoltare psihomotorie (senzorial, motor, afectiv, cognitiv) al copilului, precum și nevoile sale specifice, pentru a se putea propune activități adecvate. Animatorii trebuie, așadar, să fie capabili să-și adapteze atitudinile și activitățile la publicul-țintă de 4-6 ani, în funcție de interese, de motivații și de competențe, care sunt, desigur, diferite de acelea ale copiilor mai mari (7-12 ani sau 13-18 ani).

„Copilul mic are o enormă nevoie de mișcare și de joc. Astfel, cu multe animații și descoperiri ale jocului, vom încerca să-l ajutăm să dobândească un întreg repertoriu de abilități motrice cu ajutorul unor obstacole, mingi, ritmuri etc. El trebuie să fie mereu în situație de învățare. Copiii de vârstă preșcolară au nevoie de posibilități motrice variate, care le solicită imaginația, îi incită să alerge, să sară, să se urce, să se cațere, să atârne, să facă tumbe, să se legene, să tragă, să împingă, să care etc.”¹

La vârsta preșcolară, nevoia de mișcare este asociată cu capacitatea redusă de a se concentra și a se structura. În cadrul activităților, trebuie să se țină cont de acest lucru și să se mizeze pe varietate, cu exerciții de **locomotie** (toate modalitățile de a se deplasa care dezvoltă agilitatea), de **manipulare** (exerciții cu obiecte sau activități creative simple, care dezvoltă abilitatea și precizia) și de **expresie** (activități și jocuri care stimulează imaginația copilului și capacitatea de a se „transforma” în animal sau personaj).

Parcursurile scurte cu obstacole, desfășurate pe cât e posibil în aer liber, sunt total adaptate. Precum și micile curse

cu ștafetă, jocurile cu povestiri despre animale sau basmele. Imaginarul, fantasticul, urmărirea unei tematici (anotimpuri, familie, animale etc.) au un rol primordial la această vârstă și permit atragerea mai ușoară a copiilor în anumite activități. Este indicată complementaritatea între activități creative (desene, decupaje, bricolaje etc.), care le ajută copiilor să se concentreze asupra unei sarcini și să se exprime în felul lor, precum și activități fizice, care răspund nevoii lor vitale de mișcare și de joc.

La această vârstă, aportul psihosocial se datorează, îndeosebi, faptului că, cu cât copiii își dezvoltă capacități motrice jucându-se împreună, nu individual, cu atât se simt puși în valoare, ceea ce le sporește stima de sine și formează raporturile lor sociale. Pentru a întări starea lor de spirit globală, animatorul va căuta să echilibreze activitățile creative individuale și colective, precum și jocurile fără excludere, dar cu una sau două reguli de cooperare, pentru a depăși treptat individualismul care primează la această vârstă.

O sugestie

Fiți mereu creativi cu copiii mici. Inventati istorioare legate de jocurile și exercițiile propuse. Puneți accentul pe activități cu preponderență scurte. Conduceți-i într-o lume imaginară, cu mișcări variate și jocuri simple, în care ei își pot satisface nevoia imensă de mișcare.



¹ Frederic Aptel, *Copilul: creșterea și dezvoltarea fizică*, 2005, după Winter R., *Medicină și Sport*, 1981

Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Jocul *Jungla* (45 min.)

Pregătiți terenul dinainte, cu toate materialele necesare. Conduceți grupul și organizați jocul în mai multe etape, conform indicațiilor Fișei-resursă A.

2. Discuție. *Elemente psihomotorii și obiective ale activităților și jocurilor pentru copii mici (30 min.)*

Discuție despre specificul jocului *Jungla*. Acordați participanților un scurt moment de reflexie, pentru a nota individual diferite aspecte propuse. Faceți un schimb de păreri în comun și elaborați o listă pe flipchart, fixând elementele-cheie de locomoție, manipulare, expresie și varietate.

Întrebați-i pe participanți care este experiența lor de lucru cu cei mici și ce tipuri de joc desfășoară de obicei. Adăugați elementele pe care ei le indică.

În perechi, o parte a grupului reflectează asupra caracteristicilor fizice și psihosociale ale copiilor de această vârstă. Cealaltă parte a grupului se gândește la nevoile acestor copii privind activitățile fizice și cum răspund ei la acestea. Urmează o prezentare în comun și elaborarea unei liste pe flipchart. Distribuți fiecărei persoane o fotocopie a Fișei-resursă B. Lectură, comparație și discuție în comun.

3. Activitate de grup. *Jocul meu pentru copiii de 4-6 ani (45 min.)*

În grupuri a câte patru, se concepe o activitate pentru cei mici, incluzând elementele fixate în lista alcătuită anterior (10-15 min.). Extinderea posibilităților la alte tipuri de jocuri (de exemplu, jocul găștei, jocuri de pistă cu posturi psihomotorii etc.). O grupă se oferă voluntar pentru a prezenta jocul elaborat celorlalți participanți, care interpretează rolul copiilor: Feedback asupra elementelor pertinente sau nu. În funcție de timpul disponibil, celelalte grupuri demonstrează sau explică tuturor activitățile lor, pentru a avea un feedback. Posibilitatea pentru fiecare grup de a pune la dispoziția celorlalți jocul său în scris, pentru a constitui o mică bibliotecă de activități.

Fișa-resursă A.

Fotocopii ale Fișei-resursă B.

Fișa-resursă A

Descrierea jocului Jungla

Desfășurare

Prezentăm un exemplu de parcurs psihomotor pentru copii mici, adaptabil la toate vârstele. Sunt sugestii pentru nouă poziții/elemente, precum și o istorioară de povestit. Această idee de bază o puteți adapta oricărui context, grup și posibilități materiale pe care le aveți la dispoziție (în exterior, în interior etc.). Este important, însă, să inventați propria istorioară, dând curs liber imaginației. Puteți, de asemenea, să micșorați numărul de elemente, pentru a scurta și a simplifica parcursul, în funcție de vârsta copiilor (4-5 ani sau, mai degrabă, 6-7 ani).

Ideal ar fi să puteți organiza acest tip de parcurs în aer liber și să folosiți elementele naturale ca obstacol (trunchi de copaci doborâți, slalom printre arbori, coarde agățate între doi arbori, pentru a se suspenda etc.). Versiunea propusă mai jos se poate desfășura afară sau în încăpere, cu material sportiv sau de altă natură.

Acest joc este numit *Jungla* deoarece se face sub formă de parcurs cu obstacole și pe fondul unei istorioare cu exploratori din două țări diferite, toți în căutarea unei specii de păsări pe cale de dispariție, în această junglă plină de animale. Participanții trebuie să înfrunte tot felul de pericole, de capcane, și să depășească un anume număr de obstacole, pentru a ajunge cât mai repede posibil să descopere ceea ce caută.

Prima încercare a parcursului prin care trece grupul, ce merge în spatele animatorului, permite să se detalieze elementele și animalele întâlnite în cale (maimuțe, locuitori ai junglei, șerpi etc.).

Organizați două echipe cu un nume inventat de exploratori ai țării sau ai regiunii X și Y (alegeți singuri). Jocul se desfășoară în mai multe etape progresive.

1. Prima etapă pune accentul pe **locomoție și manipulare**. După prima demonstrație a animatorului care povestește istorioara, copiii, așezați unii în spatele altora, vor face parcursul

lent și cu precizie, fiind corecți de animator. Pentru a evita o așteptare prea lungă, o jumătate a grupului pornește de la începutul parcursului, iar cealaltă jumătate - de la finiș.

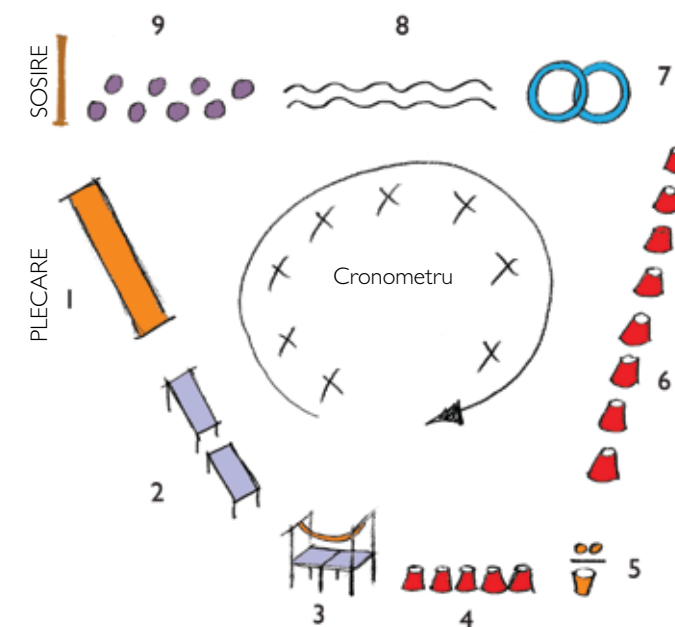
2. A doua etapă pune accentul pe **cursa-ștafetă comună** (fără competiție). Cele două echipe fac parcursul în același timp, cât mai repede posibil, plecând fiecare dintr-o latură și încrucișându-se pe parcurs. Grupul X pornește din poziția 1, iar grupul Y - din poziția 9. Când un alergător sosește din cealaltă latură, bate palma cu primul jucător din cealaltă echipă, care poate, apoi, să pornească. Este, probabil, prudent să se instaleze de două ori pozițiile 5 și 7, pentru a evita eventualele blocaje în timpul încrucișărilor în mijlocul parcursului.

3. În continuare alegeți între două tipuri de etape:

a. O etapă pune accentul pe **cursa-ștafetă de competiție**. Echipa X face parcursul (care poate fi adaptat, schimbat, după necesități). De îndată ce primul alergător a sosit la poziția 7, al doilea poate pleca. Cei din grupul Y se așează în cerc alături sau în mijlocul terenului cu o minge. Ei reprezintă cronometrul care calculează timpul utilizat de echipa a doua, pentru a face tot parcursul o dată. Aceștia transmit mingea pe cât de repede posibil următorului jucător și socotesc numărul de ture pe care le face mingea, în timp ce echipa X a trecut o dată parcursul. Precizia paselor este importantă și o distanță mică îi va ajuta pe copii să paseze mingea, fără ca ea să cadă. Dacă mingea cade, numărătoarea începe de la zero. Jocul se oprește când toată echipa X a făcut o dată parcursul. Se calculează numărul turelor pe care le-a făcut mingea și se schimbă rolurile, pentru a vedea dacă cealaltă echipă face parcursul mai repede, adică în mai puține tururi de minge.

b. Cealaltă etapă, care este mai bine adaptată unor copii mai mari (de la 8 ani în sus), pune accentul pe **cooperare**. Principiul de desfășurare este același ca pentru etapa a), dar echipa care face parcursul aleargă în perechi, ținându-

se de mână. Pentru cronometru, se poate face un cerc mai mare, în vederea sporirii dificultății de aruncare a mingii. În jurul terenului, de exemplu.



Varianta I

Poziția 1: a alerga cu spatele (a fi siguri că niciun animal periculos nu ne urmărește).

Poziția 2: a trece peste primul obstacol (masă sau bancă, trunchi sau altceva, pentru a adapta înălțimea la cei mai mici) și pe sub al doilea obstacol (a evita un mușuroi de furnici carnivore dedesubt și a evita săgețile otrăvite care vin din partea unui trib de autohtoni).

Poziția 3: a trece peste scaune, dar pe sub coardă, fără a o atinge (a evita șarpele suspendat în copac).

Poziția 4: a face slalom în patru labe în jurul conurilor (a se ascunde de turma de lei care amenință în depărtare).

Poziția 5: a arunca cele două mingi mici în coș sau în găleată (distanța poate fi mărită sau diminuată, în funcție de grup) (a arunca mâncare în botul hipopotamilor, pentru a le înșela foamea, a le sustrage atenția, spre a-i putea evita etc.).

Poziția 6: a face slalom alergând printre conuri (cu cât vor fi mai apropiate, cu atât este mai dificil) (*a se strecura printre copacii pădurii, pentru a scăpa de ceata de gorile care îi urmăresc*).

Poziția 7: a lua cercurile unul după altul și a trece prin ele (*a traversa un pasaj de mărăcini*).

Poziția 8: a merge în echilibru între cele două corzi, fără ca picioarele să depășească corzile (*a merge pe un pod din frânghie, pentru a traversa un râu*).

Poziția 9: a alerga sărind dintr-un cerc în altul (cercurile sunt mai mult sau mai puțin îndepărtate unele de altele, în funcție de capacitățile grupului) (*a sări pe buștenii din apă, pentru a evita crocodilii*).

Varianta 2

După feedback-ul primei variante, dacă aveți timp, întrebați copiii ce ar putea fi schimbat la poziții și în modul de deplasare. Luați în considerare unele sugestii și adăugați-le pe ale voastre, având grijă să sporiți (sau să diminueți) dificultatea și provocările, ținând cont de capacitățile grupului (de exemplu, a sări cu picioarele alăturate în cercuri, a merge înapoi pe coardă etc.).

Aptitudini de dezvoltat

- În plan psihosocial. Acest joc este foarte complex, deoarece antrenează **gândirea creativă și imaginația**, precum și **fairplay-ul** privind regulile de respectat la fiecare poziție, precum și **cooperarea** între copii, atunci când fac parcursul câte doi și când se încurajează, este, de asemenea, importantă.
- În plan mental. Faptul de a-și aminti toate pozițiile și a număra tururile cronometrului presupune o **memorie** bună, **concentrare** maximă și **observare**.
- În plan fizic. Aspectele legate de locomoție (cursă, săritură, echilibru etc.) și de manipulare (a arunca mingea cu precizie etc.) sunt în centrul atenției acestui parcurs. **Coordonarea și agilitatea** sunt, de asemenea, antrenate în diferitele poziții. **Viteza** este, la fel, importantă, deoarece are loc o competiție contra cronometru cu cealaltă echipă.

Alegeți două aptitudini pe care vreți să le ameliorați la copii și transformați-le în obiective (comportamente observabile).

Sugestii

Este important ca animatorul să impună respectarea regulilor parcursului pe toată durata desfășurării lui, cu un dublu scop. În primul rând, pentru sporirea calității învățării unui gest, copilului i se va permite să repete o acțiune, care nu a fost corect executată (în mod intenționat sau nu) (de exemplu, să arunce în găleată sau să țină echilibrul între corzi). În al doilea rând, pentru asumarea responsabilității și a fairplay-ului de către fiecare participant, în timpul unui parcurs în care există o competiție. Este, așadar, necesar să urmeze o consecință, dacă o regulă nu este respectată. În acest caz, se va reveni la începutul parcursului și jocul va reîncepe. Aceasta contribuie la fixarea unui cadru corect pentru ambele echipe. Este util, de asemenea, ca în timpul schimbării echipelor să se identifice pasajele dificile și modalitățile de ameliorare a lor.

Cu copii mai mari se vor introduce forme mai complexe: alergare în poziția legat de un alt jucător, sărituri într-un picior, fixarea unor obstacole mai înalte, realizarea parcursului driblând cu o minge etc. Echipa, care joacă rolul cronometrului, va fi repartizată în jurul terenului, pentru a face astfel pasele mai dificile, deoarece participanții se vor afla la o distanță mai mare unul de altul.

Nu uitați să rămâneți în povestea imaginară până la sfârșitul jocului. Urmărindu-i pe copii în timpul parcursului, amintiți-le povestea cu îndemnuri de tipul: *Atenție la șarpe!* sau *Nimerește botul hipopotamului. Dacă nu-l nimerești, te va mânca etc.*

Feedback

- Ce v-a plăcut cel mai mult în acest joc? De ce?
- Ce a fost dificil? Cum ați depășit această situație?
- Cum v-ați simțit alergând legați câte doi? De ce?
- A fost greu să urmăriți instrucțiunile la fiecare poziție și să le respectați? De ce?
- A reușit echipa să elaboreze anumite strategii? Dacă da, care sunt acestea etc.

Fișa-resursă B

Caracteristicile și nevoile copiilor mici și ale copiilor de vârstă școlară, legate de activități fizice

Copii mici (4-6 ani)

Caracteristici fizice

- creștere lentă, dar multă energie;
- lipsă de forță la nivel muscular;
- mare suplețe la nivelul articulațiilor;
- cunoaștere insuficientă a propriului corp.

Caracteristici psihosociale

- fază de opoziție cu refuzul de a asculta;
- agitație, caracter jucăuș;
- diferență minimă între comportamentul băieților și al fetelor.

Nevoi

- multă mișcare și imobilitate redusă;
- spațiu și timp structurate, dar cu posibilitatea de a învăța liber, fără prea multe reguli și constrângeri;
- numeroase activități variate, dar scurte;
- încurajări, laude pentru construirea stimei de sine;
- relații cu ceilalți în cadrul jocurilor;
- imitarea adulților.

Răspuns la nevoi

- exersarea **manipulării**, pentru a spori precizia în mișcări: diferențiere în lansarea cu mai multe tipuri de mingi (de cauciuc, mari, mici, ușoare, grele), manipularea coardei, aruncarea cu precizie a obiectelor etc.;
- exersarea a tot ce ține de **locomoție**: diversificarea tipurilor de mișcare, pentru a mări agilitatea (înainte, înapoi, în lateral, urcarea, trecerea deasupra, dedesubt, mișcare în ritm de dans, cățărare, alunecare, rostogolire etc.);
- punerea accentului pe **imaginar** și pe gândirea creativă, povestirea unor istorioare cu animale, personaje magice, inventarea unor povești etc.
- evitarea exercițiilor de forță sau a exercițiilor statice, preferința pentru exercițiile dinamice, cu eforturi scurte;
- cuvintele de ordine: varietate și plăcere.

Copii (8-12 ani)

- creștere rapidă, luarea în greutate și, respectiv, mai puțină energie;
- facilitate în învățarea noilor gesturi;
- mișcări din ce în ce mai precise, echilibru mai bun;
- cunoaștere mai bună a propriului corp.

- gândire logică, apariția spiritului critic;
- căutarea dreptății;
- descoperirea și învățarea regulilor;
- instaurarea spiritului de competiție;
- începutul discriminării de sex: fată-băiat.

- participarea în grupuri omogene;
- respectarea regulilor;
- dreptate și fairplay în timpul jocurilor;
- tendința spre calitate în joc, dar fără gesturi tehnice prea specializate.

- elementele specifice vârstei sunt, în principiu, dobândite, dar este bine să se repete unele dintre ele, îndeosebi la nivelul preciziei, în aruncări, de exemplu;
- punerea accentului pe un antrenament polisportiv și nu axat pe un sport de competiție;
- accentuarea forței, a vitezei, a echilibrului și a coordonării;
- organizarea unor curse cu ștafetă și a unor curse cu obstacole;
- introducerea unor jocuri mai complexe privind regulile, cooperarea și strategiile aplicate.

3.15 Activități și jocuri pentru adolescenți



Obiective:

- cunoașterea și înțelegerea nevoilor și caracteristicilor adolescenților și diferențele majore în comparație cu copiii mai mici, pentru a adapta activitățile;
- satisfacerea nevoilor adolescenților printr-o atitudine adecvată;
- organizarea și desfășurarea unor sesiuni de joc și sport motivante și adaptate unor anume grupuri de adolescenți, fete și băieți.

Mesaje-cheie

- Adolescența este o etapă-cheie în viață, cu mari bulversări fizice, psihice și sociale. Aceasta necesită o atenție specială din partea adulților responsabili.
- Adolescenții reprezintă un grup de vârstă cu totul specific și este important să îi tratăm ca pe niște adulți în devenire, cu atenție și respect, dându-le din ce în ce mai multă autonomie.
- Diferența dintre băieți și fete trebuie, de asemenea, să fie luată în considerație la nivelul atitudinii și al activităților propuse. Fiți atenți la asocierea fete-băieți în activități.
- Adolescenții au nevoie de modele, iar animatorul poate juca rolul potențial de coach, acela care îl va însoți pe adolescent în trecerea la viața adultă, îl va asculta, îl va încuraja, îl va sfătui etc.
- Este important să se pună în valoare rolul lor de conducător (leadership), dându-le responsabilități și propunându-le un obiectiv motivant pe termen mai mult sau mai puțin lung (de exemplu, organizarea unui turneu pentru cei mici, un joc de pistă, Jocuri fără frontiere etc.).

Prezentare

Acest modul se adresează persoanelor care organizează activități pentru grupuri de adolescenți (între 13 și 18 ani). Notele distincte ale acestei vârste sunt multiple și complexe, de aceea este important să reluăm caracteristicile și nevoile precise ale adolescenților. Animatorii trebuie să fie capabili să adapteze la acest grup-țintă atitudinile, precum și activitățile lor, în funcție de interese, de motivații și de capacități, care sunt, desigur, diferite de cele ale copiilor mai mici.

După cum se știe, pubertatea și adolescența sunt momente cruciale și adeseori dificile, datorită marilor schimbări fizice și psihice prin care trec tinerii. Aceștia nu se simt întotdeauna confortabil în propriul lor corp, au schimbări bruște de dispoziție, simt nevoia de confruntare, chiar de a se opune adulților, aspiră să aparțină unui grup de prieteni, tind spre independență, fiind în același timp încă mult dependenți de cei mai mari etc. Sunt ființe pline de contradicții, iar marea provocare a animatorului este de a alege atitudinea potrivită, alternând fermitate, prezență reconfortantă și încrezătoare, precum și respectarea identității lor în formare.

Există mai multe tipuri de activități adaptate adolescenților, fie că este vorba despre jocuri sau sport, despre activități creative sau manuale, despre grupuri de suport sau proiecte în dezvoltare, pentru și împreună cu comunitatea. Animatorii care se ocupă de această vârstă pot improviza momente de discuție cu subiecte de actualitate sau subiecte care-i preocupă pe adolescenți. Pot organiza, de asemenea, turnee de sport¹, piese de teatru, spectacole etc., sau pot să le propună să organizeze împreună activități și jocuri pentru copii mai mici. Trebuie să se țină cont și de faptul că adolescenții au nevoie, în același timp, să se comporte ca niște copii, în cadrul unor jocuri sportive, care presupun provocări fizice, dar și să-și asume responsabilități și să transmită competențele lor celorlalți, ceea ce este important pentru consolidarea stimei de sine.

Pentru a se responsabiliza și a dobândi autonomie puțin câte puțin, un adolescent are nevoie de un adult care să-i servească drept model și ghid. Animatorul se poate situa în postura de coach, care îi încurajează pe tineri să se descurce singuri, dar care reprezintă, de asemenea, un sprijin la nevoie.

Acest modul se concentrează pe activități sportive adaptate adolescenților, băieți și fete, și conține câteva sugestii privind modul în care trebuie distribuite responsabilitățile în timpul acestor activități, precum și idei despre cum să organizeze un turneu de *Fotbal fairplay* pentru alți copii.

O sugestie

Nu uitați că adolescenții pretind că nu mai au nevoie de cei maturi, dar, în fond, au totdeauna temeri mai mici sau mai mari. Puneți în valoare rolul lor de conducător, pentru a le dezvolta stima de sine în cadrul responsabilizării în organizarea unor activități. Realizați un cadru clar și concret, păstrând, în același timp, o legătură puternică și personalizată.



¹ A se vedea în suplimentul 4.8 Organizarea unui turneu de Fotbal fairplay

Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Vizualizare. Când eram adolescent (10 min.)

Rezervați-vă trei minute pentru a intra în pielea adolescentului/-ei care erați la 14 ani. Închideți ochii și rememorați amintiri din acea perioadă. Împărtășiți vecinului vostru principalele emoții și caracteristici ale acestei perioade.

2. Discuție. Ce este un adolescent? (15 min.)

Întrebați participanții ce au resimțit și au povestit în aceste câteva minute. Arătați schema Fișei-resursă A și discutați despre această perioadă de viață deosebită și instabilă. Care sunt caracteristicile principale ale unui adolescent? Identificați împreună nevoile, activitățile, comportamentele specifice etc.

3. Sesiune de sport. Mingea arsă (1 oră)

Animați sesiunea completă cu încălzire, partea principală și întoarcere la calm. Accentul se pune pe responsabilizarea fiecăruia. Pentru detalii, a se vedea Fișa-resursă B.

Dacă nu sunteți obișnuiți cu activitățile sportive, puteți să le propuneți o activitate creativă colectivă în natură, bazată pe landart (creații perisabile pe bază de elemente naturale în aer liber): spirala cu intrare dublă. Pentru mai multe detalii, consultați modulul 3.18. *Activități creative* și Fișa-resursă C. *Alte idei de activități creative.*

4. Discuție. Responsabilitate în cadrul activităților (20 min.)

Reveniți la obiectivul privind exersarea noțiunii de responsabilitate. Ce aduce aceasta? Cum s-au simțit ca observatori? Dar ca lideri? Ce au observat referitor la fairplay? Ce strategii au fost aplicate? Ce rol au preferat? De ce etc.?

Întrebați-i dacă au sugestii pentru ameliorarea activităților, alte idei de jocuri pentru adolescenți.

5. Activitate de grup. Strategii de succes și de eșec în lucrul cu adolescenții (15 min.)

În subgrupuri a câte patru participanți, două elaborează o listă a strategiilor de succes (ceea ce trebuie făcut) în activitățile cu adolescenții, iar celelalte două subgrupuri întocmesc o listă a strategiilor de eșec (ce trebuie evitat) în activitățile cu adolescenții. Apoi listele se prezintă și se discută în comun, făcând un schimb de experiență.

Fișa-resursă A.

Sală de sport sau teren în aer liber.

Fișa-resursă B.

Fișa-resursă C.

Fișa-resursă D.

Fișa-resursă A

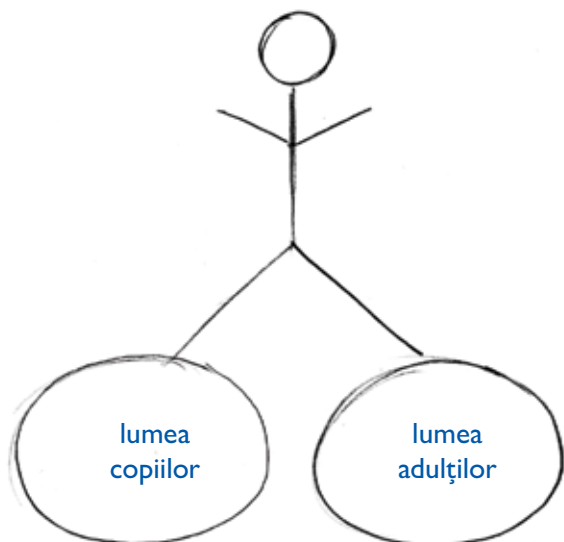
Caracteristicile și nevoile adolescentului

Definiție

Adolescență: perioadă de dezvoltare fizică și psihosocială dintre copilărie și vârsta adultă, după pubertate.

Pubertate: trecerea de la copilărie la adolescență; ansamblul modificărilor fiziologice însoțite de modificări psihice, care fac din copil o ființă aptă să procreze.

Adolescent între cele 2 lumi:
poziție neconfortabilă



Atenție: Vârstele pot varia între 10 și 18 ani, în funcție de cultură. Poate fi interesant de discutat cu grupul, care vârstă reprezintă adolescența pentru ei, care este vârsta legală pentru a fi tras la răspundere și înțemnițat, a se căsători, a vota etc. Acest lucru demonstrează că vârsta și maturitatea a ceea ce se numește adolescență nu depind numai de aspectele fiziologice, ci depind foarte mult și de aspectele culturale ale comunității.

Caracteristici fizice

- Corp în schimbare, apariția caracterelor sexuale primare și secundare, de unde o posibilă jenă în raport cu aceste noi însușiri și în raport cu tot ceea ce privește corpul, în general.
- Importante schimbări hormonale, care antrenează schimbări bruște de dispoziție, uneori inexplicabile.
- Modificarea schemei corporale, de unde o instabilitate și o impulsivitate mai mari, uneori chiar o slabă coordonare.
- Diferența fizică dintre băieți, care au mai mulți mușchi, mai multă forță și o mai bună motricitate, și fete, al căror corp se transformă în mod mult mai evident și care au tendința să piardă din agilitate.

Caracteristici psihosociale

- Structurarea personalității, a spiritului critic. O mai bună capacitate de analiză, apariția unor contre verbale (nu vor să greșească, râsete batjocoritoare sau de jenă etc.). Identitatea se clădește treptat.
- Confruntare, opoziție față de lumea adultă (familie, școală etc.).
- Psihic fluctuant, trecere de la entuziasm la depresie. Pudoare sau exagerare a emoțiilor. Schimbări de dispoziție, susceptibilitate, chiar agresivitate.
- Vârsta idealurilor sociale.
- O mai mare maturitate psihologică a fetelor. Dar o mai redusă motivare de mișcare, din jenă datorată corpului lor care se transformă.

Nevoi

- Narcisism pronunțat, în căutarea recunoașterii din partea egalilor lor și a lumii adulte.
- Importanța apartenenței la un grup de prieteni, căutarea unor ghiduri sau modele potențiale.
- Încredere din partea adulților și responsabilizare spre o autonomie din ce în ce mai mare.

- Importanța vieții asociative, a activităților culturale, sportive etc.
- Obiective și repere, căutarea sensului vieții proprii.
- Practicarea unui sport pentru o dezvoltare completă și armonioasă a corpului în plină schimbare.
- Îndeosebi băieții: motivare prin provocări și competiție, confruntarea cu ceilalți (competiție sănătoasă).
- Fetele, în general: motivarea prin blândețe. Adeseori au alte interese decât sportul. Dorință redusă de mișcare și o posibilă jenă privind corpul lor, pe care îl ascund sau îl pun exagerat în valoare.

Fișa-resursă B

Sesiune de sport. Mingea arsă

Data și durata:

xx/xx/xx, 60 min.

Numărul și vârsta tinerilor:

16 adolescenți de 14-15 ani, băieți și fete.

Tema sesiunii:

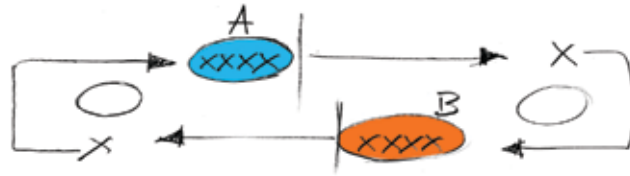
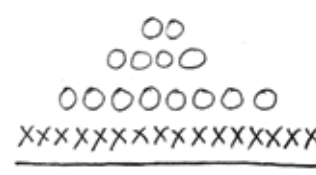
Mingea arsă (versiune simplă a baseball-ului).

Material necesar:

Conuri (sau alte obiecte, pentru a delimita terenul), cercuri (sau covor, sau corzi mici, pentru a reprezenta adăposturile), mingi, veste.

Aptitudini de dezvoltat în timpul sesiunii. Subliniați două aptitudini, dintre care cel puțin una din prima categorie:

- **aptitudini psihosociale:** încredere, respect, simțul responsabilității, exprimarea emoțiilor, adaptare, flexibilitate, gestionarea problemelor și a conflictelor, fairplay, cooperare, comunicare, afecțiune;
 - **aptitudini mentale:** observare, concentrare, analiză, gândire strategică, gândire creativă, imaginație, învățare, memorie, relaxare, cunoaștere de sine;
 - **aptitudini fizice:** viteză, forță, rezistență, suplețe, coordonare, agilitate, reacție, ritm, echilibru, precizie, cunoașterea propriului corp.
- Obiective** (comportamente observabile):
- fiecare lider este capabil să aibă o influență asupra strategiei și a acțiunilor de joc ale camarazilor săi (responsabilitate);
 - fiecare participant este capabil să coopereze cu coechipierii săi: pase, încurajare în cadrul cursei, sfaturi privind unde și când să se oprească etc. (cooperare).

ACTIVITĂȚI (exerciții, jocuri, sport etc.)	ORGANIZARE (material, așezare etc.)
<p>1. Ședință de fixare și prezentarea obiectivelor (3 min.) Explicarea noțiunii de responsabilitate cu accent pe leadership și fairplay. Toți participanții ar trebui să aibă un rol de responsabil într-un moment sau altul al sesiunii sau în sesiunea următoare, cu aceeași temă.</p> <p>2. Constituirea echipelor (5 min.) Grupul se așează pe o linie la aproximativ cinci metri de primele opt cercuri. La un semnal, toți trebuie să intre, cât mai repede posibil, în prima linie de cercuri. În același mod se va ocupa al doilea rând de patru cercuri și, în sfârșit, ultimele două, pentru a avea două echipe la final. Niciun participant nu trebuie să iasă din cerc. Toți trebuie să aibă cel puțin un picior înăuntru. Trebuie găsită o strategie. Distribuți veste colorate fiecărei echipe.</p> <p>3. Ștafeta de salut (7 min.) Cele două echipe se plasează în două coloane, față în față la o anumită distanță. Primul membru al grupului A prezintă o modalitate de a saluta. Apoi toți cei din grup trebuie să îl imite și să salute membrii celeilalte echipe, făcând turul cercului. Fiecare echipă se află de cealaltă parte. Atunci primul din echipa B propune o altă modalitate de a saluta. Apoi toți salută încă o dată, în mod diferit. Dacă dispuneți de timp, alte persoane pot trece în frunte și pot propune alte modalități de a saluta.</p> 	<p>16 cercuri și 8 veste din fiecare culoare</p> 
<p>4. Jocul. Mingea arsă (versiunea simplă a baseball-ului) (30 min.) Instrucțiuni. Explicarea jocului în câteva cuvinte și efectuarea unei demonstrații cu câțiva jucători. Participanții sunt împărțiți în două echipe: cei care aleargă și cei care dau pase. Scopul jocului pentru alergători, după lansarea mingii, este de a face turul terenului cât mai repede posibil, pentru a marca un punct. Jucătorii care dau pase recepționează și pasează mingea „incendiatorului” cât mai repede cu putință (respectând numărul minim de pase), pentru a-i împiedica pe alergători să facă tot turul și să marcheze puncte. Un membru al echipei alergătorilor (C) lovește mingea, mișcând-o în fața sa, în limitele terenului. De îndată ce mingea este lovită, C aleargă în direcția primului adăpost. Dacă situația îi permite, acesta încearcă să facă turul terenului în întregime și să treacă linia de sosire (= 3 puncte). În acest timp, echipa celor care dau pase (P) ia mingea și o transmite cât mai repede (dar cel puțin după trei pase) „incendiatorului” (B) aflat în cerc. B trebuie să pună mingea în cerc și să strige „arsă”. Dacă C nu este într-un adăpost în momentul în care aude „ars”, el revine automat la poziția inițială, fără a marca un punct. După un timp stabilit de animator, echipele inversează rolurile.</p> <p>Reguli</p> <ul style="list-style-type: none"> - A face minimum trei pase înainte ca „incendiatorul” să nu primească mingea (numărul de pase poate fi adaptat în funcție de nivelul grupului). - A trimite alergătorii câte doi (unul lansează și amândoi pleacă alergând). - A lovi sau a lansa mingea înainte în teren cu mâinile (cu pumnii), nu cu picioarele. A nu lăsa mingea să se rostogolească înaintea lui, în spate sau să o pună lângă el. - Cercurile (sau alte obiecte) sunt adăposturi în care nu se poate da foc mingii. În fiecare adăpost nu pot fi mai mult de doi jucători. - Alergătorul, care și-a părăsit adăpostul, nu se poate întoarce. Trebuie să continue să alerge spre un alt adăpost sau spre punctul de sosire. - Un jucător „ars” nu este eliminat, ci revine la punctul de plecare, fără a marca un punct. 	<p>1-2 mingi, 4 conuri (sau altceva), pentru a delimita zona de plecare și de sosire, repere pentru adăposturi (cercuri, corzi de sărit, covorașe, saci, țesături etc.). 1 cerc pentru incendiator.</p> <p>Responsabilități Desemnarea, în fiecare echipă, a unui lider și a unui observator, care se vor schimba în timpul jocului: - liderul îndrumă, are viziunea de ansamblu, dă sfaturi în timpul activității;</p>

ÎNCĂLZIREA
(prezentarea, fixarea obiectivelor,
jocuri scurte, exerciții)

PARTEA PRINCIPALĂ
(activități, jocuri)

- Echipa celor care dau pase nu are dreptul să-i deranjeze pe alergători pe traseu.
- Echipele își fac autoarbitraj, fiecare își numără propriile puncte: 1 punct pentru un tur făcut de mai multe ori și 3 puncte pentru un tur realizat din prima.
- A lăsa, între jocuri, timp liderilor și observatorilor, pentru ca ei să facă comentarii.

Etape

- A desfășura, la început, câteva minute de joc, fără a socoti punctele, pentru ca participanții să-l înțeleagă bine. Feedback al liderilor și al observatorilor. Schimbarea echipelor. Feedback al liderilor și al observatorilor. Fiecare joc durează 5 min.
- A trimite alergătorii în perechi. Feedback. Schimbarea echipelor. Feedback. Fiecare joc durează 10 min.
- A prezenta o variantă mai complexă. Apoi jocul se desfășoară după aceeași schemă.

Variante complexe

În funcție de numărul de jucători, de nivelul echipei, de spațiu și de timpul disponibil:

- adăugați obstacole (scaune, stâlpi, bănci, covoare mari, trunchiuri, pentru a sări deasupra, a trece pe dedesubt, a face slalom etc.);
- schimbați materialul; folosiți o minge de rugby sau loviți mingea cu o bătă de baseball sau cu o rachetă de tenis;
- rugați o jumătate din jucătorii echipei C să alerge la fiecare lovitură;
- când P reușește să blocheze mingea în aer, echipele schimbă rolurile (schimbări volante) etc.

- observatorul nu vorbește, el observă acțiunile fairplay, cooperarea și dă un feedback la sfârșitul părții.

Este important ca fiecare participant să poată avea unul din cele două roluri în timpul acestei sesiuni sau în următoarea, pentru a experimenta aceste roluri de responsabilitate.

5. Jocul. La puterea a treia (10 min.)

Pe un teren (sau două, în funcție de numărul de jucători) cu nouă cercuri (sau cercuri marcate pe sol), fiecare echipă din jocul precedent alege șase jucători. Printre jucătorii rămași, este numit un lider, care va avea dreptul să dea numai două sfaturi, precum și un observator care nu are dreptul să vorbească. Nici persoanele din aceeași echipă nu pot vorbi.

Jocul poate fi explicat pe un flipchart, în scris, pentru a înlesni înțelegerea. Scopul este de a forma o linie de trei persoane din aceeași echipă (pe verticală, orizontală sau diagonală). Echipa adversă trebuie să se plaseze astfel încât să împiedice realizarea unei linii. Jucătorii din fiecare echipă joacă pe rând. Jocul se desfășoară în liniște, fără sfaturile liderilor și fără a apela la semne nonverbale. La sfârșit, observatorul prezintă feedback-ul său despre capacitățile de observare și de strategie ale echipei.

6. Feedback (5 min.)

Revenire asupra jocului. Ce a fost dificil? Jocul acesta este potrivit pentru adolescenți? Ce ar putea fi ameliorat etc.? Revenirea asupra obiectivelor sesiunii, pentru a analiza strategia jocului, precum și responsabilitățile participanților.

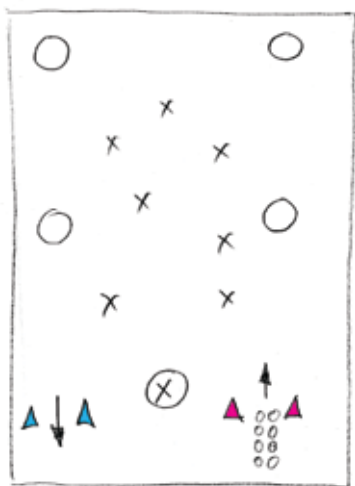
9 cercuri/pietre, cercuri de cretă etc.



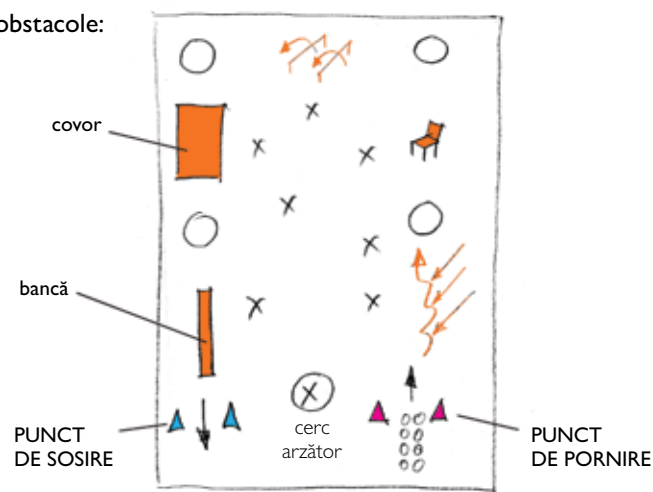
Veste sau fulare.

În funcție de numărul de jucători pe echipă, a numi un observator pe echipă.

Fără obstacole:



Cu obstacole:



A. Piramide umane²

Exercițiile de acrobație și de echilibru reprezintă ocazia de a dobândi și a dezvolta multiple abilități.

Aptitudini de dezvoltat

- În plan psihosocial și în mod simbolic. Mai multe aptitudini sunt exersate, deoarece sunt foarte importante pentru consolidarea **încrederii în sine și în celălalt** și a **disponibilității de cooperare**:
 - a se ridica de la sol sigur pe sine, a îndrăzni;
 - a căuta, a găsi echilibrul;
 - a-i susține și a-i asigura pe ceilalți;
 - a avea încredere, a fi demn de încredere;
 - a cădea de acord cu partenerii, pentru a crea un număr imposibil de realizat singur;
 - a experimenta diverse percepții senzoriale;
 - a-și expune părerea și a se prezenta.
- În plan mental. **Concentrarea** este foarte importantă, înainte de a menține pozițiile cerute.
- În plan fizic. Sunt formate aptitudini de **echilibru, forță, coordonare și agilitate**.

Găsiți două aptitudini pe care vreți să le ameliorați la copii și pe care le transformați în obiective (comportamente observabile).

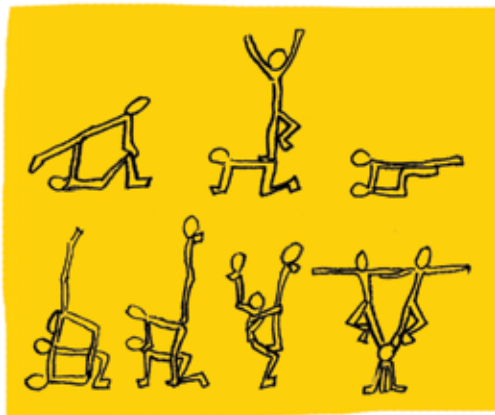
Reguli

Este important de amintit cadrul și regulile acestui tip de activități „cu riscuri”.

- Se va clarifica, cine dintre participanți are probleme fizice.
- *Provocare la alegere* este o provocare pe care fiecare are dreptul să accepte să o dezvăluie sau nu. Nu este nimeni niciodată obligat să o facă și se respectă alegerea fiecăruia. Întotdeauna se poate să i se găsească un alt rol. De exemplu, acela de ajutor, de „sculptor”, de observator etc.
- Nu se realizează niciodată o construcție fără ajutor.

Atelier. Piramide umane

- În perechi libere, sprijinindu-se de pereți, dacă este nevoie, se experimentează diferite forme de echilibru: a se împinge, a se trage, a îngenunchea, spate la spate, a experimenta senzațiile de echilibru și tehnicile de agățări pentru cea mai bună stabilitate posibilă.
- În grupe de patru sau cinci, întotdeauna cu alte două persoane, pentru securitate, se testează piramidele în doi, apoi în trei.
- Piramide de grup din opt persoane cu un „sculptor” care creează piramida.
- Dacă este posibil, se fac poze ale creațiilor realizate.



B. Turneu de Fotbal fairplay³

Ideea acestei activități este de a pune adolescenții, împreună cu animatorul lor, în rol de coach, în situația de a organiza o întâlnire *Fotbal fairplay* pentru aproximativ 80 de copii din diferite comunități. Organizarea activității solicită o mare investire de timp și de energie. Dar procesul și rezultatul pot fi extrem de importante, îndeosebi pentru adolescenții care își vor da seama, astfel, că sunt capabili să ducă un proiect la bun sfârșit, pentru plăcerea celorlalți copii, precum și pentru propria lor plăcere.

Turneele de *Fotbal fairplay* sunt, în general, foarte apreciate de băieți și de fete, deoarece regulile permit fetelor să fie total integrate, aducând astfel o nouă formă de cooperare între ei. Iar comportamentele fairplay sunt recompensate în aceeași măsură ca și golurile marcate.

Dacă sunteți interesat de organizarea și punerea în practică a unui astfel de eveniment cu grupul de adolescenți cu care lucrați, găsiți toate detaliile și sfaturile în *Supliment 4.8*.

² Extras și adaptat din Oficiul federal al sportului elvețian (OFSP), *Dreptul la sport: mișcare, joc și sport cu copii și adolescenți defavorizați*

³ Regulile Fotbalului fairplay au fost extrase și adaptate din *Euroschools - www.euroschools2008.org*

Fișa-resursă D

Strategii de succes și de eșec în lucrul cu adolescenții

Strategii de succes

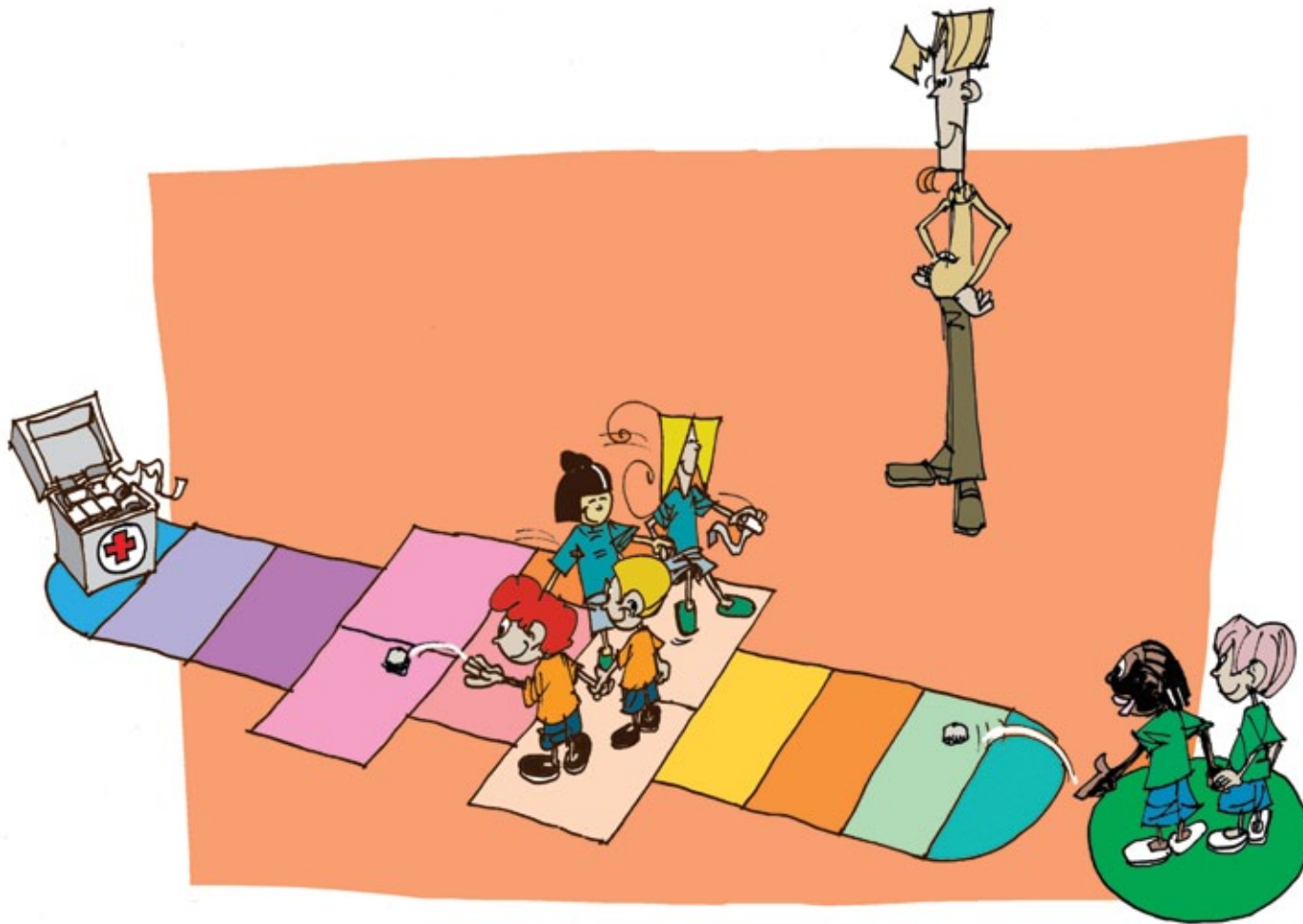
- Fixez un cadru de lucru clar, cu obiective concrete. Încurajez alegerea unor activități în vederea atingerii acestor obiective, precum și asumarea responsabilităților în acest cadru.
- Detaliez problemele tehnice, pentru a-i conduce pe tineri la reușită, păstrând o motivație înaltă.⁴
- Realizez un grad de dificultate sporit și măsurat pas cu pas (piramide: jocuri de echilibru în doi, apoi piramide în doi sau trei, până la forma finală de opt).
- Diferențiez uneori activitățile fete-băieți, pentru a ține cont de diferențele fizice. Alteori, pentru a favoriza cooperarea și acceptarea diferențelor, realizez aceste activități în grupuri mixte.
- Lucrez în baza unor angajamente personale, a unor reguli de joc (autoarbitraj) și a unor comportamente nonviolente (fairplay).
- Găsesc mediul potrivit în care adolescenții să se simtă în același timp ascultați și ghidați. Am o atitudine prietenoasă și respectuoasă, în același timp. Sunt un ghid și un confident, dacă este nevoie.
- Le las timp să experimenteze, să facă greșeli împreună (libertate în cadru).
- În timpul feedback-urilor, le cer părerea, îi fac să își exprime ideile și comentez comportamentul lor.
- Iau în considerare nivelul lor de oboseală, ascultându-i (controlul efortului cerut). Aplic *provocarea la alegere*, deoarece fiecare este liber să se implice sau nu în activitate, după preferință.
- Organizez diferite tipuri de activități, sport sau joc, cu puțină competiție și miză pe fairplay. Favorizez totdeauna sarcinile care solicită o realizare colectivă etc.

Strategii de eșec

- Insist mereu ca tinerii să facă ceea ce doresc sau, dimpotrivă, nu le dau niciodată posibilitatea să aleagă.
- Grăbesc finalizarea activității, fără a lua în considerare deosebirile de ordin fizic și tehnic, îndeosebi dacă grupul este mixt.
- Apreciez mai mult sau privilegiez un grup în raport cu altul (mai ușor este să-i convingi să facă sport pe băieții plini de energie la această vârstă, decât pe fete, care sunt mai puțin motivate și doresc mai mult să discute, decât să facă mișcări).
- Afîșez rolul de superioritate și de profesor, ceea ce îi împiedică pe tineri să se responsabilizeze.
- Fac morală, îi tratez ca pe copiii mici sau, dimpotrivă, încerc prea insistent să devin prietenul lor.
- Îi forțez pe adolescenți, deși se știe că este vârsta anxietății, a iritabilității și a neliniștii.
- Propun o competiție neadecvată, care poate conduce la sentimente de eșec, în loc de afirmarea de sine.

⁴ A se vedea curba lui Atkinson în modulul 3.8 Motivația

3.16. Jocuri Tradiționale



Obiective:

- identificarea și recunoașterea valorii jocurilor tradiționale;
- modificarea unui joc tradițional, pentru a introduce parametri psihosociali.

Mesaje-cheie

● Jocurile tradiționale pun în valoare apartenența la mediul sociocultural, transmiterea cunoștințelor și identitatea specifică.

● Practicarea unor jocuri tradiționale valorifică resursele comunității, identitatea și bogățiile ei culturale și spirituale, contribuind, astfel, la consolidarea stimei de sine, precum și a stimei față de membrii acestei comunități.

● Transformarea unui joc tradițional în joc cu dimensiuni psihosociale presupune, totodată, plasarea accentului pe dezvoltarea unor anume aptitudini prin integrare, cooperare și prin trăirea în comun a sentimentului plăcerii de către toți participanții.

● În mod deosebit, în situație de urgență (catastrofă naturală, conflict, deplasare etc.), jocul tradițional garantează continuitatea valorilor comunităților afectate și întărește capacitatea de rezistență.

Prezentare

Acest modul se adresează animatorilor sau asistenților sociali care doresc să ajute participanții să-și cunoască istoria propriei familii și a comunității. Incluzând în oferta lor de activități jocuri tradiționale cu componente psihosociale, aceștia favorizează o **abordare regională**, deoarece jocurile tradiționale sunt activități ludice ancorate într-o zonă geografică și/sau într-o epocă. Jocurile tradiționale reprezintă o foarte bogată sursă de cunoștințe privind interacțiunile sociale și cultura unei comunități. A ști că există asemenea jocuri, este foarte important. Asimilarea lor este favorabilă pentru persoanele aflate în proces de formare și la vârsta copilăriei. Adeseori, jocurile tradiționale vin din copilărie și îi scufundă pe jucători într-o stare de spirit copilărească, cu tot ce poate conține aceasta: bucurie, spontaneitate și entuziasm.

Fiecare sat, țară sau cultură are jocuri tradiționale, adeseori însoțite de colorit local, în strânsă legătură cu mediul în care au fost create (aparențe, simbolistică etc.). Organizarea unor jocuri tradiționale cu copiii are rezonanță asupra părinților și a comunității, prin legătura care unește aceste practici de grupul de apartenență. Aceasta poate, așadar, favoriza **activitățile cu participanți din diferite generații**, valorificând **legătura cu mediul sociocultural** prin transmiterea cunoștințelor, cu identitatea specifică etc.

Nu este necesar să se întocmească o listă a acestor jocuri, pentru că ele sunt, de regulă, legate de o anumită cultură. Există, totuși, jocuri care se regăsesc în mai multe țări, foarte diferite din punct de vedere cultural. Trăsăturile specifice locului favorizează apariția unor variante ale aceluiași joc. Sunt cazuri când acestea au și denumiri diferite.

În cadrul jocurilor tradiționale, copilul este în relații cu mediul său sociocultural, ceea ce asigură o relativă continuitate și o consolidare a sentimentului de securitate, în mod special, în timpul unor intervenții de urgență. Aceste jocuri pot, de asemenea, să conducă la consolidarea sentimentului de apartenență la o identitate culturală proprie.

O sugestie

Amintiți-vă un joc din propria copilărie, din satul sau comunitatea voastră. Faceți uz de experiența pe care o aveți în planificare, de principiile metodologice de bază și de creativitatea proprie, pentru a adăuga anumiți parametri psihosociale care nu acceptă excluderea din joc a participanților sau referirea la noțiuni de tipul câștigători-perdanți. Insistați asupra necesității de cooperare și de încredere reciprocă.



Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Jocul. Șotron (50 min.)

Organizați un joc de șotron tradițional. Realizați un scurt feedback asupra sentimentelor trăite de participanți (10 min.). În a doua etapă, propuneți versiunea cu dimensiuni psihosociale. Pentru detalii, consultați Fișa-resursă A (30 min.). La sfârșitul jocului, faceți o discuție privind diferențele, avantajele și inconvenientele celor două forme de joc. Elaborați împreună, pe flipchart, o listă a elementelor asemănătoare și a celor diferite, psihosociale (cooperare pe două nivele, în perechi, între echipe, imaginație, miză, învățăminte la nivelul coordonării și al strategiei etc.) și nonpsihosociale (individual, fără cooperare, fără miză deosebită etc.) (10 min.).

2. Discuție. Caracteristici ale jocurilor tradiționale (15 min.)

Inițiați un brainstorming privind jocurile tradiționale pe care le cunoaște grupa și faceți o listă cu acestea pe flipchart. Cereți-le să discute câte doi despre definiție, caracteristici și valoarea jocurilor tradiționale. Apoi organizați o discuție în grup pe acest subiect.

3. Activitate de grup. De la tradițional la psihosocial (55 min.)

Amintiți participanților cele două scheme: *Aptitudini globale dezvoltate în cadrul activităților și jocurilor (3H)* și *Caracteristicile jocurilor*. Reluați elementele esențiale. Alcătuiți trei subgrupuri de patru-cinci persoane și cereți-le să aleagă un joc pentru fiecare grup și să îl transforme în joc psihosocial: includerea sau identificarea celor 3H, excluderea formelor de eliminare, favorizarea participării, cooperarea etc. Punerea în aplicare (15 min. pentru creare și 3 x 10 min. pentru prezentare). Discuție privind bunele practici (10 min.).

Fișa-resursă A.

Fișa-resursă B.

În prealabil, a se vedea modulul 3.10. *Caracteristicile și finalitatea activităților și jocurilor.*

Fișa-resursă A

Descrierea jocului. Șotron

Desfășurare

10-16 copii cu vârsta între 8 și 14 ani. Pentru o scurtă încălzire, organizați două echipe astfel: participanții se deplasează mergând repede pe terenul delimitat și la semnal (bătut din palme sau altceva) spuneti o cifră pentru ca ei să se grupeze câte doi, apoi câte trei, apoi câte șase, și să meargă împreună, umăr la umăr. În a doua etapă, deplasările se fac variat: alternați între săritura într-un picior, înapoi, în pas săltat, alergând etc. Apoi grupurile se măresc. Scopul este de a termina cu două echipe, de care avem nevoie pentru joc, și de a pune accentul pe tipurile de sărituri care vor fi incluse în joc (5 min.). Se joacă, mai întâi, în mod **tradițional**¹ cu două pietricele și două grupuri care joacă pe același șotron desenat pe teren (cretă sau scotch), o grupă după alta. Scurt feedback pe perioada așteptării, emulație, plăcere, dificultăți etc. (10 min.). Explicați-le participanților că vor descoperi acum o nouă manieră de a organiza acest joc. Accentul se va pune, în primul rând, pe cooperare, pe gândirea strategică, pe fairplay, pe coordonare și pe agilitate în doi. Material necesar: pietricele, conuri, cretă sau scotch, diverse obiecte pentru a reprezenta medicamentele (haine, țesături colorate, mingi etc.).

Prima experimentare a jocului

Organizați cu aceleași grupuri varianta **psihosocială**. Un alt șotron este desenat în față. Fiecare echipă începe din sens opus, dar de această dată avansând de la un capăt la altul, fără a folosi pietricelele.



Cercul cel mare și steaua (medicamentele respective) sunt reprezentate prin veste sau țesături colorate diferite sau alte obiecte de o parte și de alta, dispuse la capătul fiecărui șotron și care trebuie ridicate (câte unul de fiecare echipă), înainte de a se întoarce în satul lor.

Instrucțiuni.

Locuitorii celor două sate sunt afectați de o teribilă maladie, diferită de vecinii lor și de care nu se pot vindeca decât plecând în căutarea medicamentelor miraculoase, care se găsesc în satul din față. Pentru aceasta, ei trebuie să tra-

verseze niște pajiști, respectând cărările indicate. Aici îi vor întâlni pe sătenii care vin din față pe același drum, ei înșiși în căutarea medicamentelor de care au nevoie. De menționat, că ei nu se pot afla pe aceleași căsuțe cu ceilalți săteni. Sătenii se vor intersecta doar atunci când drumul este mai larg (căsuță dublă). Scopul este ca toți să se vindece cât mai repede, aducând cu sine medicamentele dobândite. Jocul se termină atunci când o întregă echipă s-a întors în satul său, aducând cu sine medicamentele dobândite.

Reguli

- Atunci când prima pereche a atins o căsuță dublă, a doua pereche poate pleca etc.
- Este important ca participanții să coordoneze între ei, pentru a nu merge prin aceleași căsuțe.
- Se va stabili de la bun început dacă deplasarea se va face pe un picior (șotronului tradițional) sau pe ambele picioare.
- Dacă una dintre cele două persoane pune un picior în afara unei căsuțe, perechea trebuie automat să ia jocul de la început.

Feedback

R reveniți asupra obiectivelor.

- Ce strategii, coordonare, cooperare și fairplay au fost observate?
- Au fost sau nu respectate regulile (să nu fie depășite liniile cu picioarele, să nu se afle în aceleași căsuțe cu celălalt etc.)?
- Cum a gestionat fiecare pereche obiectul de adus (medicamentul)? Ce a ales? Cine dintre cei doi din pereche a dus obiectul? Cei doi din pereche au schimbat între ei medicamentele, la jumătatea drumului, colaborând astfel în realizarea sarcinii?
- Sunt și alte variații posibile? Care anume?

Este interesant să se observe, pe parcursul jocului, toate aceste aspecte. Apoi ele pot fi discutate în cadrul feedback-ului, pentru a permite fiecărui participant să-și analizeze propriile comportamente.

A doua experimentare a jocului.

Punerea în aplicare a unei variante din cele propuse de participanți (de exemplu, schimbarea partenerului la mijloc, desfășurarea întregului joc într-un picior etc.). Observați dacă pe parcurs apar și alte strategii. S-a gândit cineva, spre exemplu, să aducă medicamentul bun celorlalți săteni, făcând în executarea jocului un schimb între cele două sate și evitându-se, astfel, dificilele intersectări etc.

Aptitudini de dezvoltat

- *La nivel psihosocial.* Se lucrează asupra **cooperării** și a **respectului** față de celălalt, pentru a găsi cea mai bună modalitate de a avansa în perechi câte doi, precum și a **responsabilității** personale și a **fairplay-ului** privind respectarea regulilor de joc.
- *În plan mental.* O bună **gândire strategică** va contribui la găsirea unei soluții mai simple decât aceea propusă la începutul jocului.
- *La nivel fizic.* Este foarte important să existe o bună **coordonare și agilitate**, precum și un **echilibru** sigur, pentru a putea evolua în joc cât mai repede cu putință.

Alegeți două aptitudini pe care vreți să le ameliorați la copii și transformați-le în obiective de realizat (comportamente observabile).

Sfaturi

Impuneți neapărat respectarea regulii intersectărilor. Echipele au tendința să se focalizeze pe scop și să realizeze cursa (de vreme ce nu există propriu-zis competiție între cele două echipe), neglijând regulile de bază ale jocului. Observați *dacă* și *cum* anticipează perechile mișcările celeilalte echipe, pentru a evita să se afle în același timp în căsuțele simple. Încurajați perechile să-și recunoască erorile, dacă se găsesc în aceeași căsuță cu o altă pereche, și observați dacă ele revin singure în căsuța de plecare. Dacă nu, opriți jocul și insistați pe respectarea regulilor de bază. Discutați împreună strategiile, pentru a coordona mișcările cu partenerul și a efectua parcursul, fără a ieși din căsuță.

Dacă varianta strategică de cooperare între cele două echipe nu apare, sugerați-o în mod discret.

Feedback

- Cum vi s-au părut variantele prezentate? Care sunt implicațiile fiecărei variante?
- Cum vi s-a părut ideea de a face parcursul în doi?
- Ați învățat ceva nou pe parcursul jocului? Dacă da, ce anume?
- V-ați gândit să puneți în aplicare o strategie de grup sau ați lucrat în mod individual, pe perechi etc.?

¹ Acest joc tradițional, prezent în numeroase culturi, constă în a merge de la pământ la cer cât mai repede posibil, aruncând o pietricică într-o căsuță și sărind pe un picior sau pe ambele picioare. În acest joc, nu este competiție. Este, mai degrabă, o versiune individualistă în care fiecare, când îi vine rândul, își face parcursul, cu accent pe capacitatea de a ținti o căsuță cu o pietricică și a sări în echilibru pe un picior, fără a cădea. Acela care nu reușește, trebuie să revină la căsuța de plecare și să stea un tur sau, în funcție de versiuni, este eliminat din joc.

Definiții

„Jocurile tradiționale sunt activități ludice ancorate într-o zonă geografică și/sau într-o epocă. Ele reprezintă o sursă foarte bogată de cunoștințe privind interacțiunile sociale și cultura unei comunități. Cunoașterea existenței lor este foarte importantă pentru lucrul cu copiii dintr-o anumită comunitate.”²

„Jocurile tradiționale sunt activități ludice ale căror reguli au fost învățate și transmise, în general, pe cale orală, observând, vorbind, ascultând și, mai ales, participând. Fiecare joc tradițional se prezintă ca un tip de microsocietate, în care jucătorii, datorită tradiției, dobândesc modalități concrete de a învăța să creeze legături, să comunice și să se distreze.”³

Caracteristici⁴

Jocurile permit copilului să se implice global în activitate.

- Noțiunea de **imaginar** este primordială pentru joc. Te poți implica în jocurile tradiționale altfel decât prin participarea activă. Jocul permite experimentarea unor situații diverse, care favorizează, de asemenea, și cunoașterea de sine.
- **Structurile** adeseori **asimetrice**, fie ale echipelor, fie ale rolurilor în interiorul unei echipe, permit diversificarea rețelelor de comunicare (de exemplu, jucătorii pot schimba echipa în cursul jocului, este cazul jocurilor paradoxale, în cadrul cărora jucătorii vor trece, progresiv, de la o situație de *unul contra tuturor* la o situație de *toți contra unuia*, în timpul partidei).
- Aplicarea unei **strategii colective** permite o anumită formă de creativitate și obligă la înțelegere, la ascultare și la alegeri individuale. Într-adevăr, adeseori jucătorul are de ales între eliminarea unui adversar sau eliberarea unui partener. În anumite momente, aceste alegeri sunt cruciale (vezi jocul *Găini, vulpi, vipere*⁵).

- Tăchinară, **simularea** pot permite unor copii să se vadă interpretând un rol special, probabil mai puțin fizic, dar la fel de util pentru partenerii săi.
- O anumite **suplete a regulilor** permite implicarea copiilor în elaborarea și respectarea acestora.

² Parlebas Pierre, *Joc sportiv, vis și fantezie*, 1975

³ Pere Lavega Burgués, *Întâlnire internațională a jocurilor, Moștenirea, transmiterea și răspândirea jocurilor tradiționale*, 2002

⁴ Extras și adaptat după Parlebas Pierre, *Joc sportiv, vis și fantezie*, 1975

⁵ A se vedea modulul 3.12 *Principii metodologice ale activităților și jocurilor*, Fișa-resursă D





3.17 activități cu Reprezentanți din diferite generații



Obiective:

- înțelegerea care sunt beneficiile pentru copii a activităților cu reprezentanți din diferite generații;
- cunoașterea obiectivelor specifice și a diverselor tipuri de activități cu reprezentanți din diferite generații;
- experimentarea unui joc cu reprezentanți din diferite generații ca exemplu concret de integrare dintre adulți și copii;
- integrarea părinților și a bunicilor în activități cu copiii.

Mesaje-cheie

- **Key** Jocurile tradiționale pun în valoare apartenența la mediul sociocultural, transmiterea cunoștințelor și identitatea specifică.
- **Key** Practicarea unor jocuri tradiționale valorifică resursele comunității, identitatea și bogățiile ei culturale și spirituale, contribuind, astfel, la consolidarea stimei de sine, precum și a stimei față de membrii acestei comunități.
- **Key** Transformarea unui joc tradițional în joc cu dimensiuni psihosociale presupune, totodată, plasarea accentului pe dezvoltarea unor anume aptitudini prin integrare, cooperare și prin trăirea în comun a sentimentului plăcerii de către toți participanții.
- **Key** În mod deosebit, în situație de urgență (catastrofă naturală, conflict, deplasare etc.), jocul tradițional garantează continuitatea valorilor comunităților afectate și întărește capacitatea de rezistență.

Prezentare

Activitățile cu reprezentanți din diferite generații includ persoane de vârste diferite, care explorează, studiază, se joacă sau lucrează împreună, pentru a învăța să se cunoască mai bine și să tindă către un scop comun. Aceste activități încurajează cooperarea și interacțiunea dintre generații de copii, tineri, adulți și persoane în vârstă. Ele permit, de asemenea, adulților să privească jocul și relația cu copiii lor într-un alt mod.

Scopul acestor activități este de a promova o mai bună înțelegere reciprocă între diferitele generații, în familie, la școală sau în comunitate, chiar să reconstruiască legături rupte sau să repare relații șubrede. Practica activităților cu reprezentanți din diferite generații este integrativă. Ea se construiește plecând de la resursele de care dispun atât tinerii cât și vârstnicii. Aceste activități sunt benefice, deoarece îmbunătățesc respectul reciproc și intercunoașterea, ceea ce contribuie la construirea unor comunități mai solide.

Activitățile cu reprezentanți din diferite generații pot lua variate forme și pot include mai multe grupuri-țintă:

- părinți și copii care se joacă împreună;
- tineri care transmit noutăți tehnice unor persoane în vârstă sau care ajută la treburile casnice;
- adulți care-i sfătuiesc, care îi îndrumă pe tineri (mentorat);
- persoane în vârstă care transmit tradiții (croitorie, bucătărie etc.) copiilor și tinerilor sau care se ocupă de copiii mici;
- reprezentanți din diferite generații, care fac împreună un spectacol de dans tradițional și cântec pentru comunitate sau care lucrează la un proiect ecologic sau participă la un turneu de table etc.

Schimbul de experiență între generații este un proces prin care persoane de toate vârstele și experiențele dobândesc competențe și cunoștințe și împărtășesc valori provenind din experiența lor cotidiană, din resursele disponibile și din toate influențele proprii lor lumi.

În acest modul, ne vom concentra pe activități care implică pe **copii și pe părinții lor**, deoarece ni se pare de mare folos ca părinții să înțeleagă importanța de a se juca împreună, pentru dezvoltarea armonioasă a copilului lor, precum și **beneficiile** pe care le pot obține din activitățile desfășurate în comun.

Jocul oferă o ocazie ideală pentru părinți de a trăi o experiență diferită, de a crea un moment și un spațiu specific, pentru a întări relația cu copiii lor. Copiii îi văd pe adulți, părinții lor, într-o altă perspectivă, cu resurse și limite noi, *nu ca acasă*, în care uneori autoritarismul sau nepăsarea lasă locul unei receptări active și constructive. Părinții, la rândul lor, își văd copilul în interacțiune cu ceilalți și înțeleg că jocul este fundamental pentru dezvoltarea globală a copilului. Jocul între copii și părinți contribuie, așadar, la crearea sau recrearea unei mai bune relații.

Jocul este, totodată, un prilej fericit de a deschide un sistem familial prea rigid și a rupe izolarea unor familii, dându-le ocazia să se adune și să se bucure împreună: pentru părinți să învețe lucruri noi și să le împărtășească cu alte familii, iar pentru copii să socializeze jucându-se.

O sugestie

Oferiți momente de discuție părinți-copii, pentru a încuraja părinții să intre în lumea copiilor lor prin joc, mișcare, momente vesele, sport, creativitate, creând astfel ocazii de întărire a relației și de dezvoltare psihosocială pozitivă a copilului.



Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Joc de rol. Părinți-copii (10 min.)

Grupul este împărțit în două și se plasează pe două linii, subgrupul A în fața subgrupului B.

a. A este un părinte și B - un copil. Părinții stau în picioare și copiii sunt - în genunchi.

Instrucțiune. Părinți, faceți recomandări copilului vostru la 7.30 dimineață, înainte de a pleca la lucru și la școală. Sunteți stresat, autoritar și puțin moralizator. Copilul suportă atitudinea voastră dominantă fără a spune nimic.

Schimbare de rol și repetarea scenei.

b. A este pe post de copil și B - de părinte.

Instrucțiune. Părinți, discutați cu copilul vostru înainte de a pleca la lucru și la școală. Puneți întrebări și lăsați copilul să se exprime. Discutați despre nevoile lui. Interesați-vă de activitatea copilului vostru din ziua respectivă.

Schimbare de rol și repetarea scenei.

Feedback pentru toți: Ce schimbări ați observat între cele două faze ale activității? În postură, ton etc.

Arătați diferența dintre lumea adulților și cea a copiilor. Faceți legătura cu activitățile ce întrunesc reprezentanți din diferite generații.

2. Discuție. Obiective și tipuri de activități cu reprezentanți din diferite generații (20 min.)

Brainstorming pentru a clarifica ce este o activitate cu reprezentanți din diferite generații și la ce servește. Întrebați care sunt diferitele tipuri de activități. Prezentați cele cinci categorii și împărtășiți exemple din propria experiență.

3. Joc de societate. Împărtășește-ți amintirile (45 min.)

În funcție de dorințele voastre și de nevoile identificate, puteți propune o activitate creativă colectivă între părinți și copii. Faceți referire la ideile prezentate în modulul 3.18 *Activități creative*.

Vă propunem aici o activitate de tipul *A se întâlni, a discuta*, un joc în afara realității cotidiene, un loc în care trăiți o experiență nouă și diferită, un moment în care toți participanții își împărtășesc amintirile.

Patru grupuri a câte patru reprezentanți în jurul a patru mese cu o tablă de joc, pionii colorați, un zar și un teanc de 15 cărți cu trei teme înscrise pe ele:

a. **eveniment fericit** (descrieți amintirea);

b. **eveniment nostim** (descrieți amintirea);

c. **lecții învățate, valori** (povestiți ceea ce ați învățat ca fiind foarte important).

Instrucțiune. Aruncați zarul și avansați cu numărul indicat. Atunci când ajungeți la o căsuță cu un personaj (băiat-fată, tată-mamă, bunic-bunică), urmăriți-i acțiunea (urcă, coboară sau stă pe loc) și trageți o carte din teanc. Povestiți restului grupului evenimentul cerut sub formă de anecdotă (aproximativ 3 min.) în legătură cu personajul (povestea voastră ca fetiță sau băiețel, povestea mamei voastre, a tatălui, a bunicii sau a bunicului vostru). Apoi următorul aruncă zarul și așa mai departe, până când toți au reușit să spună cel puțin o poveste pentru fiecare personaj. Durata jocului este variabilă (minimum 30 - 40 min.).

Atenție. În funcție de scopul urmărit și de grupul cu care lucrați, puteți schimba temele și introduce evenimente dificile sau nefericite, istoria numelui sau a prenumelui etc.

Schemă: Fișa-resursă A pe flipchart.

Fișa-resursă A în rezumat pe flipchart.

Material pe grupe:

- crearea unei table de joc direct pe o hârtie cartonată, inspirându-vă din Fișa-resursă B;
- 4 pionii;
- 1 zar (sau o monedă: reversul = 1 / fața = 2);
- crearea a 5 cărți pe teme (15 în total): eveniment fericit, eveniment nostim, lecție- valoare învățată .

4. Discuție. Beneficiile activităților cu reprezentanți din diferite generații și idei pentru activități cu părinți-copii (20 min.)

Feedback în comun despre joc: Cum v-ați simțit în timpul acestui joc? Ce ați obținut în plus? Ce ați învățat despre legăturile voastre și ale celorlalți cu familia? Care sunt beneficiile de a fi împărtășit cu familia alte întâmplări și/sau activități etc.?

Distribuiți o fotocopie a Fișei-resursă C pentru doi. După lectură, discutați despre diferite moduri concrete de integrare a părinților și copiilor într-o activitate.

5. Activitate de grup. Sfaturi pentru o realizare adecvată a activităților cu reprezentanți din diferite generații (25 min.)

În aceleași patru subgrupuri, notați pe flipchart un exemplu de activitate cu reprezentanți din diferite generații, respectând etapele de realizare: înainte, în timpul activității și după. Cum se pot integra concret părinții în activitățile cu copiii? La ce trebuie să fim atenți?

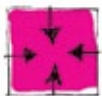
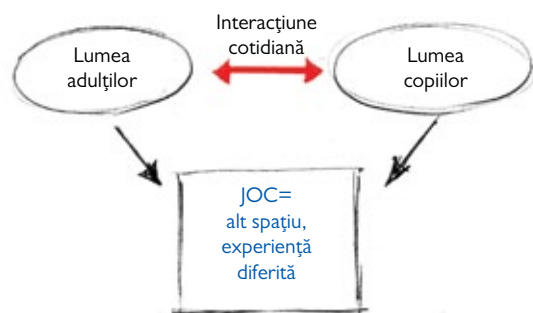
Care sunt atitudinile adecvate din partea animatorului etc.? Prezentarea se face în comun și se organizează o discuție.

O fotocopie pentru doi a Fișei-resursă C.

Fișa-resursă D pe flipchart.

Fișa-resursă A

Cinci obiective ale activităților cu reprezentanți din diferite generații¹



A se întâlni, a discuta

Aceste activități servesc la încurajarea reprezentanților din diferite generații să se întâlnească, să discute, să împărtășească experiențe și să învețe unii de la alții. Acest tip de activități necesită o serioasă pregătire prealabilă.

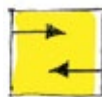
- Spre exemplu: organizarea unei întâlniri, pentru a prilejui o discuție despre preocupările și despre reușitele fiecăruia, sub formă de joc de societate, cu zaruri și pioni, precum și cu întrebări specifice.



A acționa împreună, a se juca împreună

În aceste activități, participanții fac ceva în comun, se joacă sau creează împreună în mod spontan. Sau realizează în comun un proiect, implicând persoane de toate vârstele, pentru a îmbunătăți relațiile în comunitate. Aceasta presupune sprijinul din partea persoanei responsabile de organizare a activităților, pentru a ajuta conceperea și punerea lor în aplicare.

- Spre exemplu: a face sport împreună sau a organiza jocuri tradiționale sau jocuri scurte, care pun accentul pe comunicare și cooperare, precum *Vrăjitoarele și sătenii*, *Poștașul* etc. Sau chiar crearea unei opere colective, cum ar fi o reprezentare simbolică a familiei (mandala) sau o spirală comunitară².



A face ceva pentru celălalt, a se întrajutora

Aceste activități se bazează pe ideea serviciului făcut celuilalt. O generație, în general cei mai tineri, ajută persoanele în vârstă la realizarea unor sarcini. Această activitate le permite, printre altele, să-și compare sistemele de valori. În acest caz nu este nevoie de ajutorul persoanei responsabile. Eventual, doar pentru conceperea și demararea activității.

- Spre exemplu: tineri voluntari ajută persoane în vârstă să meargă la cumpărături, le citesc ceva celor care nu se pot descurca singuri, îi învață să folosească Internetul etc.



A transmite celuilalt

Acest tip de acțiune se sprijină pe transmiterea de valori, de cunoștințe și de priceperi. Aici este vorba, în primul rând, despre cultură și tradiții. Este important, așadar, să se pună în valoare oamenii prin resursele de care dispun și să fie încurajați să le transmită generațiilor tinere.

- Spre exemplu: persoane în vârstă lucrează cu școlari, pentru a realiza proiecte de promovare a culturii, a artelor sau a istoriei. Sau chiar pentru a-i învăța pe nepoți să tricoteze, să gătească după rețete vechi etc.



Leșirea împreună din anumite tipare

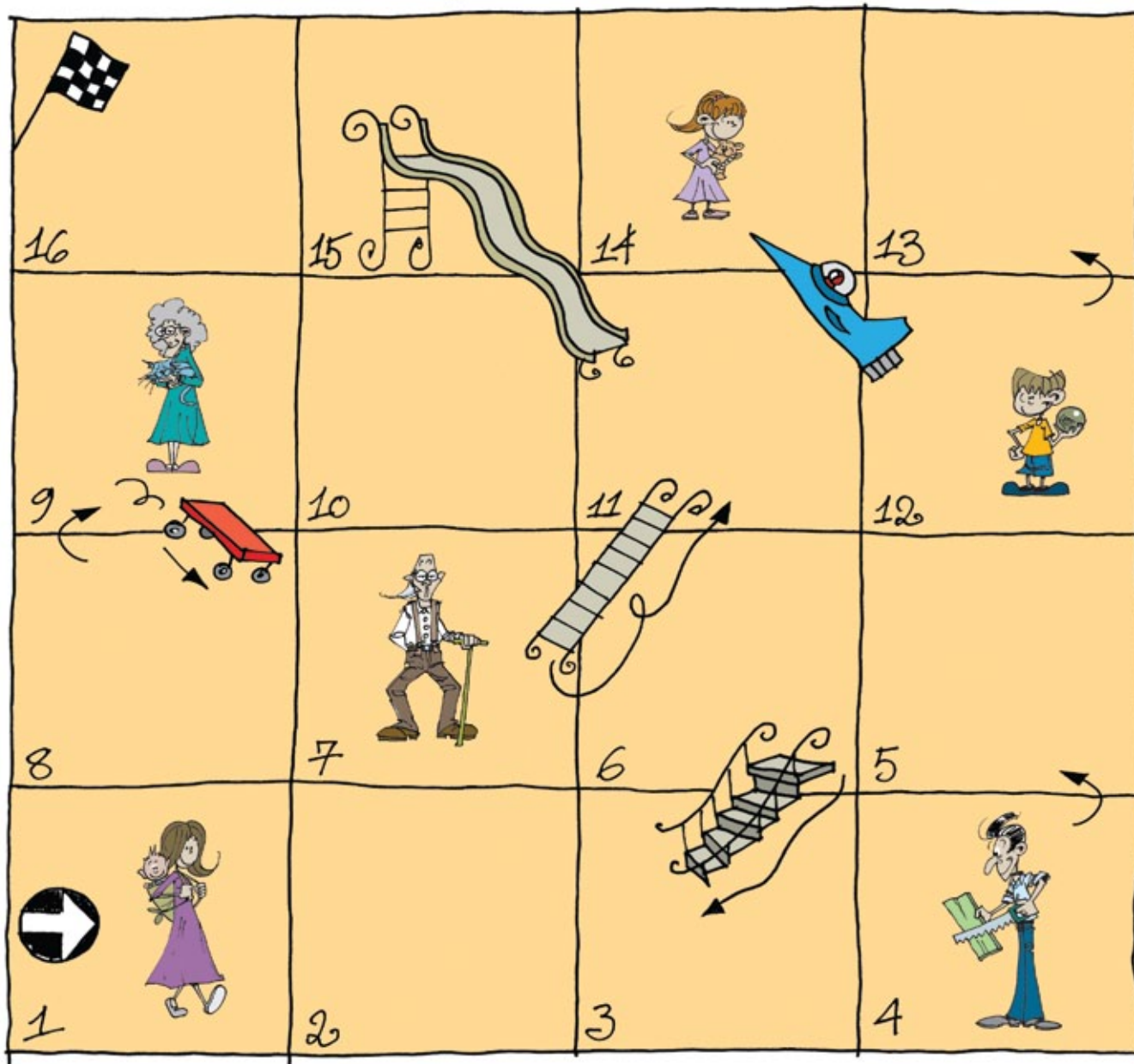
Acest tip de activitate se sprijină pe ideea de a ieși împreună din tipare de referință obișnuite, pentru a descoperi mediul și oamenii dintr-o altă perspectivă: fie că este vorba de a pleca la munte în week-end sau de a face o excursie la niște obiective culturale.

- Spre exemplu: reprezentanți ai diferitor generații pleacă împreună la țară să facă un picnic sau merg într-o altă comunitate, pentru a organiza un raliu sau un meci de fotbal etc.

Atenție. Este evident, că aceste categorii diferite sunt permeabile și o activitate sau alta va relua unul sau mai multe obiective.

¹ Asociația Entr'âge, Repertoriul practicilor între generații în comunitatea franceză din Belgia, 2006

² A se vedea modulul 3.18 Activități creative și Fișa-resursă C Alte idei de activități creative.



Această ilustrație este un exemplu de joc de societate cunoscut ca *Jocul găștei*, pe care îl puteți adapta după dorințele și nevoile voastre și în funcție de timpul disponibil: pot exista mai multe căsuțe, un număr mai mare sau mai mic de băieți și fete, mame și tați sau bunici și bunicuțe, mai multe posibilități și alte idei, pentru a avansa repede sau a reveni înapoi, a sări un tur etc.

Dacă aveți mai mult timp la dispoziție pentru această activitate, vă sugerăm să propuneți fiecărui subgrup să-și creeze propria tablă de joc, folosind materiale la alegere (colaje, desen, pictură etc.), pe hârtii cartonate, după mărimea dorită. Aceasta ar putea fi o excelentă activitate creativă în comun pentru consolidarea coeziunii de grup, înainte de împărtășirea reciprocă a amintirilor.

Fișa-resursă B

Joc de societate. Împărtășește-ți amintirile

În funcție de obiectivul propus, există diferite modalități de combinare a copiilor și a adulților pentru jocuri sau sport.³

- **Copii și părinții în echipe de câte doi**

Scopul este de a încuraja comunicarea și a consolida legăturile dintre părinți și copii. Aceasta se poate realiza în cadrul unor activități creative libere (pictură, desen etc.) sau activități de grup, pentru a pune accentul pe cooperarea dintre spiritul strategic al adultului și agilitatea copilului, de exemplu (*Fotbal fairplay*, adică a juca fotbal cu un braț legat de partener), jocuri de încredere (*Orbul și câinele său*) etc.

- **Copiii și adulții nu sunt tratați diferit**

Scopul este de a permite copiilor și adulților să se simtă egali în jocuri individuale și nu de echipă, și în care competențele fiecăruia nu sunt în competiție (*Poștașul*, *Salata de fructe*, *În picioare*, *aranjați unul după altul*, *Vrăjitoarele și sătenii* etc.).

- **Adulții și copiii sunt repartizați proporțional în fiecare echipă**

Scopul este de a permite unirea competențelor respective (forță, reflecție, viteză, agilitate etc.) și a dezvolta cooperarea și comunicarea într-o echipă (*Mingea la prizonier*, *Mingea în cinci pase*, *Mingea arsă* etc.).

- **O echipă de adulți împotriva unei echipe de copii**

Această metodă nu ar trebui să fie folosită la începutul activităților. La ea se va apela numai atunci, când toți se cunosc bine și încrederea reciprocă este instalată. Această activitate poate fi amuzantă și poate stimula jocul unora contra celorlalți. Jocul ar trebui să fie bine ales, pentru a nu dezavantaja copiii față de adulți (ștafete simple etc.).

- **Copiii joacă și părinții antrenează/observă și viceversa**
Este, de asemenea, posibil să existe momente, activități în care grupurile nu sunt active, în același timp. Dar atenție la posibilele ironii. Favorizați observarea diferențelor și a competențelor, pentru a insufla mai mult respect (meci de fotbal etc.).

³ Cea mai mare parte a jocurilor propuse aici provin din manualul de jocuri al *Terre des hommes*, *Să râdem, să alergăm, să ne mișcăm pentru a crește mai bine împreună : jocuri cu scop psihosocial*, 2007

Fișa-resursă D

Sfaturi pentru o punere în aplicare adecvată a unor activități cu reprezentanți din diferite generații

Înainte de activități

- Luați în considerare prejudecățile pe care le pot avea copiii și adulții de a se juca împreună. Părinții se pot teme să nu piardă respectul, să nu se rîdă de ei sau că nu sunt într-o formă bună etc. Copiii pot crede că va fi plictisitor sau că vor fi dezavantajați din cauza staturii sau a forței etc.
- Permiteți adulților și copiilor să-și exprime separat temerile și așteptările, înainte de a propune activități comune.
- Organizați o reuniune numai cu părinții, în cadrul căreia pot învăța să se cunoască și să se joace împreună, și întrebați-i ce cred ei despre o sesiune de joc comună cu copiii. Faceți același lucru cu copiii. Este important ca toți să fie motivați de efectuarea acestor activități.
- Alegeți un joc ușor și simpatic ca primă activitate, pentru a nu pune pe nimeni într-o situație dificilă și a evita orice refuz de a juca.
- Luați în considerație diferitele ritmuri și capacități ale copiilor și ale adulților când pregătiți acest tip de activitate.

În timpul activității

- Puneți în aplicare un cadru de activitate clar, cu reguli cunoscute de toți, și asigurați-vă că toți au înțeles bine.
- Considerați adulții ca pe niște colegi, egali, nu îi tratați ca pe niște copii.
- Chiar dacă părinții sunt prezenți, fiți responsabili de gestionarea activității. Nu contactați doar pe ei, pentru a asigura calmul și a rezolva conflictele.
- Încurajați adulții să comunice cu copiii lor într-o relație de cooperare și nu bazată pe autoritate.
- Încurajați-i pe toți să învețe unii de la alții.
- Dați feedback-uri pozitive, motivați-i pe toți în același fel.
- Respectați reacțiile specifice ale copiilor și ale adulților.
- În cazul unui conflict între copii și adulți, concentrați-vă pe sarcină și pe joc, nu pe miză și pe persoane etc.

După activitate

- Rezervați timp pentru un feedback asupra activităților, împreună sau separat, după propria decizie, înainte de a organiza alte activități comune.
- Încercați să luați în considerare sugestiile pentru activități viitoare etc.

3.18 Activități Creative



Obiective:

- experimentarea și înțelegerea funcției activităților creative (care diferă de activitățile artistice);
- experimentarea unei activități creative de grup, dificultățile și beneficiile acesteia;
- cunoașterea principiilor de bază prin care activitatea creativă să poată căpăta dimensiuni psihosociale.

Mesaje-cheie

• Creativitatea și jocul reprezintă cea mai adecvată activitate pentru copii, deoarece pun corpul și mintea în mișcare. Participând la aceste activități, copiii își exteriorizează emoțiile și își elimină tensiunile.

• Între activitățile artistice și cele creative, există anumite diferențe. Primele sunt mai axate pe performanță și pe rezultatul reușit sau nereușit, pe când în activitățile creative accentul se pune pe procesul de creație, pe plăcere și autoexprimare.

• Pentru o dezvoltare armonioasă a copiilor în cadrul activităților creative, se recomandă respectarea condițiilor obligatorii: nejudicarea și stima față de fiecare copil. Totodată, trebuie evitate comentariile asupra creației, pozitive sau negative.

• Creativitatea colectivă favorizează relația cu sine însuși și cu aproapele, contribuind la explorarea anumitor aptitudini psihosociale, cum ar fi: autoafirmarea, respectul față de altul, gândirea, negocierea, compromisul, ascultarea, cedarea etc.

• Principiile metodologice ale jocului pot fi adaptate activităților creative, chiar dacă acestea din urmă se orientează mai mult spre reflecție și nu spre învățare.

Prezentare

«Desenul este un mijloc simplu și direct, prin care copilul poate să se exprime.» Gaston Bachelard

Acest modul constituie un supliment la activitățile de joc și sport și servește animatorilor, profesorilor, lucrătorilor sociali drept suport pentru înțelegerea și organizarea activităților creative individuale și de grup, cu adoptarea unei atitudini psihosociale. O asemenea abordare va contribui la exprimarea și dezvoltarea copiilor, în conformitate cu personalitatea și propriile lor nevoi.

Este necesar să se facă deosebirea între ceea ce numim *activități artistice* sau *manuale*, care vizează, de regulă, însușirea competențelor tehnice și obținerea unui rezultat *estetic*, și *activități creative*, care se axează pe exprimarea liberă și trăirea intensă a plăcerii procesului de creație în sine. Activitățile artistice care țin de crearea obiectelor fixate cu un rezultat mai mult sau mai puțin identic pentru tot grupul, sunt importante și interesante în măsura, în care copilul simte nevoia și dorința de a învăța tehnici specifice. Aceasta contribuie, cu certitudine, la sporirea încrederii în sine și în propriile competențe. **Activitățile creative individuale și de grup**, descrise în acest modul, oferă și o **dimensiune psihosocială** actului de creație liberă a copilului (a desena, a picta, a meșteri etc.) și respectului față de fiecare, în momentul prezentării rezultatului.

Așadar, prezentul modul propune activități creative realizate într-un anumit cadru dar nederijate. Pentru obținerea rezultatului, nu se vor face presiuni asupra copilului. De la bun început, copilul va lucra asupra sa și cu sine însuși. Mai apoi, i se va cere să-și dezvolte abilități de implicare în activități creative împreună cu alții, respectând alegerea fiecăruia, afirmându-se, argumentându-și punctul de vedere, negociind etc. În asemenea activități, rolul animatorului este primordial. Animatorul va contribui la crearea spațiului pentru exprimare personală și schimb de experiență în cadrul acestor activități. El trebuie să devină garantul unui cadru securizat: al spațiului de creație, unde nimeni nu ju-

decă și nu interpretează. Un spațiu în care despre performanță și rezultat nu se vorbește. Aici prevalează cuvintele: *trăire, sentimente, exprimare personală, relație cu sine însuși și cu ceilalți, libertate și plăcere*. În contextul dat se pornește de la ipoteza că orice manifestare a creativității ce apare într-un anumit cadru dar nu este dirijată, permite copilului să-și manifeste emoțiile și să-și utilizeze resursele. Mai mult ca atât, grație îmbinării creației individuale cu cea colectivă, copilul se cunoaște mai bine pe sine însuși și îi percepe altfel pe ceilalți. Deseori, anume prin activități creative fiecare participant reușește să se manifeste în mod diferit.

Precum jocul și mișcarea, creația este ceva firesc pentru copil: corpul și emoțiile fiind solicitate într-un mod mai direct, decât cuvintele. Libertatea de acțiune și de creație are mai multe tangențe cu jocul liber, decât cu jocul care implică reguli. Există, totuși, un cadru și niște principii concrete, care trebuie respectate, pentru ca fiecare să se poată manifesta liber în cadrul grupului. În acest scop, animatorul poate planifica activități creative, utilizând principiile metodologice ale jocurilor amintite, cum ar fi: complicarea progresivă, varietatea, feedback-ul etc., adăugând cadrul securizat și de respect reciproc.

Există multiple suporturi pentru creativitate care pot fi utilizate și adaptate, în funcție de abilități, dorințe, necesități și materiale disponibile. Amintim doar câteva din aceste suporturi: desenele din povești, desenul propriu-zis, colajele, modelarea, schițele, marionetele, măștile, muzica sau chiar landart-ul (creații efemere, cu utilizarea elementelor naturale, aflate în preajmă). Independent de suportul ales, cel mai important va fi modul de ghidare a activității, care nu se va axa pe performanță sau pe rezultatul obținut, ci va pune accentul pe proces și pe participarea copilului sau a grupului.

O sugestie

Fiecare copil are capacități creative, care merită o atenție deosebită pentru a fi dezvoltate. Creativitatea se dezvoltă mai bine, dacă vor fi aplicate următoarele principii: asistare și nu dirijare, încurajare și nu judecare, observare și nu interpretare, axare pe proces și nu pe interesul de obținere a rezultatului etc. Toate acestea vor ajuta copiii să se dezvolte armonios și să-și consolideze stima de sine.



¹ Dimpotrivă, dacă acest tip de exprimare creativă permite degajarea unor tensiuni, regăsirea propriului eu etc., el nu trebuie confundat cu un proces de creare supravegheat de un îndrumător instruit (art-terapeut), care poate fi prin urmare formatorul și medicul unei persoane pentru o perioadă îndelungată. Activitățile creative sunt instrumente puternice care pot influența rapid și în profunzime. S-ar putea să vă găsiți în fața unei persoane foarte afectate sau copleșite de lacrimi. Nu vă intimidati, este doar exteriorizarea acțiunii care se desfășoară în interior, ceea ce reprezintă în sine un proces pozitiv. Întrebați persoana cu ce puteți s-o ajutați și contactați pe resursele sale, pentru găsirea soluției. Fiți prezent și, în caz de necesitate, oferiți susținere.

Modulul pas cu pas (2 ore)

1. Un mic exercițiu. Cea mai frumoasă amintire (10 min.)

Afișați pe perete imagini cu mandala, pentru a trezi curiozitatea participanților. Rugați-i să se plimbe prin sală și să se gândească la cea mai frumoasă amintire, la cel mai fericit moment din viața lor (în funcție de obiectivul urmărit, puteți alege o altă temă) (5 min.). Apoi participanții vor fi invitați să aleagă mandala care îi atrage și îi inspiră cel mai mult. Formați grupuri a câte patru persoane, orientându-vă, dacă este posibil, după preferințele participanților în alegerea imaginii de pe mandală (5 min.).

2. Creații de grup. Mandala-amintirea noastră (1 oră 35 min.)

Participanții se grupează în subgrupuri a câte trei-patru la masa cu materialul necesar. Clarificați, dacă participanții știu ce este o mandală și care este funcția acesteia. Suplimentați cunoștințele cu o explicație succintă. Apoi prezentați scopul și cadrul desfășurării activității, cu trimitere la Fișa-resursă B, privind principiile activităților cu abordare psihosocială. Oferiți participanților primele instrucțiuni și informații despre timpul pe care-l au la dispoziție (1 oră 15 min.), conform Fișei-resursă A. La sfârșitul activității, faceți o totalizare a experiențelor individuale și de grup (20 min.).

3. Discuție. Funcțiile și aplicarea activităților creative (15 min.)

Inițiați o discuție despre practicarea activităților creative de către participanți, modul lor de a le pune în aplicare. Întrebați-i dacă au constatat sau au simțit ceva diferit în cadrul acestei activități. Elaborați în baza acestor concluzii și scrieți pe flipchart o listă de caracteristici și comparați-o cu lista care include principiile de bază pentru desfășurarea activității sub aspect psihosocial. Discutați despre funcția activităților creative, individuale și de grup.

4. Lectură individuală. Idei pentru activități creative de grup (la domiciliu)

Dacă dispuneți de timp, faceți un schimb de opinii despre arta diferitor țări (de exemplu, mandala există doar în cultura budistă) și expuneți și alte idei referitoare la activitățile creative de grup. În cazul în care nu dispuneți de timp, întocmiți o listă de idei cu descrierea altor activități creative, cum ar fi: landart-ul, expresia muzicală, colajul etc. Distribuți lista participanților. Este important să reveniți în ziua următoare la această listă și să rezervați timp, pentru a discuta anumite lucruri, care nu sunt clare.

Fotocopii A4 cu imagini ce reprezintă mandala (descărcate de pe site-ul *Tdh*).
Fișa-resursă A.

Materialul necesar este așezat pe o masă mare.

Principiile Fișei-resursă B pe flipchart.

Fotocopiați Fișa-resursă C pentru fiecare participant.

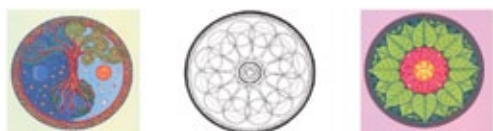
Fișa-resursă A Mandale

Inițierea în mandale²

Mandala este un cuvânt din sanscrită (din limba veche indiană), care înseamnă **cerc**, sau mai exact **cerc magic**. Semnificația largă a acestui cuvânt constă în imagini organizate în jurul unui punct central, dar care pot cuprinde multiple forme geometrice și simboluri. Ea poate fi foarte complexă, dar și foarte simplă. Spre exemplu, un punct în mijlocul unui cerc. Mandala reprezintă forma originală, bazată pe cerc, care există în natură din timpuri imemorabile.³



Mandala poate fi privită ca o cale pentru găsirea propriului nucleu, **a propriului centru**. Scopul este de a echilibra, de a unifica, de a reorienta și de a proteja. Crearea mandalelor pentru mulți este un gest firesc, care contribuie la regăsirea identității, a centrului și calmului interior. Este interesant faptul, că copiii din lumea întreagă, cu vârsta între trei și șapte ani desenează spontan imagini foarte asemănătoare mandalelor, demonstrând universalitatea și legătura colectivă cu această formă.



A colora sau a desena propria mandală constituie o activitate psihosocială în sine, deoarece persoana este în contact cu sine însuși, în stare de concentrare și liniște sufletească. Această activitate atinge aspecte profund umane, legate de lumea înconjurătoare a propriului eu. Este un fel de călătorie spre centrul propriu, unde cercul devine o înglobare de idei și de emoții, uneori ascunse, dar foarte importante pentru propria persoană. Gândurile se reorganizează în jurul unui punct central, care reprezintă o temă specială. Emoțiile sunt exprimate prin intermediul alegerii culorilor și a simbolurilor. Copiii foarte agitați sau care întâmpină dificultăți în concentrare, se calmează în procesul exercitării unei simple acțiuni de colorare a mandalei.⁴

Crearea unei mandale colective

Durata

5 min. introducere, 1 oră 15 min. de activitate și 15 min. de feedback

Materiale:

- foi cartonate de culoare albă (A2);
- creioane de culoare gri, sfori, foarfece, clei;
- creioane și stilouri colorate, vopsele (guaș), stofă, reviste, ziare, materiale de recuperare sau care pot fi reciclate (plută, sfori, lână, cutii de la ouă etc.).

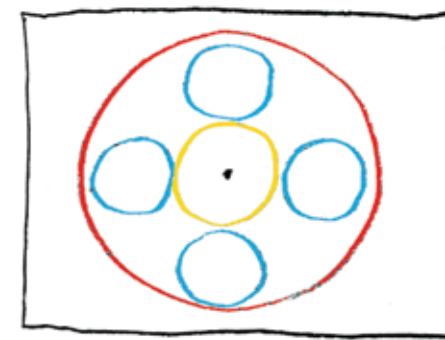
Desfășurare

Atenție. Înainte de a începe creația colectivă, atenționați grupul asupra importanței momentului ce ține de definirea viitorului lucrării realizate în comun (vezi Fișa-resursă B).

Scopul activității este de a reproduce cea mai frumoasă amintire, reținută din procesul de creare a *mandalei* individuale (alte teme posibile: a se prezenta, a spune cine este, a-și exprima cea mai mare dificultate etc.). În procesul de creare a unei mandale de grup, participanții se vor gândi la cel mai frumos moment trăit împreună sau vor executa

o creație liberă. Materialele necesare vor fi alese individual. Activitatea se va desfășura în mai multe etape, timp de 1 oră 15 min. Etapele vor fi explicate treptat (în special, în lucrul cu copiii).

Animatorul va pregăti, în prealabil, materialele necesare pentru fiecare grup. Participanții vor desena, folosind sfoara și creionul (sau compasul), un cerc care să nu ajungă până la marginea foi A2 cu 2-3 cm. Apoi vor desena un cerc mai mic în centru și, în funcție de numărul de persoane în grup, vor trasa încă 3-4 cercuri mai mici. Decupați aceste forme. Pentru fiecare subgrup, aceste forme vor fi decupate și plasate pe o masă, unde vor fi, pregătite din timp, o foaie cartonată A2, clei și foarfece. Dacă se dispune de mai mult timp pentru acest modul, se va propune fiecărui grup să-și pregătească propriul material, în baza exemplului de mai jos.



a. Fiecare participant își alege un cerc mic și reprezintă amintirea după propria dorință (puteți opta pentru a vă prezenta personal: gusturile, personalitatea, valorile etc.), folosind materiale la alegere (colaj, desen, pictură, țesături etc.) (30 min.).

b. Grupul lucrează în comun pe mandala, plasată în centrul mesei. Este important acordul tuturor participanților la alegerea temei (sau amintirii), materialelor etc. (20 min.).

c. Pe cea de a doua foaie A2, grupul mai desenează o dată mandala inițială. De data aceasta cercul trasat va ajunge până la marginile foii, apoi în centru se va lipi mandala colectivă și în cele patru puncte cardinale mandale individuale (5 min.).

d. Fiecare își decorează după propriul gust spațiul din jurul mandalei sale și gestionează zonele vecine din ambele părți (20 min.).

Aptitudini ce urmează a fi dezvoltate:

- În plan psihosocial. Copiii se cunosc mai bine pe ei înșiși, își dezvoltă aptitudini de **cooperare**, de **exprimare a emoțiilor** individuale sau de grup, datorită negocierilor care se derulează într-o ambianță de **respect** reciproc.
- În plan mental. **Gândirea creativă** și **imaginația** sunt necesare creației.
- În plan fizic. **Precizia** este solicitată la realizarea diverselor sarcini.

Sugestii

Fiecare etapă conține momente de învățare și elemente psihosociale esențiale.

Etapa a. presupune o scufundare în sine, o interiorizare, care poate provoca reflecții și întrebări interesante asupra modului de reprezentare a evenimentului fericit sau asupra motivului de alegere a unui anumit eveniment etc. (Dacă alegerea a fost prezentarea personală, atunci participanții vor încerca să răspundă la următoarele întrebări: *De ce am ales acest mod de prezentare? Reușesc eu oare să exprim ceea ce îmi place sau ceea ce nu-mi place? Reușesc eu oare să-mi descriu valorile, originea, familia? Vorbesc eu oare mai mult despre identitate sau despre calități și neajunsuri etc.?*). Animatorul poate relansa discuția asupra acestor teme în cadrul altei activități, unde fiecare va putea alege un element pentru a-l aprofunda.

Etapa b. constituie o activitate de grup, care prezintă încă o dată rolul fiecăruia într-un grup: cum negociem, cum ne înțelegem, cum lucrăm, pentru a obține un rezultat în timpul rezervat etc. Este important să observăm ce reprezintă

grupul: patru personalități care s-au întâlnit întâmplător sau o nouă entitate de grup, creată în rezultatul simbiozei acestor personalități.

Etapa c. reprezintă stabilirea contactului cu altă persoană, dificultatea sau ușurința în crearea relațiilor, gradul de deschidere sau de închidere față de interlocutor, incapacitatea de a-și apăra pozițiile în fața interlocutorului sau acceptarea completă a lui. Pe parcursul acestei ore animatorul va observa și va nota momentele importante, pentru a le discuta în timpul feedback-ului.

Feedback

- Cum v-ați simțit pe parcursul acestei activități? A fost o etapă care v-a plăcut mai mult decât altele? Care anume? De ce?
- A fost greu să alegeți materialele, să prezentați și să descrieți amintirile proprii?
- Cum s-au desfășurat lucrările în grup? Cum a decurs procesul de luare a deciziilor? Cine a preluat leadership-ul? Toți participanții se regăsesc în rezultatul obținut din cercul central?
- Cum s-a desfășurat etapa de finalizare în jurul părții voastre? Care au fost relațiile cu vecinii? A fost greu/ușor de stabilit limite? A fost greu/ușor de spus nu, dacă cineva depășea limita? Ați avut dorința să depășiți limita altuia? Ce evocă aceste momente? Ce înseamnă acest lucru pentru voi? Ați avut sentimente deosebite?
- Ce vă amintește această activitate? Ați descoperit ceva nou? Ați realiza această activitate cu copiii? Cum anume? De ce?
- Ce vă sugerează structura în sine a mandalei? V-a ajutat sau din contra v-a inhibat în procesul de creație, în exercițiu? Sau v-a lăsat indiferent?
- Dacă ați fi un copil mic, ce loc ați alege pe mandală? De ce?
- Ce ați decis să faceți cu această creație colectivă etc.?

² Imaginile de mandala prezentate trebuie descărcate de pe site-ul Tdh și imprimate (vezi referințele bibliografice).

³ www.top-mandalas-gratuits.com

Fișa-resursă B

Principii de încadrare a activităților creative cu scop psihosocial

Atenție. Trebuie să se țină cont de faptul că, în cadrul desfășurării activităților creative, copiii și adulții vor avea reacții diferite. Copilul de la bun început primește plăcere de la procesul creației și o face în mod firesc. Adultul, însă, deseori este inhibat din cauza tensiunilor și conflictelor interioare, care trebuie eliminate, pentru a regăsi plăcerea și libertatea copilărească în actul de creație. Dacă se lucrează cu adulți sau cu adolescenți, care sunt mai rezervați, este necesar să li se amintească cu regularitate să se relaxeze, să se concentreze mai mult asupra sentimentelor și emoțiilor și nu asupra rațiunii, reflecției sau conceptului.

Principiile metodologice de aplicare a activităților de joc și sport⁵ pot fi, într-o măsură oarecare, utilizate și în cadrul activităților creative: planificarea sesiunilor pentru o perioadă anumită cu obiective care respectă principiul progresiei, varierea suporturilor, temelor, momentelor dirijate sau libere, încurajarea cooperării în grupuri mici, planificarea timpului pentru feedback cu întrebări deschise, pentru a oferi copiilor posibilitatea de a-și împărtăși cele trăite și/sau pentru a demonstra celorlalți creația realizată.

În afara principiilor metodologice menționate, activitățile creative necesită un cadru foarte specific pentru o desfășurare integrală, ceea ce contribuie la ameliorarea stării psihosociale. **Aceste activități implică mai mult reflecția, decât învățătura.** Dacă animatorul propune activități creative, individuale sau de grup, respectând câteva din principiile ce urmează, el va ajuta atât copilul, cât și adultul să cunoască o altă experiență a creativității, fără scheme și prejudecăți.

1. Plăcerea în procesul activității

- Fiți indulgent față de voi înșivă, faceți ceva pentru a simți plăcere și nu vă concentrați doar asupra rezultatului.
- Fiți așa cum sunteți, nu vă faceți reproșuri și nu comparați creația voastră cu creația altora.
- Îndepărtați-vă de la abordarea este *frumos* sau *nu este frumos* și optați pentru sloganul *astăzi este anume așa*.

2. Libertatea încadrată

- Propuneți un cadru, reguli, sfaturi, pentru a oferi persoanei mai multă libertate și siguranță în timpul actului de creație. De exemplu: *Aveți 20 - 30 minute pentru a vă face autoportretul, pentru a prezenta momentul când ați trăit cea mai mare frică, cea mai frumoasă amintire, cel mai mare vis etc. Aveți la dispoziție reviste și ziare, pentru a decupa, a rupe și a lipi, vopsele (guaș), pastel, ulei, diverse materialele la alegere etc.*
- Nu impuneți un cadru prea rigid, care ar putea dăuna procesului de creație, dar în caz de necesitate rămâneți aproape.
- Precizați întotdeauna timpul care îl aveți la dispoziție și care va determina alegerea participanților (volumul suportului, rapiditatea de executare a creațiilor etc.).

3. Respectul și nejudicarea

- Examinați creațiile cu o expresie neutră, ținând cont de faptul că viziunile estetice ale fiecăruia sunt, de regulă, subiective și, în cazul dat, nu reprezintă valoare (poate să-mi placă un desen mie și să nu placă altuia).
- Asigurați un cadru securizat, care ar ajuta persoana să se simtă respectată și să se exprime liber.
- Abțineți-vă de la orice comentarii, chiar dacă cineva solicită aprobare. Răspundeți, formulând alte întrebări: *Tu ce crezi despre acest lucru? Îți place? Ce sugerează creația ta? Cum te simți când o privești? Ceva te deranjează?*
- Nu faceți comentarii, pozitive sau negative, asupra lucrărilor și orientați treptat copiii spre evitarea comparațiilor și remarcilor referitor la creațiile colegilor: *la te uită, este frumos ce faci! De ce folosești negru? Pare trist.*
- Nu interveniți în mod direct în procesul de creație a persoanei, pentru a o ajuta sau a-i arăta cum trebuie să procedeze (Dacă este nevoie, demonstrați pe un alt suport). Intervențiile pot diminua încrederea în propriile resurse.
- Încurajați participanții, fiți binevoitor cu persoana la care observați temeri sau blocaje.

4. Întrebări deschise

- Evitați întrebările adresate din curiozitate (*De ce ai folosit acest lucru aici etc.?*) sau comentariile neadecvate (*Îmi aduce aminte de momentul, când mi-a fost și mie frică.*).
- Acordați prioritate întrebărilor deschise, corecte, care stimulează persoana la reflecție și îndeamnă la exprimare (*Ce înseamnă pentru tine aceste culori? Ce element este cel mai important pentru tine? Unde ți-ar plăcea să te plasezi în acest cadru, dacă ai fi un băiețel mic? Cum te-ai simțit în timpul procesului de creație? Pentru tine timpul a trecut repede sau încet? Ce ți-ai dori acum sau ce urmează să faci etc.?*).
- Puneți întrebări care se referă doar la ceea ce vedeți și nu la ceea ce presupuneți că vedeți (*Ce înseamnă această formă din colțul de sus, în stânga? și nu Ce-i cu pasărea amuzantă de acolo sus?*).

5. Prezentarea și feedback-ul

- Faceți diferență între prezentare și feedback. Prezentarea se realizează în cadrul unei discuții despre lucrarea creată. Feedback-ul presupune luarea poziției *meta*: persoana își privește creația proprie de la distanță și se concentrează asupra experienței trăite în procesul activității, grație întrebărilor și răspunsurilor.
- Prezentarea lucrării constituie o parte integrantă a activității, însă nu este necesar să se facă de fiecare dată. Această activitate va depinde de obiectivele și de timpul disponibil. Este momentul care îi oferă fiecăruia posibilitatea să vorbească despre propria lucrare, dacă dorește. Adulții, de exemplu părinții, ar putea să-și împărtășească experiența, descoperirile făcute, să pună întrebări, care au apărut în procesul de creație. De obicei, nu apar întrebări din partea animatorului sau a grupului. Discuțiile, întrebările și răspunsurile se desfășoară, de regulă, în fața lucrărilor afișate pe perete sau așezate pe masă. Dacă nu aveți mult timp la dispoziție, puteți să reduceți momentul de prezentare, propunând, de exemplu, să discutați doar două din cele mai importante elemente ale creației. Astfel, fiecare va avea timp să se exprime și nimeni nu se va simți

frustrat pe motiv că nu a fost auzit.

- Feedback-ul, ca orice altă activitate, este momentul când tot grupul se află în cerc și discută despre modul în care s-a desfășurat activitatea. Pentru feedback, animatorul are la dispoziție un set de întrebări mai mult sau mai puțin asemănătoare.

Strategii de succes

- Primul meu obiectiv este plăcerea copilului în procesul activității. Dar am și alte obiective, referitor la aptitudinile ce urmează a fi dezvoltate și reflectate în fiecare activitate.
- Propun copiilor teme de creație ce corespund obiectivelor mele.
- Pun accentul pe experiența de creație (proces) și nu pe rezultatul creației (*frumusețe sau reușită*).
- Creez o ambianță securizată, de încredere și de respect între copii. Stabilesc un cadru clar, în spațiul căruia copiii sunt liberi să creeze și să se exprime.
- Încurajez grupul să evite comentariile referitoare la lucrările altora. Singura persoană, care are dreptul să spună ceva despre creație, este copilul care o realizează.
- Folosesc suporturi variate, în funcție de grupurile de vârstă și preferințele copiilor (lut, plastilină, clei, stofe, vopsele, muzică etc.).
- Întreb fiecare copil, dacă dorește să comenteze lucrarea după ce a terminat-o, să explice ce reprezintă și să spună ce a simțit realizând-o. Dacă copilul refuză, eu și grupul îi respectăm opțiunea.

Strategii de eșec

- Fac comentarii asupra creațiilor copiilor, le judec (*Este foarte frumos ceea ce ai făcut aici. O, de ce folosești culoarea neagră? Pare trist. Stranie pisică ai desenat. Seamănă mai mult cu un purceluș.*).
- Intervin în creațiile copiilor, desenând, adăugând culori, corectând o linie sau alta.
- Interpretz cele văzute și le transmit colegilor sau părinților (*Ah, soarele tău este minunat! Ba nu, desenul meu reprezintă un motan, care a mâncat prea mult și este gata să explodeze.*).
- Folosesc desene sau alte creații pentru a face o analiză psihologică și a pune diagnostic copilului (*Copilul desenează totul în negru, probabil, trece prin experiențe de violență.*).
- Permit grupului să comenteze și să judece creațiile altora.
- Nu ofer cuvânt copiilor (prezentarea), care doresc să se exprime asupra celor realizate sau trăite. Nu acord suficient timp sau nu-l distribui în mod echitabil.

⁵ Vezi modulul 3.12 Principii metodologice ale activităților și jocurilor.

Fișa-resursă C Idei pentru activități creative colective⁶

Există diferite tipuri de activități creative, care pot fi realizate individual sau colectiv, pentru a dezvolta aptitudini de autocunoaștere, exprimare a emoțiilor, autoafirmare, ascultare, negociere, leadership, respect față de diferențele existente, socializare, prezentare etc. Aceste activități, însă, trebuie variate, pentru ca copiii să conștientizeze importanța **regăsirii de sine** (psiho) și să creeze **relații cu alții** (social). Pe parcursul activității creative în grup, fiecare participant trebuie să se simtă respectat și să beneficieze de propriul său spațiu. Grupul nu trebuie să înghită individul.

Prezentăm câteva idei, pentru desfășurarea activităților în diverse domenii: arte plastice, expresie muzicală, landart etc. Aceste activități pot fi adaptate în funcție de public, începând cu vârsta de la 8-10 ani. Urmează o prezentare în plan *cronologic*, pornind de la un cadru mai rigid spre unul cu mai multă libertate. Este important, de asemenea, însușirea principiilor de bază privind aplicarea, rezervarea unor momente pentru inițiere și prezentarea lucrărilor și, la final, rezervarea timpului necesar pentru feedback.

1. Imagine puzzle

Acest exercițiu poate fi util pentru inițierea persoanei în procesul creativ prin mijloace simple: **creioane sau cariocă colorată**. Activitatea aceasta va contribui la introducerea persoanei în grup, deoarece a doua etapă necesită cooperare, pentru reconstituirea *imaginii puzzle*.

Durata

Circa 45 min. de activitate și 15-20 min. de feedback.

Materiale

Se propune un singur material, la alegere: creioane sau cariocă colorată, guaș sau vopsea (toți participanții vor utiliza același material, pentru uniformitatea rezultatului), o imagine decupată în bucăți mici, câte o foaie de hârtie pentru fiecare persoană (foaia va avea aceeași formă ca și bucățele

lele decupate, dar va fi de dimensiuni mai mari), un suport suficient de mare pentru reconstituirea finală a imaginii.

Desfășurarea

Se alege o imagine adaptată la context, tabloul unui pictor local (ocazie pentru copii să descopere arta țării lor). Imprimați-l în culori, apoi decupați-l în pătrățele (numărul de bucăți trebuie să coincidă cu numărul participanților). Împreună cu copiii, se taie imaginea în bucăți de puzzle. Fără a vedea originalul, fiecare participant alege o bucată la întâmplare. Indicația este ca imaginea aleasă să fie reprodusă cât mai exact pe *toată* suprafața foii (pătrat, dreptunghi, puzzle etc.) cu creioane, cariocă sau guaș (în funcție de materialele solicitate). După ce fiecare participant a finalizat reproducerea imaginii pe hârtie, grupul se consultă în vederea reconstituirii imaginii, conform propriei viziuni, fără a vedea originalul. Dacă această etapă pare prea dificilă, originalul poate fi arătat pentru reconstituirea imaginii puzzle.

Aptitudini ce urmează a fi dezvoltate

- În plan psihosocial. **Comunicarea și cooperarea** sunt necesare reconstituirii imaginii finale.
- În plan mental. **Concentrarea și observarea** sunt utile pentru a reproduce cât mai exact imaginea aleasă.
- În plan fizic. **Precizia** este foarte importantă, pentru a putea reproduce imaginea cât mai exact posibil.

Sugestii

Insistați asupra următoarelor momente. Nu reflectați în procesul de reproducere a imaginii, deoarece majoritatea pieselor pot fi abstracte sau decupate în mod aleatoriu. Astfel, nu vom fi influențați pentru a face ceva *corect* sau *frumos*. Este important să rețineți că fiecare participant prezintă o piesă de puzzle a grupului, fără de care realizarea imaginii nu este posibilă. Accentuați interesul de a lucra asupra unui fragment de imagine care capătă un sens la nivel individual, însă își schimbă radical sensul atunci când este asamblat cu alte fragmente. În sens metaforic putem compara această imagine cu individul care se descoperă în mod diferit în relația cu alte persoane.

În funcție de nivelul de pregătire și vârsta membrilor grupului, decideți dacă veți arăta sau nu originalul. Dacă decideți să-l demonstrați, alegeți momentul potrivit. Nu uitați să întrebați despre *soarta* lucrării colective, chiar dacă mizele personale sunt mai puțin prezente.

Feedback

- Cum v-ați simțit pe parcursul acestei activități? Ce părere aveți despre cele două momente foarte diferite?
- A fost un handicap lipsa posibilității de alegere a materialelor (creioane, stilou etc.)?
- Cum s-a desfășurat momentul reproducerii imaginii abstracte?
- Cum s-a desfășurat activitatea de asamblare în comun a imaginii? S-au manifestat lideri în procesul activității? Ce a contribuit sau, din contra, ce a frânat procesul de realizare a sarcinii?
- Ce părere aveți despre rezultatul final? Ce-ați vrea să faceți cu lucrarea realizată etc.?

2. Sunete pentru a explica cine sunt

Expresia muzicală, sunetele sau **muzica** sunt suporturi foarte apreciate în cadrul comunicării nonverbale sau în procesul vizualizării unei teme concrete. Alegerea muzicii este importantă și va depinde de scopurile urmărite (relaxare, vizualizare, reflectare, energie, mișcare etc.). Vizualizarea - meditația (însoțită întotdeauna de o voce blândă care inspiră încredere) este un mijloc excelent pentru auto-analiză în procesul de pregătire pentru o activitate creativă.

Durata

Minimum 30 min. pentru activitate și 15-20 min. pentru feedback.

Materiale

Pentru a pătrunde în lumea sunetelor și a muzicii într-un mod amuzant, putem să ne limităm la materiale foarte simple: oale, linguri, bucăți de lemn, cutii umplute cu orez sau cu paste făinoase, bucăți de țevă, fluiere, cutii goale sau instrumente muzicale pentru copii (trompete, tobe, bas-

tonașe, tamburine etc.). Ar fi minunat să fie reprezentată diversitatea instrumentelor de suflat, de percuție, de lemn etc. Vă recomandăm să fabricați și propriile instrumente. Nu folosiți instrumente sofisticate: frica de a nu le putea utiliza, riscă să blocheze creativitatea.

Desfășurarea

Pentru început, participanții se instalează comod pe scaun, pe podea sau se culcă pe saltele (dacă sunt). Pe fondul unei muzici plăcute, propuneți cu o voce foarte liniștită și blândă, un exercițiu de imaginație pe tema: întâlnirea cu sine însuși și cu alții.

Imaginați-vă că sunteți într-o călătorie și ați întâlnit o persoană, cu care va-ți simțiți de odată foarte bine. Doriți să-i vorbiți despre sine, să-i spuneți cine sunteți. Vă aflați într-un local agreabil. Descrieți localul, mirosurile, sunetele, culorile. Cum este persoana pe care ați întâlnit-o? Ce ați dori să-i spuneți despre sine, despre pasiunile, valorile împărtășite, convingerile, gusturile, calitățile, neajunsurile, viața proprie etc. După 5-10 minute, cu o voce foarte blândă, invitați grupul să revină din imaginar la realitate. Respectați ritmul fiecăruia.

La etapa următoare, fiecare alege un instrument sau obiect disponibil, care îl reprezintă și caută persoana din imaginația sa. Prin intermediul instrumentului fiecare se prezintă persoanei alese. Apoi perechea care s-a creat merge în întâmpinarea altei perechi și cei patru se prezintă reciproc, pe rând sau toți odată. Va urma o întâlnire de opt persoane etc., până când se va aduna tot grupul. Este important să oferim pe parcurs posibilitatea schimbării instrumentelor, însă fără a insista asupra acestui moment.

La final, toți participanții sunt așezați în cerc, fără a vorbi. Cineva începe să cânte la instrumentul său, apoi vecinul său face același lucru și tot așa, până când toți participanții cântă împreună în același ritm. Muzica va înceta urmând aceeași procedură: o persoană va înceta să cânte, apoi vecinul va face același lucru etc., până la instaurarea liniștii complete. Putem să desfășurăm aceeași acțiune, însă participanții vor

comunica prin intermediul privirilor: o persoană aruncă o privire altei persoane (nu neapărat vecinului), care începe la rândul ei să cânte și așa mai departe, până când încep să cânte toți împreună. Acest exercițiu consolidează comunicarea în grup. Apoi se produce procesul invers, până se face liniște totală.

Puteți să vă imaginați o altă variantă de desfășurare a exercițiului, propunând unei persoane din grup să devină dirijor. Șeful de orchestră face semne când participanții trebuie să cânte mai încet, mai repede, mai tare etc. și toți îl urmează. Apoi dirijarea va fi transmisă altei persoane. Toți participanții, care vor dori, vor putea prelua rolul dirijorului.

Aptitudini ce urmează a fi dezvoltate

- În plan psihosocial. În cadrul grupului, se dezvoltă **încrederea, receptarea și respectul** față de personalitatea colegului și față de ceea ce el realizează. Feedback-ul oferă posibilitatea de exprimare a **emoțiilor**.
- În plan mental. **Imaginația** este necesară la etapa care se referă la vizualizare și la destindere completă (pentru producerea diverselor sunete muzicale, trebuie evitate încordarea mentală sau fizică).
- În plan fizic. Nimic deosebit nu se produce, doar putem menționa **coordonarea** mișcărilor, pentru a putea cânta la instrumentul ales.

Sugestii

La prima vedere, această activitate muzicală pare puțin semnificativă. Însă personalitatea fiecăruia se descoperă, într-o oarecare măsură, prin alegerea instrumentului, modului de a cânta, modului de a se mișca cântând la instrument. S-a constatat, spre exemplu, că chiar dacă persoanele din grup se cunosc deja, ele descoperă, totuși, lucruri noi atât la sine însuși, cât și la alții.

Reamintiți grupului că scopul activității nu este obținerea sunetelor *frumoase* sau interpretarea cântecului, dar manifestarea atenției față de celălalt, pentru a intra în dansul sunetelor. Încercați să înlăturați momentul blocajului la unele persoane care se concentrează pe procesul interpretării și

încurajați-le să se relaxeze, să simtă grupul și să-și găsească locul în interiorul lui. Fiecare persoană este unică în felul său și contribuie la crearea muzicii întregului grup. Nu există *corect* sau *greșit*, *frumos* sau *urât*. Există doar *eu mă simt bine* sau *ne simțim bine împreună*. Și acest lucru contează cel mai mult.

Feedback

- Cum v-ați simțit pe parcursul desfășurării activității?
- Cum v-ați simțit în timpul exercițiului de imaginație? A fost util acest exercițiu (sau nu)?
- Ce instrument ați ales? De ce? Ați schimbat instrumentul? Dacă nu ați făcut-o, de ce?
- Ce părere aveți despre procesul de interpretare în grup? A fost agreabil, interesant, nou, dezagreabil, dificil etc.?

3. Colajul meu

Colajul este o activitate foarte utilă pentru demararea procesului, deoarece permite participanților să fie mai degajați la nivel de creativitate și imaginație. La realizarea acestui exercițiu **revistele, ziarele, cărțile poștale** etc. reprezintă materiale valoroase. Utilizarea imaginilor deja existente poate diminua temerile și permite crearea compozițiilor sau colajelor, pe o anumită temă (Spre exemplu: *Cine sunt eu?*) sau o altă temă, la liberă alegere.

Durata

Între 45 min. și 1 oră 30 min. de activitate, 20-30 min. moment de împărtășire și 15-20 min. feedback.

Materiale

Orice material creativ disponibil.

Desfășurarea

Activitatea aceasta poate urma după momentul de expresie muzicală a propriei identități. Participanții sunt rugați să creeze, independent, un colaj pe tema: *Cine sunt eu?* Fiecare participant este liber să aleagă, pentru colaj, orice material: țesături, hârtie colorată etc. Să răsfoiască ziare și reviste,

să aleagă imagini și culori care-l reprezintă. Colajul poate fi completat cu pastel sec sau ulei, cărbune pentru desen, vopsele sau alte elemente în 3D.

Participanților, care au terminat lucrarea, li se va permite să se deplaseze liber prin sală și să studieze alte lucrări, fără a le comenta, verbal sau nonverbal. Când activitatea a fost finalizată, fiecare își afișează creația unde dorește, pentru a prezenta cele mai importante elemente. Activitatea poate fi încheiată la această etapă. Dacă dispuneți de timp sau dacă v-ar plăcea să continuați această temă în cadrul unei alte sesiuni, puteți propune un colaj în grup. În general, există stiluri mai mult sau mai puțin asemănătoare sau teme discutate în același mod. Participanții se plimbă printre lucrările expuse și se reunesc în grupuri a câte 2-3 persoane, dacă găsesc puncte de tangențe între creațiile lor (culoare, simboluri, materiale, senzații, orice legătură care poate fi identificată de subgrup). Apoi, fiecare subgrup va discuta în comun o lucrare. De exemplu, o lucrare poate fi lipită pe un suport mai mare și completată cu alte elemente, ceea ce va crea legături noi între participanți. Noii creații i se va da și un titlu. În funcție de timp și de obiectivele urmărite, se poate propune elaborarea în comun a unui text scurt despre lucrarea colectivă. În final, creația va fi prezentată publicului într-o formă expresivă și, dacă e posibil, originală: prin sunete, dans, teatru sau lectură.

Aptitudini ce urmează a fi dezvoltate

- În plan psihosocial. **Încrederea** în sine și în grup este necesară, pentru a se prezenta prin intermediul unui colaj și a-l arăta grupului. La etapa activității colective, **cooperarea** și **respectul** față de altul sunt importante, pentru a crea în comun. La fel ca și **flexibilitatea**, în raport cu propunerile colegilor. În timpul feedback-ului, participanții își pot manifesta **emoțiile**.
- În plan mental. Se lucrează asupra **autocunoașterii**, prin reflectarea asupra subiectului: *Cine sunt eu?* Pentru a da formă acestei reflecții, se include și **imaginația**.
- În plan fizic. Nu se întâmplă nimic special.

Sugestii

Este important de observat ambianța care se creează pe parcursul activității individuale. Deseori introspecția este palpabilă, toți sunt absorbiți de creație, de propriile reflecții și sentimente. Nu mai puțin interesant este și procesul integrării în grupuri, emergența ideilor comune, trecerea la intermodalitate⁷, fie cu referire la scris, la mișcare sau la altceva.

În funcție de obiective, putem propune o altă temă individuală: *Autoportretul. Cum mă simt azi. O amintire din copilărie. Un vis recurent. Cel mai fericit moment din viața mea. Familia mea. Cel mai important eveniment etc.*) Sau o temă pentru o lucrare colectivă: *Grupul nostru. Cel mai frumos moment trăit în comun. Proiectul nostru comun etc.*) Anumite teme necesită un grad sporit de încredere în interiorul grupului. Alegerea temelor ține de competența animatorului, care trebuie să simtă ce este corect și binevenit pentru grup.

Feedback

- Cum v-ați simțit pe parcursul acestei activități? Ce sentimente ați avut?
- A fost ușor sau dificil să vorbiți despre propria persoană? De ce?
- Ați aflat ceva nou despre dumneavoastră înșivă? Dar despre alții?
- Cum s-a desfășurat momentul de prezentare a lucrării pentru alții? Cum v-ați simțit când ați expus lucrarea și ați prezentat-o?
- Cum s-a petrecut etapa creației colective și prezentarea în fața colegilor etc.?

4. Spirala cu intrare dublă

Landart-ul este o formă de reprezentare artistică, care a apărut la sfârșitul anilor 60. Acest concept constă în utilizarea cadrului și a elementelor naturale, pentru a crea opere efemere. Pentru realizarea lucrărilor de landart găsim materialul necesar în natură. Această abordare nouă poate contribui la crearea relațiilor cu mediul ambiant. Putem considera acest mod de lucru în natură ca intermediar în-

tre mișcare, activități de joc și sport în aer liber și activități creative.

Durata

Între 45 min. și 1 oră 30 min. de activitate și 15-20 min. de feedback.

Materiale

Un spațiu suficient de mare în natură (pădure, câmp, râu, mal de lac, deșert sau munte). Participanții sunt anunțați și li se indică clar limitele terenului.

Desfășurarea

Împreună cu un grup mare de participanți, se alege un spațiu vast, în care se găsesc cele necesare pentru activitate: lemn, pietre, frunze etc. Scopul urmărit este crearea spiralei duble, care ulterior va fi parcursă de grup. Fiecare va căuta elemente după propriul gust și le va aduce la locul formării spiralei. Pentru a începe crearea spiralei, se va face în centru un S deschis (vezi schema), de dimensiuni destul de mari, care vor determina mărimea finală a spiralei. Pe acest S se vor plasa elemente, ce vor forma drumurile spiralei, care se vor termina cu o intrare și o ieșire la capetele S-ului. Drumurile pot fi mai mult sau mai puțin largi, pentru a permite sau a împiedica participanții să se întâlnească.



După prima etapă, când spirala a fost făcută, este interesant s-o decorați cu elemente personale. Există două opțiuni: participanții se separă câte doi și fiecare intră printr-un capăt al spiralei pentru a se întâlni la mijloc și a ieși prin celălalt capăt al spiralei sau tot grupul intră printr-o extremitate și iese prin extremitatea opusă. Când se întâlnesc, participanții se pot saluta în diferite moduri sau își spun ceva mai deosebit. Acest lucru va crea o oarecare dinamică.

La etapa a doua li se recomandă participanților să parcurgă spirala în mod individual, păstrând între dânșii o anumită distanță. Scopul exercițiului este orientat spre concentrarea asupra respirației și spre reflectarea asupra unei teme mai specifice (relația mea cu grupul, percepția asupra lucrului meu cu copiii, relația mea cu jocul, cu creativitatea, un scop din viața mea etc.). Cu cât numărul parcurșurilor este mai mare, cu atât mai important va fi lucrul de introspecție.

A treia etapă de creație individuală se va realiza în funcție de timpul pe care-l aveți la dispoziție. Conform temei abordate în procesul deplasării prin spirală (dificultate, problemă actuală, prietenie, animal preferat, respect etc.), fiecare participant va căuta un spațiu concret în natură, pentru a reprezenta reflecția sa prin elemente naturale. Înainte de a începe această activitate, este foarte important stabilirea clară a limitelor terenului disponibil și timpul necesar pentru realizarea lucrării. Întâlnirea se fixează într-un loc anumit. Pe parcursul desfășurării activității, animatorul trebuie să se apropie de fiecare persoană în parte, pentru a vedea cum evoluează creația.

După ce participanții au terminat lucrările și s-au întors, prezentarea poate fi realizată în diferite modalități: fie că toți se deplasează, pentru a vedea lucrările și fiecare explică demersul, creația sa, sentimentele proprii etc., fie că prezentarea se face în cerc, pentru cei care vor să vorbească despre aceasta. Un feedback mai amplu asupra activității în întregime se va face mai târziu.

La finalul activității este foarte important să se revină asupra caracterului efemer al landart-ului, evitând să se lase urme vizibile în natură. Tot grupul va participa la demolarea spiralei, întorcând elementele naturale folosite la locul de unde au fost luate. Nu este vorba de o problemă ecologică, deoarece lucrarea nu s-a făcut decât cu elemente ale naturii și nu cu elemente din exterior. Este, mai degrabă, un gest de respect față de natură, care ne-a fost utilă în desfășurarea jocului și, astfel, ne vom manifesta și noi recunoștința.

Aptitudini ce urmează a fi dezvoltate

- În plan psihosocial. Acest tip de creație dezvoltă aptitudini de lucru în grup: **comunicare, respectarea colegului**, repartizarea sarcinilor, negocierea, **cooperarea** cu scopul realizării unui lucru în comun.
- În plan mental. La etapa desfășurării activității în grup este importantă luarea inițiativelor și deciziilor, în timp ce la nivel individual se va dezvolta **autocunoașterea**.
- În plan fizic. Nu se va întâmpla nimic special, cu excepția plimblărilor în exterior care contribuie la **relaxare** fizică, grație contactului cu natura.

Sugestii

Landart-ul colectiv este ideal pentru lucrul cu copiii, însă trebuie să fim foarte atenți la stabilirea limitelor libertății, oferite în mod firesc de cadrul natural. Se vor stabili foarte clar regulile și ritualurile activității.

Spirala sau labirinturile (să nu se confunde cu labirintul fără ieșire, în care te poți rătăci) au o semnificație spirituală prin esență, fiind metafore ale drumului vieții, care ne duce direct (spirala) sau indirect (labirintul) spre centrul nostru, apoi spre exterior și spre alții. Le putem considera ca metafore a ceea ce se înțelege prin psihosocial: *fi împăcat cu tine însuși și cu alții*.

Pentru a înțelege demersul activității, este important să lucrăm asupra ambelor aspecte ale spiralei: aspectul colectiv și cel individual. În acest sens, ar fi ideal ca, după realizarea exercițiului cu spirala, să urmeze activitatea cu mandala

care, prin forma sa universală și prin funcția de recentrare, amintește spirala.

La o distanță oarecare ne putem imagina construcția altei spirale. Unirea celor două spirale poate duce la apariția unui alt simbol. Acest tip de activitate și întoarcerea, la finalul jocului, a elementelor naturii la locul lor este, de asemenea, o ocazie de a sensibiliza copiii asupra respectării naturii. Astfel poate fi creată o altă legătură între participanți.

Feedback

- Cum v-ați simțit pe parcursul desfășurării activității colective în spirală? Și pe parcursul celei individuale?
- Cum s-a desfășurat construcția spiralei la nivel de resurse, de colaborare?
- Ce-ați simțit în procesul parcurșului individual prin spirală? Ce întrebări v-au apărut în timpul acestui parcurș?
- Ce interacțiuni ați putea inventa în timpul trecerii în grup?
- Vă inspiră ceva această spirală specială? Dacă da, ce anume etc.?

5. Mozaic de pictură colectivă

Acest exercițiu este o activitate ideală, pentru a crea dinamica de grup la începutul formării sau activității. Se recomandă utilizarea a patru culori de bază ale **picturii**. Activitatea în sine este plăcută și invită participanții la a reflecta.

Durata

Între 45 min. și 1 oră de activitate și 20-30 minute de feedback.

Materiale

Un rulou mare de hârtie, cu mai multe foi A2 lipite împreună (în funcție de mărimea grupului și de timp), cariocă colorată, scotch, guaș de 4 culori (roșu, albastru, galben, alb), câte o pensulă pentru fiecare persoană, pahare pentru apă, recipiente pentru vopsele, eventual foi de plastic pentru a proteja masa sau podeaua.



Desfășurarea

Fiecare subgrup a câte șase-opt persoane stă în picioare în jurul mesei acoperite cu hârtie. Se va urmări ca vopselele de diferite culori să fie plasate pe masă astfel, ca să fie accesibile pentru toți. În funcție de obiectiv, se vor propune doar două culori. Pentru început, fiecare participant va trasa cu o cariocă colorată și cu caractere cât mai mari cele două inițiale ale sale (atingând marginea foii). Inițialele trasate se vor suprapune unele peste altele, creând, astfel, un desen abstract. Participanții vor colora spațiile formate între linii, la alegere. La început se lucrează individual și în tăcere (fiecare trebuie să se concentreze asupra activității). Peste un anumit timp, la următoarea etapă, participanții pot interveni în spațiile colegilor, cu permisiunea lor. Ei pot completa sau înfrumuseța formele create de colegi. Această intervenție poate fi acceptată sau refuzată, dacă persoana care a lucrat inițial la formă dorește s-o păstreze intactă. Când mozaicul este terminat (după cca. 45 min.), subgrupurile apreciază rezultatul final. Fiecare participant poate scrie pe o bucată de hârtie un titlu sau un cuvânt, care îi vine în minte în relație cu ceea ce vede. În final, se vor aduna toate propunerile scrise și se va elabora în subgrup un text, folosind aceste cuvinte sau fraze. Apoi se va prezenta publicului rezultatul final într-un mod expresiv și, dacă e posibil, original: prin sunete, dans, teatru sau lectură.

Aptitudini ce urmează a fi dezvoltate

- În plan psihosocial. Acest tip de creație dezvoltă autoafirmarea, **încrederea** în alte persoane, pentru a crea legături, **comunicarea** și **respectul** față de ei. În timpul feedback-ului participanții își pot exprima **emoțiile**.
- În plan mental. **Imaginația** intervine în procesul lucrului asupra propriilor forme și asupra formelor colegilor.
- În plan fizic. Nu se întâmplă nimic special, cu excepția preciziei gestului în lucrul cu culorile în interiorului formelor.

Sugestii

Activitatea asupra lucrării colective va fi precedată de o discuție colectivă. Aceasta poate genera emoții. Scrierea

inițialelor pe hârtie le va permite participanților să lase amprente și să-și afirme individualitatea în cadrul colectivului. Această dihotomie a individului care se afirmă, dar în același timp, prezintă și creează relații cu alții, va fi simțită pe tot parcursul activității. Ambele etape accentuează expres momentul individual de ocupare a teritoriului și momentul de cooperare și de creare a relațiilor. Unii participanți nu au curajul să refuze persoanei care vrea să intervină în lucrările lor, chiar dacă simt presiune. În acest caz este necesar să se lucreze asupra autoafirmării.

Alt aspect important este stabilirea limitelor: limitele spațiului (mici forme care trebuie respectate), limitele alegerii culorilor etc. În centrul acestei activități se află acceptarea limitelor și găsirea soluțiilor creative, pentru a-și lărgi aria posibilităților (cereți de la cineva o altă culoare pentru a o adăuga la propriile culori). Unii se simt foarte bine pe parcursul desfășurării acestui exercițiu, alții mai puțin bine. Este important să se facă observări asupra comportamentelor și să se discute aceste momente în timpul feedback-ului.

Feedback

- Cum v-ați simțit pe parcursul acestei activități? Care moment v-a plăcut mai mult, cel individual sau cel colectiv?
- A fost ușor sau dificil să vă adresați colegului? Ce ați simțit refuzând intervenția altei persoane în propria lucrare etc.? De ce?
- Ați aflat ceva nou despre voi înșivă? Dar despre alții?
- Ce părere aveți despre rezultat? Ce ați vrea să spuneți despre această lucrare realizată în comun? Vedeți în ea o metaforă a grupului? Care anume?
- În ce mod v-ar plăcea să continuați? Ce veți face etc.?

Toate aceste activități sunt propuneri care pot fi adaptate în funcție de dorințele voastre și nevoile grupului.

⁶ Vezi modulul 3.12 Principii metodologice ale activităților și jocurilor.

⁷ Intermodalitate: trecerea de la un material, de la un suport la altul (a crea un dans după o pictură, a scrie un text în baza unui colaj etc.).

4. Suplimente

Instrumente de formare

Supliment 4.1. Patru nivele de competențe - sarcină de grup Lumânarea aprinsă

Vom folosi chiar din prima zi a formării o sarcină de grup practică numită *Lumânarea aprinsă*, pentru a introduce cele patru nivele de competențe. Este un fel de metaforă ce simbolizează animatorul sau asistentul social, care reprezintă un ghid pentru copii, o lumină demnă de urmat și care, pentru a fi solid și eficient, trebuie să se poată sprijini pe patru stâlpi stabili, cele patru nivele de competențe (*personale, sociale, metodologice și tehnice*), indispensabile profesionistului eficient și calității activităților cu copiii.

Activitatea aceasta are rolul de a-i determina pe participanți să găsească soluția enigmei. Rezultatul odată obținut, imaginea va persista nu numai în mintea, ci și în inima și în corpul lor; deoarece, pentru a reuși, participanții vor trebui să se implice total în componența grupului. Imaginea *lumânării aprinse* este ca un fir călăuzitor, prezent pe toată durata formării.

Durata

Desfășurarea exercițiului cca. 10 min. și debriefing-ul cca. 15 min.

Material

Pentru fiecare grup, patru pahare (din plastic sau sticlă), patru bastonașe subțiri din lemn (ca cele pentru frigărui), o lumânare (rotundă, ca cele pentru candelă), chibrituri sau o brichetă.

Desfășurare

Formați două grupuri a câte opt persoane maximum. Așezați grupurile la două mese diferite și dați-le o foaie, cu instrucțiuni și restricții. Fixați timpul de lucru: 10 min. După aceasta nu mai răspundeți la nicio întrebare. Totul este scris pe foaia de hârtie, pe care au primit-o.

Instrucțiuni

Cu ajutorul celor patru pahare așezate sub formă de pătrat (lipite cu scotch de masă în prealabil) și al celor patru bastonașe, puneți lumânarea în centrul pătratului, în echilibru pe bastonașe, și aprindeți-o. La sfârșit, lumânarea nu trebuie să atingă nici masa, nici mâinile participanților. Numai bastonașele țin lumânarea, fără o altă susținere.

Restricții

- Niciun alt obiect nu poate fi folosit: lipici, scotch etc.
- Paharele nu pot fi nici atinse, nici deplasate.
- Bastonașele nu trebuie să atingă masa, nici nu pot fi rupte sau arse.

Debriefing

Dacă exercițiul nu este finalizat în 10 min., nu oferiți soluția. Lăsați participanții să reflecteze la aceasta până la pauza următoare și să mai încerce o dată. Insistați asupra frustrării lor și a dorinței de a reuși.

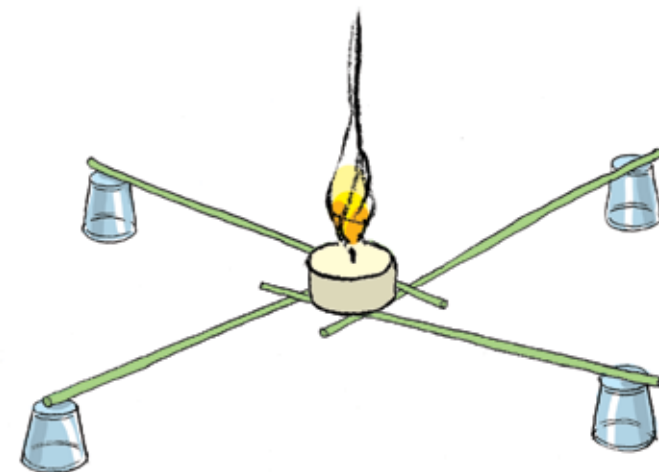
Cereți fiecărui participant să-și rezerve un scurt moment, pentru a reflecta asupra propriei implicări, precum și a sentimentelor încercate de la începutul până la sfârșitul activității. Încercați să obțineți răspunsuri la mai multe întrebări.

- Cum ați nota motivația proprie din timpul exercițiului, utilizând sistemul de puncte de la 1 la 10?
- Cine a crezut sau a știut că există o soluție a exercițiului? Prezentați o explicație.
- Cum vă simțiți după reușita/nereușita acestei activități?
- Care a fost rolul fiecărei persoane în timpul activității?
- Ce comportamente au fost constructive? Care au fost comportamentele mai puțin sau chiar deloc constructive etc.?

Dacă unul din cele două grupuri sau ambele grupuri au găsit soluția, întrebați-i ce simbolizează aceasta. Văd ei o legătură cu propria profesie?

Soluție

Încrucșați bastonașele ca în desen, ca și cum ați țese, unul deasupra-unul dedesupt, unul dedesupt-unul deasupra. Fixați lumânarea în mijlocul micului pătrat astfel construit. Câte doi, luați fiecare două bastonașe și puneți-le încet cu capetele pe fiecare pahar. Apoi aprindeți lumânarea. Pentru a realiza această sarcină, este foarte important să nu lucrați în interiorul pătratului format din pahare, ci alături de amplasarea finală. Apoi mutați totul.



Enumerați competențele necesare realizării unei astfel de activități: spirit deschis, capacitatea de reorganizare, gestionarea emoțiilor, comunicare pozitivă, negociere, luarea unei decizii, leadership etc. Faceți legătura cu descrierea celor patru câmpuri de competență, asupra cărora se va lucra pe toată durata formării. Distribuți fiecărei persoane o fotocopy a Fișei 4.5 de monitorizare generală, cu cele 14 competențe, și cereți-le să-și dea o notă de la 1 la 6, pentru fiecare dintre ele. Spuneți-le că veți face același lucru, la sfârșitul formării.

Supliment 4.2. Program de formare (exemplu)

Formarea completă cuprinde 18 module, precum și coaching-ul individual și necesită cel puțin două luni: două sesiuni a câte cinci zile (sau o altă repartitie, în funcție de nevoi și de timpul disponibil), iar între cele două etape sau după, câteva ședințe de coaching individual pe teren.

Prima întâlnire în cadrul formării va fi consacrată organizării grupului¹. Apoi, ritmul zilelor poate fi următorul:

- o jumătate de oră dimineața, pentru o revizuire a temelor, a întrebărilor și a lecțiilor învățate în ziua precedentă;
- trei module a câte 2 ore pe zi;
- o jumătate de oră la sfârșitul zilei, pentru a evalua lecțiile învățate și sentimentele încercate de participanți.

Pentru a păstra o anumită dinamică a formării, este important să se respecte, în fiecare zi, principiul alternanței între 1-2 module privind aspectele personale și sociale și 1-2 module privind aspectele metodologice și tehnice, fie că sunt activități de joc și sport sau activități creative. Cele două săptămâni de formare se pot desfășura succesiv sau cu întreruperi. Când ele sunt separate de o perioadă mai îndelungată, este bine să se înceapă coaching-urile individuale pe teren. Pentru a crea o bună dinamică de grup, se recomandă, dacă este posibil, ca prima săptămână să se desfășoare în deplasare.

Un punct-cheie al metodologiei de învățare prin participare este acela de a-i pune pe participanți în situația de a se implica nemijlocit în activitate. Prima săptămână va cuprinde, așadar, exerciții practice (activități de grup, studii de caz, întreveneri individuale etc.), în care participanții lucrează împreună. În a doua săptămână, sesiunea de experimentare se realizează, în măsura posibilității, cu publicul-țintă. Aceasta permite integrarea noilor concepte și folosirea feedback-urilor grupului, pentru a adapta și ameliora pe loc activitățile.

O zi de formare: ziua a doua (exemplu)

Orar	Formator responsabil	Teme
8.30 - 9.00	X	- Lecții învățate - Analiza activităților din ziua precedentă
9.00 - 11.00	Y	- Modulul. Comunicarea și ascultarea activă _
11.00 - 11.15		Pauză
11.15 - 13.15	X	- Modulul. Planificarea și punerea în practică a activităților și jocurilor
13.15 - 14.15		Masa de prânz
14.15 - 16.15	Y	- Modulul. Gestionarea emoțiilor
16.30 - 17.00	X	- Evaluarea activităților desfășurate

Ora 8.30. Lecții învățate (10 min.)

Individual, fiecare persoană va scrie, pe o foaie de hârtie, cele mai importante 3 lecții învățate în ziua precedentă. Nu este suficient să se scrie doar un titlu de modul. Se recomandă detalierea a ceea ce a fost învățat și experimentat. Foile respective, cu semnătura persoanei, sunt înapoiate formatorului, care le poate folosi ca mijloace de evaluare, de monitorizare individuală și de grup.

Ora 8.40. Rezumatul zilei (20 min.)

În fiecare zi, un grup din trei participanți, face pe flipchart un rezumat al momentelor importante din ziua precedentă. Aceasta oferă celorlalți membri ai grupului posibilitatea să pună întrebări, dacă anumite aspecte nu au fost clare, iar formatorul va avea, astfel, ocazia de a reveni asupra unor momente omise sau noțiuni înțelese greșit.

Ora 16.30. Evaluarea activităților desfășurate (15 min.)

Evaluarea poate viza obiectivele activităților, desfășurate pe parcursul zilei (atinse sau nu) sau starea emoțională a grupului. Aceasta se poate face prin forme mai mult sau mai puțin ludice. De exemplu, se alege o notă de la 1 la 10, așezate de-a lungul unei linii din sală (1 într-o parte și 10 în cealaltă). Se poate imagina, de asemenea, o poziție în raport cu un râu (o stâncă pe malul apei, un pește în apă, picioarele în apă etc.), explicând alegerea acestei poziții. Este bine-venită orice idee, care permite formatorului să testeze starea generală a participanților².

Se poate folosi și tabloul meteo, când fiecare participant notează la sfârșitul zilei, utilizând diferite simboluri, cum se simte (soare, soare/nor, nor, sau ploaie/furtună), pentru a oferi o imagine generală suplimentară a stării sale emoționale.

¹ Sosire, prezentarea obiectivelor și a competențelor de dezvoltat (misiune de grup Lumânarea aprinsă), jocuri de prezentare și de încredere (a se vedea manualul de jocuri A râde, a alerga, a se mișca pentru a crește mai bine împreună: jocuri cu scop psihosocial, 2007), împărtășire a așteptărilor și a temerilor, reguli de grup etc.

² Pentru alte exemple de evaluare de la sfârșitul zilei, faceți referire la Manualul de protecție, p.25

Supliment 4.3. Sfaturi pentru formatorul de adulți

I. Organizarea unei sesiuni de formare

a. Faza de analiză cu cinci întrebări-cheie:

- *Pentru cine?* Determinarea caracteristicilor participanților.
- *Cu ce scop?* Identificarea obiectivelor pe care vreau să le ating.
- *Ce?* Fixarea temelor ce urmează a fi abordate.
- *Cum?* Întocmirea unui inventar al materialelor necesare, identificarea locului cel mai potrivit, stabilirea duratei desfășurării acțiunii etc.
- *Când?* Alegerea momentului potrivit pentru formare, organizarea rațională a timpului în cadrul formării etc.

b. Faza de pregătire:

- formularea obiectivelor;
- selectarea modulelor și adaptarea conținuturilor;
- alegerea metodelor de formare, dând prioritate metodei de învățare prin participare;
- alegerea suporturilor didactice;
- definirea instrumentelor de evaluare;
- elaborarea programului și a orarelor;
- pregătirea conținuturilor pe foi de flipchart și a materialului ce urmează a fi distribuit.

c. Faza de aplicare în practică

- Experimentarea, ajustarea, adaptarea la specificul grupului.

d. Faza de evaluare

- Evaluarea activității de către participanți.
- Înregistrarea învățămintelor asimilate de participanți.
- Autoevaluarea formării prin răspunsuri la întrebări de tipul:
 - M-am simțit confortabil cu grupul? Dacă nu, de ce?
 - Dinamica grupului a fost bună? Dacă nu, de ce? În ce măsură responsabilitatea îmi aparține? Ce aș fi putut face, pentru a o ameliora?
 - Programul s-a desfășurat conform planului stabilit inițial? Dacă nu, de ce?
 - Au fost momente imprevizibile, schimbări compa-

rativ cu ce am prevăzut inițial? Dacă da, care și cum le-am gestionat?

- Organizarea, logistica au fost adecvate? Dacă nu, de ce?
- Obiectivele pe care mi le-am fixat au fost atinse? Dacă nu, de ce?
- Participanții au însușit lecțiile dorite? Dacă nu, care anume și de ce?
- Credeți, că ceva ar trebui de modificat, ameliorat, în cazul reluării activității? Dacă da, ce anume și cum? etc.

Înaintarea propunerilor privind schimbările, care urmează a fi făcute, pentru o viitoare formare.

2. Stabilirea tipurilor de cursanți³

În baza ciclurilor de învățare prin participare ale lui Kolb, participanții la formare își pot recunoaște stilurile de învățare, completând individual grila de mai jos (a se bifa o căsuță pe linie). Acest exercițiu poate fi util participanților, pentru a se cunoaște pe sine mai bine și a-și înțelege comportamentele și reacțiile în timpul formării. Formatorii, la rândul lor, vor înțelege mai bine importanța varierii tipurilor de activități propuse (sarcină de grup, lucru individual, discuție etc.).

1. Când învăț:	îmi place să simt;	îmi place să observ și să ascult;	îmi place să gândesc și să reflectez;	îmi place să realizez ceva.
2. Învăț cel mai bine când:	mă încred în intuiție;	ascult și observ atent;	am încredere în gândirea, logica și ideile mele;	pot încerca ceva eu însumi.
3. În timp ce învăț:	am senzații și reacții puternice;	sunt calm și rezervat (timid);	am tendința de a raționa;	îmi asum responsabilități.
4. Învăț:	simțind, fiind implicat;	observând;	gândind, analizând;	acționând, fiind activ.
5. Când învăț:	sunt deschis la noi experiențe;	iau în considerare toate posibilitățile;	îmi place să analizez în detaliu;	îmi place să încerc.
6. Când învăț:	sunt intuitiv;	observ;	sunt logic;	sunt activ.
7. Învăț cel mai bine prin:	relații personale;	observare;	teorii raționale;	ocazii de a încerca și a aplica în practică.
8. Când învăț:	mă implic personal;	am nevoie de timp înainte de a acționa;	îmi plac teoriile și conceptele;	îmi place să văd rezultatele muncii mele.
9. Când învăț:	accept;	sunt rezervat (timid);	sunt rațional;	sunt responsabil.
10. Învăț cel mai bine când:	sunt receptiv și deschis;	sunt prudent;	analizez ideile;	aplic în practică.
TOTAL	A.	B.	C.	D.

Ce tip de cursant sunteți?

A. Experiență concretă. Învățați mai bine acordând încredere impresiilor și intuițiilor proprii, decât abordând problemele în mod sistematic. Vă bazați pe deschidere și flexibilitate. Învățați prin ceea ce simțiți.

B. Observare reflexivă. Când învățați, vă bazați pe obiectivitate, judecată și răbdare. Puteți lua în considerare diferite puncte de vedere. Încercați să pătrundeți sensul lucrurilor. Nu treceți totdeauna la acțiune.

C. Conceptualizare abstractă. Pentru a învăța, vă bazați pe dezvoltarea de idei și de concepte, în vederea rezolvării problemelor. Planificați sistematic și înțelegeți problema din punct de vedere intelectual.

D. Experimentare activă. Învățați încercând să vedeți, dacă lucrurile funcționează. Vreți să vedeți rezultatele propriei munci. Învățați, trecând la acțiune și asumându-vă riscuri. Îi influențați pe ceilalți, precum și etapele desfășurării activității.

3. Motivarea adulților să învețe

Un adult nu urmărește același scop, în ceea ce privește învățarea, ca și un copil. Este așadar necesar ca, în calitate de formator de adulți, să posede câteva noțiuni de bază privind diferențele respective, pentru a putea răspunde la aceasta în mod adecvat. Un adult învață când:⁴

- are o nevoie reală;
- înțelege obiectivele formării și le raportează la experiența sa cotidiană;
- poate transfera cele învățate în alte contexte;
- este integrat într-un grup cu un climat de participare;
- realizează activități practice;
- rezolvă probleme și cazuri concrete;
- este liber și independent;
- are o influență asupra programului;
- primește feedback-uri privind progresul propriu realizat;
- poate face schimb de opinii cu colegii, în legătură cu experiențele proprii etc.

Cum poate motiva formatorul grupul să învețe și să-și întărească încrederea în propriile competențe:

Strategii de succes

- Creez în grup o atmosferă de încredere, schimb de opinii și confidențialitate.
- Adopt o atitudine tolerantă și de *bottom-up*, caut răspunsuri în grup, cu răbdare.
- Respect punctul de vedere și experiențele participanților.
- Am încredere în resursele lor; îi îndemn să manifeste inițiativă.
- Încurajez implicarea în activități a tuturor participanților.
- Fac legătură cu ceea ce s-a realizat, revin asupra unor noțiuni deja abordate, prezint exemple concrete.
- Întreb cum ar putea utiliza fiecare nou concept în propria experiență.
- Întreb permanent, dacă ritmul este adecvat, pentru a-l adapta, dacă este necesar.
- Permit luarea notițelor, pentru a fixa ceea ce s-a spus, distribui documente, manuale de formare și certificat la încheierea sesiunii de formare.

Strategii de eșec

- A adopta o atitudine *top down*, de a crede că știi deja totul.
- A-și impune propriul punct de vedere, fără a accepta părerea participanților.
- A sugera răspunsurile, a le da prea repede sau a facilita ghicirea cuvântului exact.
- A permite să vorbească doar liderul sau liderii, neglijându-i pe cei mai rezervați.
- A face abstracție de experiența lor de adult și a-i trata ca pe niște copii.
- A transmite grupului prea multă informație, într-un timp limitat.
- A nu lăsa timp pentru noile concepte și aplicarea lor în practică.
- A nu rezerva timp pentru întrebări, a nu recomanda întocmirea unor rezumate.

4. Dirijarea procesului de formare⁵

Procesul de formare este complex și cere formatorului să fie concomitent vigilent, flexibil, sigur pe sine, dispus să asculte etc.

Sfaturi pentru formator:

- Pregătiți sala cu un număr suficient de scaune, flipcharturi, material pentru activități, caiete și pixuri pentru fiecare participant etc.
- Începeți la ora fixată, prezentați-vă scurt (studii, experiențe etc.) și prezentați programul săptămânii, în general, pentru ca grupul să știe care este obiectivul final.
- Utilizați contactul vizual și comunicarea nonverbală, pentru ca participanții să se simtă confortabil și să aibă curajul să pună întrebări. Folosiți limbajul corpului, pentru a demonstra o atitudine sinceră. Picioarele și brațele încrucișate, spatele la grup, toate acestea transmit un mesaj negativ și nu vor încuraja grupul să fie atent sau să aibă o atitudine deschisă. Încercați să renunțați, spre exemplu, la niște trucuri verbale obișnuite, să vă legănați înainte și înapoi, să vă jucați cu părul sau să țineți un creion în gură. Aceste gesturi pot exterioriza o stare de nervozitate.
- Surâdeți cât mai des, fiți încrezător, energic și arătați că sunteți mulțumit să fiți cu acest grup nou, recunoscând deschis că încercați un sentiment de emoție firească, de altfel, când începeți o formare cu un nou grup.
- Deschideți sesiunea prin a aminti principiile de formare pentru adulți: participanții se angajează în mod activ, ei au resurse și experiență, noile învățături se grefează pe cunoștințele acumulate, grupul își împărtășește experiența anterioară, își imaginează cum vor realiza transferul noilor cunoștințe în practica cotidiană etc.
- Stabiliți de la început reguli de lucru în grup, de comunicare reciprocă (scurt, concis, persoana I singular - *Eu*, timp de exprimare egal pentru toți etc.), de prezență, de participare etc.

- Explicați clar modalitatea și momentul adresării întrebărilor. De exemplu, se stabilește că toate întrebările vor fi adresate la sfârșit. Sau participanții pot pune întrebări în orice moment al activității.
- Informați participanții despre orele de pauză și respectați-le. Aceasta îi va ajuta să se concentreze până la pauză, chiar dacă se simt oboșiți, pentru că știu dinainte cât timp mai au de lucrat.
- Păstrați în memorie obiectivele și mesajele-cheie ale fiecărui modul, pentru a garanta un transfer de competențe complet și precis.
- Fiți deschis, nu căutați cu orice preț răspunsuri exacte, dar orientați persoana, dacă nu este pe calea cea dreaptă; încurajați și motivați toți participanții, mai cu seamă pe cei mai timizi, cu feedback-uri constructive.
- Recunoașteți sincer, dacă nu știți răspunsul la o întrebare. Căutați răspunsul și dați-l când îl aveți. Dacă vă prefaceți că știți, participanții își vor da seama la un moment dat și își vor pierde toată încrederea în voi.
- Dacă lucrați cu un coleg, stabiliți un semnal clar între voi, dacă vreunul dorește să intervină. Permiteți persoanei care conduce activitatea să termine ce are de spus, înainte de a adăuga sau a clarifica anumite momente. Nu vă criticați colegul în fața grupului. Dacă considerați că trebuie să interveniți urgent, așteptați momentul oportun și întrebați: *Pot să adaug ceva?* Cu cât doi formatori lucrează mai mult împreună, cu atât au mai mare încredere unul în celălalt.
- Acordați timp pentru întrebări, recapitulare, exprimarea punctului de vedere al fiecăruia, prin diferite instrumente concrete: rezumatul zilei, timp pentru luarea notițelor, evaluarea la sfârșit de zi, lecții învățate în ziua precedentă etc.
- Distrăți-vă, însoțind grupul în noile sale experiențe.

Atenție. Modalitatea de începere a activității va determina și continuarea acesteia. Sau, cum a spus cândva Aristotel, începutul este mai mult decât jumătate din total. Stabiliți un cadru clar și strict pentru activitate, încă de la bun început, pentru a garanta respectarea acestor norme pe toată durata formării. Cu alte cuvinte, este necesar să fiți exigent cu grupul în ceea ce privește ascultarea, luarea de cuvânt, respectarea orarului, angajamentelor etc. încă de la început. Aceasta se face în scopul asigurării calității formării. Altfel riscați să fiți depășit foarte repede de situație și să fiți considerat, în cele din urmă, responsabil de insatisfacția generală a participanților. Nu vă aruncați, așadar, direct în modulele tematice, ci pregătiți mai întâi grupul pentru învățare.

³ Jacques Lanars, *Teorie și practică a formării adulților*, Universitatea din Lausanne, Kolb's Experiential Learning Styles Model

⁴ Coureau, Townsend, Knowles, Nadeau, *diferiți teoreticieni care au reflectat asupra condițiilor de învățare ale adulților*

⁵ Terre des hommes, *Protecția copiilor: manual de formare psihodocială*, 2008

Supliment 4.4. Roata de evaluare a formării

Această roată de evaluare este ușor și rapid de completat și oferă o idee generală a aprecierii participanților privind formarea. Este suficient să se marcheze cu o cruce nota dorită, apoi să se unească toate crucele pentru a obține un fel de pânză de păianjen care indică valoarea formării pentru fiecare participant. Acest document poate sau nu să rămână anonim. Răspundeți pentru fiecare temă la întrebarea: Cum am apreciat modulele diferite ale formării? punând o notă de la 1 la 10.

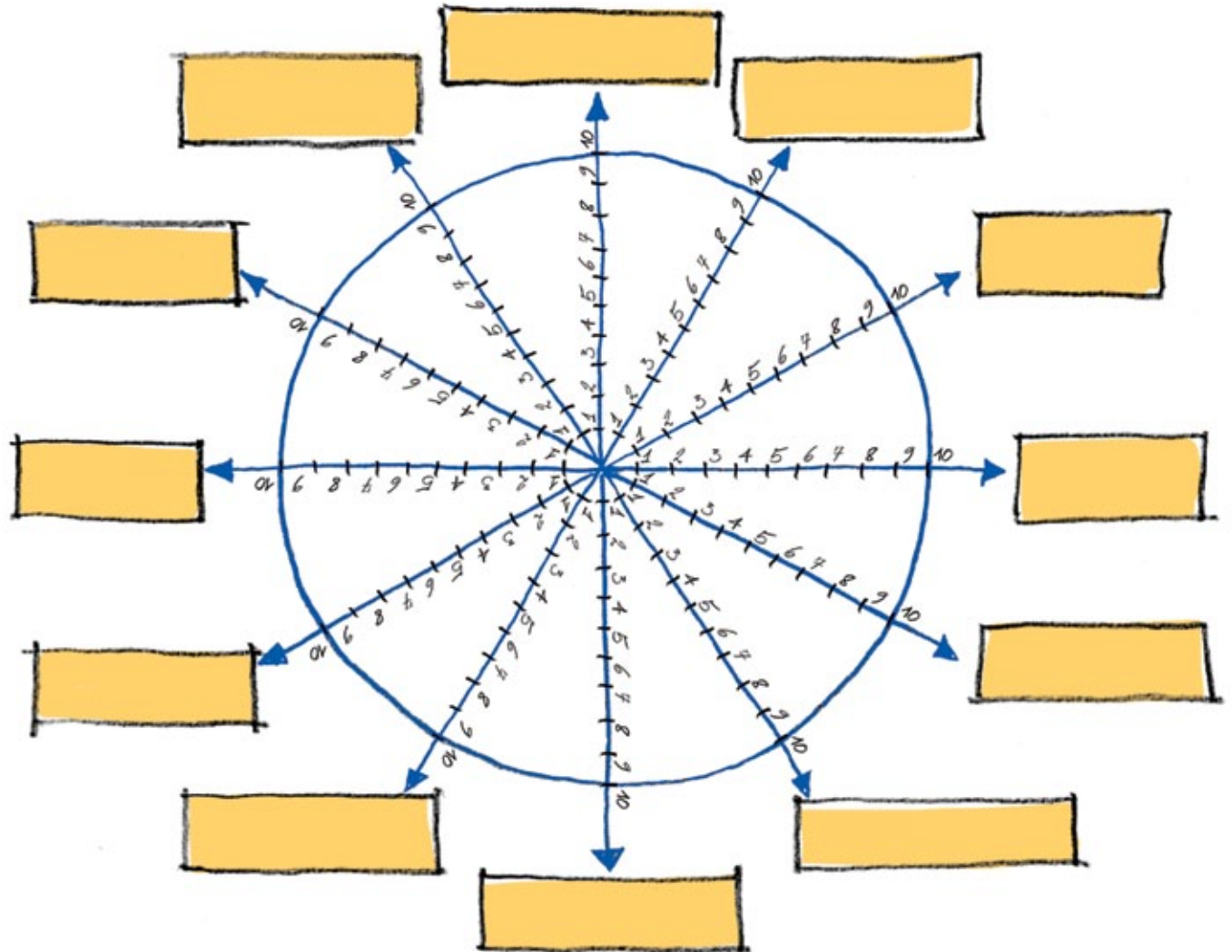
Care sunt cele trei lecții-cheie învățate de mine?

Nu notați temele generale ale modulelor, ci exemple despre ceea ce v-a marcat, ceea ce ați învățat concret.

1.

2.

3.



4.5. Grila de monitorizare a competențelor psihosociale

Grila de competențe psihosociale a fost elaborată și cu consultarea celor din teren. Aceasta prezintă un ansamblu de 14 competențe: 9 competențe psihosociale transversale, necesare întregului personal care lucrează cu copiii și cu mediul lor, și 5 competențe metodologice și tehnice necesare personalului tehnic psihosocial (animatori, asistenți sociali etc.), cu indicatori pentru fiecare competență. Grila de urmărire a competențelor psihosociale este un instrument care detaliază diferite elemente ale fiecăreia și propune indicatori, precum și o notă de la 1 la 4, care să permită evaluarea competențelor profesioniștilor în practica lor. Completarea acestei grile pentru fiecare profesionist implicat poate contribui, de asemenea, la identificarea necesităților sale, precum și la consolidarea competențelor.

Lista aceasta se dorește a fi cât mai complexă. De regulă, aici sunt descrise competențele unui *superman* sau *superwoman* din domeniul psihosocial. De aceea nu este necesar s-o aplicați întocmai, în totalitate. Dimpotrivă, în funcție de context, de problematică și de nivelul profesioniștilor din teren, ar fi util să faceți o triere în rândul competențelor și să le stabiliți pe cele prioritare. De asemenea, nu uitați că a realiza o formare, înseamnă a lucra asupra nivelelor într-o manieră globală, păstrând în minte elementele specifice ale fiecărei competențe.

Înainte de a parcurge această grilă și a vorbi despre consolidarea competențelor, este important să amintim anumite calități personale intrinseci și valori⁶ necesare muncii cu copiii și mediul lor:

- a fi implicat, responsabil și perseverent;
- a fi onest și a acționa cinstit;
- a fi deschis și a da dovadă de toleranță;
- a avea o sensibilitate anume în ceea ce privește lucrul

cu copiii, aflați în situații de dificultate;

- a ținti spre o independență a comunităților locale, pentru a garanta perenitatea acțiunilor (empowerment).

Aceste calități sunt obligatorii din start pentru profesioniștii care lucrează cu copii, în timp ce cele **14 competențe** profesionale, propuse în grilă, pot fi consolidate treptat, în funcție de nevoile prioritare, conform descrierii de mai sus.

4.6. Grila de monitorizare a competențelor psihosociale ale animatorilor

Grila aceasta este un instrument de observare, de monitorizare și de evaluare a animatorilor în activitatea cu grupurile de copii. Alegeți din lista cu competențe de consolidat pe acelea, pe care le veți dezvolta cu animatorii în cadrul proiectului, în conformitate cu contextul și cu necesitățile stabilite. Am folosit culori pentru competențele, considerate prioritare, în scopul fixării unui cadru și asigurării unui mediu securizant pentru copii. O exersare a acestor competențe este indispensabilă. Încercați, în măsura posibilului, să adăugați treptat celelalte competențe, în funcție de nevoile proiectului.

4.7. Grila de monitorizare a aptitudinilor psihosociale ale copiilor

Grila aceasta este un instrument de observare, de monitorizare și de evaluare a aptitudinilor copiilor. Alegeți din lista respectivă aptitudinile, pe care vreți să le dezvoltați cu copiii în cadrul proiectului și pe cele care sunt cele mai adaptate contextului și nevoilor voastre. Am folosit culori pentru aptitudinile pe care le considerăm prioritare. Încercați, în măsura posibilității, să adăugați treptat celelalte competențe, în funcție de nevoile proiectului.

În cadrul unor proiecte de urgență, va fi necesar să se adauge acestei liste de aptitudini informații privind comportamentul copilului, pentru a-i putea identifica pe cei mai afectați. Dacă aveți de-a face cu adolescenți, este necesar să se includă și alte competențe de viață (life skills), precum leadership, capacitatea de a lua decizii, cunoașterea de sine etc. Este, de asemenea, posibil să se caute indicatori și în grila de urmărire a competențelor psihosociale (4.5). În sfârșit, trebuie remarcat, că plăcerea copilului și starea lui de spirit generală sunt, de asemenea, factori care trebuie supuși observării.

Rețineți. Scopul principal al acestor materiale este de a permite celor interesați să se inspire din aceste instrumente, pentru a le construi pe cele proprii de care au nevoie.

⁶ Valorile instituționale sunt: autonomie (independence), implicare (commitment), integritate (integrity) și competență profesională (expertise).

Supliment 4.5.
Grilă de monitorizare a competențelor psihosociale

NUME profesionist:		Prioritate (1 sau 2)		Evaluare Cifre de la 1 (deloc) la 4 (în totalitate)		
		A	B	Data 1	Data 2	Data 3
NUME comunitate/ sat:						
Data:						
COMPETENȚE PERSONALE		Total				
1. A se cunoaște pe sine, a-și pune întrebări A-și cunoaște capacitățile, slăbiciunile și resursele; a-și pune întrebări și a se autoevalua, pentru a-și dezvolta competențele.	a. Își recunoaște limitele și lacunele în cunoștințele și/sau competențele precum și în capacitățile proprii.					
	b. Cercetează resursele externe, atunci când resursele interne nu sunt suficiente.					
	c. Are format un sistem de valori și convingeri și apelează la ele, când este necesar.					
	d. Analizează critic și obiectiv experiențele proprii, pentru a-și dezvolta competențele (autoevaluare).					
	e. Acceptă feedback-urile celorlalți, pentru a-și ameliora experiența, fără a fi în defensivă sau a se justifica.					
	f. Este la curent cu ideile și cunoștințele noi din domeniul său de activitate, le integrează în activități (autoînvățare).					
2. A se adapta, a fi flexibil A fi flexibil și deschis la schimbări; a se adapta la diferențele culturale.	a. Reacționează adecvat și flexibil la diferite situații și exigențe ale practicii sale profesionale.					
	b. Acceptă și alte moduri de gândire și își reconsideră poziția, când este necesar.					
	c. Știe să-și adapteze rolul în funcție de necesități și de situație (se coboară la nivelul copilului).					
	d. Ia în considerare factorii culturali și de tradiție, pentru a analiza și a acționa în contexte culturale diferite de ale sale.					
	e. Se adaptează regulilor și codurilor de conduită ale diferitelor culturi, cu reprezentanții cărora lucrează.					
3. A analiza, a gândi critic și creativ, a lua decizii A analiza informațiile și situațiile cu spirit critic, pentru a acționa în mod adecvat; a găsi soluții creative și a avea spirit de inițiativă; a lua decizii în mod rațional și eficient.	a. Nu se lasă influențat de opinii și emoții în analiza unor situații, precum și în luarea deciziilor (obiectivitate).					
	b. Nu se lasă depășit de dificultăți, se distanțează de evenimente și apreciază aspectele lor pozitive.					
	c. Identifică problemele, analizează situațiile (forțe, slăbiciuni, cauze, consecințe, resurse, obstacole) și soluțiile posibile.					
	d. Explorează alternative în afara cadrului normativ de răspunsuri și de acțiuni posibile.					
	e. Constituie o sursă de propuneri și de impulsuri, pentru noi idei și acțiuni.					
	f. Sintetizează elementele-cheie ale unei situații, pentru a decide în mod adecvat și a stabili un plan de acțiune.					
	g. Decide fără întârziere, atunci când este necesar.					

<p>4. A gestiona emoțiile, a gestiona stresul</p> <p>A fi atent la propriile trăiri și emoții și la ale celorlalți, a le întâmpina și exprima în mod adecvat; a permite celuiilalt să se exprime și să decodeze emoțiile; a cunoaște mijloacele de gestionare a stresului, pentru a elibera tensiunile și a acționa eficient.</p>	a. Identifică și acceptă propriile emoții și frustrări, fără a le respinge; ia măsurile de rigoare, pentru a le gestiona.					
	b. Este atent la propriile schimbări de comportament, precum și la ale celorlalți și reacționează în mod adecvat.					
	c. Vorbește deschis cu alte persoane despre emoțiile provocate de reușita sau de eșecul individual sau de grup.					
	d. Decodează emoțiile exprimate de alții și acționează în consecință.					
	e. Cunoaște sursele stresului propriu.					
	f. Ia măsuri pentru a-și reduce stresul și a-l gestiona.					
COMPETENȚE SOCIALE						Total
<p>5. A comunica, a asculta</p> <p>A comunica în mod clar, concis și responsabil, respectând interlocutorul (adult sau copil); a-și adapta modul de comunicare și mesajul, în funcție de interlocutori, îndeosebi în cadrul comunicării interculturale; a cunoaște tehnicile de ascultare activă și a le aplica în situații adecvate.</p>	a. Transmite mesaje clare și verifică înțelegerea prin reformulări.					
	b. Se adresează celuiilalt cu respect și permite fiecăruia să-și exprime punctul de vedere.					
	c. Își asumă responsabilitatea cuvintelor proprii, îndeosebi utilizând în exprimare persoana I singular - Eu.					
	d. Își adaptează modul de comunicare în funcție de interlocutori (copii, adulți).					
	e. Ia în considerare diferențele culturale în modul de comunicare și cadrul de referință al celuiilalt.					
	f. Manifestă interes și afecțiune; ascultă problemele celuiilalt, fără să-l judece.					
	g. Își ascultă interlocutorul și îl invită să fie activ în dialog, prin întrebări deschise și reformulări.					
	h. Se asigură că momentul și locul sunt propice unei comunicări libere și eficiente.					
<p>6. A negocia, a gestiona probleme și conflicte</p> <p>A pune copiii și adulții în fața responsabilităților ce le revin, a fixa un cadru, reguli și limite clare; a juca rolul de mediator, pentru a găsi soluții pozitive și a face posibilă învățarea pentru copii și adulți; a-și gestiona propriile conflicte în mod pozitiv.</p>	a. Discută cu principalii interesați și stabilește în prealabil cadrul (reguli și consecințe, în caz de nerespectare).					
	b. Pune în aplicare principiile de disciplină pozitivă.					
	c. În caz de conflict, își asumă rolul de mediator și pune în aplicare etapele de negociere.					
	d. Caută, împreună cu persoanele implicate, o soluție pozitivă și acceptabilă pentru toți.					
	e. Gestionează conflictul și analizează partea de responsabilitate ce-i revine și nevoile proprii, pentru a adopta cea mai bună strategie de rezolvare a conflictului.					

<p>7. A lucra în echipă/în rețea, a coopera A respecta opiniile celorlalți și a pune în valoare competențele fiecăruia, în vederea unei acțiuni comune; a da și a primi feedback-uri constructive; a realiza dialoguri pluridisciplinare în echipă, a lucra în rețea și a colabora.</p>	a. Favorizează dialogul, ascultarea, colaborarea, schimbul de experiență, spiritul de echipă și solicită participare.					
	b. Lucrează în grup având o atitudine de ascultare plină de respect, se afirmă și negociază gândind pozitiv.					
	c. Manifestă spirit de inițiativă și știe să facă feedback-uri constructive colegilor, cu sugestii de ameliorare, dacă este cazul.					
	d. Solicită și acceptă feedback-urile colegilor.					
	e. Organizează schimb de experiență la nivel pluridisciplinar, pentru a-și optimiza analiza și experiența.					
	f. Participă în mai multe rețele, înțelegând avantajele acestui cadru de activitate.					
<p>8. A avea o atitudine afectuoasă A manifesta interes pentru ceea ce trăiește și simte fiecare persoană, a se pune în locul celui alt și a-i asculta nevoile, a adopta o atitudine de acceptare și de nejudicare a persoanei.</p>	a. Ascultă persoana aflată în dificultate, încearcă să înțeleagă ce simte aceasta, pentru a o ajuta să găsească soluții adecvate.					
	b. Acceptă persoanele așa cum sunt, fără critică și judecare, având o atitudine de respect pentru fiecare.					
	c. Stabilește și dezvoltă legături personalizate, de încredere și de respect, care permit persoanei să se simtă în siguranță.					
	d. Ajută copilul să analizeze, să descopere și să-și dezvolte propriile resurse.					
<p>9. A asista, a motiva o persoană / un grup A-și asuma poziția de leadership adaptată grupului, pentru a-l orienta spre un obiectiv comun; a crea și a menține condițiile de motivare a publicului-țintă; a mobiliza și a asista diferite grupuri de actori implicați în activitate (familii, comunități, autorități locale etc.)</p>	a. Se afirmă ca lider și este recunoscut ca atare de grup, are o viziune clară asupra obiectivelor și mijloacelor de realizare a lor.					
	b. Își adaptează stilul de leadership în funcție de context, de vârsta membrilor grupului și de obiectivele fixate.					
	c. Încurajează copiii prin feedback-uri strict orientate și constructive.					
	d. Formulează obiective adaptate și în ascensiune progresivă.					
	e. Este motivat de propria sarcină, manifestă entuziasm în soluționare.					
	f. Cooperează în mod adecvat cu toate persoanele și grupurile comunității, capabile să ajute la punerea în aplicare a proiectului.					
	g. Organizează momente de discuție cu diferite grupuri în cadrul comunității, pentru a consolida coeziunea socială.					
	h. Asistă și susține dinamica în cadrul rețelelor.					

COMPETENȚE METODOLOGICE		Total				
<p>10. A planifica, a pune în aplicare, a evalua activitățile psihosociale</p> <p>A planifica activități psihosociale fixând obiective clare, specifice și măsurabile, care vizează dezvoltarea aptitudinilor psihosociale ale copilului; a anticipa pentru a se adapta nevoilor beneficiarilor și circumstanțelor uneori neprevăzute; a dezvolta resurse noi (instrumente de monitorizare, activități, jocuri etc.) sau a adapta resursele existente unui scop psihosocial (transfer); a evalua activitățile și rezultatele în mod sistematic.</p>	a. Evaluează nevoile publicului-țintă, pentru a fixa obiective adecvate.					
	c. Se asigură că obiectivele sunt clare pentru publicul-țintă.					
	d. Planifică activitățile psihosociale incluzând cele trei etape-cheie ale unei activități (introducere, parte principală, revenire la grup).					
	e. Analizează și anticipează schimbările posibile ale unei situații pe mai multe nivele (meteo, context politic, număr de participanți la activități etc.).					
	f. Transferă principiile psihosociale în activități cunoscute sau noi (cooperare, ascensiune progresivă etc.)					
	g. Evaluează sistematic obiectivele, activitățile și intervențiile proprii cu participanții (feedback) și/sau în discuție cu un coleg sau în supervizare.					
	h. Evaluează sistematic impactul activității proprii.					
	<p>11. A promova participarea și cooperarea în activități psihosociale</p> <p>A încuraja persoana sau grupul să participe la identificarea nevoilor și resurselor proprii; a consulta publicul-țintă în timpul tuturor fazelor de punere în aplicare a activităților psihosociale și a asigura continuu un schimb de informații (dări de seamă); în cadrul unor activități care vizează dezvoltarea de competențe, a folosi metode de învățare prin participare (alternanța momentelor de aplicare și de reflectare sistematică), pentru a dezvolta aptitudini personale și sociale; a propune activități și jocuri cu scop psihosocial prin cooperare, ascensiune progresivă și creativitate și a ști să le exploateze potențialul.</p>	a. Cunoaște și aplică metode participative (PRA etc.), pentru a asista comunitățile în identificarea problemelor și a resurselor proprii.				
b. Copiii sunt consultați înaintea, în timpul și după toate activitățile planificate și sugestiile lor sunt luate în considerare, când este posibil.						
c. Repartizează rolul de actori publicului-țintă (împarte responsabilități copiilor, când este posibil și adecvat).						
d. Aplică diferite metode de evaluare participativă „child friendly”.						
e. Respectă cele trei etape de învățare (prima aplicare concretă, feedback bazat pe observarea comportamentelor și acțiunilor, și a doua aplicare activă).						
f. Realizează feedback-uri concrete și specifice, care ajută la învățare și contribuie la ameliorarea comportamentului copiilor.						
g. Urmărește, prin activitățile puse în aplicare, dezvoltarea competențelor psihosociale ale copilului, nu numai plăcerea și ocuparea timpului acestuia.						
h. Creează un cadru pentru activități, în care se integrează toți participanții, favorizează cooperarea (evită competiția și comparațiile unuia cu altul).						
i. Planifică complexitatea activităților în mod progresiv, în funcție de dificultate.						
j. Încurajează creativitatea și imaginația copiilor, prin istorii imaginare, povești etc.						

<p>12. A consolida competențele (formarea adulților) A aplica metodologia de învățare prin participare; a folosi diferite metode de consolidare a competențelor, pentru a garanta aplicarea practică (formare, coaching, mentoring, studiul cazului etc.)</p>	a. Pornește de la activitatea practică, pentru a deduce principii teoretice.					
	b. Pune participanții în situații practice, cu accent deosebit asupra participării, a asumării angajamentelor, ținând cont de feedback-urile oferite și primite.					
	c. Acordă importanță schimbului de experiență și motivării participanților.					
	d. Pune în aplicare diferite forme de monitorizare postformare.					
	e. Evaluează sistematic aplicarea în practică a competențelor în cadrul activităților cotidiene.					
CUNOȘTINȚE ȘI COMPETENȚE TEHNICE						Total
<p>13. A cunoaște cadrul teoretic necesar, pentru a lucra cu copiii A cunoaște cadrul de referință privind <i>Protecția copilului</i>; a cunoaște publicul-țintă, pentru a adopta atitudinea și instrumentele adecvate; a cunoaște dezvoltarea copilului; a înțelege mecanismele-cheie ale conceptelor psihosociale, luând în considerare datele culturale, și a le aplica în practica proprie cotidiană.</p>	a. Utilizează acest cadru de referință în funcție de necesitățile practicii profesionale proprii.					
	b. Cunoaște particularitățile caracteristice diferitelor tipuri de participanți (adolescenți, copii mici, părinți etc.).					
	c. Utilizează cunoștințele proprii privind dezvoltarea copilului în practica cotidiană.					
	d. Include cadrele pe care le-a pregătit în plan teoretic în propria practică profesională și/sau privată.					
<p>14. A avea instrumente specifice practicii profesionale proprii Pentru animatori: a cunoaște activități ludice, sportive și creative în legătură cu nevoile grupului-țintă; pentru asistenții sociali: a cunoaște instrumentele de gestionare a cazului, precum și tehnicile de animare individuală și de asistare în grup; pentru consilieri: a cunoaște instrumentele de consiliere corespunzătoare.</p>	a. Pune în aplicare activități și jocuri variate și adaptate grupului-țintă, luând în considerare dezvoltarea copilului.					
	b. Organizează activități la care părinții, întreaga familie, participă împreună cu copiii.					
	c. Utilizează un sistem de gestionare a studiului de caz bine planificat, care include etapele de observare și responsabilitățile în ceea ce privește monitorizarea și intervenția.					
	d. Identifică diverse instrumente, care permit asistarea copilului în dezvoltarea și integrarea lui.					
	e. Aplică diverse instrumente, care permit organizarea lucrului cu părinții, pentru a consolida rolul lor de educatori și garanți ai protecției copilului.					
TOTAL GENERAL						

Supliment 4.6

Grilă de monitorizare a competențelor psihosociale ale animatorilor

NUME supervisor: NUME animator: NUME comunitate/ sat: Data formării animatorului		Evaluări: cifre între 1 (deloc) și 4 (în totalitate)							
		Data 1	Data 2	Data 3	Data 4	Data 5	Data 6	Data 7	Data 8
COMPETENȚE PERSONALE		Total							
1. A se cunoaște pe sine însuși, a-și pune întrebări	a. Animatorul acceptă obiecțiile colegilor (feedback), fără a fi în defensivă sau justificare, dar încearcă să se adapteze și să-și modifice acțiunile și comportamentul.								
	b. Animatorul știe să se autoevalueze în mod obiectiv.								
	c. Animatorul știe să folosească punctele sale forte și caută ajutor, pentru a compensa deficiențele.								
2. A se adapta la situații noi, a fi flexibil	a. Animatorul este deschis la schimbări, acceptă propunerile noi.								
	b. Animatorul știe să reacționeze adecvat când survine o situație neprevăzută, nu se lasă dezorientat.								
3. A analiza, a gândi în mod creativ, a lua decizii	a. Animatorul știe să observe și să analizeze o situație și să ia imediat decizii, dacă este necesar.								
	b. Animatorul are spirit de inițiativă, propune noi idei.								
4. A gestiona emoțiile și stresul	a. Animatorul este deschis emoțiilor individuale ale copiilor, nu le neglijează, îi încurajează să și le exprime, dacă este necesar.								
	b. Animatorul nu se lasă influențat de emoții (țipete, proastă dispoziție etc.), știe să păstreze distanța, dar și să transmită grupului propriile emoții, dacă este necesar.								
	c. Animatorul se arată relaxat, în largul său; știe să-și gestioneze stresul.								
COMPETENȚE SOCIALE		Total							
5. A comunica, a ști să asculte	a. Animatorul transmite instrucțiuni clare (demonstrații) și se asigură că acestea au fost receptate.								
	b. Animatorul adoptă un limbaj corespunzător, în funcție de grupurile-țintă și de situații.								
	c. Animatorul îi ascultă pe copiii, care au nevoie în mod expres de ajutorul lui.								

6. A negocia, a gestiona probleme și conflicte	a. Animatorul stabilește reguli de joc și de grup clare și discută în prealabil cu grupul despre sancțiunile aplicate, în caz de încălcare a regulilor.																			
	b. Animatorul reacționează în mod corespunzător și pozitiv, dacă activitatea devine haotică sau dacă există dispute între copii.																			
	c. Animatorul știe să joace rolul mediatorului ajutând la identificarea soluțiilor, când nevoile fiecăruia sunt luate în considerare.																			
	d. Animatorul știe să se facă respectat de copii, să solicite grupului respectarea regulilor stabilite și păstrarea materialelor utilizate.																			
7. A lucra în echipă / în grup, a coopera	a. Animatorul lucrează în pereche sau în grup, respectând punctul de vedere al celorlalți, fără să-i judece.																			
	b. Animatorul solicită feedback-uri și le ia în considerare.																			
	c. Animatorul are curaj și știe să dea feedback-uri constructive colegilor, cu sugestii de ameliorare.																			
	d. Animatorul se simte confortabil în relațiile cu partenerii (directori, primari etc.)																			
8. A avea o atitudine de simpatie	a. Animatorul stabilește legături privilegiate cu fiecare copil în parte și se coboară la nivelul lui, dacă este necesar.																			
	b. Animatorul remarcă și are mare grijă de copilul care se deosebește de ceilalți prin comportament (vine cu întârziere, se izolează, nu se joacă cu ceilalți etc.).																			
9. A asista, a motiva o persoană/un grup	a. Animatorul încurajează și motivează copiii prin feedback-uri dirijate și constructive.																			
	b. Animatorul se simte confortabil în activitate, este vesel, degajat, motivat, arată că știe exact ce face, știe obiectivele grupului și motivele activității.																			
	c. Animatorul știe să-și adapteze stilul de leadership în funcție de situație.																			
	d. Animatorul are o atitudine responsabilă față de grupul de copii, cărora le asigură activități adecvate și o ambianță securizantă.																			

COMPETENȚE METODOLOGICE		Total								
10. A planifica, a pune în practică, a evalua activitățile psihosociale	a. Animatorul își planifică sistematic activitățile în scris (respectând cele trei părți distincte: încălzire, partea principală, revenirea la calm).									
	b. Animatorul fixează un obiectiv fizic, mental sau psihosocial specific astfel, ca să poată observa acțiunile sau comportamentele.									
	c. Animatorul anticipează diferite scenarii care se pot produce și planifică activitatea în funcție de acestea (a avea un plan B, în caz de vreme rea etc.).									
	d. Animatorul adaptează principiile metodologice noilor activități; el poate crea noi jocuri sau activități, urmărind un anumit scop psihosocial.									
	e. Animatorul evaluează activitatea cu copiii în timpul feedback-ului și singur, prin autoevaluare, sau discutând cu un coleg.									
11. A promova participarea și cooperarea în activitățile psihosociale	a. Animatorul urmărește cele trei etape de învățare (prima experimentare, feedback, bazat pe observarea comportamentelor și a acțiunilor, și a doua experimentare); nu uită să reia jocul după feedback.									
	b. Animatorul realizează feedback-uri individuale și de grup, care ajută la progresul copiilor la nivel de învățare și la cel de comportament (etapă cu etapă).									
	c. Animatorul creează condiții copiilor să se exprime în legătură cu trăirile și sentimentele lor, să facă sugestii creative privind modificarea activității respective.									
	d. Animatorul organizează activități în care copiii sunt integrați în grup (fără excludere), pune în aplicare reguli, pentru a favoriza cooperarea dintre toți participanții.									
	e. Animatorul nu pune în evidență situațiile de competiție, numărând cu voce tare punctele sau felicitându-i pe învingători.									
	f. Animatorul își folosește creativitatea și imaginația, pentru a propune jocuri noi și a-i implica pe copii în activitate.									
	g. Animatorul împarte responsabilități copiilor, atunci când este posibil și adecvat.									
12. A consolida competențele (formarea adulților)	Dacă animatorul supus evaluării este și formator de adulți, referiți-vă la grila de competențe în ceea ce privește indicatorii.									

CUNOȘTINȚE ȘI COMPETENȚE TEHNICE		Total							
13. A cunoaște cadrul teoretic necesar de lucru cu copiii	a. Animatorul cunoaște și aplică teoriile utile în practica proprie (motivație, comunicare, percepție, leadership etc.).								
	b. Animatorul cunoaște și respectă Convenția cu privire la Drepturile Copilului.								
14. A deține instrumentele specifice practicii profesionale proprii	a. Animatorul cunoaște particularitățile caracteristice diferitelor categorii de grupuri (adolescenți, copii mici, părinți etc.).								
	b. Animatorul pune în aplicare activități și jocuri adaptate grupului-țintă și nivelului lui de dezvoltare.								
	c. Animatorul știe și propune jocuri și activități variate.								
	d. Animatorul cunoaște activități comune pentru părinți-copii sau doar pentru părinți aparte.								
TOTAL GENERAL									

NUME animator responsabil al grupului: NUME comunitate/ sat: Data primei participări la atelier (rememorare): NUME și vârsta copilului:		Evaluări: cifre între 1 (deloc) și 4 (în totalitate)					
		Data 1	Data 2	Data 3	Data 4	Data 5	Data 6
APTITUDINI MENTALE		Total					
1. Învățare	Înțelege instrucțiunile unei activități sau regulile unui joc și le aplică; pune în practică ceea ce a însușit.						
2. Concentrare	Poate să se concentreze asupra unei sarcini; este atent la ceea ce i se spune.						
3. Reflecție	Știe să reflecteze, caută soluții, pune în aplicare strategii adecvate și eficiente, pentru realizarea obiectivelor.						
4. Imaginație	Este inventiv, are plăcerea să-și imagineze istorioare, își construiește propria lume imaginară.						
5. Cunoaștere de sine	Știe ce îi place și ce nu-i place; poate să exprime și să argumenteze acest lucru.						
APTITUDINI PSIHOSOCIALE		Total					
6. Încredere	Este integrat și apreciat în grup, se simte confortabil împreună cu ceilalți.						
	Poate realiza singur lucruri interesante.						
7. Respect	Își respectă camarazii, nu are comportamente agresive, fizice sau verbale.						
	Are grijă de materialul cu care lucrează, nu îl deteriorează.						
	Respectă regulile de activitate în grup; nu trișează în timpul jocurilor.						
8. Exprimarea emoțiilor	Își exprimă sentimentele, dorințele, temerile, vorbește despre sine însuși.						
	Își poate gestiona emoțiile puternice, știe să se calmeze.						
9. Cooperare	Știe să se joace în grup, pentru a atinge un scop comun.						
	Ajută pe ceilalți, este solidar cu colegii.						

10. Gestionarea conflictelor	Își poate exprima dezacordul în mod nonviolent, poate accepta un compromis, în caz de conflict.						
11. Simțul responsabilității	Se angajează activ atunci când se implică într-o activitate.						
	Realizează sarcinile care i-au fost încredințate.						
	Perseverează când întâlnește o dificultate.						
12. Adaptare	Este deschis pentru noi activități; se adaptează la schimbări.						
13. Comunicare	Se exprimă în mod clar.						
	Știe să vorbească în fața unui grup.						
APTITUDINI FIZICE		Total					
14. Capacități fizice și de coordonare	Este mulțumit de propriul său corp, știe de ce este capabil să facă și ce nu.						
	Se simte confortabil în realizarea activităților artistice și creative (exactitate).						
TOTAL GENERAL							



4. Suplimente

Fișe de jocuri

Supliment 4.8. Exemplu de organizare a unui turneu de Fotbal fairplay⁷

A. Regulile Fotbalului fairplay

Principiile fairplay

Ce înseamnă să fii fairplay în sport și în viață?

Eu însumi sunt totdeauna capabil să respect regulile?

Care sunt beneficiile respectării regulilor și a celui alt?

Principiul Fotbalului fairplay este de a-i implica pe copii într-o formă de învățare socială. Regulile speciale ale Fotbalului fairplay îi învață să-și asume responsabilități pentru ei înșiși și pentru ceilalți, să pună pe primul plan acțiunile respectuoase față de parteneri sau față de cealaltă echipă și să relativizeze faptul de a câștiga față de faptul de a juca bine, din punct de vedere tehnic și social. Ideea este de a putea transfera în viața cotidiană acțiunile respectuoase, aplicate pe terenul de fotbal.

Teren, material și echipe

Meciurile sunt jucate pe terenuri mici (cca. 8x12 m) cu porți mici (cca. 1.50 m lățime și 1.20 m înălțime). Un meci durează cinci minute. Este nevoie de o minge pentru fiecare teren și maiouri de diferite culori, pentru a diferenția echipele. Fiecare echipă își alege un nume. Se pregătește un tabel cu rotația meciurilor. La final, participanții primesc o recompensă în afara clasamentului, care nu este, de altfel, necesar să fie precizat. Echipele au cinci jucători. Toți jucătorii din fiecare echipă sunt pe teren. Echipele sunt mixte, cu două fete în fiecare echipă, care se află mereu pe teren, chiar și în cazul, în care ar fi înlocuiri. În echipe nu sunt portari.

Reguli

a. Golurile fetelor și băieților

Două fete din fiecare echipă trebuie să fie mereu pe teren și cel puțin o fată trebuie să marcheze un gol. Numai când o fată marchează un gol, aceasta deblochează numărarea golurilor băieților. Plecând de aici, golurile fetelor se socotesc la dublu. Această regulă este decisivă pentru învățarea cooperării în echipă, știind că pentru băieți este adeseori dificil să joace cu fete. Respectând această regulă specifică, băieții trebuie să pună fata în valoare, pentru ca ea să marcheze un gol. Iar fata, la rândul ei, va pune în valoare golurile băieților. Este un beneficiu și o descoperire reciprocă, adeseori foarte surprinzătoare și plină de satisfacții de ambele părți.

b. Rolul mediatorului

Meciurile sunt jucate fără arbitri. În locul lor, fiecare echipă are un mediator care s-a oferit voluntar pentru acest rol sau care a fost desemnat pentru calitățile sau pentru maturitatea sa. Într-adevăr, acest rol cere să fii neutru, să rămâi observatorul meciului, să te abții să intervii în acțiune pe teren etc. și necesită experiență și capacitatea de a discuta și a negocia. De aceea este potrivit pentru participanți puțin mai mari ca vârstă.

Înainte meciului mediatorul este ales, în unanimitate, dintre membrii echipelor care nu joacă, și tot în unanimitate, de către cele două echipe care vor juca. De exemplu, dacă joacă echipele A și B, mediatorul din echipele C sau D va observa meciul.

Mediatorul observă din afara terenului, fără a putea interveni în timpul meciului. Funcția sa este de a fi un moderator, de a conduce sau a asista la discuții în zona de dialog - locul pentru discuțiile despre tensiuni sau probleme care pot apărea în timpul meciului - asigurându-se că situația este calmă. Scopul discuțiilor în comun este de a aplană orice tensiune sau potențial conflict, precum și de a decide nivelul de fairplay al echipelor.

Înainte de meci

Jucătorii se pregătesc și decid regulile fairplay. *Sunt prezenți toți jucătorii? Sunt toți implicați în discuție și în decizia finală? Sunt toți mulțumiți de decizii? Regulile adoptate reflectă un spirit fairplay?*

În timpul meciului

Observarea jocului și intervenția mediatorului numai în caz de urgență (situație violentă sau de nonrespect flagrant și, astfel, periculoasă pentru sănătatea jucătorilor și nu în cazul unor greșeli simple sau discuții între jucători). *Echipele respectă regulile? O fată a marcat un gol? Cum se comportă jucătorii față de cealaltă echipă și față de coechiperi? Sunt fairplay sau nu? Există dispute, insulte în timpul meciului sau ajutor reciproc și afecțiune? Care sunt momentele-cheie ale meciului în termeni de susținere, ajutor reciproc și fairplay? Care momente au fost discutate în zona de dialog?*

După meci

Conducerea jucătorilor în zona de dialog și prezentarea rezultatelor meciului. *Sunt implicați toți jucătorii în discuție? Numărul de goluri marcate este socotit corect? Toți jucătorii decid punctele fairplay de comun acord? Au fost influențe exterioare din partea unor adulți (cadre didactice, părinți, spectatorii)? Punctele acordate reflectă într-adevăr spiritul fairplay al echipei?*

⁷ Regulile Fotbalului fairplay sunt proprietatea Euroschools (tabere de fotbal pentru tineri, care s-au desfășurat în preajma Eurofoot 2008)

c. Zona de dialog și de acord

Înainte de meciul, echipele se întâlnesc în zona de dialog (situată în mijlocul terenului, dar nu este delimitată) și stabilesc două acorduri, adică două reguli suplimentare în spirit fairplay, pe care au intenția să le aplice în timpul meciului. La sfârșitul meciului, echipele se întâlnesc din nou și estimează dacă au reușit să respecte aceste reguli. Mediatorul poate susține această discuție și puncta cazuri particulare, pe care le-a putut observa.

Acordurile menționate nu sunt decât exemple de reguli suplimentare. Participanții sunt liberi să inventeze orice reguli. Acestea pot fi la fel de creative, pe cât le doresc. Important este ca toți jucătorii să accepte și să respecte regulile, impuse de ei înșiși. De exemplu:

- toți jucătorii își strâng mâna la sfârșitul meciului;
- dacă un jucător comite un fault, el sau ea trebuie să-și ajute adversarul să se ridice;
- fără insulte sau cuvinte jignitoare, adresate jucătorilor din propria echipă sau din cealaltă echipă.

Înainte de începerea meciului, jucătorii fiecărei echipe se întâlnesc în zona de dialog, pentru a cădea de acord asupra regulilor, care urmează să fie respectate. Acest proces durează doar câteva minute.

d. Clasamentul final

Modalitatea de a socoti punctele este originală și cuprinde diferite tipuri de puncte, calculate ținându-se cont de:

- *Goluri propriu-zis marcate*. Ca de obicei: 1 gol = 1 punct.
- *Atitudini, comportamente fairplay*. Mediatorul are puterea de a acorda un punct fairplay, justificat prin exemplele unei acțiuni concrete sau printr-un comportament de echipă și discutat cu grupul. Este posibil să se decidă atribuirea a mai mult decât un punct. Atunci se va face un clasament final numai în baza punctelor fairplay. Totul este posibil. Important este ca deciziile să fie acceptate de toți participanții.
- *Supporteri*. Atitudine de încurajare, originalitatea coechipierilor care nu joacă. Se acordă un punct echipei ai cărei suporteri își încurajează echipa mai mult și într-o formă mai originală.

Pregătirea unui turneu pentru copii de către un grup de adolescenți

Acest capitol prezintă un tablou relativ precis al sarcinilor ce urmează a fi realizate, în vederea bunei desfășurări a unui turneu de sport pentru un mare număr de copii. Este bine înțeles faptul că procesul de pregătire depinde de doleanțele și nevoile fiecărui animator și ale grupului.

Mai întâi se stabilește numărul și proveniența participanților: sunt dintr-o școală, dintr-o comunitate sau din mai multe comunități/școli. Un asemenea turneu poate antrena cca. 80 participanți. Pentru a organiza cu succes turneul trebuie convocată cel puțin 12 - 16 adolescenți (între 14 și 18 ani), de preferință îndrumați de doi animatori.

Este importantă divizarea grupului de adolescenți, pentru repartizarea sarcinilor. De acceptarea benevolă a rolului ce i se propune, va depinde motivația și angajamentul de care va da dovadă fiecare, înainte și în timpul turneului. Sunt necesare aproximativ șase săptămâni, pentru a desfășura pregătirile de organizare, cu o întâlnire săptămânală în grup. Pentru realizarea acestei sarcini, se vor desemna una sau două persoane, în vederea coordonării generale și ajutorării supervisorului, dacă este nevoie. Pentru pregătirea și desfășurarea turneului este necesar să se stabilească anumite elemente privind:

- conținutul (ce activități vor fi desfășurate, dacă se ia decizia de a organiza și alte jocuri, în afară de *Fotbal fairplay*);
- echipamentul sportiv;
- locul de desfășurare a evenimentului;
- logistica și echipamentul nonsportiv;
- desfășurarea și rotația;
- comunicarea.

Atenție. Este util ca acest turneu să fie abordat ca și un proiect. Astfel, se vor respecta etapele de planificare și desfășurare a unei activități: planificare (înainte), punerea în practică (în timpul) și evaluare (după).

I. Planificare: înainte de turneu

1. Conținut (toți)

- Deciziile se vor lua împreună cu toți membrii grupului de adolescenți, în funcție de obiectivele urmărite. Alegerea activităților propuse depinde de mai mulți parametri: numărul și specificul participanților (vârstă, fete sau băieți), spațiul avut la dispoziție pentru jocuri (sala de sport, teren deschis) etc.
- În cazul dat, *Fotbal fairplay* este activitatea principală. Aceasta, însă, poate fi însoțită și de un alt joc sportiv, ca de exemplu *Mingea la prizonier*, pentru a crea un echilibru din punct de vedere al dezvoltării competențelor (picioare/mâini) și pentru a putea antrena concomitent în activități pe toți cei 80 de copii.
- Posibilitatea de a alege o altă activitate, diferită, cum ar fi un joc scurt, în scop psihosocial, care vizează consolidarea relațiilor dintre participanți (*Insula cu rechini*, *Poștașul* etc.⁸)

2. Echipament sportiv (sarcină pentru 3 adolescenți)

Odată luată decizia privind numărul de participanți și jocurile care urmează să fie organizate, trebuie adunat materialul necesar.

Pentru *Fotbal fairplay*:

- mini porți de fotbal, cel puțin două perechi;
- mingi de fotbal, 2 pentru fiecare echipă;
- maiouri (1 culoare per comunitate/echipă);
- scotch colorat sau altceva, pentru a delimita terenurile.

Pentru *Mingea la prizonier*:

- mingi de volei, 2 pentru fiecare echipă;
- maiouri (1 culoare per comunitate/echipă);
- scotch colorat sau altceva, pentru a delimita terenurile.

⁸ *Terre des hommes, manual de jocuri A râde, a alerga, a se mișca pentru a crește mai bine împreună: jocuri cu scop psihosocial, 2007*

3. Locația turneului (sarcină pentru 2 adolescenți):

- a găsi un loc potrivit pentru jocuri, un teren de sport, în sală sau în aer liber;
- a urmări buletinul meteo, în funcție de loc și anotimp; a avea o variantă de rezervă, în caz de ploaie, dacă turneul urmează să se desfășoare afară;
- dacă nici un astfel de spațiu nu este disponibil în apropiere, se vor face demersuri oficiale la cluburile sportive și la primărie.

4. Logistică și echipament nonsportiv (sarcină pentru 3-5 adolescenți)

Aspectul logistic al unui turneu este primordial pentru reușita și realizarea obiectivelor fixate. Aceasta presupune organizare și monitorizare atentă până în ziua turneului.

- Înainte de data aleasă pentru eveniment, elaborați un timing al activităților ce vor fi desfășurate (de la planificare până la evaluarea finală).
- Organizați deplasarea și întâmpinarea echipelor, cu responsabilii lor, stabiliți o întâlnire cu o săptămână - două înainte de data turneului, pentru a preciza orarul, activitățile planificate și rotația echipelor.
- desemnați o persoană pentru fiecare echipă (părinte, adult, cadru didactic), responsabilă de monitorizarea grupului și respectarea principiilor fairplay.
- Stabiliți ce echipament nonsportiv este necesar pentru buna desfășurare a turneului: tabelul meciurilor, scris pe o foaie A2, tabelul de marcaj al golurilor, aparataj de sonorizare, pentru crearea unei atmosfere festive (muzică) și pentru comentarii, interviuri etc.
- Stabiliți forma de recompensare a participanților (o medalie pentru fiecare jucător, o cupă pentru fiecare echipă și un alt obiect, șapcă, tricou sau altceva).
- În funcție de durata turneului, pregătiți o gustare, care va trebui prevăzută în cantități suficiente pentru toți copiii. Apă se va prevedea în cantități mari. O sticlă poate fi distribuită odată cu gustarea. Trebuie fixat un loc definit drept *zona cu răcoritoare*, unde vor fi sticle cu apă și doi responsabili (masă, apă, pahare din plastic,

saci pentru gunoi etc.).

5. Desfășurare și rotație (sarcini pentru toți sau pentru 2 adolescenți)

- În prealabil, întocmiți un document scris privind desfășurarea turneului, pentru utilizarea spațiului și pentru desfășurarea activităților cu rotațiile pentru meciuri. Transmiterea acestor informații este necesară, pentru a coordona ansamblul echipelor.
- Stabiliți un program pentru fiecare echipă, cu indicarea locurilor de joc, precum și un program al întâlnirilor.

6. Comunicare (sarcini pentru 3 adolescenți)

Succesul unui turneu și atmosfera desfășurării lui depind, în mare măsură, de modalitatea în care sunt invitați participanții.

- Stabiliți lista participanților (școli, comunitate), cu criteriile specifice legate de turneu (vârsta sau grupele de vârstă, numărul de fete în echipă etc.)
- Faceți invitații care să conțină informații esențiale și trimiteți-le responsabililor, cadre didactice, directori de centre sau de școli.
- Confirmați prezența participanților cu o săptămână înaintea turneului.
- Pentru o mai bună vizualizare a spațiilor de joc și clarificarea regulilor folosite pentru activitățile sportive, trebuie expuse în sală sau în jurul terenurilor postere sau panouri, care să explice momentele principale ale activităților cu reguli fairplay etc.

Total responsabili: cca. 14 adolescenți.

Exemplu de program pentru opt echipe pe două terenuri

Primul tur.

Repartizarea echipelor în două grupuri distincte și atribuirea unui număr de cod pentru simplificare*

Cod	Grupa A	Cod	Grupa B
1	Comunitatea 1	5	Comunitatea 5
2	Comunitatea 2	6	Comunitatea 6
3	Comunitatea 3	7	Comunitatea 7
4	Comunitatea 4	8	Comunitatea 8

* Acest tablou cuprinde opt echipe a câte cinci persoane. Un tablou similar va fi întocmit și pentru a doua activitate *Mingea la prizonier*, care îi include pe ceilalți 40 participanți.

Meci	Grupa A	Grupa B
Primul	1-2	5-6
Al 2-lea	3-4	7-8
Al 3-lea	1-3	5-7
Al 4-lea	2-4	6-8
Al 5-lea	1-4	5-8
Al 6-lea	2-3	6-7



A stabili clasamentul pentru fiecare grup
Locul 1
Locul 2
Locul 3
Locul 4

Al doilea tur

Primele două echipe din fiecare grup joacă astfel:

Locul 1 din grupul A contra Locului 2 din grupul B

➔ Câștigătorul joacă contra câștigătorului pentru primul loc.

Locul 2 din grupul A contra Locului 1 din B.

➔ Cel care pierde joacă contra celui care pierde pentru locul 3.

Ultimele două echipe din fiecare grup joacă astfel:

Locul 3 din grupul A contra Locului 4 din B.

➔ Câștigătorul joacă contra câștigătorului pentru locul 5.

Locul 4 din grupul A contra Locului 3 din B.

➔ Cel care pierde joacă contra celui care pierde pentru locul 7.

2. Punerea în practică: în timpul turneului

Fiecare subgrup este responsabil de punerea în aplicare a sarcinii sale. Grupul *echipament sportiv*, de exemplu, este responsabil de amenajarea terenurilor de fotbal, dar și de supravegherea concretă.

Toți împreună trebuie să reflecteze la repartizarea responsabilităților adolescenților, unele dintre acestea adăugându-se în timpul turneului:

- 2 persoane pe fiecare teren, pentru a asigura buna desfășurare și coordonarea meciurilor (= 8 persoane dacă sunt 4 activități pe 4 terenuri);
- 2 persoane la tabela de marcaj a rezultatelor;
- 2 persoane pentru a întâmpina comunitățile și a distribui maiourile și a asigura rotațiile între terenurile de joc (dacă sunt mai multe activități);
- 1-2 persoane pentru *zona cu răcoritoare*;
- 1 persoană pe post de prezentator (dacă este o instalație audio);
- 2 persoane pentru gestionarea recompenselor și a gustărilor;
- 2 persoane responsabile de colectarea impresiilor participanților și a materialelor foto.

Sunt posibile rotații între aceste responsabilități, pentru a evita monotonia, dar aceasta cere un acord scris și clar pentru toți, înaintea zilei turneului, deoarece există riscul confuziilor.

3. Evaluare: după turneu

La câteva zile după turneu, se va face un bilanț cu întregul grup. Ar fi bine ca discuția să înceapă cu mărturii despre trăirile emoționale ale organizatorilor, apreciind dificultățile și bucuriile fiecăruia. Această reuniune va examina diferite aspecte organizatorice și obiective fixate, pentru a scoate în evidență bunele practici și momentele care urmează a fi ameliorate, la o reluare a activității.

În final, este important să se tragă concluzii privind organizarea unui turneu, pentru ca adolescenții să-și fixeze lecțiile învățate și să realizeze ce au învățat.

Se vor exprima mulțumiri organizatorilor și comunităților pentru implicare (cuvânt de mulțumire, incluzând o fotografie sau altceva).

Orice altă idee sau mod de acțiune sunt oportune.

Supliment 4.9. Joc în aer liber pentru un grup mare. Găini, vulpi, vipere⁹

Durata

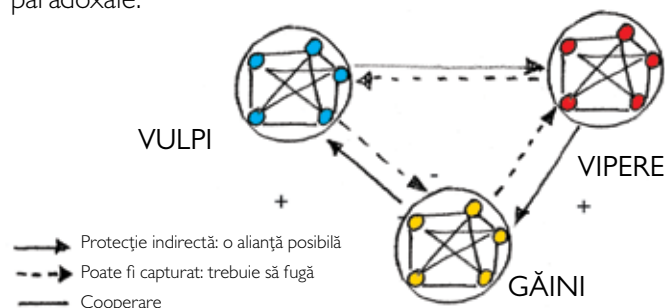
Durata: de la 30 min. la 1 oră, în funcție de timpul disponibil.

Echipament

Pentru organizarea acestui joc, se recomandă un teren în exterior, un spațiu mare, liber sau doar cu câțiva arbori. Fiecare echipă își trasează câmpul propriu: un cerc de aproximativ 4 metri diametru, marcat cu pietre, conuri sau corzi. Câmpurile sunt dispuse ca vârfurile unui triunghi echilateral, la o distanță de cca. 80 m, în funcție de numărul de jucători. Sunt necesare bucăți de țesături sau fulare în trei culori diferite, pentru a improviza coada păsărilor și animalelor.

Desfășurare

Se recomandă a organiza acest joc cu copii de peste 8 ani, împărțiți în trei echipe egale, din 8-20 copii fiecare. Sunt trei echipe de adversari: *Găini*, *Vulpi* și *Vipere*. Această schemă triunghiulară se traduce printr-o situație paradoxală, în care fiecare echipă amenință o altă echipă, care amenință echipa ce o amenință pe prima dintre ele. Este important să se observe, cum vor reacționa jucătorii la aceste relații paradoxale.



Instrucțiuni

Fiecare jucător are o *coadă* (un fular sau o bucată de pânză) de culoare diferită, pentru fiecare echipă, pe care o prinde la spate, în pantaloni, ca o coadă care atârână astfel, ca să poată fi ușor apucați de jucătorii echipei adverse. Acest accesoriu este important, deoarece îi ajută pe copii

să facă repede diferența între aceia care au fost prinși (nu mai au coada) și aceia care pot fi încă prinși (încă au coada). De îndată ce cele trei echipe și-au trasat câmpurile, jucătorii intră pe teren, în căutarea eventualelor victime: *Vulpile* caută să prindă *Găinile*, *Găinile* încearcă să captureze *Viperele*, iar *Viperele* încearcă să prindă *Vulpile*. Când un jucător a făcut un prizonier (prinzându-i coada), acesta îl duce în tabăra sa, ținând foarte sus coada (aceasta indică în mod clar imunitatea jucătorului, care își duce prizonierul), pe care nu o întoarce jucătorului, decât după ce l-a dus în tabăra sa. Când sunt capturați, prizonierii formează un lanț în care primul jucător are un picior pe linia taberei adverse. Ei pot fi eliberați printr-o simplă atingere a unuia dintre coechipierii lor (toți jucătorii lanțului sunt eliberați în același timp). Atunci ei revin în tabăra lor, fără a putea fi prinși, și își pun din nou coada.

Reguli

- Un jucător nu poate lua decât un adversar o dată și este de neatins când îl duce în tabăra sa.
- În interiorul propriei sale tabere, un jucător este imun.
- Niciun jucător nu are dreptul să traverseze tabăra unei alte echipe.

Aptitudini de dezvoltat

- În plan psihosocial. Copiii dezvoltă aptitudini de ajutor reciproc, **cooperare** și **afecțiune**, indispensabile bunei desfășurări a jocului, care se bazează, între altele, pe eliberarea de coechipieri. **Fairplay-ul** și **responsabilitatea** sunt importante, pentru a accepta faptul de a fi fost prins.
- În plan mental. **Observarea**, **concentrarea** și **gândirea strategică** sunt indispensabile acestui joc paradoxal, care presupune încheierea unor alianțe strategice temporare.
- În plan fizic. **Viteza** de deplasare este importantă, pentru a reuși să scape de urmăritori sau pentru a-și prinde adversarii. **Agilitatea** este necesară mai ales atunci, când terenul este accidentat.

Alegeți două aptitudini pe care vreți să le ameliorați la copii și transformați-le în obiective (comportamente observabile).

Sugestii

Acest joc permite participanților să experimenteze o structură de joc paradoxală, deoarece relațiile de capturare (vânătoare) pot antrena relații de ajutor reciproc:

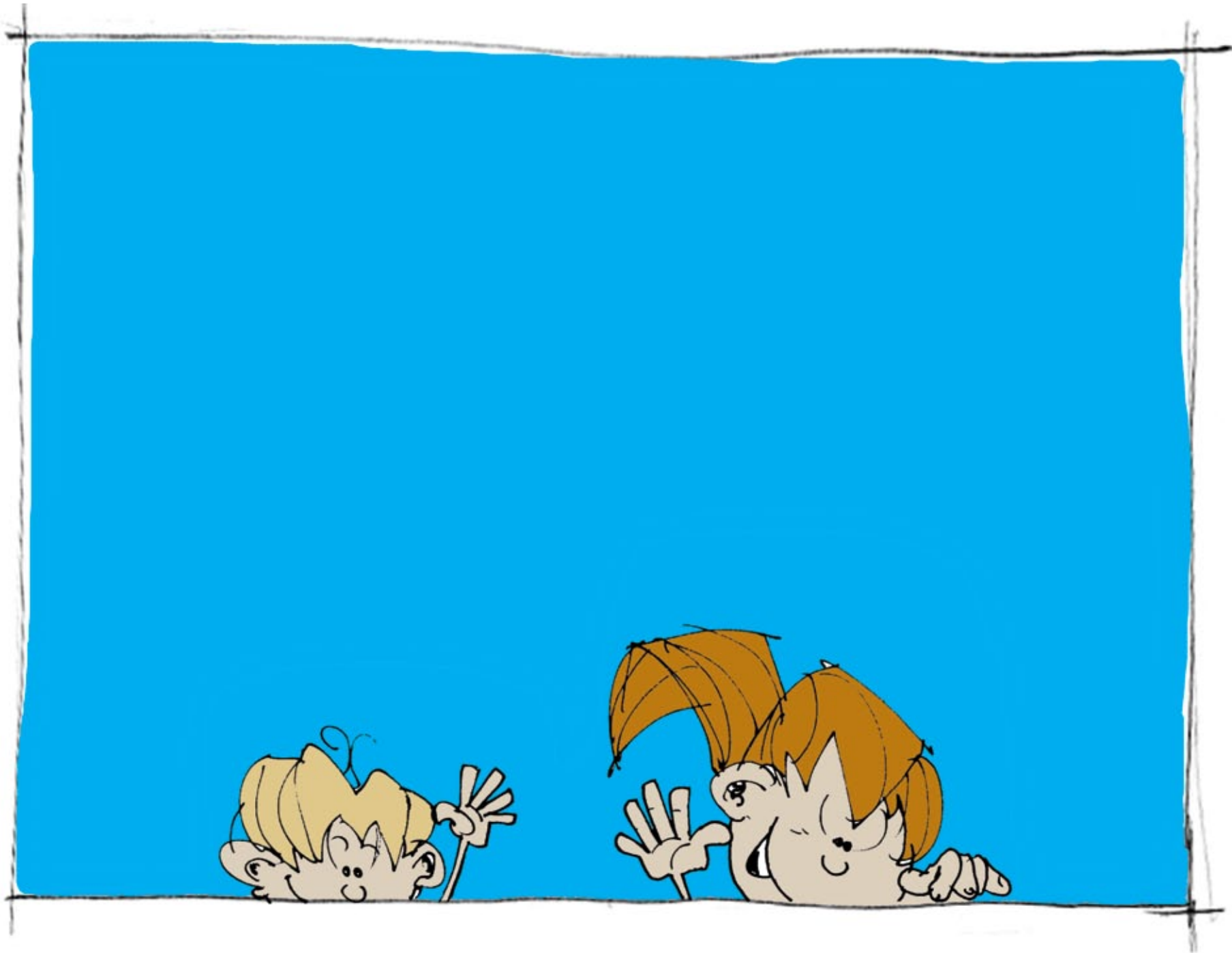
- *Vulpile* mănâncă *Găinile*, dar *Vulpile* le pot ajuta pe *Viperele*;
- *Găinile* le ciugulesc pe *Viperele*, dar *Găinile* le pot ajuta pe *Vulpi*;
- *Viperele* le mușcă pe *Vulpi*, dar *Viperele* le pot ajuta pe *Găini*.

Vine un moment în care jucătorii își dau seama că ceva nu merge. Atunci când fac un prizonier, ei își dau seama că se lipsesc de un participant, care are puterea de a-i proteja. Astfel, vor încerca să-l menajeze și jocul ar putea continua la nesfârșit. Este recomandabil, așadar, să nu se fixeze, chiar de la început, vreo regulă privind sfârșitul jocului. Se lasă, astfel, ca jucătorii înșiși să descopere caracterul ambivalent al acestei situații și să decidă modul de a continua să joace. Uneori, jucătorii decid să încheie jocul într-un anumit moment. Un anumit număr de prizonieri (5 sau 6, de exemplu) este suficient pentru a stabili victoria echipei. Rolul animatorului, în acest caz, este să provoace dezbateri în timpul momentelor de feedback ale jocului.

Feedback

- Cine a fost făcut prizonier foarte repede? Cum s-a simțit?
- Cine nu a prea ieșit din tabăra sa? De ce?
- Cine a reușit să evite asalturile adversarilor săi? Cum?
- Cine a ales să se ascundă și să observe?
- Cum au procedat echipele?
- Au predominat acțiunile individuale?
- Au fost strategii deosebite? Care anume?
- Jucătorii și-au repartizat exact rolurile? Le-au respectat în timpul jocului?
- Cum s-au organizat echipele, pentru a face prizonieri sau a-i elibera?

⁹ Extras și adaptat de pe site-ul Cel mai bun Tur al Lumii pentru tine: <http://www.tmtdm.net/regle-du-jeu-poule-renard-vipere.php>



Referințe bibliografice

A. Fișe-resurse suplimentare

- Document pdf cu imagini Zoom (modulul 3.1), imagini cu T (modulul 3.5) și imagini cu mandale (modulul 3.18) <http://tdh.ch/fr/documents/>
- Document pdf cu alte tehnici creative (modulul 3.18) <http://tdh.ch/fr/documents/>

B. Psihosocial

Cărți

- BOURRASSA Bruno, SERRE Fernand, ROSS Denis, *Apprendre de son expérience*, Presses de l'Université du Québec, 2003
- BOWLBY John, *Attachement et perte 1: l'attachement*, PUF, France, 2002 / *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Therapy*, Tavistock/Routledge, 1988
- BOYATZIS Richard, MAC KEE Annie, *Les nouveaux défis du leadership*, Village Mondial, 2002
- CLAEYS BOUUAERT Michel, *Pratique de l'éducation émotionnelle: apprentissage de la relation et de la communication justes*, Le Souffle d'Or, 2004, 2008 / *Education émotionnelle: guide de l'animateur*, Le Souffle d'Or, 2008
- GOLEMAN Daniel, *L'intelligence émotionnelle: accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*, J'ai lu, 2003
- KOHLRIESER George, *Négociations sensibles: les techniques de négociations de prise d'otages appliquées au management*, Village Mondial, Pearson Education France, 2007
- KUEBLER-ROSS Elisabeth, *On Death and Dying*, Tavistock, 1970 / *On Life after Death*, 1991, 2008
- MORTERA & NUNGE, *Gérer ses émotions: des réactions indispensables*, Jouvence, 1998

- VROOM Victor, *Work and motivation*, New York, Wiley, 1964

Documente

- Association Entr'âge, *Répertoire des pratiques intergénérationnelles en communauté française de Belgique*, Bruxelles, 2006
- Associazione Volontari per il Servizio Internazionale (AVSI), ANNAN Jeannie, CASTELLI Lucia, DEVREUX Anne, LOCATELLI Elena, *Handbook for Teachers / Training Manual for Teachers*, Ouganda, 2003
- AUDETAT M.-Cl., VOIROL Ch., *Attitudes dans le conflit*, Synergie, Neuchâtel, 2001
- BANYAI Istvan, *Zoom*, Pictures Puffin Books, 1998
- Direction du Développement et de la Coopération Suisse (DDC), *Instrument de travail thématique: Genre, transformation des conflits et approche psychosociale*, 2005
- GINSBURG Kenneth R., MD, MEd, and the Committee on Communications and the Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, *The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds*, American academic of pediatric, 2006
- HATTON-YEO Alan, WATKINS Celeste, *Intergenerational Community Development, A practice guide*, the Centre for Intergenerational Practice, The Beth Johnson Foundation, 2004
- JONES & PFIFFER Ed., *Annual Handbook for Group Facilitators, Giving Feedback: An Interpersonal Skill*, San Diego, California, 1975
- Mercy Corpse, *Teaching life skills through games*, Bam, Iran, 2004
- PRIEST, GAST, GILLIS, *The Essential Elements of Facilitation*, USA, 2000
- Right to Play, *Manuel pour formateurs*, Thaïlande, 2002

- Save the Children Federation, Inc., DUNCAN Joan Ph.D., ARNSTON Laura Ph.D., MPH, *Children in crisis: good practices in evaluating psychosocial programming*, 2004
- Save the Children, DURRANT Joan E., *Positive Discipline: what is it and how to do it*, Suède, 2007
- Terre des hommes, MAINARDI Giuditta, *Observation, écoute et communication: prérequis pour une intervention – guide du formateur*, Lausanne, 2005
- Terre des hommes, O'CONNELL Ruth, *Protection de l'enfant: manuel de formation psychosociale*, Lausanne, 2008 - <http://tdh.ch/fr/documents/manuel-de-formation-psychosociale-boite-a-outils>
- Terre des hommes, BRAY Maria, RAKATOMALALA Sabine, *Document de référence psychosocial: travailler avec des enfants et leur environnement*, Lausanne, 2010 - <http://www.tdh.ch/fr/documents/politique-thematique---psychosocial> (există în limba spaniolă)

Site-uri

- Leadership: BLANCHARD Ken, The Ken Blanchard Companies, *The Leadership difference*, www.kenblanchard.com
- Gestion de conflit: *Conseil RH pour le secteur communautaire* - <http://hrcouncil.ca/info-rh/milieux-de-travail-conflits.cfm>
- Formation d'adultes: Institut Universitaire de Formation des Maîtres, <http://www.reunion.iufm.fr/dep/listeDep/exposes/motivation2.pdf>
- Feedback et Fenêtre de Johari: Pr. Baudon, Directeur du CESH (Centre Européen de Santé Humanitaire), *La fenêtre JOHARI, dynamique du groupe*, www.businessballs.com © alan chapman, 2003

C. Activități distractive, sportive și creative

Cărți

- BOAL Augusto, Jeux pour acteurs et non-acteurs: pratique du théâtre de l'opprimé, La Découverte, Paris, 2004
- CUNNINGHAM Bailey, *Mandala: Voyage vers le centre*, Le Courrier du Livre, 2003
- KLEIN Jean-Pierre, *L'art-thérapie*, Que sais-je, Presses Universitaires de France, 1997, 2005
- RODRIGUEZ Jean, TROLL Geoffroy, *L'art-thérapie, pratiques, techniques et concepts*, collection Thesus, Ellebore, Paris, 2006

Documente

- Enfants Réfugiés du Monde, *Le jeu et la règle ou la règle du jeu*, publication trimestrielle no 35, France, 2002
- Enfants Réfugiés du Monde, VALLS P., *Lignes directrices de l'intervention psychosociale auprès des enfants dans les situations extrêmes et de grande précarité, le centre d'animation et le jeu: un dispositif, une pratique*, France, 2003
- Enfants Réfugiés du Monde, DAGNINI N., VALLS P., *Malle de jeux internationale: restaurer l'activité ludique des enfants en situation de crise*, Collection Pratiques, Fondation de France, 2004
- Haute Ecole Fédérale de Sport de Macolin HEFSM (Suisse) & Institut National de la Jeunesse et des Sports INJS (Côte d'Ivoire), *Droit au sport: mouvement, jeu et sport avec des enfants et des adolescents défavorisés*, Office fédéral du sport OFSPO, 2007
- Office Fédéral du Sport, Jeux de coopération, *Un pour tous - tous pour un! La revue d'éducation physique et de sport*, Mobile Cahier pratique, Macolin, 2001
- RENTSCH Bernard, HOTZ Arturo, *Jeunesse & Sport*, Manuel clé, Office fédéral du sport, 2000
- *Terre des hommes*, MEUWLY Michèle, HEINIGER Jean-Pierre, *Rire, courir, bouger pour mieux grandir ensemble: jeux à but psychosocial*, Lausanne, 2007, <http://tdh.ch/fr/documents/rire-courir-bouger-pour-mieux-grandir-ensemble-jeux-a-but-psychosocial>

Site-uri

- APTEL Frédéric, *L'enfant: croissance et développement physique*, 2005, http://www.staps.uhp-nancy.fr/revuestaps2/aptel_enfant_croissance&dpmnt.pdf
- PARLEBAS Pierre, *Jeu sportif, rêve et fantaisie*, Revue Esprit, n° 446, mai 1975, <http://xxi.ac-reims.fr/ec-jmoulin-chaumont/articles.php?lng=fr&pg=292>
- LAVEGA BURGUES Pere, *Rencontre internationale sur les jeux. Héritage, transmission et diffusion des jeux traditionnels, Histoire et prospective*, Nantes du 3 au 5 octobre 2002, http://www.jugaje.com/fr/textes/texte_5.php
- Graines de Paix, 2006, www.grainEs-de-paix.org

D. Alte materiale de formare în domeniul Protecției/Psihosocialului

- Act alliance (Action by Churches Together), *Manuel de formation, Soutien psychosocial communautaire*, 2011, http://www.actalliance.org/resources/policies-and-guidelines/psychosocial/SPC_manuel_de_formation.pdf/view
- ARC (Action for the Rights of the Child), *A capacity building tool for child protection in and after emergencies*, 2010, <http://www.savethechildren.net/arc/using/guide.html>
- IASC (Inter-Agency Standing Committee), *Introduction to Child Protection in Emergencies, an Interagency Modular Training Package* (training and resource CD), 2006, <http://resourcecentre.savethechildren.se/content/library/documents/introduction-child-protection-emergencies-interagency-modular-training-pac>
- Terre des hommes, *Tisser Regard et Pratique*, Brésil, 2009 (există în limba portugheză)
- War child, *I Deal, Modules, information and training for life skills facilitators*, 2009, www.warchildlearning.org
- Mental Health and Psychosocial Network, <http://mhps.net> (cu numeroase resurse pentru fiecare tematică și o rubrică ce se referă la «formare»)



IMPRESSUM

Ideea originală și conceptul: Jean-Pierre Heiniger,
Michèle Meuwly

Textul: Michèle Meuwly

Responsabil pentru publicare: Michèle Meuwly

Grupul de lucru: Maria Bray, Audrey Bollier, Gaël Ren-
nesson, Sabine Rakotomalala, Jean-Pierre Heiniger

Concepția grafică și imaginile: Pascal Fessler

Traducere: Neli Șerban, Mariana Șirbu, Lucia Știrbu

Redactor principal: Sofia Bolduratu

Redactare: Elena Petric, Mihai Enache

Fotografiile: Fotografiile publicate sunt lucrările foto-
grafilor profesionali care au activat în cadrul *Terre des
hommes* în mod benevol: J.-L. Marchina, J.-M. Jolidon,
A. Spalaïkovitch și Colbert. În manual sunt publicate și
lucrările fotografilor amatori. Mulțumim tuturor!

Imprimare: Colorman SRL

© 2011 *Terre des hommes* – ajutor copiilor


Toate drepturile rezervate.

Reproducerea, utilizarea, parțială sau completă,
este autorizată cu condiția indicării sursei.



Terre des hommes

l'enfance | Kinderhilfe
l'infanzia | child relief | www.tdh.ch

 Terre des hommes

aide à l'enfance | Kinderhilfe
aiuto all'infanzia | child relief | www.tdh.ch

TDH SIEGE CENTRAL

Avenue de Montchoisi 15, 1006 Lausanne, Suisse

Tel. + 41 58 611 06 66 / Fax. +41 58 611 06 77

www.tdh.ch

