



Co-funded by
the European Union



IMPLICAREA ACTIVĂ A PĂRINȚILOR PRIN VALORI - ATELIERE DE LUCRU -

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

CUPRINS

ATELIER 1	2
FUNDAMENTUL DEVENIRII: CREATIVITATE, DEZVOLTARE HOLISTICĂ, BUCURIE ȘI ABUNDENȚĂ	3
ATELIER 2	30
DIFERIȚI ÎMPREUNĂ: RESPECT, INCLUZIUNE ȘI DIVERISTATE, SIMPLITATE ȘI EMPATIE	30
ATELIER 3	68
PILONII CONEXIUNII: IUBIRE, PACE, ÎNCREDERE ȘI DEMNITATE.....	68
ATELIER 4	106
ALEGERI CONȘTIENTE: DINCOLO DE REGULI, SPRE LIBERTATE ȘI RESPONSABILITATE	106

ATELIER 1

FUNDAMENTUL DEVENIRII: CREATIVITATE, DEZVOLTARE HOLISTICĂ, BUCURIE ȘI ABUNDENȚĂ

Activitatea 1: Valorile noastre Nivelul 1 (toate valorile)	Descriere: Scopul acestei activități este de a crește gradul de conștientizare a valorilor personale și comune prezente în viața de familie prin exprimare ludică și creativă și de a conecta aceste valori cu temele centrale ale atelierului: creativitate, dezvoltare holistică, bucurie de viață și abundență. Structura activității: 1. Coordonatorul distribuie fâșii de hârtie și pixuri fiecărui participant și îi roagă, individual și confidențial, să se gândească și să noteze două valori pe care le au în familiile lor. 2. Fâșiile sunt colectate, amestecate și redistribuite grupului. Notă: Se poate întâmpla ca participantul să scoată subiectul pe care l-a scris sau ca aceeași valoare să fie indicată de mai multe ori, așa că coordonatorul ar trebui să verifice dacă s-a întâmplat acest lucru înainte de a continua cu dinamica. 3. Toată lumea este rugată să citească în liniște valoarea pe care au primit-o, având grijă ca vecinul său să nu vadă despre ce este vorba. 4. Fiecare persoană va trebui să se gândească la o modalitate non-verbală de a exprima valorile scrise pe foaie către ceilalți (gest, mimică, desen etc.). Indicii pot fi date grupului pe măsură ce accelerează, se apropie sau fac greșeli: de ex. semnale cu capul, cum ar fi da sau nu - semnale cu mâna, cum ar fi pozitiv sau negativ sau mai mult sau mai puțin etc. 5. În timp ce unul reprezintă, ceilalți vor încerca să afle și să spună ce este reprezentat. În timp ce valoarea este ghicită, participanții spun cu voce tare „Sunt eu”, dacă valoarea reprezentată este din familia lor. 6. Coordonatorul notează pe flipchart valorile reprezentate. 7. Facilitatorul introduce în acest moment, notând cu o altă culoare, valorile care vor fi discutate în cadrul acestui atelier: <i>spiritul inovator și creativitatea; dezvoltarea holistică; bucuria vieții; abundența</i> și le conectează cu cele enunțate de participanți, prin intermediul unor întrebări de reflecție.
--	---

	Întrebări de reflecție: 1. Ce ați simțit când ați reprezentat sau ați ghicit o valoare fără cuvinte? Ce spune asta despre modul în care valorile sunt comunicate în viața de zi cu zi? 2. Ce valoare vi s-a părut cel mai greu de reprezentat sau de ghicit? 3. Am observat câteva valori care au apărut de mai multe ori. De ce credeți că acestea sunt împărtășite de multe familii? 4. Cum se trăiesc în familia dumneavoastră valorile pe care le-ați notat? 5. Au existat valori pe care le-ați văzut reprezentate și care v-au inspirat sau surprins? De ce? 6. Dacă ar trebui să alegeți o valoare de astăzi pe care să o cultivați mai intenționat acasă, care ar fi aceea și de ce? 7. Vă puteți aminti de un moment din viața dumneavoastră, în familie, când una dintre aceste valori ale atelierului a apărut în mod natural? Ce a făcut posibil acest lucru?		
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="467 995 743 1837"> Materiale: - fâșii de hârtie - pixuri - creioane colorate - flipchart - insigne/hârtie albă </td><td data-bbox="743 995 1377 1837"> Timp estimat: 15-20 minute Sfaturi pentru facilitator Subliniați faptul că toate răspunsurile sunt personale și confidențiale. Informați participanții că acesta este un spațiu creat pentru exprimare, nu pentru judecată sau competiție. Unii adulți ar putea fi timizi în ceea ce privește mimica sau gesturile. Începeți cu o demonstrație jucăușă. Oferiți opțiuni: desen, gesturi, chiar sculptură folosind corpul sau membrii grupului. Pot fi folosite legături între valori: „<i>Mulți dintre voi ați menționat onestitatea, curiozitatea sau pacea. Acestea se leagă frumos de tema noastră de dezvoltare holistică sau bucurie de viață. Haideți să explorăm cum putem...</i>” </td></tr> </table>	Materiale: - fâșii de hârtie - pixuri - creioane colorate - flipchart - insigne/hârtie albă	Timp estimat: 15-20 minute Sfaturi pentru facilitator Subliniați faptul că toate răspunsurile sunt personale și confidențiale. Informați participanții că acesta este un spațiu creat pentru exprimare, nu pentru judecată sau competiție. Unii adulți ar putea fi timizi în ceea ce privește mimica sau gesturile. Începeți cu o demonstrație jucăușă. Oferiți opțiuni: desen, gesturi, chiar sculptură folosind corpul sau membrii grupului. Pot fi folosite legături între valori: „<i>Mulți dintre voi ați menționat onestitatea, curiozitatea sau pacea. Acestea se leagă frumos de tema noastră de dezvoltare holistică sau bucurie de viață. Haideți să explorăm cum putem...</i>”
Materiale: - fâșii de hârtie - pixuri - creioane colorate - flipchart - insigne/hârtie albă	Timp estimat: 15-20 minute Sfaturi pentru facilitator Subliniați faptul că toate răspunsurile sunt personale și confidențiale. Informați participanții că acesta este un spațiu creat pentru exprimare, nu pentru judecată sau competiție. Unii adulți ar putea fi timizi în ceea ce privește mimica sau gesturile. Începeți cu o demonstrație jucăușă. Oferiți opțiuni: desen, gesturi, chiar sculptură folosind corpul sau membrii grupului. Pot fi folosite legături între valori: „<i>Mulți dintre voi ați menționat onestitatea, curiozitatea sau pacea. Acestea se leagă frumos de tema noastră de dezvoltare holistică sau bucurie de viață. Haideți să explorăm cum putem...</i>”		

Activitatea 2: Construcții creative Nivelul 2 (Valori: creativitate și inovație)	Descriere: Această activitate subliniază puterea creativității, inovației și rezolvării colaborative a problemelor printr-o provocare practică și reflectă modul în care putem cultiva aceste abilități în viața de familie. Structura activității: 1. Participanții vor fi împărțiți în grupuri de 3-4 persoane. 2. Fiecare echipă primește: 20 de spaghetti, 10-15 bezele. 3. Provocare: „Realizați o construcție care poate sta pe pământ fără sprijin, într-un timp limitat de 15 minute”. Întrebări de reflecție: 1. Cum te-a ajutat creativitatea în această activitate? 2. Care au fost cele mai inovatoare idei? 3. Care au fost ideile care te-au ajutat cel mai mult? 4. Au fost diferite de modul tău obișnuit de a găsi soluții? 5. Ce ai învățat/Care a fost concluzia ta după această activitate? 6. Cum putem încuraja gândirea inovatoare în familie, în viața de zi cu zi?	
	Material: - spaghetti - bezele	Durată estimată: 30 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. Oferiți materialele și rezolvați sarcina cu copilul dumneavoastră. 2. Întrebați-l/o tot timpul ce idei are. 3. Încurajați-l/o, oferindu-i sugestii. 4. Întrebați-l/o: „Ce părere are...” 5. Observați-vă copilul. Oferiți-i posibilitatea de a se schimba, încercați alte posibilități, creați oportunități pentru a rezolva probleme (de exemplu, puneți un material într-un loc diferit de cel spus, rugați-l/o să spună alte idei).

		6. Pot fi folosite diferite materiale pentru aceeași sarcină: - materiale reciclabile, - bețișoare, bandă adezivă, ouă (construcția va susține oul) - paie de plastic; bilețele autoadezive; hârtie (construiți o casă)
Activitatea 3: Regulile Nivelul 2 (Valoare: creativitate)	Descriere: Scopul acestei activități este de a stimula gândirea creativă, munca în echipă și rezolvarea flexibilă a problemelor, prin inventarea și interpretarea regulilor, și de a reflecta asupra modului în care regulile ghidează și inspiră inovația în viața de zi cu zi. Structura activității: 1. Împărțiți participanții în două grupuri. Dacă sunt prea mulți, se pot crea mai multe grupuri mai mici. 2. Provocare: „Inventați un joc nou care să implice cel puțin două persoane. Poate fi inspirat din jocuri existente sau din ceva complet nou. Trebuie să creați și să notați regulile, câte doriți.” 2. Acordați grupurilor 10-15 minute pentru a face brainstorming, a crea și a repeta jocul. 3. Când sunt gata, fiecare grup își prezintă pe rând jocul în fața celorlalți, fără a explica regulile. 4. Grupurile care observă trebuie să ghicească regulile doar pe baza a ceea ce văd. 5. După ce observatorii spun regulile, creatorii jocului dezvăluie regulile propriu-zise. Întrebări de reflecție: Ce a fost distractiv sau surprinzător în a inventa propriul joc? 1. Cât de greu/ușor a fost să creezi un joc? 2. Cum te-ai simțit încercând să înțelegi ceva fără să ți se spună direct? Pe ce te-ai bazat? 3. Cum reacționăm de obicei atunci când regulile nu sunt clare și cum ne poate ajuta creativitatea în acele momente? 4. Ce spune această activitate despre cât de flexibili sau rigizi suntem atunci când abordăm noi provocări?	

	5. În ce moduri stabilim noi (ca părinți) reguli care limitează vs. inspiră creativitatea acasă? <table border="1"> <tr> <td data-bbox="467 394 743 1228"> Materiale: Creioane, hârtie </td><td data-bbox="743 394 1377 1228"> Timp estimat: 20-30 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. Încurajați copilul să se adapteze și să creeze jocuri pe baza celor pe care le cunoaște deja. 2. Explicați-i ce este important în stabilirea regulilor. 3. Încurajați-l să dezvolte cele mai neobișnuite, amuzante și ieșite din tipare idei. 4. Asociați jocurile create cu importanța de a fi creativ în situații din viața reală. 5. Discutați despre stabilirea regulilor ca proces creativ: „De ce avem nevoie de această regulă?” / „Ce se întâmplă dacă o schimbăm?” 6. Folosiți acest exercițiu de creare a jocurilor ca o punte către inovația de zi cu zi: „Așa cum am inventat un joc, putem inventa noi modalități de a rezolva problemele la școală sau acasă.” </td></tr> </table>	Materiale: Creioane, hârtie	Timp estimat: 20-30 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. Încurajați copilul să se adapteze și să creeze jocuri pe baza celor pe care le cunoaște deja. 2. Explicați-i ce este important în stabilirea regulilor. 3. Încurajați-l să dezvolte cele mai neobișnuite, amuzante și ieșite din tipare idei. 4. Asociați jocurile create cu importanța de a fi creativ în situații din viața reală. 5. Discutați despre stabilirea regulilor ca proces creativ: „De ce avem nevoie de această regulă?” / „Ce se întâmplă dacă o schimbăm?” 6. Folosiți acest exercițiu de creare a jocurilor ca o punte către inovația de zi cu zi: „Așa cum am inventat un joc, putem inventa noi modalități de a rezolva problemele la școală sau acasă.”
Materiale: Creioane, hârtie	Timp estimat: 20-30 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. Încurajați copilul să se adapteze și să creeze jocuri pe baza celor pe care le cunoaște deja. 2. Explicați-i ce este important în stabilirea regulilor. 3. Încurajați-l să dezvolte cele mai neobișnuite, amuzante și ieșite din tipare idei. 4. Asociați jocurile create cu importanța de a fi creativ în situații din viața reală. 5. Discutați despre stabilirea regulilor ca proces creativ: „De ce avem nevoie de această regulă?” / „Ce se întâmplă dacă o schimbăm?” 6. Folosiți acest exercițiu de creare a jocurilor ca o punte către inovația de zi cu zi: „Așa cum am inventat un joc, putem inventa noi modalități de a rezolva problemele la școală sau acasă.”		
Activitatea 4: Mașinării umane Nivelul 2 (Valoare: creativitate)	Descriere: pentru a ajuta grupul să înțeleagă sentimentele persoanelor care sunt excluse în mod regulat. Propunem această activitate pentru a încuraja munca în echipă, gândirea creativă și imaginația prin mișcare și cooperare, explorând în același timp modul în care fiecare acțiune individuală contribuie la un sistem mai amplu, la fel ca în familii și în provocările din viața reală. Structura activității: Împărțiți grupul în echipe de câte patru persoane. 1. Explicați provocarea: „Echipa voastră va crea o «mașinărie umană». Fiecare membru este o parte a mașinăriei. Fiecare mișcare trebuie să declanșeze sau să depindă de mișcarea altcuiva, la fel ca o reacție în lanț.” 2. Acordați fiecărei echipe 10 minute pentru a planifica și a repeta mașinăria lor. Trebuie să decidă:		

	• ce face mașinăria • ce rol joacă fiecare persoană • cum se vor conecta și cum vor curge mișcările 3. Pentru a inspira creativitatea, oferiți sugestii distractive și amuzante despre mașinărie, cum ar fi: • o cadă cu hidromasaj pentru girafe • o spălătorie auto pentru elefanți • un duș special pentru pisici • sau lăsați-i să-și inventeze propria mașinărie! 4. După timpul de planificare, fiecare echipă își prezintă „mașinăria” celorlalte echipe, fără explicații verbale până după reprezentare. Întrebări de reflecție: 1. Ce parte a acestei activități ți-a plăcut cel mai mult: planificarea, interpretarea sau observarea? 2. Care parte ți s-a părut cea mai dificilă: coordonarea mișcărilor, stabilirea ideilor sau menținerea conexiunii? 3. Cum ați decis cine ce va face în mașinăria voastră? 4. Ce te-a învățat această activitate despre modul în care acțiunile mici sunt conectate într-un sistem mai mare, cum ar fi în viața de familie? 5. Cum am putea folosi acest tip de gândire: conectată, creativă și colaborativă, acasă sau în creșterea copiilor? 6. Folosește metafora mașinăriei pentru a reflecta asupra modului în care „fiecare acțiune creează o reacție”, un instrument excelent pentru învățarea emoțională.		
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="462 1367 743 1875"> Material: Nu este necesar </td><td data-bbox="743 1367 1378 1875"> Temp estimat: 20-30 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. Alegeți idei amuzante de mașinărie și rugați fiecare membru al familiei să proiecteze o mișcare. Înregistrați-le și celebrați creativitatea. 2. Dați copiilor conducerea pentru a inventa și a atribui roluri pentru mașinărie, ca o modalitate excelentă de a dezvolta planificarea și abilitățile socio-emoționale. </td></tr> </table>	Material: Nu este necesar	Temp estimat: 20-30 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. Alegeți idei amuzante de mașinărie și rugați fiecare membru al familiei să proiecteze o mișcare. Înregistrați-le și celebrați creativitatea. 2. Dați copiilor conducerea pentru a inventa și a atribui roluri pentru mașinărie, ca o modalitate excelentă de a dezvolta planificarea și abilitățile socio-emoționale.
Material: Nu este necesar	Temp estimat: 20-30 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. Alegeți idei amuzante de mașinărie și rugați fiecare membru al familiei să proiecteze o mișcare. Înregistrați-le și celebrați creativitatea. 2. Dați copiilor conducerea pentru a inventa și a atribui roluri pentru mașinărie, ca o modalitate excelentă de a dezvolta planificarea și abilitățile socio-emoționale.		

		3. Înregistrați mașinăriile și creați o scurtă seară de filme cu „inventii în familie”, pe care să o vizionați împreună și să celebrați contribuția fiecăruia.
Activitatea 5: Puzzle-ul holistic Nivelul 2 (Valoare: dezvoltare holistică)	Descriere: Obiectivul acestei activități este de a ajuta participanții să înțeleagă și să experimenteze dezvoltarea holistică prin explorarea a cinci dimensiuni interconectate ale creșterii umane (corp, inimă, minte, latura socială și sufletul) printr-o activitate creativă de autorefecție. Structura activității: 1. Distribuți două coli mari de flipchart pentru fiecare participant, împreună cu bandă adezivă sau lipici pentru a le lipi vertical, formând o foaie de dimensiunea corpului lor. 2. Participanții formează perechi. Unul se întinde, iar celălalt trasează conturul corpului său pe hârtie, apoi schimbă rolurile. 3. În interiorul conturului corpului, rugați fiecare participant să împartă spațiul în cinci secțiuni asemănătoare unui puzzle. Aceste secțiuni ar trebui să semene cu piese interconectate și să fie etichetate astfel: • Corp (fizic) • Inimă (emoțional) • Minte (cognitivă) • Social (relații) • Suflet (moral/valori) 4. În fiecare piesă de puzzle, participanții ar trebui să scrie, să deseneze sau să simbolizeze o activitate, o amintire sau un comportament care i-a ajutat să crească în acea dimensiune, din copilărie sau din viața de adult. 5. După finalizare, agățați toate „corpurile puzzle” prin cameră pentru o plimbare prin galerie sau o mini-expoziție. Încurajați participanții să se plimbe, să observe tipare și să se conecteze cu experiențele altora. Întrebări de reflecție: 1. În ce dimensiune a fost cel mai ușor să identificați o activitate? De ce? 2. În ce dimensiune a fost cel mai dificil? Ce v-ar putea spune acest lucru? Ce se întâmplă când o piesă a dezvoltării noastre lipsește sau este neglijată? Este puzzle-ul întreg?	

	3. Ce dimensiune dezvoltați cel mai des la copilul dumneavoastră? Care primește mai puțină atenție? 4. Cum se conectează sau influențează reciproc aceste dimensiuni în experiența dumneavoastră personală? 5. Cum ar arăta o „zi întreagă” de dezvoltare holistică pentru un copil? 6. Cum putem integra acțiuni mici, semnificative, în toate cele cinci domenii pe parcursul săptămânii? <i>Concluzie pentru grup:</i> „Dezvoltarea holistică înseamnă cultivarea copilului în ansamblu, nu doar succesul academic, ci și echilibrul între corp, inimă, minte, relații și valori. Creșterea într-un domeniu le susține pe celelalte. Atunci când cultivăm întreaga ființă, creștem copii cu forță interioară, sănătate emoțională și caracter.”				
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="470 938 747 1014">Material:</td><td data-bbox="747 938 1383 1014">Time estimat: 30 minute</td></tr> <tr> <td data-bbox="470 1014 747 1904">Creioane, foi flipchart</td><td data-bbox="747 1014 1383 1904"> Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. În următoarele 3 zile, observați și denumiți zilnic câte un moment/eventiment din fiecare dintre cele cinci domenii pentru copilul dumneavoastră. Întrebați-vă/Auto-observați-vă: L-am susținut? L-am observat sau l-am sărbătorit? 2. Încercați să întreprindeți o mică acțiune pe zi care susține o dimensiune diferită. 3. Folosiți exemplele de activități din Anexa 1 pentru inspirație. 4. Invitați-vă copilul să-și creeze propriul „persoană-puzzle” cu desene, fotografii sau decupaje din reviste. Poate fi o activitate puternică, care creează legături, pentru acasă. <i>Important:</i> „În mod natural, susținem toate domeniile creșterii copiilor noștri, dar ceea ce contează cel mai mult este să o facem în mod constant și echilibrat. Nicio dimensiune nu este mai importantă decât celelalte. Un copil întreg prosperă atunci când corpul, inima, mintea, </td></tr> </table>	Material:	Time estimat: 30 minute	Creioane, foi flipchart	Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. În următoarele 3 zile, observați și denumiți zilnic câte un moment/eventiment din fiecare dintre cele cinci domenii pentru copilul dumneavoastră. Întrebați-vă/Auto-observați-vă: L-am susținut? L-am observat sau l-am sărbătorit? 2. Încercați să întreprindeți o mică acțiune pe zi care susține o dimensiune diferită. 3. Folosiți exemplele de activități din Anexa 1 pentru inspirație. 4. Invitați-vă copilul să-și creeze propriul „persoană-puzzle” cu desene, fotografii sau decupaje din reviste. Poate fi o activitate puternică, care creează legături, pentru acasă. <i>Important:</i> „În mod natural, susținem toate domeniile creșterii copiilor noștri, dar ceea ce contează cel mai mult este să o facem în mod constant și echilibrat. Nicio dimensiune nu este mai importantă decât celelalte. Un copil întreg prosperă atunci când corpul, inima, mintea,
Material:	Time estimat: 30 minute				
Creioane, foi flipchart	Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. În următoarele 3 zile, observați și denumiți zilnic câte un moment/eventiment din fiecare dintre cele cinci domenii pentru copilul dumneavoastră. Întrebați-vă/Auto-observați-vă: L-am susținut? L-am observat sau l-am sărbătorit? 2. Încercați să întreprindeți o mică acțiune pe zi care susține o dimensiune diferită. 3. Folosiți exemplele de activități din Anexa 1 pentru inspirație. 4. Invitați-vă copilul să-și creeze propriul „persoană-puzzle” cu desene, fotografii sau decupaje din reviste. Poate fi o activitate puternică, care creează legături, pentru acasă. <i>Important:</i> „În mod natural, susținem toate domeniile creșterii copiilor noștri, dar ceea ce contează cel mai mult este să o facem în mod constant și echilibrat. Nicio dimensiune nu este mai importantă decât celelalte. Un copil întreg prosperă atunci când corpul, inima, mintea,				

		relațiile și spiritul sunt toate hrănite, în mod regulat și împreună”.
Activitatea 6: Trăiește clipa!/ Bucură-te de prezent! Nivelul 2 (Valori: bucuria de a trăi prin mindfulness și conștientizare)	Descriere: Scopul acestei activități este de a ajuta participanții să experimenteze modul în care simpla conștientizare a momentului prezent și activitățile comune pot cultiva bucuria, concentrarea, reglarea emoțională și conexiunea și să reflecteze asupra modului în care pot aduce aceste obiceiuri în viața de zi cu zi a familiei. Structura activității: <i>Partea 1: Încălzire prin sunete și conștientizare</i> 1. Participanții stau în picioare sau așezați în cerc în liniște, cu ochii închiși. 2. Facilitatorul cântă la un bol tibetan (sau un sunet similar pe Youtube). • Runda 1: Participanții ridică mâna când sunetul dispare complet. • Runda 2: În timp ce bolul sună, ei observă toate celelalte sunete din mediu. Reflecție asupra: Cât de mult/multe pierdem atunci când nu ascultăm cu atenție? <i>Partea 2: Exemplu de practici de mindfulness</i> Prezentați instrumente simple de mindfulness pentru viața de zi cu zi. Demonstrați și invitați la o scurtă exersare: • 3-5-3 Respirație: Inspirați 3 sec – Mențineți 5 sec – Expirați 3 sec • „Intenția zilei”: Stabiliți un cuvânt sau un scop dimineața, reflectați asupra lui seara. • Numărați până la 10: Înainte de a reacționa sau de a răspunde • Discuție interpersonală pozitivă: Exersați observarea unui gând negativ și reformularea lui cu amabilitate • Practici CONȘTIENTE: Mers conștient, mâncat conștient, simțire conștientă, discuție conștientă <u>Sfat pentru facilitator:</u> Lăsați participanții să aleagă 1 sau 2 pentru a le integra în rutina lor zilnică cu copilul lor. <i>Partea 3: Provocarea concentrării – Traseul cu obstacole</i> 1. Pregătiți un traseu simplu cu obstacole fizice (scaune, frânghii, conuri etc.).	

2. Un voluntar îl parcurge în timp ce povestește (sau reflectă după):

- Ce ați observat prima dată?
- Ce v-a ajutat să reușiți?
- Unde v-ați concentrat atenția, asupra problemei sau asupra următorului pas?

Concluzie: „Bucuria nu vine din evitarea obstacolelor, ci din învățarea modului de a le depăși cu conștientizare. Concentrați-vă pe soluții, nu pe probleme.”

Partea 4: Joc de conștientizare a grupului: Numărarea silențioasă

1. Toată lumea stă în cerc.

2. Ca grup, trebuie să numere de la 1 la 10, câte un număr per persoană, în ordine aleatorie, fără planificare.

- Dacă două persoane vorbesc simultan sau repetă un număr, jocul reîncepe.

3. Repetați jocul cu ochii închiși.

Resursă: https://www.youtube.com/watch?v=e_-YTHUIWwo

Acest lucru dezvoltă concentrarea comună, răbdarea și ascultarea, o conexiune plină de bucurie prin prezență.

Partea 5: Prezență jucăușă: Provocarea baloanelor în perechi

1. Organizați participanții în perechi, formând un rând lung.

2. Runda 1: Fiecare pereche se ține de ambele mâini și trebuie să paseze un balon de la începutul până la sfârșitul rândului fără a-l scăpa.

3. Runda 2: Ținând o singură mână (stânga-stânga sau dreapta-dreapta), trebuie să mențină balonul în aer cât mai mult timp posibil.

Perspectivă: Necesită coordonare, răbdare, râsete împărtășite și sărbătorirea bucuriei simple împreună.

Întrebări de reflecție:

1. Care parte a experienței de astăzi ți s-a părut cea mai veselă sau surprinzătoare?

2. Ce instrument de mindfulness te vezi practicând, personal?

3. Cum ar putea unul dintre aceste exerciții să-ți ajute copilul să gestioneze emoțiile sau atenția?

4. Ce rutine sau momente zilnice de acasă ai putea folosi pentru a

	introduce mindfulness în mod jucăuș? 5. Cum crezi că sunt legate bucuria și prezența?	
	Materiale: Bol tibetan (sunet pe youtube), baloane	Durata estimată: 15-20 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. Creați un ritual de mindfulness zilnic sau săptămânal: respirație împreună, stabilirea intențiilor sau o plimbare lentă. Folosiți-le pentru a exersa concentrarea, liniștea, rezolvarea problemelor. 2. Folosiți rutine mici (de exemplu, mersul pe jos la școală) pentru a juca jocuri de conștientizare, cum ar fi numărarea silențioasă sau „observați 5 lucruri pe care nu le-ați observat înainte”. 3. Normalizați greșelile ca momente de creștere și spuneți: „Oops, o luăm de la capăt!” cu râs. 4. Exersați „bucuria în lucrurile mici”: împărtășiți un râs zilnic, o grimasă sau un moment de prezență liniștită înainte de culcare.
Activitatea 7: Ziua abundenței Nivelul 2 (Valori: bucuria de a trăi, creativitate, abundență)	Descriere: Scopul activității este de a ajuta participanții să reflecteze asupra a ceea ce înseamnă adevărata abundență, dincolo de bogăția materială, și să își exprime viziunea personală sau familială despre o zi plină de sens, bucurie și împlinire, prin creativitate și colaborare. Structura activității: 1. Discuție în grup: - „Cum arată o zi abundentă pentru tine?” - „Ce înseamnă abundența dincolo de lucrurile materiale, cum ar fi banii sau bunurile?” 2. În grupuri de 3-4 sau în perechi, participanții trebuie să își imagineze și să își reprezinte vizual versiunea unei zile pline de bucurie și abundență, una plină de: sens, iubire, timp, conexiune, energie, învățare. 3. Pot folosi: desen, cuvinte sau expresii cheie, imagini sau simboluri	

	decupate din reviste, autocolante, culori, texturi. 4. O „Plimbare prin Galeria Zilei de vis”, în care fiecare grup își prezintă pe scurt colajul vizual, împărtășind ce înseamnă abundența pentru ei. Întrebări de reflecție: 1. Cum diferă ideea ta despre abundență de bogăția materială? 2. Ce tipuri de abundență (de exemplu: timp, iubire, râs, creativitate) au apărut cel mai des în ziua visurilor tale? 3. Ce parte a zilei tale abundente face deja parte din viața ta reală? Ce mici schimbări te-ar putea aduce mai aproape de a trăi mai des acest tip de zi? 4. Cum s-ar putea schimba modul tău de a fi părinte dacă te-ai concentra mai mult pe crearea de momente de bucurie, conexiune și sens, decât pe control, productivitate sau rezultate?		
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="467 926 743 1766"> Materiale: coli mari de hârtie/carton, acuarele, markere, pixuri, imagini decupate din reviste, autocolante, lipici, foarfece </td><td data-bbox="743 926 1377 1766"> Timp estimat: 15-20 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. Creați colajul acasă cu copilul. Întrebați-l: „Cum ar arăta cea mai fericită zi a voastră?” 2. Folosiți desene, stickere, decupaje din reviste, faceți-o distractivă și personală. 3. Discutați despre exemple de abundență nematerială, cum ar fi: • Timp pentru joacă • Mâncare împărțită • Să vă simțiți în siguranță și iubiți • Învățați ceva nou • A fi împreună fără grabă. 4. Creați un „Borcan al bucuriei”, un „Jurnal al bucuriei” sau un „Poster al bucuriei”, unde în fiecare seară, adăugați un lucru care face ziua să pară abundentă (un râs, un moment, o îmbrățișare). Acesta poate fi transformat într-un colaj. </td></tr> </table>	Materiale: coli mari de hârtie/carton, acuarele, markere, pixuri, imagini decupate din reviste, autocolante, lipici, foarfece	Timp estimat: 15-20 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. Creați colajul acasă cu copilul. Întrebați-l: „Cum ar arăta cea mai fericită zi a voastră?” 2. Folosiți desene, stickere, decupaje din reviste, faceți-o distractivă și personală. 3. Discutați despre exemple de abundență nematerială, cum ar fi: • Timp pentru joacă • Mâncare împărțită • Să vă simțiți în siguranță și iubiți • Învățați ceva nou • A fi împreună fără grabă. 4. Creați un „Borcan al bucuriei”, un „Jurnal al bucuriei” sau un „Poster al bucuriei”, unde în fiecare seară, adăugați un lucru care face ziua să pară abundentă (un râs, un moment, o îmbrățișare). Acesta poate fi transformat într-un colaj.
Materiale: coli mari de hârtie/carton, acuarele, markere, pixuri, imagini decupate din reviste, autocolante, lipici, foarfece	Timp estimat: 15-20 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. Creați colajul acasă cu copilul. Întrebați-l: „Cum ar arăta cea mai fericită zi a voastră?” 2. Folosiți desene, stickere, decupaje din reviste, faceți-o distractivă și personală. 3. Discutați despre exemple de abundență nematerială, cum ar fi: • Timp pentru joacă • Mâncare împărțită • Să vă simțiți în siguranță și iubiți • Învățați ceva nou • A fi împreună fără grabă. 4. Creați un „Borcan al bucuriei”, un „Jurnal al bucuriei” sau un „Poster al bucuriei”, unde în fiecare seară, adăugați un lucru care face ziua să pară abundentă (un râs, un moment, o îmbrățișare). Acesta poate fi transformat într-un colaj.		
	Descriere: Propunem această activitate pentru a explora valoarea visării cu		

Activitatea 8: Harta visurilor Nivelul 2 (Toate valorile)	intenție și curaj, recunoscând în același timp elementele emoționale, relaționale și practice necesare pentru a urmări visurile personale și comune, atât în cadrul grupului, cât și în viața de familie. Structura activității: 1. Formați grupuri mici de 3-4 participanți. 2. Fiecare grup primește o foaie mare de hârtie și materiale de desen. 3. Sugestie: „Desenați o hartă a visurilor voastre, atât personale, cât și comune.” Poate fi abstractă sau literală și ar trebui să includă: • Destinații vizate (obiective, speranțe mari) • Drumuri sau căi (călătorii sau direcții) • Opriri sau indicatoare: pași de urmat, resurse necesare, obstacole potențiale • Simboluri sau imagini: sentimente, oameni, valori, sisteme de sprijin 4. Împărtășirea visurilor este încurajată chiar dacă par „mari”, un vis este un spațiu al posibilităților! 5. După cartografiere, fiecare grup își prezintă „Harta Visurilor” restului grupului. Întrebări de reflecție: 1. Ce am descoperit despre visurile noastre și cum reflectă acestea valorile noastre? 2. Ce pași mici sau concreți ne-ar putea ajuta să ne apropiem de aceste visuri? 3. Cum se leagă visurile noastre individuale de visurile grupului sau ale familiei noastre? 4. Ce pași concreți puteți face pentru a vă apropia de visurile voastre? 5. Știți la ce visează copilul dumneavoastră, nu doar pentru viitorul său, ci și pentru bucuriile sale de zi cu zi? 6. Îl luați în serios în legătură cu visurile sale? 7. Cum îl încurajați să își urmeze visurile?
Material: Coli mari de carton A3, markere, pixuri, creioane	Timp estimat: 20 de minute Sfaturi pentru facilitator

	colorate, autocolante, imagini decupate, post-it sau etichete autoadezive	Aplicarea exercițiului acasă: 1. Adunați-vă ca familie și scoateți în evidență atât visurile comune (de exemplu, o vacanță, o tradiție, o casă liniștită), cât și pe cele personale (ceea ce fiecare persoană își dorește să învețe, să exploreze sau să devină). 2. În timp ce faceți acest lucru, discutați despre visurile comune și personale și despre modul în care acestea se interconectează sau nu. 3. Observați-vă în discuția cu copilul, în ce măsură aveți tendința de a schimba visurile copilului dumneavoastră sau de a râde de ele? 4. În luna următoare, faceți o mică acțiune către un vis personal - și împărtășiți-l cu copilul dumneavoastră. Aceasta este un model de curaj, perseverență și autenticitate.
Activitatea 9: Grădina noastră Nivelul 2 (Toate valorile)	Descriere: Scopul activității este de a reflecta creativ asupra valorilor, obiceiurilor și climatului emoțional pe care dorim să le cultivăm în familiile noastre și de a explora modul în care creșterea are loc prin grijă, intenție și responsabilitate comună. Structura activității: 1. Împărțiți participanții în grupuri mici de câte 4, imaginându-și că acționează ca o familie simbolică. 2. Fiecare grup primește o foaie mare de hârtie (sau carton verde) și materiale precum hârtie colorată (tăiată sub formă de frunze, flori, legume, copaci), foarfece, lipici, markere, stickere și autocolante. 3. Grupul creează o grădină familială simbolică, folosind metafore pentru creșterea emoțională, relațională și bazată pe valori. Încurajați-i să includă: • Flori sau legume = Valori familiale (de exemplu: „floarea bucuriei”, „leguma onestității”) • Seminte = Valori, obiceiuri sau visuri noi pe care vor să le cultive • Plante ofilite = Lucruri de care vor să renunțe sau să le schimbe (de exemplu: nerăbdare, vinovăție) • Soare și ploaie = Ceea ce îi ajută să crească (sprijin, iubire,	

	timp, ritualuri) 4. Odată ce grădinile sunt finalizate, fiecare grup își prezintă creația în timpul unui „Tur al grădinii” - explicând ce reprezintă fiecare parte a grădinii lor. Întrebări de reflecție: 1. Ce vrem să cultivăm mai mult în familia noastră acum? 2. Ce parte a grădinii vi s-a părut cea mai semnificativă sau mai plină de speranță de creat? 3. De care plantă din grădina voastră sunteți cei mai mândri și de ce? 4. Care sunt „buruienile”, obiceiurile sau provocările care uneori ne împiedică să ne trăim valorile? 5. De ce parte a grădinii sunteți cel mai mândri și de ce? 6. Cum s-ar putea schimba viața noastră de familie dacă am pune creativitatea, bucuria, abundența sau creșterea holistică mai importante în rutina noastră zilnică? 7. Ce spune grădina voastră despre tipul de cultură familială pe care doriți să o cultivați?		
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="456 1050 878 1896"> Materiale: foi mari A3 sau carton verde (ca fundal), hârtie colorată (flori, frunze, legume, copaci), lipici, foarfece, markere, bilețele autoadezive, autocolante. </td><td data-bbox="878 1050 1385 1896"> Timp estimat: 20 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. Întrebați copiii: „Ce valori sau sentimente ne dorim mai mult în casa noastră?” Lăsați-i să inventeze metafore: o „floare a râsului” sau un „copac al păcii”. 2. Adăugați frunze, semințe sau nori noi în timp. Tratați-l ca pe un jurnal vizual al familiei despre creștere, efort și conexiune. 3. Creați mini „verificări săptămânale ale grădinii”, pentru a vedea dacă au apărut semințe noi sau buruieni etc. 4. Așezați grădina într-un loc unde familia o vede des. 5. În loc de un proiect unic, tratați grădina familiei ca pe o lucrare vie în desfășurare și adăugați la ea în timp </td></tr> </table>	Materiale: foi mari A3 sau carton verde (ca fundal), hârtie colorată (flori, frunze, legume, copaci), lipici, foarfece, markere, bilețele autoadezive, autocolante.	Timp estimat: 20 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. Întrebați copiii: „Ce valori sau sentimente ne dorim mai mult în casa noastră?” Lăsați-i să inventeze metafore: o „floare a râsului” sau un „copac al păcii”. 2. Adăugați frunze, semințe sau nori noi în timp. Tratați-l ca pe un jurnal vizual al familiei despre creștere, efort și conexiune. 3. Creați mini „verificări săptămânale ale grădinii”, pentru a vedea dacă au apărut semințe noi sau buruieni etc. 4. Așezați grădina într-un loc unde familia o vede des. 5. În loc de un proiect unic, tratați grădina familiei ca pe o lucrare vie în desfășurare și adăugați la ea în timp
Materiale: foi mari A3 sau carton verde (ca fundal), hârtie colorată (flori, frunze, legume, copaci), lipici, foarfece, markere, bilețele autoadezive, autocolante.	Timp estimat: 20 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: 1. Întrebați copiii: „Ce valori sau sentimente ne dorim mai mult în casa noastră?” Lăsați-i să inventeze metafore: o „floare a râsului” sau un „copac al păcii”. 2. Adăugați frunze, semințe sau nori noi în timp. Tratați-l ca pe un jurnal vizual al familiei despre creștere, efort și conexiune. 3. Creați mini „verificări săptămânale ale grădinii”, pentru a vedea dacă au apărut semințe noi sau buruieni etc. 4. Așezați grădina într-un loc unde familia o vede des. 5. În loc de un proiect unic, tratați grădina familiei ca pe o lucrare vie în desfășurare și adăugați la ea în timp		

		frunze, flori sau simboluri noi.
Activitatea 10: Cărți cu imagini Nivelul 3 (Toate valorile)	Descriere: Această activitate invită familiile să interacționeze cu cărți frumos ilustrate ca instrumente pentru a explora și reflecta asupra valorilor fundamentale. Prin lectură comună, discuții și exprimare creativă, participanții descoperă lecțiile emoționale și morale din spatele fiecărei povești și le conectează cu propria viață de familie. Folosind povestiri și imagini care rezonază atât cu copiii, cât și cu adulții, această activitate cultivă empatia, gândirea critică și dialogul emoțional într-un mod jucăuș și semnificativ.	
	Structura activității: 1. <i>Prezentare de carte (5–10 min):</i> Facilitatorul/părintele prezintă o mică selecție de cărți ilustrate potrivite vârstei, fiecare fiind subtil legată de una sau mai multe valori fundamentale (Anexa 2). Familiile aleg o carte (sau li se atribuie una) și o explorează împreună.	
	2. <i>Lectură și reflecție în comun (20–25 min):</i> Familiile citesc cartea împreună și răspund la 3–4 întrebări ghidate, menite să incite discuții despre valori. Exemple: Ce valoare vedeți în această poveste? Care personaj a făcut o alegere bazată pe dragoste/încredere/respect/pace? Cum ați fi acționat în locul lor? Pot avea fișele de lucru cu activități pentru acasă, pentru a citi povestea, a discuta mesajul acesteia și a se bucura de activități (Anexa 3).	
	Carte recomandată: Mabel și muntele https://www.youtube.com/watch?v=ZioU6swILP4 Link fișe de lucru: https://www.penguin.co.uk/discover/childrens-articles/mabel-and-the-mountain-activity-sheets	
Materiale: Cărți sau, în caz contrar, videoclipuri de pe YouTube	Timp estimat: 30-35 minute	
	Sfaturi pentru facilitator: Sprijiniți micii cititori cu întrebări simplificate sau permiteți-le să se exprime	

		prin desen. Subliniați faptul că poveștile sunt oglinzi: ne putem vedea pe noi înșine în ele și putem învăța din experiențele personajelor.
Activitatea 11: Jocuri de societate Nivelul 3 (Toate valorile)	Descriere: Pentru a promova dezvoltarea valorilor fundamentale prin jocuri de societate atent selectate, care implică familiile în reflecție, conexiune emoțională și joc cooperativ. Această activitate invită familiile să joace jocuri specifice aliniate fiecărei valori, urmate de o reflecție comună. De asemenea, include două jocuri versatile care pot fi folosite pentru a explora toate cele patru valori într-un mod integrat.	
	Materiale: Joc de societate	Timp estimat: depinde de jocul ales
	Unele dintre ele pot fi create cu ușurință de către familii	Sfaturi pentru facilitator: <i>Reflecție după joc:</i> 1. Ce valoare(i) au fost cele mai vizibile în timpul jocului? 2. Cum te-ai simțit când a trebuit să te bazezi pe ceilalți? 3. Ce te-a învățat acest joc despre exprimarea iubirii, arătarea respectului sau comportarea pașnică?
Alte activități		
Energizer (la jumătatea workshop-ului): Focus și distracție Pași: 1. Participanții se așază în cerc. 2. Se dau următoarele instrucțiuni: <i>Repetă ceea ce spun și fă ceea ce spun!</i> 3. Indicații: sări la dreapta, sări la stânga, sări în față, sări în spate/înapoi. 4. Apoi primesc instrucțiuni diferite: <i>Spune opusul a ceea ce am spus și fă ceea ce am spus!</i> 5. Se repetă pasul 3. 6. Următoarea instrucțiune: <i>Spune opusul a ceea ce am zis și fă opusul!</i> 7. Se repetă pasul 3. 8. Următoarea instrucțiune: <i>Spune și fă opusul a ceea ce am spus!</i>		



9. Se repetă pasul 3.

Variantă:

- <https://www.youtube.com/watch?v=a72goyDtjel> - creați momente amuzante și relaxante: mergeți/opriți-vă, săriți/dansați, numele/bateți din palme

Reflecție

1. Conexiune acasă: Jurnalul de creștere

Pentru a sprijini reflecția continuă și conexiunea semnificativă între sesiuni, se poate oferi sau crea un „Jurnal de creștere”.

Participanții sunt încurajați să folosească acest jurnal, atât acasă, cât și în timpul viitoarelor ateliere, pentru a-și înregistra experiențele, perspectivele și întrebările.

În jurnal, aceștia pot înregistra:

- Activități încercate cu copiii lor
- Momente amuzante sau surprinzătoare
- Citate sau reacții ale copiilor
- Momente provocatoare sau întrebări care apar
- Reflecții personale și mici perspective
- (Opțional) Desene, fotografii sau lucrări creative

Acest jurnal este un spațiu pentru o reflecție sinceră, plină de bucurie și reală. Va ajuta la construirea continuității, va încuraja creșterea intenționată a copiilor și va permite o împărtășire semnificativă în cadrul atelierelor viitoare.

2. Sugestii de auto-reflecție

Invitați participanții să își ia un moment pentru a reflecta. Puteți citi aceste sugestii cu voce tare în timp ce se aude muzică liniștitoare și apoi le puteți împărtăși în grup:

- Ce moment de astăzi v-a făcut să vă simțiți cel mai conectați sau inspirați?
 - Ce anume simțiți că familia dumneavoastră are mai multă nevoie și ce mic pas puteți face în această direcție?
 - Care a fost cea mai mare revelație sau moment de „aha” de astăzi?
 - Care va fi prima acțiune pe care o veți face acasă pentru a duce mai departe această muncă?
 - Care este o provocare pe care o prevedeați și o posibilă soluție creativă?
- Invitați-i să le scrie în „Jurnalul de creștere” sau pe verso-ul unei foi de reflecție.

3. Ritual de celebrare: Afirmație și încheiere

- Melodia „We Are the People” (<https://youtu.be/kGT73GcwhCU?t=61>) — redați melodia și invitați participanții să stea în cerc pentru un moment colectiv de recunoștință și mulțumire.
- Gest de celebrare: Bateți-vă ușor pe umărul drept și spuneți: „Bravo!”

Acțiuni jucăușe - opțional:

- „Pasează bătaia din palme”: Începeți să bateți din palme și pasați celorlați membri în cerc – energic, simbolic, afirmativ.
- „Cutie cu lucruri de păstrat”: Dați fiecărui participant un cartonaș pe care scrie „Ceea ce iau cu mine astăzi este...” și invitați participanții să împărtășească un singur cuvânt.

Resurse

“101 MORE GAMES FOR TRAINERS”, Bob Pike Christopher Busse, HRD Press
“Level up your leadership” - ebook, Group Dynamic Hub

ANEXE

Anexa 1

Activitatea 5

PUZZLE-UL „COPILUL ÎN ÎNTREGIME”

Activități pentru dezvoltare holistică

 MINTE (Dezvoltare cognitivă)	MINTE (Dezvoltare cognitivă) Activități care stimulează gândirea, creativitatea și învățarea • Citiți împreună o poveste și puneți întrebări deschise • Rugați copilul să vă învețe ceva ce a învățat la școală • Creează un panou „Întrebarea zilei” • Rezolvă puzzle-uri, construiește cu LEGO sau explorează experimente științifice
 CORP (Dezvoltare fizică)	CORP (Dezvoltare fizică) Activități care dezvoltă forța, coordonarea și sănătatea • Dansați împreună pe muzica preferată • Mergi la o plimbare în natură sau participă la o vânătoare de comori • Gătiți împreună o rețetă sănătoasă • Practică yoga sau exerciții de stretching înainte de culcare • Amenajează un mini-traseu cu obstacole în sufragerie sau în grădină
 INIMĂ (Dezvoltare emoțională)	INIMĂ (Dezvoltare emoțională) Activități care susțin conștientizarea și reglarea emoțională • Folosește un „tabel al stărilor” în fiecare zi pentru a discuta despre emoții • Joc de rol cum să exprimi furia sau frustrarea cu amabilitate • Desenează o „hartă a inimii” cu lucrurile care îl fac pe copil să se simtă iubit • Reflectează la întrebarea: „Ce te-a făcut să zâmbești azi?”

 SUFLET (Dezvoltare morală și valori)	SUFLET (Dezvoltare morală și valori) Activități care dezvoltă empatia și recunoștința • Seara, spune 1-3 lucruri pentru care ești recunoscător • În fiecare zi, stai liniștit timp de 5-10 minute, ascultând sunetele din jurul tău și respirând adânc și conștient • Alegeți o faptă bună pe care să o faceți împreună în fiecare săptămână
 SOCIAL (Dezvoltare relațională)	SOCIAL (Dezvoltare relațională) Activități care dezvoltă abilitățile de comunicare și pe cele sociale • Joacă un joc de echipă sau realizează o activitate cooperativă • Exersați împărțirea și respectarea rândului cu jucăriile sau sarcinile • Exersați prin joc de rol salutarile sau rezolvarea problemelor împreună cu alții • Organizați o provocare de „echipă” în familie (de exemplu, faceți curat în cameră împreună) • Vizitează un parc și fă-ți un prieten nou

Anexa 2

Activitatea 10

<https://www.youtube.com/watch?v=ZioU6swLP4> - povestea



CREEAZĂ UN PRIETEN PENTRU MABEL

Colorează-o pe Mabel și ajută-o să-și construiască un prieten folosind accesoriile de pe paginile următoare.

VEI AVEA NEVOIE DE:

creion/pix colorat,
lipici/pastă adezivă,
foarfece (cere ajutorul
unui adult pentru a tăia)

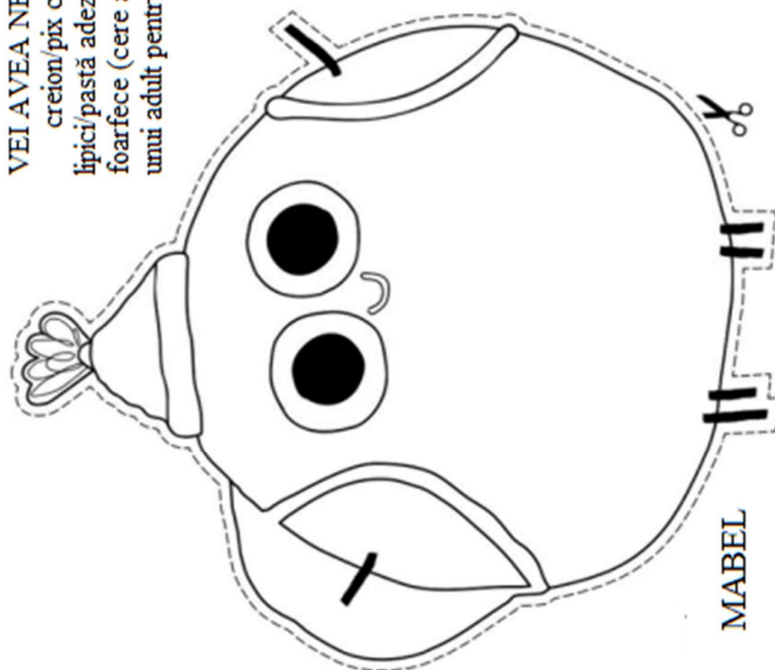


Illustration Copyright © Elm Studio, 2020



CURCUBEUL LUI MABEL

Colorează-o pe Mabel și curcubeul ei.

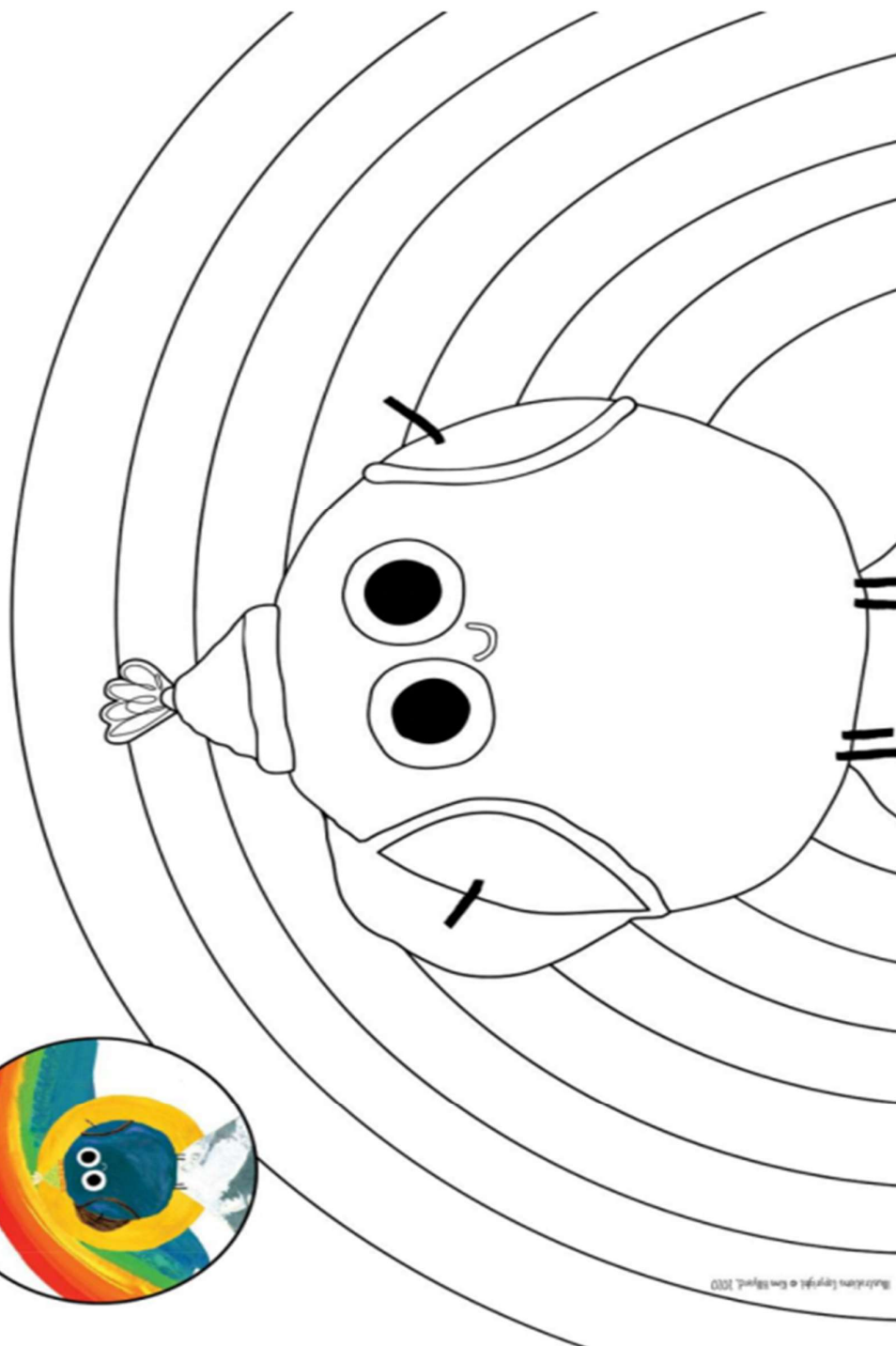
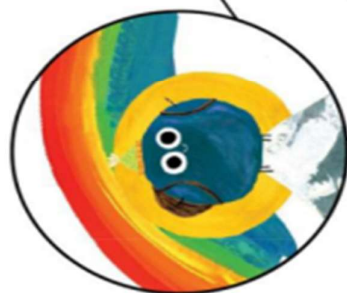


Illustration: Copyright © Sam Maguire, 2010

CREEAZĂ UN PRIETEN PENTRU MABEL

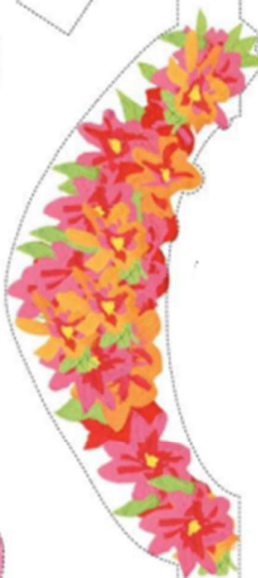
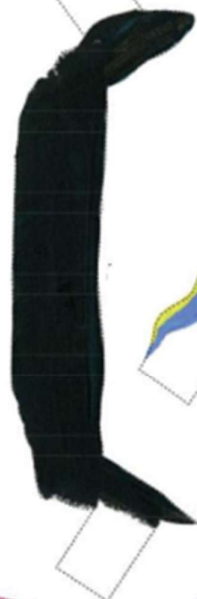
Utilizați accesoriile de mai jos să creați un prieten nou pentru Mabel.



FAȚĂ



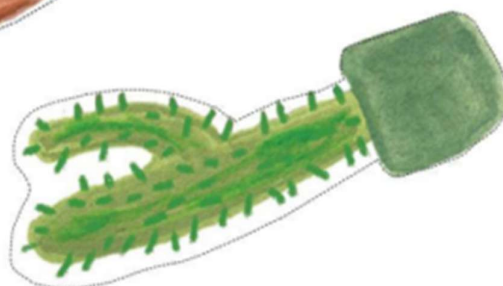
CAP



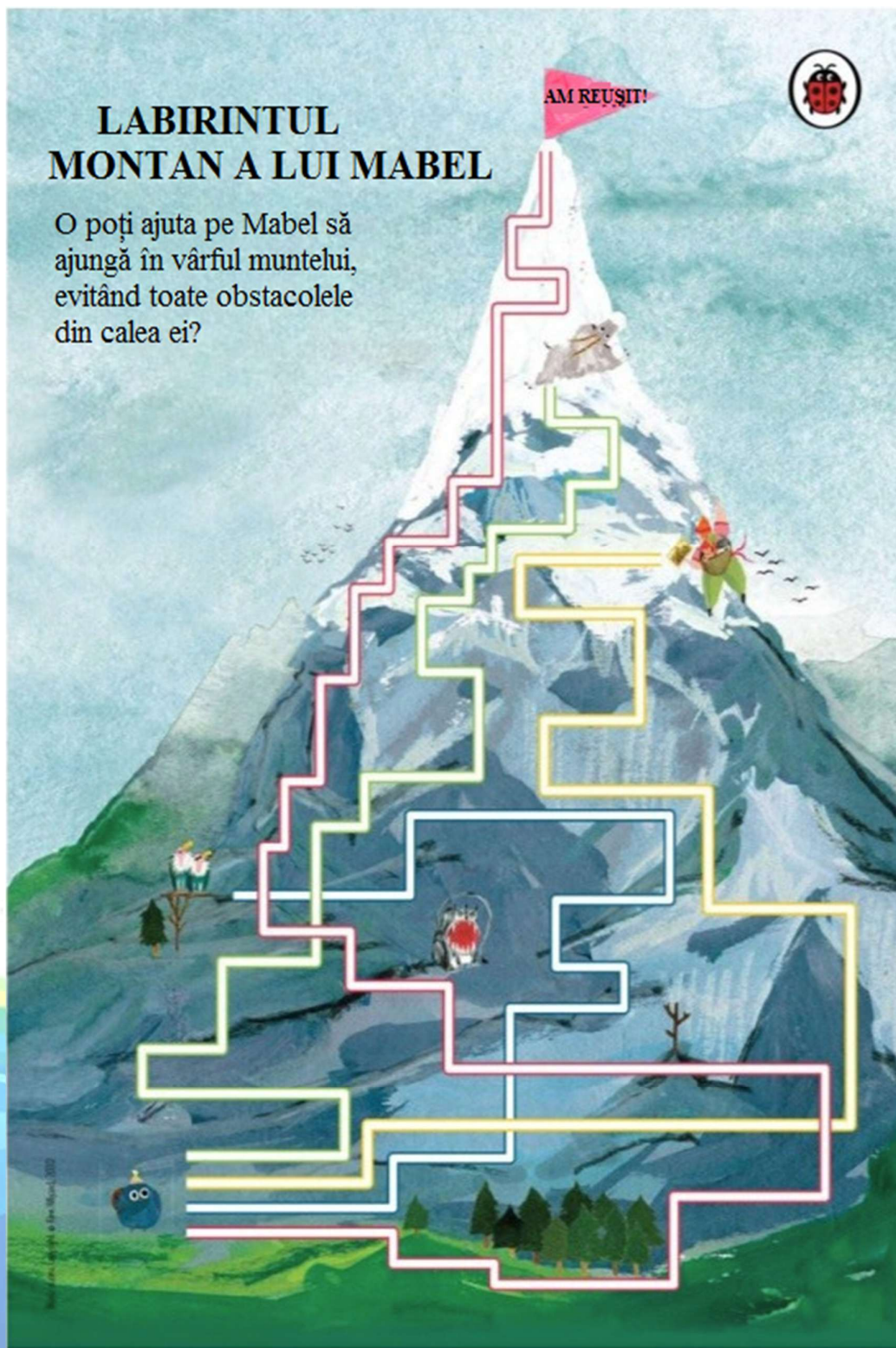
Ilustrații copyright © Sima Sijp, 2020

CREEAZĂ UN PRIETEN PENTRU MABEL

Utilizează orice accesoriu de mai jos pentru a crea un nou prieten pentru Mabel



ACCESORII





ELABOREAZĂ-ȚI PROPRIUL PLAN MĂREȚ



Mabel poate că este o muscă mică, dar are planuri MARI.
Scrie-ți numele în spațiul de mai jos și fă o listă cu propriile
tale planuri. Nu uita: niciun plan nu este prea mare.

PLANURI MĂREȚE



ATELIER 2

DIFERIȚI ÎMPREUNĂ: RESPECT, INCLUZIUNE ȘI DIVERISTATE, SIMPLITATE ȘI EMPATIE

ATELIER 2	
Diferiți împreună: respect, incluziune și diversitate, simplitate și empatie	
Valori	Respect, incluziune și diversitate, simplitate și empatie
Obiective	Nivel Să ajute familiile să înțeleagă și să recunoască valorile respectului, incluziunii și empatiei, explorând în mod colaborativ prezența sau absența acestora în situații reale, în timp ce împărtășesc percepții și exemple. Nivelul 2 Să favorizeze o înțelegere mai profundă și un angajament emoțional față de fiecare valoare prin activități concepute pentru ca părinții să le pună în practică în mediul lor cotidian. Nivelul 3 Să promoveze dezvoltarea valorilor prin metodologii atractive și adecvate vârstei, pentru a favoriza conexiunea emoțională, participarea activă și dialogul în cadrul familiei.
Începutul atelierului	
Exemple	Atelierul începe cu o recapitulare a Atelierului 1. Părinții primesc fișe de intrare (entry tickets) și sunt rugați să răspundă individual la trei întrebări de reflecție: 1. scrieți ceva ce ați găsit foarte util 2. scrieți o idee care v-a venit în minte în urma experimentării activităților/comportamentelor de acasă din atelierul 1 3. scrieți o întrebare pe care o aveți... (a se vedea anexa 2.1)

Activități	
Activitatea 1: Eu sunt numele meu Nivelul 1 (toate valorile)	Descriere: Scopul acestei activități este de a conștientiza că numele nostru este o parte esențială a identității noastre și că este folosit pentru a ne identifica, a ne distinge de ceilalți și a cultiva sentimentul de apartenență. Numele sunt profund înrădăcinate în conștiința de sine și în identitatea noastră personală. Adesea, ele au semnificații, onorează istoria familiei sau reflectă tradițiile culturale, contribuind la formarea personalității noastre. Când cineva face efortul de a învăța și de a pronunța corect numele nostru, este un semn de respect și de recunoaștere a individualității noastre. Structura activității: 1. Participanții stau în cerc. 2. Facilitatorul ține o minge, spune numele său și explică de ce i s-a dat acest nume și semnificația lui. 3. Apoi, facilitatorul aruncă mingea unui părinte, care trebuie să o prindă și să vorbească despre propriul său nume: cine i l-a dat și de ce. 4. Apoi părintele aruncă mingea către un alt participant și jocul continuă până când toți au explicat originea propriului nume. Întrebări de reflecție: • De ce este important să ai un nume? • Le-ați explicat vreodată copiilor voștri originea numelui vostru? • Copiii tăi știu de ce le-ai ales numele? • De ce este important să numim o persoană pe nume?
	Materiale: • O minge moale • Șablon pentru carte de vizită cu <i>numele meu</i>
	Timp estimat: 15/20 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: - Sugerați părinților să-și ajute copiii să creeze un poster cu numele lor și să-l decoreze în funcție de semnificația acestuia. - Așezați posterul pe ușa dormitorului sau în interiorul dormitorului.

Activitatea 2: Jocul excluderii culturilor Nivelul 2 (Respect, incluziune și diversitate)	Descriere: Scopul acestei activități este de a ajuta grupul să înțeleagă cum se simt și ce gândesc despre ei înșiși oamenii care sunt excluși în mod regulat. Structura activității: Partea 1 - Incluziune - Rugați părinții să formeze un cerc, cu fața spre exteriorul cercului. Dați fiecăruia dintre ei o carte colorată. - Puneți muzică și spuneți-le să se plimbe. Când opriți muzica, ei trebuie să se grupeze în funcție de culoarea cartonașului; trebuie să facă acest lucru fără să vorbească. - Asigurați-vă că fiecare persoană este inclusă într-un grup. - Începeți un nou joc, rugând părinții să formeze grupuri în care fiecare să aibă o carte de culoare diferită. Din nou, asigurați-vă că fiecare persoană face parte dintr-un grup. Partea 2: Excluderea - Repetați jocul a treia oară, distribuind cărți colorate noi; de data aceasta, trebuie să pregătiți un număr de cărți în patru culori diferite (de exemplu, roșu, galben, albastru, verde) și o singură carte de o a cincea culoare (de exemplu, portocaliu). Rugați părinții să formeze grupuri de persoane cu aceeași culoare. Persoana cu a cincea culoare (de exemplu, portocaliu) va fi eliminată, deoarece culoarea nu se potrivește cu celelalte. Observați diferitele reacții și soluțiile posibile găsite de grupuri. Întrebări de reflecție • Cum te-ai simțit când ai găsit un grup de persoane la care te-ai putut alătura? • Cum te-ai simțit când nu ai găsit imediat un grup de care să te alături? • Ți-a fost teamă că nu vei găsi un grup pentru tine? • <i>(întrebați persoana care a fost exclusă în etapa 2)</i> Cum te-ai simțit când toate grupurile te-au respins? • Ai avut vreodată experiențe similare la școală, la serviciu, cu prietenii tăi? De ce? • Cum ne putem comporta dacă se întâmplă acest lucru?
---	--

	Material: • un set de cărți de joc în culori diferite • un set de cărți în 4 culori (roșu, galben, albastru, verde) plus una de altă culoare (de exemplu, portocaliu) • șablon pentru un jurnal al empatiei (vezi mai jos)	Durată estimată: 20 minute											
		Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: - Sugerați părinților să creeze un tabel comun care să fie completat săptămânal de toți membrii familiei: Jurnalul empatiei familiei. Ei trebuie să noteze în acesta comportamente incluzive în diferite contexte: la școală, la locul de muncă, în timpul liber etc., pentru a promova reflecția metacognitivă asupra comportamentelor incluzive din viața de zi cu zi.											
	JURNALUL EMPATIEI <table border="1"> <thead> <tr> <th>Data</th><th>Comportamentul</th><th>Locul</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>Ex: Am ascultat un coleg care are probleme.</td><td>La birou</td></tr> <tr> <td></td><td>Ex: Am împrumutat ascuțitoarea unui coleg.</td><td>La școală</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		Data	Comportamentul	Locul		Ex: Am ascultat un coleg care are probleme.	La birou		Ex: Am împrumutat ascuțitoarea unui coleg.	La școală		
Data	Comportamentul	Locul											
	Ex: Am ascultat un coleg care are probleme.	La birou											
	Ex: Am împrumutat ascuțitoarea unui coleg.	La școală											

Activitatea 3: Oamenii curcubeu Nivelul 2 (Incluziune, Simplitate, Empatie)	Descriere: Scopul acestei activități este de a încuraja empatia, cooperarea, împărtășirea și de a crește gradul de conștientizare cu privire la importanța acceptării diversității. Povestea „Oamenii curcubeului” de Carolyn Askar a fost prezentată în diverse proiecte educaționale și culturale din întreaga lume. A fost reeditată de Organizația Națiunilor Unite. Structura activității: Scopul acestei activități este de a implica părinții în punerea în scenă a poveștii. • Înainte de a începe, facilitatorul trebuie să pregătească materialele (vezi secțiunea „Materiale”). Vă rugăm să rețineți: numărul de panglici trebuie să fie egal cu numărul de părinți, iar obiectivul este să aveți aproximativ același număr de panglici pentru fiecare culoare. De exemplu, dacă sunt 16 părinți, facilitatorul ar trebui să pregătească 4 panglici pentru fiecare culoare, iar dacă sunt 20, 5 panglici
---	--

pentru fiecare culoare.

- Părinții stau așezați în cerc — panglicile și materialele sunt așezate pe podea, în mijlocul cercului.
- Facilitatorul le explică părinților că va citi povestea încet, astfel încât părinții să poată mima diferitele situații din poveste:
 - stau nemișcați la început
 - încep să prindă viață
 - se uită în jur pentru a descoperi lumea și se salută reciproc
 - găsesc panglicile pe podea și aleg o culoare
 - dansează cu culorile
 - descoperă că sunt diferiți
 - se grupează pe culori
 - construiesc ziduri pentru a se separa unii de alții
 - descoperă că au anumite resurse (de ex., apă), dar au nevoie de multe alte resurse de la ceilalți (de ex., mâncare, foc, adăpost)
- Facilitatorul oprește citirea poveștii când sosește un „străin”, vede zidurile pe care le-au construit și întreabă părinții cum ar putea rezolva problemele create de separarea culorilor: Puteți găsi o soluție la problemele cu care se confruntă?
- Odată ce se găsește o soluție, facilitatorul citește finalul poveștii: părinții dărâmă zidurile și bunurile sunt împărțite
- Facilitatorul face o pauză și le cere părinților să reflecteze asupra ultimei părți a poveștii, când oamenii vor să arunce panglicile, dar se răzgândesc și decid să le păstreze: DE CE?

Întrebări de reflecție:

- De ce au vrut oamenii să arunce culorile?
- Ce reprezintă culorile? (bogăția diferențelor)
- A existat un conflict în poveste? Cum a fost rezolvat? Ce putem învăța din asta?
- Ce avem de oferit altor oameni?
- De ce avem nevoie de la familia noastră, de la prieteni etc.?

	Materiale • carduri sau panglici în 4 culori (roșu, galben, verde, albastru) • Un vas cu apă, un coș cu fructe, bețe de lemn, o imagine cu o colibă • Povestea „Oamenii curcubeu” de Carolyn Askar (vezi anexa 2.2) sau videoclipulhttps://www.youtube.com/watch?v=CMICcBYAP1E • Șablon pentru cartonașul familiei curcubeu	Timp estimat: 30 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: - Sugerați părinților să le citească copiilor povestea sau să le arate videoclipul. Explicați-le că trebuie să-i implice pe copii în desfășurarea poveștii, la fel cum a făcut facilitatorul cu ei: dramatizând sau mimând diferitele situații, făcând pauze și reflectând asupra diferitelor etape ale poveștii prin punerea de întrebări: Ce credeți că urmează? Ce probleme ar putea apărea? Care ar fi soluțiile posibile? - Creați o „carte de familie curcubeu” care să fie completată de fiecare membru al familiei și împărtășită împreună, pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la faptul că „Avem nevoie unii de alții”.
Activitatea 4: Orașul talentelor Nivelul 2 (Incluziune, Simplitate, Empatie)	Descriere: Scopul acestei activități este de a încuraja conștientizarea de sine, de a construi coeziunea grupului, de a promova colaborarea și rezolvarea problemelor, de a vizualiza diversitatea ca pe un punct forte și de a-i ajuta pe participanți să-și recunoască propria valoare și valoarea celorlalți în eforturile comune. Structura activității: 1. Părinții lucrează în grupuri de patru/șase. Fiecare părinte primește o carte mică pe care să deseneze un personaj care îi reprezintă și un talent/o pasiune/o abilitate pe care o are (5 minute). 2. Părinții își prezintă personajul propriului grup, explicând talentul/pasiunea/abilitățile pe care le au. 3. Pe un poster mare așezat pe masă, părinții își așază personajele, creând Orașul Talentelor.	

	4. Formatorul anunță că Orașul trebuie să facă față unei provocări: de exemplu, organizarea unei petreceri, construirea unui pod pentru a ajunge în alt oraș, crearea unei grădini, pregătirea unui festival, confruntarea cu o inundație etc. 5. Fiecare grup are 10 minute pentru a discuta despre cum să facă față provocării, implicând TOATE talentele lor. Ei trebuie să scrie pe autocolante cum va contribui fiecare personaj la atingerea obiectivului comun. 6. La final, fiecare grup, pe rând, împărtășește modul în care a rezolvat problema, subliniind rolul fiecărui membru al grupului. Întrebări de reflecție - Cum te-ai simțit când ai fost inclus în soluție? - Ce asemănări poți găsi cu situațiile de la școală și din familie? - Cum poate acest joc să ajute copiii să aprecieze diferențele? - Cum ai putea juca acest joc cu copiii tăi? <table border="1"> <tr> <td data-bbox="462 1050 730 1877"> Material hârtie, culori, foarfece, un poster mare, autocolante, cronometru </td><td data-bbox="730 1050 1378 1877"> Timp estimat: 40 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: Discutați cu părinții despre modul în care pot ajuta copiii să-și dezvolte talentele, încurajându-i să exploreze, oferindu-le sprijin și creând un mediu pozitiv. Părinții ar trebui să recunoască punctele forte unice ale fiecărui copil și să le ofere oportunități de a le cultiva. Ascultarea, laudele pentru efort și răbdarea ajută la construirea încrederii în sine. Este important să evitați comparațiile și să lăsați copiii să crească în ritmul lor. Toate talentele sunt importante, fie ele academice, artistice, sportive sau sociale, deoarece ele formează o personalitate echilibrată și contribuie la societate în moduri diferite. Susținerea tuturor tipurilor de talente îi ajută pe copii să se simtă apreciați și motivați să-și </td></tr> </table>	Material hârtie, culori, foarfece, un poster mare, autocolante, cronometru	Timp estimat: 40 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: Discutați cu părinții despre modul în care pot ajuta copiii să-și dezvolte talentele, încurajându-i să exploreze, oferindu-le sprijin și creând un mediu pozitiv. Părinții ar trebui să recunoască punctele forte unice ale fiecărui copil și să le ofere oportunități de a le cultiva. Ascultarea, laudele pentru efort și răbdarea ajută la construirea încrederii în sine. Este important să evitați comparațiile și să lăsați copiii să crească în ritmul lor. Toate talentele sunt importante, fie ele academice, artistice, sportive sau sociale, deoarece ele formează o personalitate echilibrată și contribuie la societate în moduri diferite. Susținerea tuturor tipurilor de talente îi ajută pe copii să se simtă apreciați și motivați să-și
Material hârtie, culori, foarfece, un poster mare, autocolante, cronometru	Timp estimat: 40 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: Discutați cu părinții despre modul în care pot ajuta copiii să-și dezvolte talentele, încurajându-i să exploreze, oferindu-le sprijin și creând un mediu pozitiv. Părinții ar trebui să recunoască punctele forte unice ale fiecărui copil și să le ofere oportunități de a le cultiva. Ascultarea, laudele pentru efort și răbdarea ajută la construirea încrederii în sine. Este important să evitați comparațiile și să lăsați copiii să crească în ritmul lor. Toate talentele sunt importante, fie ele academice, artistice, sportive sau sociale, deoarece ele formează o personalitate echilibrată și contribuie la societate în moduri diferite. Susținerea tuturor tipurilor de talente îi ajută pe copii să se simtă apreciați și motivați să-și		

		atingă potențialul maxim. Colaborarea cu persoane care au talente diferite ajută la obținerea unor rezultate mai bune.
Activitatea 5: Al cui cadou este acesta? Nivelul 2 (Incluziune, Diversitate, Empatie)	Descriere: Scopul acestei activități este de a conștientiza participanții asupra faptului că alegerile și comportamentele noastre sunt adesea influențate de stereotipuri, precum și asupra importanței de a cunoaște oamenii dincolo de aparențe și de a da dovadă de empatie.	
	Structura activității: - Părinții lucrează în grupuri de patru. Fiecare grup primește un pachet de 12 cărți: 4 personaje și 8 cadouri. - Fiecare grup trebuie să decidă în doar 5 minute ce cadouri să ofere și cui. - Fiecare grup împărtășește și motivează alegerile pe care le-a făcut. - Apoi, fiecare grup primește cărți cu informații suplimentare despre personaje: trebuie să citească informațiile primite și să decidă dacă schimbă cadourile oferite fiecărui personaj. - Facilitatorul le cere să împărtășească cu toți schimbările pe care le-au făcut și motivele pentru care le-au făcut.	
	Întrebări de reflecție: • Cum ați decis să oferiți cadourile persoanelor respective? • Îi cunoșteți pe acești oameni? • Cum v-au influențat informațiile suplimentare în alegerea cadourilor? • De unde provin stereotipurile? • Cum putem schimba atitudinea noastră de a judeca în funcție de stereotipuri?	
	Material:	Timp estimat: 30 minute
	• personaje/ carduri cu cadouri/fișe cu informații (a se vedea anexa 2.3)	Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: Părinții pot ajuta copiii să depășească stereotipurile învățându-i să aprecieze

		diversitatea și să gândească critic. Ei ar putea: 1. Să discute deschis despre stereotipuri și îi ajute pe copii să înțeleagă de ce sunt nedrepte sau neadevărate. 2. Să dea exemplu de comportament incluziv, tratând pe toată lumea cu respect, indiferent de sex, rasă sau origine. 3. Să încurajeze prietenia cu grupuri diverse de oameni. 4. Să expună copiii la cărți, mass-media și modele care contestă stereotipurile. 5. Să corecteze limbajul sau presupunerile părintoare în mod blând, dar clar, atunci când apar. 6. Să susțină interesele copiilor, chiar dacă acestea contravin rolurilor tradiționale (de exemplu, fetele în științe, băieții în dans).
Activitatea 6: Eu cred, eu văd, eu mă întreb Nivelul 2 (Incluziune, diversitate, empatie)	Descriere: Scopul acestei activități este de a ajuta participanții să recunoască stereotipurile comune și să înțeleagă modul în care acestea pot distorsiona percepția noastră asupra realității, limitând capacitatea noastră de a vedea oamenii așa cum sunt ei cu adevărat, de a manifesta empatie și de a-i include. Structura activității: - Facilitatorul creează un poster cu trei coloane, cu următoarele trei propoziții: Văd - Cred - Mă întreb - fiecare dintre ele fiind scrisă ca titlu al unei coloane. - Părinții primesc un set de bilețele adezive și lucrează individual. - Facilitatorul arată câteva imagini dintr-un slideshow, una câte una (de exemplu, imagini cu bărbați/femei/persoane în vârstă/persoane cu dizabilități, persoane din alte țări/persoane care poartă ochelari, persoane înalte etc.); de fiecare dată părinții trebuie să scrie: ce VĂD în imagine și să lipească bilețelul în coloana „VĂD”; apoi trebuie să completeze o propoziție despre cum CRED că persoanele din imagine sunt/pot/nu pot face (de exemplu, Cred că... „Toți bărbații sunt...” - „Toate fetele sunt...”, „Persoanele în vârstă nu pot...”, „Persoanele cu dizabilități nu...”, „Persoanele din alte țări sunt...”, „Persoanele care poartă ochelari sunt...”, „Persoanele înalte sunt...”); - Facilitatorul citește apoi toate notițele din cele două coloane	

	și invită grupul să discute subiectul din a treia coloană „MĂ ÎNTREB”, pentru a găsi soluții deschise: Putem găsi exemple care contrazic stereotipurile? De unde credem că provin aceste stereotipuri? (TV, cărți, rețele sociale etc.); Cum putem „schimba atitudinea” în viața de zi cu zi pentru a vedea dincolo de stereotipuri și a fi mai incluzivi? Întrebări de reflecție: - Facilitatorul încheie sesiunea cu un mesaj pozitiv despre importanța de a vedea fiecare persoană ca un individ unic: „Suntem cu toții diferiți, dar împreună formăm un întreg”. - Invitați participanții să asculte și să cânte împreună: Povestea noastră		
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="462 814 730 892"> Material • notițe adezive • un poster împărțit în 3 coloane • imagini (vezi anexa 2.4) • videoclipul „Povestea noastră”: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=wRiCSFfIKiY&t=20s </td><td data-bbox="730 814 1369 1862"> Durata estimată: 30 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: Rutina de gândire „Văd – Cred – Mă întreb” este un instrument simplu și puternic dezvoltat de Project Zero la Harvard's Graduate School of Education. Părinții o pot folosi pentru a ghida conversații respectuoase, empatia, conștientizarea diferențelor, contestarea presupunerilor și pentru a deveni gânditori mai incluzivi. „Văd” îi invită pe copii să observe cu atenție și să remarce detalii despre ceilalți fără a-i judeca. „Gândesc” îi ajută să reflecteze asupra a ceea ce înțeleg (sau nu înțeleg) despre diferențe. „Mă întreb” stimulează curiozitatea, încurajează întrebările și creează spațiu pentru a învăța despre experiențele, culturile și identitățile celorlalți. </td></tr> </table>	Material • notițe adezive • un poster împărțit în 3 coloane • imagini (vezi anexa 2.4) • videoclipul „Povestea noastră”: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=wRiCSFfIKiY&t=20s	Durata estimată: 30 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: Rutina de gândire „Văd – Cred – Mă întreb” este un instrument simplu și puternic dezvoltat de Project Zero la Harvard's Graduate School of Education. Părinții o pot folosi pentru a ghida conversații respectuoase, empatia, conștientizarea diferențelor, contestarea presupunerilor și pentru a deveni gânditori mai incluzivi. „Văd” îi invită pe copii să observe cu atenție și să remarce detalii despre ceilalți fără a-i judeca. „Gândesc” îi ajută să reflecteze asupra a ceea ce înțeleg (sau nu înțeleg) despre diferențe. „Mă întreb” stimulează curiozitatea, încurajează întrebările și creează spațiu pentru a învăța despre experiențele, culturile și identitățile celorlalți.
Material • notițe adezive • un poster împărțit în 3 coloane • imagini (vezi anexa 2.4) • videoclipul „Povestea noastră”: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=wRiCSFfIKiY&t=20s	Durata estimată: 30 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: Rutina de gândire „Văd – Cred – Mă întreb” este un instrument simplu și puternic dezvoltat de Project Zero la Harvard's Graduate School of Education. Părinții o pot folosi pentru a ghida conversații respectuoase, empatia, conștientizarea diferențelor, contestarea presupunerilor și pentru a deveni gânditori mai incluzivi. „Văd” îi invită pe copii să observe cu atenție și să remarce detalii despre ceilalți fără a-i judeca. „Gândesc” îi ajută să reflecteze asupra a ceea ce înțeleg (sau nu înțeleg) despre diferențe. „Mă întreb” stimulează curiozitatea, încurajează întrebările și creează spațiu pentru a învăța despre experiențele, culturile și identitățile celorlalți.		

Activitatea 7: Puneți-vă în locul copiilor voștri Nivelul 2 (Respect, diversitate, empatie)	Descriere: Scopul acestei activități este de a încuraja reflecția și conștientizarea de sine la adulți, pentru a-i ajuta să-și evalueze așteptările și stilurile de parenting din perspectiva unui copil. Structura activității: - Părinții stau așezați în cerc. Formatorul arată o carte cu un scenariu - Fiecare trebuie să se gândească, individual, cum s-ar simți în acea situație dacă ar fi copil. - Apoi, în perechi, împărtășesc emoțiile sau experiențele lor cu persoana care stă lângă ei. - Fiecare pereche împărtășește sentimentele și experiențele sale: fiecare persoană trebuie să relateze și să explice sentimentele partenerului. Întrebări de reflecție: • Cum te-ai simțit văzând lumea din perspectiva copilului tău? • Ce te-a surprins cel mai mult în timpul acestei activități? • Ce provocări ai observat că ar putea întâmpina copilul dumneavoastră în fiecare zi? • Cum a schimbat această activitate înțelegerea ta asupra comportamentului sau nevoilor copilului tău? • Ce măsuri concrete puteți lua pentru a vă sprijini mai bine copilul după această experiență? • Cum puteți crea mai multe ocazii pentru a asculta și a intra în contact cu sentimentele și experiențele copilului dumneavoastră? <table border="1"> <tr> <td data-bbox="462 1402 732 1898"> Material: carduri cu scenarii (a se vedea anexa 2.5) </td><td data-bbox="732 1402 1378 1898"> Timp estimat: 30 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: Sugerați părinților să reflecteze asupra importanței unei mai bune conectări cu copiii lor și a sprijinului acordat acestora, prin înțelegerea nevoilor și punctelor lor de vedere, creând spații mai pline de compasiune, receptive și hrănitoare, în care copiii se simt ascultați, respectați și în siguranță. Câteva sfaturi: </td></tr> </table>	Material: carduri cu scenarii (a se vedea anexa 2.5)	Timp estimat: 30 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: Sugerați părinților să reflecteze asupra importanței unei mai bune conectări cu copiii lor și a sprijinului acordat acestora, prin înțelegerea nevoilor și punctelor lor de vedere, creând spații mai pline de compasiune, receptive și hrănitoare, în care copiii se simt ascultați, respectați și în siguranță. Câteva sfaturi:
Material: carduri cu scenarii (a se vedea anexa 2.5)	Timp estimat: 30 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: Sugerați părinților să reflecteze asupra importanței unei mai bune conectări cu copiii lor și a sprijinului acordat acestora, prin înțelegerea nevoilor și punctelor lor de vedere, creând spații mai pline de compasiune, receptive și hrănitoare, în care copiii se simt ascultați, respectați și în siguranță. Câteva sfaturi:		

		- Acordați-le copiilor toată atenția când vorbesc – priviți-i în ochi, dați din cap și răspundeți cu atenție. - Evitați să îi întrerupeți sau să îi corectați imediat. - Reflectați ceea ce auziți: „Se pare că te-ai simțit trist când s-a întâmplat asta.” – „Pare foarte greu.” – „Este normal să te simți supărat/trist/nervos.” - Respirați adânc înainte de a reacționa, mai ales în momentele dificile. - Evitați sarcasmul, rușinea sau țipetele, chiar și atunci când corectați un comportament. - Asigurați-le un loc calm și confortabil unde să se odihnească sau să se relaxeze – nu ca pedeapsă, ci ca refugiu.
Activitatea 8: Cuvinte aspre și cuvinte blânde Nivelul 2 (Respect, empatie)	Descriere: Scopul acestei activități este de a reflecta asupra efectelor cuvintelor. Cuvintele aspre sunt cuvinte sau expresii directe, dure și intenționate precise, adesea folosite pentru a face o impresie puternică, a critica sau a sublinia un adevăr. Ele nu sunt neapărat zgomotoase sau agresive, dar trec dincolo de ambiguitate, politețe sau ezități. Gândiți-vă la ele ca la niște "ace" verbale: mici, dar cu impact puternic. Cuvintele blânde sunt expresii gentile, amabile și liniștitoare, folosite pentru a calma, a convinge sau a evita conflictele. Ele tind să atenueze tensiunea, să arate empatie sau să transmită mesaje dificile într-un mod delicat. Spre deosebire de cuvintele aspre, care rănesc, cuvintele blânde atenuează impactul sau învelesc adevărul în amabilitate. Țineți cont de faptul că există și cuvinte neutre care pot fi interpretate diferit de către oameni, în funcție de cultura din care provin. Structura activității: – Facilitatorul distribuie două pungi în cerc, una umplută cu bumbac moale și cealaltă cu cuie: părinții trebuie să-și bage mâinile în ele, să le atingă și să le simtă. Facilitatorul întreabă: Ce este în pungi? Care este diferența la atingere între bumbac și cuie? – Dați fiecărui părinte două cartonașe: unul în formă de	

	bumbac și unul în formă de cui. Pe primul trebuie să scrie un „cuvânt blând” – un cuvânt amabil care unește, pe care ar dori să-l audă sau să-l spună cuiva – pe al doilea trebuie să scrie un „cuvânt dur” – un cuvânt care separă, care îi rănește sau pe care nu mai vor să-l audă. – Toate cuvintele sunt puse în două coșuri diferite. Toate „cuvintele blânde” sunt împărțite ca un cadou pentru fiecare părinte; în ceea ce privește „cuvintele dure”, facilitatorul le citește, iar părinții trebuie să-și exprime sentimentele legate de fiecare dintre ele și, în cele din urmă, să găsească cuvinte mai blânde cu care să le înlocuiască. Întrebări de reflecție: - Ce reprezintă cuvintele pe care le-ați folosit? Sunt respectuoase? Cum influențează cuvintele blânde tonul unei conversații? Dar cuvintele dure? - Gândiți-vă la o situație recentă în care ați folosit cuvinte dure. Cum a reacționat cealaltă persoană? Cum v-ați simțit după aceea? - De ce credeți că oamenii aleg uneori cuvinte dure în loc de cuvinte blânde? Care sunt efectele? - În ce situații este deosebit de important să folosiți cuvinte blânde? - Care ar putea fi impactul pe termen lung al utilizării în principal a cuvintelor dure în relații? - Cum pot tonul și limbajul corporal să influențeze modul în care sunt percepute cuvintele blânde sau dure? - Ce măsuri puteți lua pentru a face o pauză și a alege cuvintele? mai atent în momentele încărcate emoțional?				
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="470 1369 732 1444"> Material: • o pungă cu bumbac moale • o pungă cu câteva cuie • Exemplu de copac al bunătății </td><td data-bbox="732 1369 1367 1444"> Timp estimat: 20 minute </td></tr> <tr> <td data-bbox="470 1444 732 1810"></td><td data-bbox="732 1444 1367 1810"> Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: Părinții pot crea acasă un „copac al bunătății” trasând conturul unui braț și al unei mâini ale copilului: în fiecare săptămână, fiecare membru al familiei poate scrie un gest sau un cuvânt de bunătate pe un bilețel adeziv și îl poate lipi pe ramurile copacului. </td></tr> </table>	Material: • o pungă cu bumbac moale • o pungă cu câteva cuie • Exemplu de copac al bunătății	Timp estimat: 20 minute		Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: Părinții pot crea acasă un „copac al bunătății” trasând conturul unui braț și al unei mâini ale copilului: în fiecare săptămână, fiecare membru al familiei poate scrie un gest sau un cuvânt de bunătate pe un bilețel adeziv și îl poate lipi pe ramurile copacului.
Material: • o pungă cu bumbac moale • o pungă cu câteva cuie • Exemplu de copac al bunătății	Timp estimat: 20 minute				
	Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: Părinții pot crea acasă un „copac al bunătății” trasând conturul unui braț și al unei mâini ale copilului: în fiecare săptămână, fiecare membru al familiei poate scrie un gest sau un cuvânt de bunătate pe un bilețel adeziv și îl poate lipi pe ramurile copacului.				

Activitatea 9:

Acordul de
respect în
familie

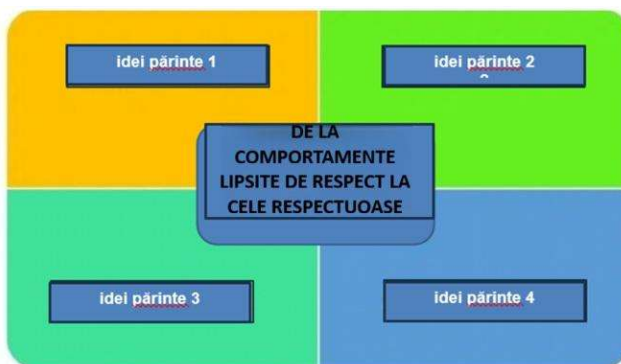
Nivelul 3
(Respect,
empatie)

Descriere:

Scopul acestei activități este de a promova respectul reciproc, înțelegerea și comportamentul pozitiv în viața de zi cu zi a familiei.

Structura activității:

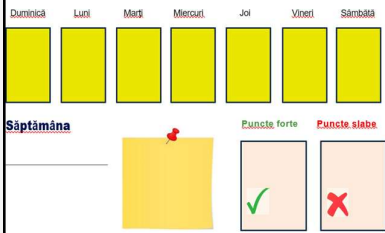
- Părinții lucrează în grupuri de patru: trebuie să completeze un cadran (vezi modelul de mai jos) cu comportamente lipsite de respect (referitoare la viața personală și la viața de zi cu zi a copiilor lor) și să scrie în centru cum le pot transforma în comportamente respectuoase.
- Grupurile împărtășesc idei și reflectează asupra modului în care pot fi un model pentru copii acasă.



Întrebări de reflecție:

Iată o listă de posibile comportamente și întrebări de reflecție:

A țipa sau a striga	A vorbi calm și clar	De ce este important să rămâi calm când ești supărat?
A nu asculta părinții/adulții	A urma sfaturile și a pune întrebări	De ce este important să respecti regulile stabilite de adulți?
A nu împărți	A împărți și a face rândul	Cum crezi că se simt ceilalți când împărți?
A fi necinstit	A spune adevărul	Ce crezi că înseamnă să fii de încredere și de ce este important să fii așa?

	Refuzul de a cere scuze	A cere scuze când rănești pe cineva	De ce este important să-ți ceri scuze când greșești?
	Materiale hârtie, pixuri, fișă Modelul <i>Acordului familial privind respectul</i> (a se vedea anexa 2.6) PACTULUI DE RESPECT FAMILIAL 		Timp estimat: 20 minute Sfaturi pentru facilitator Aplicarea exercițiului acasă: Sugerați părinților să creeze un acord familial privind respectul , implicând toți membrii familiei. În fiecare săptămână, familia stabilește regulile de respect și notează efectele pozitive ale acestora (de exemplu, nu se țipă, se vorbește pe rând, se ajută la treburile casnice, se rezolvă conflictele pașnic, se stabilesc reguli privind timpul petrecut în fața ecranului, utilizarea telefoanelor mobile, spălatul vaselor, ordinea în casă, etc.).

Activitatea 10: Pregătiți-vă pentru o călătorie Nivelul 3 (Simplitate)	Descriere: Este o activitate despre „simplitate” și semnificația acesteia: alegerea lucrurilor importante și renunțarea la cele care ocupă doar spațiu. Viața pare mai ușoară când nu cărăm prea multe lucruri în spate sau în minte. Structura activității - Dați fiecăruia părinte o foaie mare de hârtie sau un șablon de rucsac și spuneți-le: „Împachetați tot ce ați dori să luați cu voi într-o călătorie”. - Lăsați-i să deseneze sau să enumere cât de multe obiecte doresc (10 minute). - Apoi, dați-le o sarcină suplimentară: „Puteți lua doar 5 lucruri. Alegeți cu atenție. Ce contează cu adevărat?” - Lăsați-i să-și revizuiască lista/desenele.
---	--

Întrebări de reflecție: - A fost greu să alegeți? - Ce ați lăsat deoparte? De ce? - Care versiune ar fi mai ușor de transportat sau de gestionat? - Cum te simți să iei doar ceea ce este esențial?	
Material Model de rucsac Creioane colorate	Țimp estimat: 20 minute Aplicarea exercițiului acasă: A le prezenta copiilor valoarea simplității nu înseamnă a-i priva de lucruri, ci a-i ajuta să recunoască ceea ce contează cu adevărat, să se simtă mulțumiți cu mai puțin și să trăiască mai conștient. Iată câteva modalități practice, adecvate vârstei, prin care părinții pot introduce și modela simplitatea: - lăsați-i să vă vadă bucurându-vă de plăceri gratuite sau simple: o plimbare, o carte, o conversație; - limitați cumpărăturile impulsive; - jocuri de societate în loc de suprasolicitare digitală; - încurajați regulile „unul intră, unul iese”: dacă apare o jucărie nouă, una veche iese; - vorbiți despre nevoi vs. dorințe; - discutați ideea de „suficient”; - încurajați recunoștința; - creați „spațiu alb” în viață - învățați copiii că nu fiecare moment trebuie umplut.

Alte activități

DIXIT



Scopul acestei activități este de a utiliza Dixit pentru a ajuta jucătorii să înțeleagă și să aprecieze diferite moduri de a vedea lumea, consolidând astfel atitudini și comportamente incluzive.

Structura activității:

Distribuiți cărțile

- Un jucător este naratorul runde: acesta alege în secret o carte din mâna sa.
- Naratorul spune cu voce tare un indiciu, care poate fi un cuvânt, o frază, versurile unei melodii, un sunet etc.
- Indiciul trebuie să aibă legătură cu imaginea, dar să fie suficient de vag încât să nu fie evident.
- Fiecare jucător alege din mâna sa o carte care se potrivește cel mai bine indiciului naratorului.
- Toate cărțile alese (inclusiv cea a naratorului) sunt amestecate cu fața în jos și apoi așezate cu fața în sus în jurul tablei.
- Jucătorii trebuie să ghicească care carte aparține naratorului, alegând numărul corespunzător cărții fără a o arăta celorlalți jucători.
- Naratorul dezvăluie cartea sa și punctele sunt acordate conform instrucțiunilor de pe tablă.

Întrebări de reflecție

- Ce ai aflat despre ceilalți?
- Te-a surprins ceva?
- Cum putem transpune această deschidere în viața reală?

Sfaturi pentru facilitator

Aplicarea exercițiului acasă:

Părinții pot folosi acest joc cu copiii, ținând cont de următoarele aspecte importante:

- Jucați cooperativ, nu competitiv
- Păstrați atmosfera relaxată, fără judecăți și deschisă.

- Conectați indiciile cu situații sau emoții din viața reală.
- Folosiți cărțile pentru a discuta despre momentele în care au simțit emoțiile evocate de cărți.
- Încurajați copiii să se gândească la ceea ce ar putea simți sau gândi ceilalți când văd o imagine.
- Asigurați-vă că toată lumea ascultă fără să întrerupă.
- Reflecțați asupra ideilor celorlalți, validându-le.

Reflecție

1. Legătura cu acasă: Jurnalul de creștere

Pentru a sprijini reflecția continuă și conexiunea semnificativă între sesiuni, se poate furniza sau crea un „Jurnal de creștere” care să fie utilizat pe parcursul tuturor atelierelor.

Participanții sunt încurajați să utilizeze acest jurnal, atât acasă, cât și în cadrul atelierelor viitoare, pentru a-și nota experiențele, ideile și întrebările.

În jurnal, ei pot nota:

- Activitățile încercate cu copiii lor
- Momente amuzante sau surprinzătoare
- Citate sau reacții ale copiilor
- Momente dificile sau întrebări care apar
- Reflecții personale și mici observații
- (Opțional) Desene, fotografii sau intrări creative

Acest jurnal este un spațiu pentru reflecții sincere, vesele și reale. Vă va ajuta să construiți continuitate, să încurajați parentingul intenționat și să permiteți împărtășirea de experiențe semnificative în cadrul atelierelor viitoare.

2. Fișe de ieșire

Invitați participanții să ia un moment pentru a reflecta și a completa un bilet de ieșire (a se vedea anexa 2.7).

- O valoare cu care m-am identificat cel mai mult astăzi
- Un moment de revelație pe care l-am avut în timpul atelierului
- Care valoare credeți că este o provocare de transmis în familia dumneavoastră? De ce?
- Ceva ce doresc să explorez mai mult



Resurse

Cărți ilustrate care pot fi citite copiilor pentru a susține valorile:

- Kindness Grow - Britta Teckentrup, Tiger Tales
<https://www.youtube.com/watch?v=9TSosYVeqfM>
- The rainbow people - Carolyn Asker_ Terracotta Press
<https://www.youtube.com/watch?v=CMICcBYAP1E>
- You are welcome - Barroux - HarperCollins Publishers
<https://www.youtube.com/watch?v=arIU0qK4jvQ>
- La fel, dar diferit - Jenny Sue Kostecki-Shaw - Henry Holt and co
<https://www.youtube.com/watch?v=nJccxo3JITY>

Anexa 2.1

**ENTRY
TICKET**

O activitate care mi s-a părut foarte
utilă.

**ENTRY
TICKET**

O idee care mi-a venit

**ENTRY
TICKET**

O întrebare pe care o am

Anexa 2.2

OAMENII CURCUBEULUI

La început, lumea era foarte pașnică și liniștită. Pământul era acoperit cu pietre gri. Dar, uitându-te mai atent, puteai vedea că erau oameni foarte mici, care nu se mișcau. Într-o zi, un vânt ușor a început să sufle peste pământ. Le-a încălzit pe oameni și le-a umplut inimile cu viață și iubire, iar ei au început să se miște, să se privească... să vorbească între ei... și să aibă grijă unii de alții.

Într-o zi, în timp ce explorau lumea, au găsit pe pământ panglici colorate. S-au distrat alergând să le culeagă. Unii au ales panglici albastre, alții galbene, alții roșii, iar alții verzi. Le-au legat în jurul taliei și s-au privit unii pe alții în culorile lor strălucitoare.

Deodată, vântul a început să bată din nou. De data aceasta era un vânt rece. S-au privit unii pe alții, au realizat că erau diferiți și au încetat să mai aibă încredere unii în alții.

Cei roșii s-au adunat și au fugit să se adăpostească într-un colț.
Cei albaștri s-au adunat și au fugit să se adăpostească într-un colț.
Cei galbeni s-au adunat și au fugit să se adăpostească într-un colț.
Cei verzi s-au adunat și au fugit să se adăpostească într-un colț.

Au uitat că se iubeau și cei care nu erau de aceeași culoare le păreau brusc ciudați și diferiți. Au construit ziduri pentru a se izola unii de alții.

Dar în curând și-au dat seama că viața devenise dificilă, pentru că:
Cei roșii aveau apă, dar nu aveau mâncare
Cei albaștri aveau mâncare, dar nu aveau apă
Cei galbeni aveau crengi pentru a aprinde focul, dar nu aveau adăpost
Cei verzi aveau adăpost, dar nu aveau nimic cu care să se încălzească

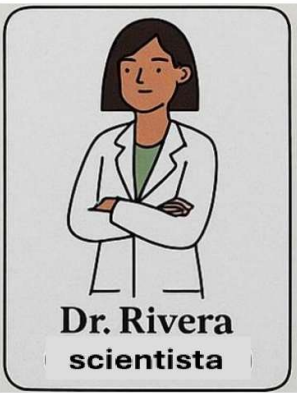
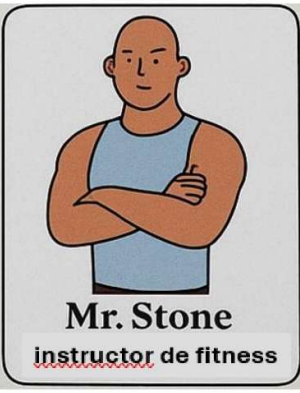
Dintr-o dată, a apărut un străin și s-a oprit în mijlocul satului. El s-a uitat cu mare surprindere la oamenii mici și la zidurile care îi separau, apoi a spus cu voce tare: "Haideti! Ieșiți toți afară! De ce vă este frică? Trebuie să vorbiți între voi!.. Oamenii mici l-au privit uimiți, apoi, încet, fiecare a ieșit din colțul său pentru a se întâlni în centru. "Acum spuneți-vă unul altuia ce aveți de oferit și ce aveți nevoie.

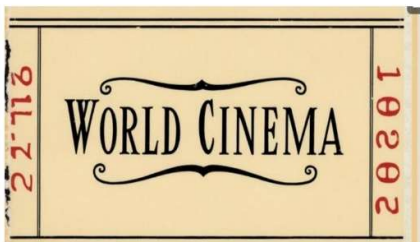
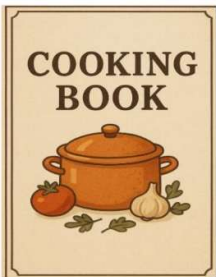
Cei albaștri au spus: „Avem multă mâncare de oferit, dar avem nevoie de apă.”
Cei roșii au spus: „Avem multă apă de oferit, dar avem nevoie de mâncare.”
Cei galbeni au spus: „Avem destulă lemne pentru foc, dar avem nevoie de adăpost”.
Cei verzi au spus: „Avem adăpost, dar avem nevoie să ne încălzim”.

Străinul a spus atunci: „De ce nu adunați ce aveți și împărțiți-l? Astfel, veți avea cu toții destulă mâncare și băutură și vă veți putea încălzi și adăposti”.

Au vorbit o vreme, iar iubirea s-a întors în inimile lor. Și-au amintit că fuseseră prieteni, au dărâmat zidurile și s-au bucurat să se reîntâlnească ca vechi prieteni. **Când și-au dat seama că panglicile îi despărțiseră, au vrut să le arunce.** Dar se atașaseră de culorile lor vii. Așa că, în loc să le arunce, au amestecat culorile pentru a crea o panglică frumoasă, în culorile curcubeului. Au decis să se numească „oamenii curcubeului”, iar panglica curcubeu a devenit simbolul lor al păcii.

Anexa 2.3

 Mrs. Appleton <u>bătrână</u>	 Jake <u>skater adolescent</u>
 Dr. Rivera <u>scientista</u>	 Mr. Stone <u>instructor de fitness</u>
ABONAMENT LA SALA DE SPOR 	SET DE PICTOARE 

BILET DE CINEMA 	CĂȘTI 
BINOCUL 	SET DE TRICOTAT 
CARTE DE GĂTIT 	SCAUN BALANSOR 

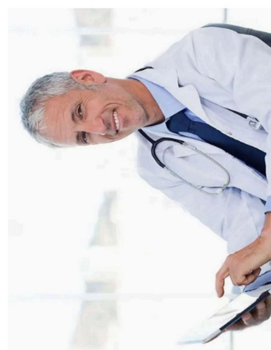
Doamnei Appleton îi place să vizioneze filme și să se mențină în formă.	Hobby-urile preferate ale lui Jake sunt pictura și observarea păsărilor.
Doctorița Rivera colecționează mobilă veche și se relaxează tricotând.	Domnului Stone îi place să asculte muzică în timp ce gătește.
Doamnei Appleton îi place să vizioneze filme și să se mențină în formă.	Hobby-urile preferate ale lui Jake sunt pictura și observarea păsărilor.
Doctorița Rivera colecționează mobilă veche și se relaxează tricotând.	Domnului Stone îi place să asculte muzică în timp ce gătește.
Doamnei Appleton îi place să vizioneze filme și să se mențină în formă.	Hobby-urile preferate ale lui Jake sunt pictura și observarea păsărilor.
Doctorița Rivera colecționează mobilă veche și se relaxează tricotând.	Domnului Stone îi place să asculte muzică în timp ce gătește.



Anexa 24

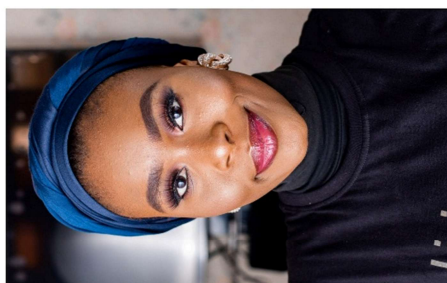
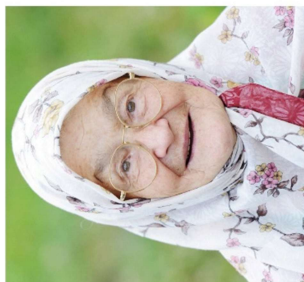
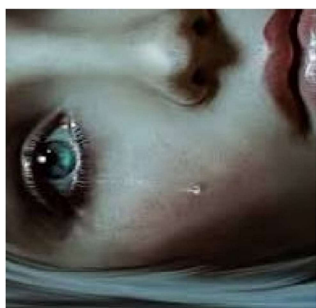
Văd Cred Mă întreb





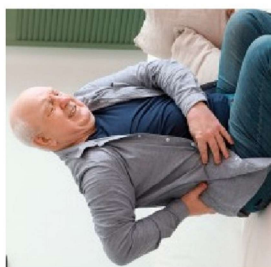
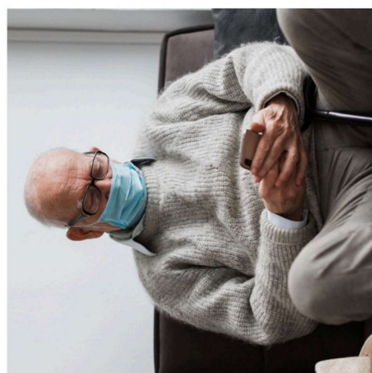
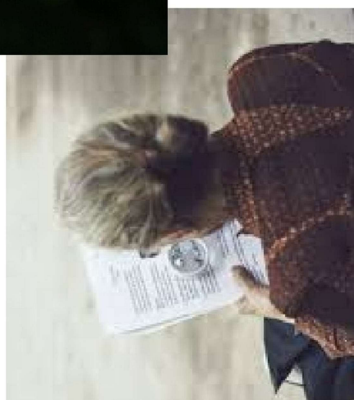
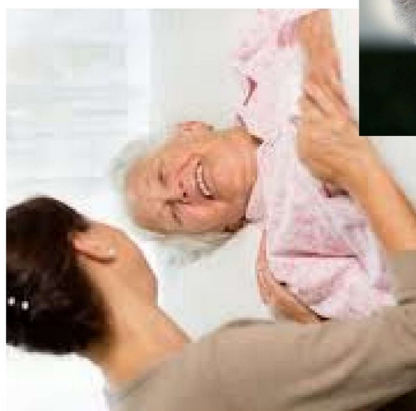
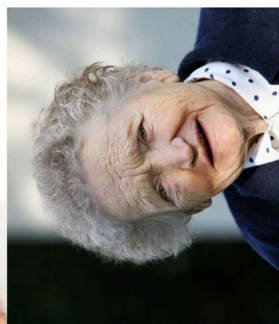
Bărbații...





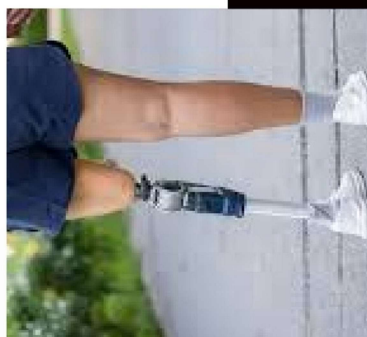
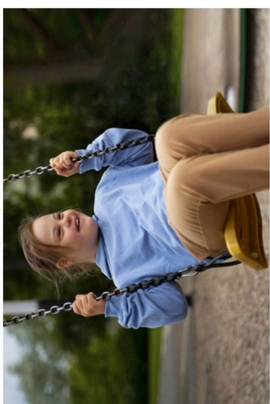
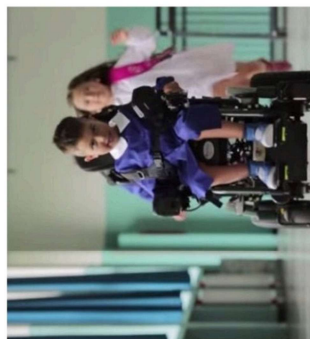
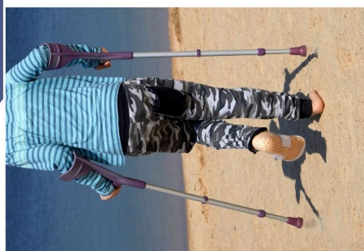
Femeile...



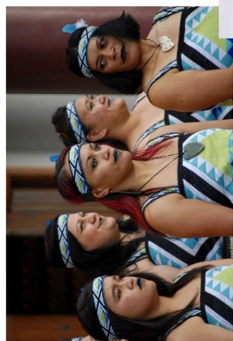


Persoanele în vârstă...





Persoanele cu dizabilități ...



Persoanele din alte țări ...



Persoanele care poartă ochelari ...





Anexa 2.5

În locul copiilor tăi

Lena a învățat mult, dar a luat o notă proastă la test. Este tăcută și ține capul plecat.



Un coleg cade și ceilalți copii râd de el.



Este ziua de naștere a unui coleg de clasă și afli că ești singurul care nu a fost invitat la petrecere.



În clasă, un copil folosește instrumente speciale (de exemplu, o tabletă, un caiet special) pentru a studia. Unii dintre ceilalți copii se uită ciudat la el.



Un coleg nou vine din altă țară și nu vorbește foarte bine limba ta.



Un prieten este exclus dintr-un joc în timpul recreației.



Un coleg de clasă este nervos înainte de un spectacol sau un test.



Vrei să răspunzi la întrebările profesorului, dar nu ești niciodată chemat.



Un coleg de clasă are obiceiuri alimentare speciale și nu vrea să participe la cină a clasei.



Anexa 2.6

PACTUL DE RESPECT FAMILIAL

Duminică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă

Săptămâna



Puncte forte **Puncte slabe**

	
---	---



Anexa 2.7

EXIT TICKET

O valoare cu care m-am identificat cel
mai mult astăzi

Un moment de revelație pe care l-am avut în
timpul atelierului

Care valoare consideri că este dificil
de transmis în familia ta? De ce?

Ceva ce aș dori să explorez mai mult

EXIT TICKET

O valoare cu care m-am identificat cel
mai mult astăzi

Un moment de revelație pe care l-am avut în
timpul atelierului

Care valoare consideri că este dificil
de transmis în familia ta? De ce?

Ceva ce aș dori să explorez mai mult

ATELIER 3

PILONII CONEXIUNII: IUBIRE, PACE, ÎNCREDERE ȘI DEMNITATE

ATELIER 3 Pilonii conexiunii: iubire, pace, încredere și demnitate	
Valori	Iubire, pace și non-violență, încredere, demnitate umană
Obiective	Nivel 1 Să ajute familiile să înțeleagă valorile și să le recunoască, explorând împreună prezența sau absența acestora în situații reale, în timp ce împărtășesc percepții și exemple. Nivelul 2 Să promoveze o înțelegere mai profundă și un angajament emoțional față de fiecare valoare prin intermediul unei activități concepute pentru lucrul în cadrul familiilor în contextul lor cotidian. Nivelul 3 Promovarea dezvoltării valorilor prin metodologii captivante și adecvate vârstei, precum cărți ilustrate și jocuri de societate, pentru a favoriza legătura emoțională, participarea activă și dialogul în cadrul familiei.
Începutul atelierului	
PREZENTAREA MONSTRULUI Acest atelier va fi realizat prin gamificare, cu ajutorul unor personaje, sub forma unor monștri care reprezintă absența acestor valori. Fiecare familie trebuie să ajute acești monștri nefericiți. Pașii de urmat sunt: a) Citiți descrierea fiecărui monstru împreună cu familia. b) Fiecare membru al familiei va desena fiecare monstru. Puteți desena toate cele patru pe o singură foaie de hârtie sau fiecare pe o foaie separată. c) Desenele vor fi arătate membrilor familiei, prezentând fiecare monstru. 1. RENCOR (Monstrul amărăciunii) Reprezintă: Absența iubirii Descriere:	

Rencor este plin de țepi – nimeni nu se poate apropia fără să se rănească. Inima lui este închisă într-o cușcă înghețată. Păstrează o listă cu vechile certuri și nu uită niciuna. Transformă amintirile frumoase în amintiri amare și șoptește lucruri precum „Nu ierta. Nu uita”. Mâncarea lui preferată este tăcerea la masă și trântitul ușilor.

„Dacă eu nu pot simți iubire, nimeni nu ar trebui să o simtă”, șuieră el, învăluind familiile într-o distanță rece.

2. GUERRERUS (Monstrul certurilor și a haosului)

Reprezintă: Absența păcii și a non-violenței

Descriere:

Guerrerus cară cu sine jucării sparte și cuvinte răutăcioase. Are ochi sălbatici și părul ca norii de furtună. Oriunde merge, provoacă țipete, agresiune și conflicte. Pumnii îi sunt mereu pregătiți, dar urechile îi sunt închise. Se teme de calm și urăște când oamenii se ascultă și se respectă reciproc. Pelerina lui este cusută cu furie și frică.

„Să ne luptăm! Să câștigăm!”, strigă el, dansând în mijlocul fiecărei certuri.

3. DESCONFICIUS (Monstrul neîncrederii)

Reprezintă: Absența credinței sau a încrederii

Descriere:

Desconficius se furișează mereu, ascunzând secrete în haina lui mare, plină de buzunare cusute. Are ochi mici și suspicioși și șoptește constant „Nu poți avea încredere în nimeni”. El seamănă îndoială între prieteni și ridică ziduri în comunicarea din familie. Jocul lui preferat este să-i facă pe oameni să se îndoiască de tot și de toți.

„Mai bine să rămâi singur”, mormăie el, dispărând de fiecare dată când apare sinceritatea.

4. INDIGNO (Monstrul umilinței)

Reprezintă: Absența demnității umane

Descriere:

Indigno are ochi ascuțiți și critici și un deget lung și arătător, cu care îi acuză mereu pe ceilalți. Corpul său este acoperit de oglinzi care arată doar ceea ce este „greșit” la oameni. Pășește cu bocanci grei, care calcă în picioare bunătatea și egalitatea. Are o voce puternică și batjocoritoare și îi place când oamenii se simt mici, excluși sau rușinați.

„Toți sunt mai prejos decât mine!”, mârâie el, hrănindu-se cu insulte și tratament nedrept.



TRANSFORMAREA MONȘTRILOR

Prin realizarea activităților din acest atelier, monștrii se vor transforma. Un membru adult al familiei trebuie să pregătească 10 plicuri. Scrieți următoarele informații pe exteriorul fiecărui plic:

- Numărul plicului
- Titlul plicului
- Cerințe pentru deschidere
- Dacă doriți, adăugați o imagine a monștrilor originali. (Unele sugestii sunt generate de AI.)

Monstrul inițial → Monstrul final (transformat)

Indigno → Dignus (*Demnitate*)

Rancor → Amoroso (*Iubire*)

Guerrerus → Pacificus (*Pace*)

Desconficius → Confé (*Încredere/Credință*)

Conținutul plicurilor:

✉ Plicul 1 – „Toată lumea are nevoie de ajutor uneori”

Condiție pentru deschidere: Finalizează activitatea 1

- 4 mini steaguri care conțin cuvântul „AJUTOR” (câte unul pentru fiecare monstru).
- Copiii lipesc un steag lângă fiecare monstru pentru a arăta că au cerut ajutor.
- Bulă de dialog opțională: „Mă poate ajuta cineva?”

✉ Plicul 2 – „Bunătatea începe cu un cuvânt”

Cerințe pentru deschidere: Finalizați activitatea 2

- 4 baloane de dialog decupate. Copiii pot scrie sau desena un cuvânt ce exprimă bunătate (de exemplu, „Bună”, „Mulțumesc”, „Îmi pare rău”, „Îmi pasă”).
- Lipiți unul lângă gura fiecărui monstru pentru a arăta că acele cuvinte se schimbă.

✉ Plicul 3 – „O inimă începe să crească”

Condiție pentru deschidere: să fi generat primele două pagini OLA

- O inimă de hârtie pe care să o decupezi și să o lipești peste inima înghețată a lui Rencor.
- Puteți include și mini-inimioare pentru ceilalți.



- Sugestie: „*Colorează inima în roșu dacă te-ai simțit iubit săptămâna aceasta*”.

✉ **Plicul 4 – „Ascultarea cu atenție deschide ușa către celălalt”**

Condiții pentru deschidere: finalizarea activității 4

- O ureche mare decupată sau un desen cu o ușă mică.
- Copiii pot lipi conturul lângă capul lui Guerrerus sau pot desena o ușă deschisă pe pieptul lui.
- Sugestie: „*Ce ar putea asculta Guerrerus astăzi?*”

✉ **Plicul 5 – „O îmbrățișare poate schimba un monstru”**

Condiții de deschidere: să fi efectuat 3 exerciții diferite din activitatea 6 în 3 zile

- Creați două mâini din hârtie pe care copiii le pot lipi în jurul fiecărui monstru (ca și cum ar fi îmbrățișați).
- Sau rugați-i să deseneze brațe care înconjoară monstrul.
- Întrebare sugerată: „*Cine a dat sau a primit o îmbrățișare astăzi?*”

✉ **Plicul 6 – „Pacea este blândă și ușoară”**

Condiții pentru deschidere: finalizarea activității 7

- O ilustrație cu o pană pe care copiii o decupează și o lipesc lângă mâinile lui Guerrerus (pumnii lui sunt relaxați).
- Copiii desenează o scenă pașnică în jurul lui (de exemplu, păsări, nori, flori).

✉ **Plicul 7 – „Respectul te face să strălucești”**

Condiții de deschidere: săptămâna după implementarea activității 8 și verificarea succesului acesteia. În caz contrar, repetați activitatea 8.

- Includeți o stea mică aurie sau o medalie pentru a fi lipită pe pieptul lui Indigno.
- Întrebare: „Ce face Indigno acum pentru a arăta respect?”
- Adaugă un balon de dialog: „*Ești important.*”

✉ **Plicul 8 – „Adevărul deschide ușa încrederii”**

Condiții de deschidere: acumulați 5 zile consecutive de exerciții din activitatea 5

- O cheie mică de hârtie și un desen cu un lacăt.
- Lipiți cheia peste buzunarul hainei lui Desconficius pentru a arăta că este gata să se deschidă.
- Adaugă un balon de dialog: „*Poți avea încredere în mine.*”

✉ **Plicul 9 – „Să plantăm împreună încrederea”**

Cerințe pentru începerea activității: Finalizați activitatea 9

- Un desen cu o sămânță mică sau un mugure, care să fie lipit lângă picioarele lui Desconficius.
- Întrebare sugerată: „Care este un lucru pe care familia ta l-a făcut săptămâna aceasta pentru a consolida încrederea?”

✉ **Plicul 10 – „E timpul să te transformi!”**

Condiții de deschidere: După ce ai pus în practică 4 jocuri sau adaptări ale acestora din activitatea 10.

- Patru autocolante/carduri de transformare: Dignus, Amorosus, Pacificus, Confé.
- Instrucțiuni: „Ai reușit! Acum desenează sau lipește noile versiuni ale monștrilor tăi. Ce s-a schimbat? Ce spun acum?”

Activități

Activitatea 1:
Puzzle de valori: Ce știm?

(Nivelul 1: toate valorile)

Descriere: Părinții/familiile vor lucra individual sau în grupuri mici. Fiecare grup primește un „Poster cu puzzle de valori”, o foaie mare împărțită în patru secțiuni, câte una pentru fiecare valoare. În fiecare secțiune, vor răspunde la o serie de întrebări sau întrebări orientative menite să le solicite o definiție a valorii, exemple din viața de zi cu zi și importanța percepută a fiecărei valori.

Acest exercițiu poate servi atât ca activitate de tip icebreaker, cât și ca instrument de diagnosticare pentru a înțelege punctul de plecare al participanților înainte de a explora mai în profunzime fiecare valoare.

Fiecare secțiune dedicată unei valori include următoarele **întrebări** orientative:

- Ce înseamnă această valoare pentru tine?
- Ce cuvinte asociați cu această valoare?
- Cum se manifestă această valoare în viața de familie de zi cu zi?
- Dă exemple din viața ta de zi cu zi în care aceste valori lipsesc.

Întrebări posibile **pentru reflecție** după activitate:

	- Ce ai descoperit despre importanța acestor valori în familia ta? - Au existat valori pe care ți-a fost mai greu să le identifici în viața ta de zi cu zi? De ce crezi că s-a întâmplat acest lucru? - Cum crezi că afectează dinamica familiei absența acestor valori ? - Ce acțiuni concrete ați putea întreprinde pentru a consolida aceste valori în familia voastră?
Material: - Foi de hârtie A3 sau A2 cu un șablon „Puzzle al valorilor” format din 4 părți (<i>poate fi tipărit sau desenat</i>) - Markere sau pixuri colorate - Bilețele adezive (<i>opțional – pentru a adăuga individual gânduri înainte de a le împărtăși</i>) - Etichete cu nume sau autocolante (<i>pentru a identifica contribuțiile, dacă se lucrează în grup</i>)	Timp estimat: 20 min Sfaturi pentru facilitator: - Lucrați câte unul, apoi în pereche, iar la final în grupuri. - Încurajați sinceritatea și vulnerabilitatea – nu există răspunsuri „corecte sau greșite”. Folosiți răspunsurile pentru a identifica teme/idei, neînțelegeri sau puncte forte

Activitatea 2: Oglinda valorilor: prezență vs. absență (Nivelul 1: toate valorile)	Descriere: Familiile colaborează pentru a construi un proiect de grup pe o foaie de flipchart, împărțit în opt coloane, două pentru fiecare valoare: una reprezentând prezența și cealaltă absența. Participanții primesc un set de imagini și texte scurte (situații, citate sau exemple). În grup, discută și plasează fiecare element în coloana în care consideră că se potrivește cel mai bine. După plasarea tuturor elementelor, familiile reflectează pe scurt asupra comportamentelor pe care doresc să le promoveze sau să le evite acasă. Această activitate promovează gândirea critică, raționamentul moral și dialogul în grup, ajutând familiile să-și alinieze înțelegerea valorilor. Structura foi de flipchart: 8 coloane etichetate: ▪ Demnitate umană - Prezență/Absență ▪ Iubire - Prezență/Absență ▪ Pace și non-violență - Prezență/Absență ▪ Credința/Încredere - Prezență/Absență Fiecare coloană va include exemple relevante, alese și plasate de participanți. Reflecție finală: - Care valoare este cea mai puternică în casa ta? - Care absență te îngrijorează cel mai mult? - Ce acțiune mică ar putea consolida una dintre aceste valori în casa ta? - Ce comportamente doriți să promovați în casa dumneavoastră prin această activitate?		
	<table> <tr> <td data-bbox="466 1600 784 1879"> Materiale ▪ Hârtie mare de flipchart sau carton ▪ Titluri prestabilite pentru fiecare valoare și cele două aspecte ale acesteia </td><td data-bbox="784 1600 1372 1879"> Temp estimat: 20 min Sfaturi pentru facilitator: - Lucrați în colaborare - Încurajați familiile să explice raționamentul lor în timp ce așează obiectele. </td></tr> </table>	Materiale ▪ Hârtie mare de flipchart sau carton ▪ Titluri prestabilite pentru fiecare valoare și cele două aspecte ale acesteia	Temp estimat: 20 min Sfaturi pentru facilitator: - Lucrați în colaborare - Încurajați familiile să explice raționamentul lor în timp ce așează obiectele.
Materiale ▪ Hârtie mare de flipchart sau carton ▪ Titluri prestabilite pentru fiecare valoare și cele două aspecte ale acesteia	Temp estimat: 20 min Sfaturi pentru facilitator: - Lucrați în colaborare - Încurajați familiile să explice raționamentul lor în timp ce așează obiectele.		

	▪ Imagini și texte tipărite ▪ Adeziv ▪ Markere pentru comentarii	- Fiți sensibili la interpretările culturale sau personale diferite – valorile pot fi percepute în mod diferit.
Activitatea 3: OLA „Albumul dragostei noastre” – Un proiect de amintiri de familie (Nivelul 2: iubire)	Descriere: Familiile vor crea propriul „Album al iubirii” – un album fizic în care vor colecta și păstra amintiri speciale pe o perioadă îndelungată (recomandat: 3-6 luni). Acest album devine o mărturie vie a iubirii, plin de fotografii, însemnări din jurnal, obiecte mici, desene și suveniruri care reflectă bucuria și afecțiunea trăite în viața de zi cu zi. Prin acest proces, familiile nu numai că sărbătoresc momentele petrecute împreună, ci și construiesc un simbol durabil al unității, al siguranței emoționale și al iubirii, pe care îl pot privi cu mândrie în viitor. 1. Prezentarea albumului (10 min) În cadrul atelierului, facilitatorul va arăta participanților un exemplu de <i>Album al iubirii</i>. Participanții vor face un brainstorming de idei despre cum ar putea arăta albumele lor, ce fel de materiale ar putea include, dacă aceste materiale sunt ceva ce au deja sau le-ar putea obține pentru experiențe familiale viitoare etc. 2. Colectare continuă (pe o perioadă de 3-6 luni): Familiile sunt încurajate să adauge în albumul lor după fiecare experiență semnificativă împărtășită, indiferent cât de mare sau mică. Se pot da sugestii lunare pentru a încuraja contribuțiile (de exemplu, „Adăugați o pagină pentru o zi ploioasă petrecută împreună” sau „Includeți un compliment pe care vi l-a făcut cineva săptămâna aceasta”). Reflecții posibile în timpul sau după crearea albumului: - Ce a însemnat pentru dumneavoastră crearea acestui album de dragoste? - Ce momente și amintiri surprinse în album considerați cele mai semnificative?	

	- Cum credeți că acest album poate consolida relațiile din familia voastră? - Ce acțiuni concrete puteți întreprinde pentru a continua să sărbătoriți iubirea în familia voastră?	
	Material: ▪ Un album sau un dosar gol (format A4 sau A5) ▪ Pixuri, markere colorate și autocolante	Timp estimat (în cadrul atelierului): 15 min Procesul acasă: 3-6 luni
		Sfaturi pentru facilitator: Încurajați creativitatea – albumul fiecărei familii va arăta diferit și va reflecta povestea lor unică. Subliniați că nu este vorba despre perfecțiune, ci despre prezență: surprinderea iubirii în momente simple și sincere. Luați în considerare includerea unor memento-uri sau sugestii pe parcursul lunilor (de exemplu, prin WhatsApp sau e-mail). Oferiți opțiunea de imprimare a fotografiilor, dacă este necesar, pentru a vă asigura că toate familiile pot participa pe deplin.
Activitatea 4: Scrisori de dragoste (Nivelul 2: iubire)	Descriere: Fiecare membru al familiei scrie o scrisoare de dragoste personală adresată unei persoane importante din viața sa. Aceasta poate fi un membru actual al familiei, o persoană care a decedat sau chiar un viitor copil sau rudă. Scrisoarea trebuie să exprime sentimente sincere de dragoste, recunoștință, speranță sau dor. După ce au scris, membrii familiei se adună într-un cadru liniștit și cald și, unul câte unul, citesc cu voce tare scrisorile în fața grupului. Acest moment are scopul de a încuraja ascultarea profundă, siguranța emoțională și apropierea. După aceea, scrisorile pot fi păstrate împreună într-un plic special, o cutie sau un album, ca amintire de durată a acestei experiențe împărtășite.	



Structura posibilă a activității

1. Introducere (10 min):

Scurtă discuție despre diferite forme de iubire (afecțiune, sprijin, prezență, amintiri).

Reflecție asupra persoanelor din familie care merită să audă sau să simtă această iubire.

2. Faza de scriere (20–30 min):

Fiecare persoană scrie propria scrisoare de dragoste. Copiii mai mici pot desena sau dicta cu ajutor.

Se pot oferi sugestii pentru a ghida scrierea (de exemplu: Ce admir cel mai mult la tine?; O amintire cu tine pe care nu o voi uita niciodată...; Când mă gândesc la iubire, mă gândesc la tine pentru că...; Vreau să știu că...).

Chiar dacă nu ești aici acum, eu tot simt...).

3. Cercul de lectură (20–30 min):

Membrii familiei citesc pe rând scrisorile cu voce tare, într-o atmosferă calmă și respectuoasă.

Ascultătorii sunt încurajați să răspundă cu îmbrățișări, zâmbete sau tăcere – orice li se pare potrivit.

4. Reflecție (10–15 min):

O scurtă conversație ghidată ajută familia să reflecteze asupra experienței și asupra a ceea ce a învățat sau a simțit.

- Cum te-ai simțit când ai scris scrisoarea?
- Cum te-ai simțit când ai ascultat ce au citit ceilalți?
- A fost ceva surprinzător în ceea ce s-a împărtășit?
- Ce v-a reamintit această experiență despre dragostea din familia voastră?
- Există cineva căruia ați dori să-i scrieți în viitor?
- Ce acțiuni concrete poți întreprinde pentru a continua să-ți exprimi iubirea și recunoștința în viața de zi cu zi?

	Material:	Timp estimat: 60 – 85 min
	▪ Hârtie sau articole de papetărie ▪ Plicuri (opțional, pentru păstrarea scrisorilor) ▪ Pixuri, markere sau creioane colorate ▪ Un spațiu liniștit și confortabil ▪ O cutie decorativă sau un dosar pentru păstrarea scrisorilor	Sfaturi pentru facilitator: Creați un spațiu sigur și cald – Încurajați exprimarea emoțională fără a judeca. Normalizați vulnerabilitatea – Spuneți participanților că este în regulă să se simtă emoționați sau timizi. Sprijiniți procesul de scriere – Oferiți îndrumări și ajutor celor care au nevoie. Respectați limitele – nimeni nu este obligat să-și citească scrisoarea cu voce tare. Gestionați emoțiile cu delicatețe – Fiți pregătiți pentru lacrimi sau sentimente puternice; oferiți sprijin. Sărbătoriți semnificația – Reamintiți familiilor că scrisorile sunt daruri de iubire. Concluzie și integrare – Folosiți un ritual simplu sau o reflecție pentru a încheia într-o perspectivă holistă.

Activitatea 5: „Limbajele iubirii - Înțelegerea modului în care oferim și primim iubire” (Nivelul 2: Iubire)	Descriere: Această activitate ajută familiile să exploreze conceptul celor 5 limbaje ale iubirii, dezvoltat de Gary Chapman, și să înțeleagă faptul că oamenii își exprimă și primesc iubirea în moduri diferite. Prin reflecție, discuții și un scurt test de autoevaluare, participanții își descoperă limbajul predominant al iubirii și conștientizează modul în care acesta influențează comunicarea, conexiunea emoțională și relațiile din cadrul familiei. Activitatea încurajează empatia și înțelegerea, ajutând membrii familiei să recunoască faptul că ceilalți se pot simți iubiți în moduri diferite față de ei. Părinții sunt, de asemenea, invitați să reflecteze asupra limbajelor iubirii ale copiilor lor și asupra modului în care adaptarea manifestărilor de afecțiune poate consolida conexiunea emoțională și încrederea. Ca activitate ulterioară pentru acasă, familiile sunt încurajate să descopere cartea pentru copii <i>A Perfect Pet for Peyton</i>, care prezintă conceptul limbajelor iubirii într-un mod accesibil și potrivit pentru copii. Structura activității 1. <i>Introducere (5–10 min):</i> „Oamenii își exprimă și primesc iubirea în moduri diferite.” Prezentați conceptul celor 5 limbaje ale iubirii: • Cuvinte de apreciere • Timp de calitate • Gesturi de ajutor • Contact fizic • Primirea de cadouri Discutați despre modul în care pot apărea uneori neînțelegeri atunci când membrii familiei își exprimă iubirea în moduri diferite. 2. <i>Activitate de descoperire a limbajelor iubirii în familie (20–30 de minute)</i> Pasul 1 – Reflecție individuală Participanții completează un scurt test privind limbajele iubirii, pentru a-și identifica limbajul sau limbajele predominante.
---	---

Pasul 2 – Discuție în perechi sau în familie

Participanții discută despre:

- rezultatele obținute;
- măsura în care sunt de acord cu acestea;
- exemple de momente în care s-au simțit în mod deosebit iubiți sau apreciați.

Pasul 3 – Reflecție finală

Participanții reflectează asupra următoarelor aspecte:

- modul în care își exprimă, de obicei, iubirea;
- dacă această modalitate corespunde nevoilor copilului sau partenerului;
- felul în care înțelegerea limbajelor iubirii poate îmbunătăți relațiile.

Întrebări de reflecție:

- Care a fost limbajul tău predominant al iubirii? Te-a surprins rezultatul?
- Cum îți exprimi, de obicei, iubirea față de copilul sau familia ta?
- Crezi că copilul tău se simte iubit în același mod în care tu îți exprimi în mod natural iubirea?
- Care crezi că este cel mai important limbaj al iubirii pentru copilul tău?
- Cum poate înțelegerea limbajelor iubirii să îmbunătățească comunicarea și conexiunea emoțională din familia ta?
- Care este un lucru pe care ai dori să îl practici mai des acasă după această activitate?

Opțional:

Famiile creează o mică „Hartă a limbajelor iubirii” pentru propria familie.

Material:

- Test tipărit sau în format digital privind limbajele iubirii
- Pixuri sau markere
- Fișe de reflecție sau jurnale
- Opțional: flipchart sau

Durată estimată: 30-40 min

Sfaturi pentru facilitator:

- Subliniați faptul că nu există un limbaj al iubirii „mai bun” decât altul — oamenii trăiesc și își exprimă iubirea în moduri diferite.

	bilețele adezive pentru activitatea de realizare a hărții familiei • Opțional: un exemplar sau o imagine a cărții <i>A Perfect Pet for Peyton</i>	• Încurajați participanții să reflecteze deschis, fără judecată sau presiune. • Reamintiți familiilor că limbajele iubirii ale copiilor pot fi diferite de cele ale părinților sau fraților. • Puneți accent pe empatie, înțelegere și conexiune emoțională, nu pe răspunsuri „corecte”. • Încurajați aplicarea practică acasă, prin mici gesturi de zi cu zi, adaptate nevoilor emoționale ale fiecărui membru al familiei.
Activitatea 6: Calea păcii (Nivelul 2: Pace și non-violență)	Descriere: „Calea păcii” este un joc colaborativ sau o activitate bazată pe cărți, în care copiii se deplasează prin patru medii (acasă, spațiu sigur, școală, casa unei rude), extragând cărți cu scenarii care reflectă provocări din viața reală. Fiecare carte îi determină să gândească critic, să reflecteze asupra sentimentelor lor și să identifice soluții pașnice. Copiii sunt sprijiniți de facilitatori (părinți) pentru a dezvolta strategii realiste pentru siguranță, exprimare de sine și rezolvarea non-violentă a conflictelor, abilități esențiale pentru cei care trăiesc în medii instabile sau nesigure. 1. Structura jocului (folosind cărțile propuse) Copiii trag o carte, citesc scenariul cu voce tare (sau îl ascultă de la un facilitator) și discută sau joacă/interpretează modul în care ar reacționa folosind strategii pașnice și de autoapărare. 2. Structură alternativă (folosind experiența proprie) Discuție inițială: <i>Ce înseamnă pacea într-o familie?</i> Famiile folosesc un șablon pentru a identifica situațiile care creează tensiune sau conflict în fiecare dintre cele patru medii.	

	Întrebările pot include: ▪ Ce fel de certuri au loc acasă? ▪ Ce te face să te simți inconfortabil sau nesigur? ▪ Când te simți neascultat sau nerespectat? Pentru fiecare situație, familiile creează o fișă de scenariu și scriu: ▪ Ce s-a întâmplat? ▪ Care ar fi o modalitate pașnică de a răspunde? ▪ Ce ar putea ajuta să se prevină acest lucru data viitoare? Copiii mai mici pot desena sau folosi simboluri pentru a-și exprima ideile. Întrebări posibile pentru reflecție după activitate: - Cum te-ai simțit participând la activitățile „Calea păcii”? - Ce ai descoperit despre importanța păcii și a nonviolentei în rezolvarea conflictelor? - Care scenarii au fost cele mai dificile pentru tine și cum le-ai abordat? - Ce acțiuni concrete poți întreprinde pentru a continua să practici aceste strategii de pace și nonviolență în viața de zi cu zi? <table border="1"> <tr> <td data-bbox="457 1203 883 1837"> Material: ▪ Cărți cu scenarii tipărite ▪ Flipchart sau tablă albă pentru brainstorming privind acțiunile sigure din punct de vedere psihologic ▪ Un spațiu liniștit și favorabil, cu un facilitator instruit </td><td data-bbox="883 1203 1365 1837"> Durată estimată: 45 – 60 min Sfaturi pentru facilitator: ▪ Creați un spațiu sigur în care copiii se simt ascultați și niciodată judecați. ▪ Pentru fiecare carte, ghidați copilul să numească: - Ce simt? - Ce ar putea spune sau face în siguranță? - La cine ar putea apela pentru ajutor? ▪ Reafirmați-le că violența nu este niciodată vina lor. ▪ Exersați răspunsurile cu voce tare pentru a câștiga încredere. </td></tr> </table>	Material: ▪ Cărți cu scenarii tipărite ▪ Flipchart sau tablă albă pentru brainstorming privind acțiunile sigure din punct de vedere psihologic ▪ Un spațiu liniștit și favorabil, cu un facilitator instruit	Durată estimată: 45 – 60 min Sfaturi pentru facilitator: ▪ Creați un spațiu sigur în care copiii se simt ascultați și niciodată judecați. ▪ Pentru fiecare carte, ghidați copilul să numească: - Ce simt? - Ce ar putea spune sau face în siguranță? - La cine ar putea apela pentru ajutor? ▪ Reafirmați-le că violența nu este niciodată vina lor. ▪ Exersați răspunsurile cu voce tare pentru a câștiga încredere.
Material: ▪ Cărți cu scenarii tipărite ▪ Flipchart sau tablă albă pentru brainstorming privind acțiunile sigure din punct de vedere psihologic ▪ Un spațiu liniștit și favorabil, cu un facilitator instruit	Durată estimată: 45 – 60 min Sfaturi pentru facilitator: ▪ Creați un spațiu sigur în care copiii se simt ascultați și niciodată judecați. ▪ Pentru fiecare carte, ghidați copilul să numească: - Ce simt? - Ce ar putea spune sau face în siguranță? - La cine ar putea apela pentru ajutor? ▪ Reafirmați-le că violența nu este niciodată vina lor. ▪ Exersați răspunsurile cu voce tare pentru a câștiga încredere.		

Id	Mediu	Scenariu
1	Acasă	Cineva țipă și aruncă cu obiecte. Ce poți face pentru a rămâne în siguranță?
2	Acasă	Te simți speriat când părinții tăi beau. Cu cine poți vorbi și unde poți merge?
3	Acasă	Fratele sau sora ta te lovește când se supără. Care este un mod sigur de a reacționa?
4	Acasă	Auzi din nou părinții tăi certându-se. Unde te poți duce în casă pentru a te simți mai în siguranță?
5	Acasă	Vrei să spui cuiva de la școală ce se întâmplă acasă. Cum poți începe?
6	Spațiul sigur	Auzi alți copii certându-se tare. Cum poți răspunde pașnic?
7	Spațiul sigur	Vrei să vorbești cu un adult, dar te simți anxios. Ce poți spune?
8	Spațiul sigur	Cineva îți ia lucrurile. Ce poți face?
9	Spațiul sigur	Te simți singur și îți este dor de casa ta. Cu cine ai putea vorbi?
10	Spațiul sigur	Un alt copil îi agresează pe ceilalți. Ce ar trebui să faci?
11	Școala	Un coleg te împinge în rând. Cum poți folosi cuvinte ferme pentru a-l opri?
12	Școala	Ești trist și ai probleme de concentrare la ore. Cui poți să îi spui?
13	Școală	Un profesor a țipat la tine în fața celorlalți. Cum te-ai simțit? Ce poți face?
14	Școala	Ai văzut că un alt elev este agresat. Cum poți să-l ajuți în siguranță?
15	Școală	Nu vrei să te alături prietenilor tăi când se iau de cineva. Ce poți spune?
16	Casa unei rude	Un văr te tachinează constant. Cum poți să-i impui limite fără să te certî?
17	Casa unei rude	Nu te simți în siguranță când rămâi peste noapte la rudele tale. Ce ai putea face?
18	Casa unei rude	Un membru adult al familiei te face să te simți incomod prin comportamentul său. Ce ar trebui să faci?
19	Casa unei rude	Rudele tale se ceartă des. Unde poți merge pentru a te simți calm și în siguranță?
20	Casa unei rude	Vrei să pleci din casa rudelor tale, dar nu știi cum. Cine te-ar putea ajuta?

Activitatea 7: „Declarația demnității umane” – Crearea unui manifest de grup (Nivelul 2: Demnitatea umană)	Descriere Famiile lucrează împreună pentru a crea o „Declarația demnității umane” vizuală și scrisă – o declarație a modului în care doresc să se trateze reciproc cu respect, corectitudine și grijă. Carta este elaborată printr-un proces de reflecție ghidat, în cadrul căruia familiile discută situații din viața reală, fac brainstorming cu privire la principiile legate de demnitate și apoi le exprimă într-un poster creativ, colectiv. Această carte servește atât ca angajament personal, cât și ca memento vizibil al modului în care demnitatea ar trebui practică acasă. 1. Discuție de încălzire (~10 min): Reflecție în grupuri mici folosind întrebări precum: ▪ Ce înseamnă „demnitate” pentru tine? ▪ Cum ne simțim când suntem tratați cu demnitate? ▪ Cum putem arăta respect pentru demnitate acasă (față de copii, vârstnici, vizitatori...)? 2. Cartonașe de inspirație (opțional – 5–10 min): Distribuiți carduri cu exemple de cuvinte sau expresii (de exemplu, „Ascultă fără să întrerupi”, „Spune te rog și mulțumesc”, „Nu jigni”, „Respectă intimitatea”). Familiile le pot folosi, respinge sau modifica pentru propria lor carte. Opțional, se pot folosi carduri Dixit. 3. Crearea declarației (20-25 min): Carta demnității umane poate include: ▪ 5-8 principii cheie asupra cărora sunt de acord. ▪ Un titlu sau slogan (de exemplu, „În casa noastră, toată lumea merită respect”). ▪ Desene sau simboluri realizate de copii. ▪ Semnăturile fiecărui membru al familiei. 4. Împărtășire și sărbătorire (10–15 min): Famiile prezintă pe scurt cartele celorlalți membri ai familiei sau prietenilor, organizând o petrecere.
--	--

	Materiale: ▪ Foi A3, hârtie mare pentru construcții sau un caiet ▪ Markere colorate, creioane colorate, creioane ▪ Lipici și foarfece ▪ Autocolante sau decorațiuni (opțional) ▪ „Cărți de inspirație” prefabricate sau cărți Dixit	Timp estimat: 45 min Sfaturi pentru facilitator: - Subliniați faptul că fiecare carte este unică – nu există o modalitate „corectă” de a exprima demnitatea. - Invitați copiii să ajute la alegerea cuvintelor sau să deseneze cum arată demnitatea. - Încurajați familiile să ia cartea acasă și să o afișeze, și să o revizuiască periodic.
Activitatea 8: Lanțul încrederii (Nivelul 2: Credință sau încredere)	Descriere: Această activitate transformă conceptul de încredere într-o rețea concretă de angajamente familiale. Fiecare membru își asumă o responsabilitate mică, aleasă în mod liber, și selectează un „partener de încredere” din familie care să-l ajute să o îndeplinească. Prin acest exercițiu, familiile consolidează ideea că încrederea se construiește prin angajament, responsabilitate și respect reciproc. Aceasta include și o subactivitate emoțională opțională, în care participanții pot împărtăși un gând personal sau un secret cu un membru al familiei, fără teama de a fi judecați. Structură 1. Introducere: „Ce înseamnă să ai încredere?” Scurtă discuție în grup: - Ce înseamnă să ai încredere în cineva? - Ce face o persoană demnă de încredere? - Ce se întâmplă când cineva nu face ceea ce a promis? <i>„Încrederea nu este doar un sentiment, ci ceva ce construim. Când ne respectăm promisiunile, îi ajutăm pe ceilalți să aibă încredere în noi.”</i>	

2. Angajamente familiale

Fiecare participant primește o fișă de angajament privind încrederea, care conține trei părți:

- **Responsabilitatea mea** – Ceva ce mă angajez să fac în această săptămână (de exemplu, să pun masa, să hrănesc animalul de companie, să sting luminile, să o sun pe bunica...).
- **Partenerul meu de încredere** – Un membru al familiei care mă va sprijini și va avea încredere că voi face ceea ce mi-am propus.
- **Semnul nostru de încredere** – Un mod simbolic de a „sigila” angajamentul (poate fi o strângere de mână, un desen, un cuvânt cod, un gest...).

Apoi, familia leagă fiecare angajament într-un „lanț al încrederii”: fâșia de hârtie a fiecărei persoane devine o verigă a lanțului, legată de celelalte (ca o ghirlandă), simbolizând efortul colectiv.

3. Subactivitate opțională: Cutia secretă

Puteți pune în ea mesaje de încredere și respect, ca într-o pușculiță, iar într-o zi o puteți deschide pentru a împărtăși conținutul.

Materiale

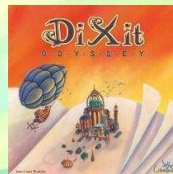
- Foi de angajament (cu cele 3 părți menționate mai sus)
- Fâșii de hârtie pentru a construi „Lanțul de încredere”
- Bandă adezivă sau lipici
- Plicuri mici sau hârtii pentru „secrete” (opțional)
- Markere, pixuri, autocolante decorative

Durata estimată: 45 – 60 min

Sfaturi pentru facilitator:

Ceea ce se împărtășește rămâne confidențial și este respectat.
Ascultați-vă reciproc, fără a judeca.
Este perfect normal să nu participe cineva care nu se simte pregătit.
Asigurați-vă că angajamentele sunt realiste și adecvate vârstei.
Subliniați: „Încrederea nu se cere, ci se câștigă și se construiește”.

Activitatea 9: Cărți ilustrate <i>Nivelul 3: 1 carte pe valoare</i>	Descriere Această activitate invită familiile să se implice în lecturarea unor cărți ilustrate frumoase, ca instrumente de explorare și reflecție asupra valorilor fundamentale. Prin lectură comună, discuții și exprimare creativă, participanții descoperă lecțiile emoționale și morale din spatele fiecărei povești și le conectează la propria viață de familie. Folosind povestiri și imagini care rezonază atât cu copiii, cât și cu adulții, această activitate cultivă empatia, gândirea critică și dialogul emoțional într-un mod amuzant și semnificativ. Structura activității 1. Prezentarea cărții (5-10 min): Facilitatorul/părintele prezintă o mică selecție de cărți ilustrate adecvate vârstei, fiecare dintre ele fiind subtil legată de una sau mai multe valori fundamentale. Familiiile aleg o carte (sau li se atribuie una) și o explorează împreună. 2. Lectură comună și reflecție (20–25 min): Familiile citesc împreună cartea și răspund la 3-4 întrebări ghidate menite să stimuleze discuția despre valori. Exemple: Ce valoare vedeți în această poveste? Care personaj a luat o decizie bazată pe iubire/încredere/respect/pace? Cum ați fi acționat în locul lor? Cărți recomandate: - “Ce este iubirea?” de Mac Barnett - “Ziua în care a izbucnit războiul” de Nicola Davies <table border="1" data-bbox="457 1617 1364 1883"> <tr> <td data-bbox="457 1617 883 1883"> Material - Cărți sau, în lipsa acestora, videoclipuri YouTube </td><td data-bbox="883 1617 1364 1883"> Timp estimat: 20 min Sfaturi pentru facilitator: Ajutați cititorii mai tineri cu întrebări simplificate sau permiteți-le să se exprime prin desen. </td></tr> </table>	Material - Cărți sau, în lipsa acestora, videoclipuri YouTube	Timp estimat: 20 min Sfaturi pentru facilitator: Ajutați cititorii mai tineri cu întrebări simplificate sau permiteți-le să se exprime prin desen.
Material - Cărți sau, în lipsa acestora, videoclipuri YouTube	Timp estimat: 20 min Sfaturi pentru facilitator: Ajutați cititorii mai tineri cu întrebări simplificate sau permiteți-le să se exprime prin desen.		

		Subliniați faptul că poveștile sunt oglinzi: ne putem vedea în ele și putem învăța din experiențele personajelor.
Activitatea 10: Jocuri de societate (Nivelul 3: toate valorile)	Descriere: Promovarea dezvoltării valorilor fundamentale prin jocuri de societate atent selectate, care implică familiile în reflecție, conexiune emoțională și joc cooperativ. Această activitate invită familiile să joace jocuri specifice asociate fiecărei valori, urmate de o reflecție comună. Include, de asemenea, două jocuri versatile care pot fi utilizate pentru a explora toate cele patru valori într-un mod integrat. 1. Imaginează-ți (Demnitatea umană) Jucători: 3-8 Puncte forte: Încurajează gândirea simbolică, exprimarea respectuoasă a conceptelor abstracte și comunicarea nonverbală. Ideal pentru discutarea drepturilor omului, incluziunii și imaginației morale. 2. Dixit (Iubire) Jucători: 3-6 (sau până la 12 cu Dixit Odyssey) Puncte forte: Promovează exprimarea emoțională, empatia și povestirea personală. Fiecare imagine devine o poartă către împărtășirea amintirilor, afecțiunii și experiențelor de iubire. Utilizare sugerată: personalizați cărțile cu termeni legați de demnitate (de exemplu, „egalitate”, „ascultare”, „respect”) și lăsați familiile să ghicească și să discute. Utilizare sugerată: încurajați jucătorii să conecteze indiciile lor cu momente de iubire sau mesaje pentru membrii familiei.	 

3. **Mintea** (*Pace și non-violență*) Jucători: 2-4

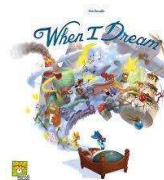
Puncte forte: Dezvoltă cooperarea implicită, răbdarea, sincronizarea emoțională și munca în echipă nonverbală. Încurajează calmul, prezența și armonia în grup.



Utilizare sugerată: După fiecare rundă, reflectați asupra modului în care jucătorii au gestionat frustrarea, au respectat ritmul celorlalți și au rămas conectați în tăcere.

4. **Când visez** (*Credință / Încredere*) Jucători: 4-10

Puncte forte: Încurajează ascultarea activă, imaginația și, în special, încrederea în ceilalți, chiar și în momente de confuzie. Dezvoltă încrederea în a fi ghidat.



Utilizare sugerată: Concentrați-vă pe sentimentul de a avea încredere oarbă în ceilalți și pe modul în care jucătorii navighează între adevăr și îndoială.

5. **Sentimente** (*toate valorile*) Jucători: 3-8

Puncte forte: Aprofundează inteligența emoțională, empatia și discuțiile despre valori în diverse situații de viață. Jucătorii votează cum s-ar simți în anumite scenarii și reflectează asupra reacțiilor comune sau diferite.



Utilizare sugerată: Folosiți cărți care vizează experiențe familiale cotidiene. Reflectați asupra valorii care a fost prezentă sau lipsită în fiecare scenariu.

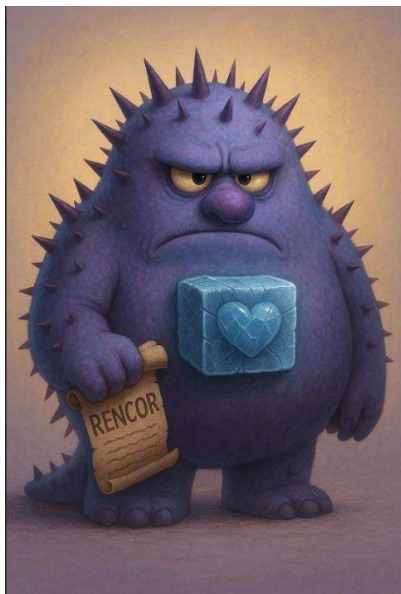
6. **Timpul a expirat – Cărți personalizate** (*toate valorile*) Jucători: 4-12 în echipe

Puncte forte: Consolidază vocabularul și conceptele cheie legate de toate cele patru valori prin ghicitori distractive și rapide. Poate fi personalizat cu termeni specifici fiecărui atelier.



	Utilizare sugerată: Pregătiți cărți cu cuvinte precum „iertare”, „bunătate”, „agresiune”, „solidaritate” etc. Adaptați rundele pentru a exersa descrierea, indicii dintr-un singur cuvânt și pantomimă.	
	Material:	Timp estimat: Depinde de jocul de societate utilizat
	▪ Joc de societate ▪ Unele dintre ele pot fi create cu ușurință de către familii	Sfaturi pentru facilitator: Reflecție după joc: - Ce valoare (valori) a (au) fost cea mai vizibilă (vizibile) în timpul jocului? - Cum te-ai simțit când a trebuit să te bazezi pe alții? - Ce te-a învățat acest joc despre exprimarea iubirii, respectul față de ceilalți sau comportamentul pașnic?

Anexă - Ilustrații monștri



Anexă Activitatea 2







Anexa Activitate 2 - Afirmații

DEMNITATEA UMANĂ

Absența demnității umane

1. Doar adulții vorbesc: În timpul unei mese în familie, un copil încearcă să-și spună părerea, dar un adult îl întrerupe: „Nu vorbi! Ești doar un copil.” Copilul își îndreaptă privirea în jos și rămâne tăcut.
2. Râzând de hainele ei: În momentul plecării de la școală, un grup de părinți și copii râd de haina ponosită a unei fete. Ea își strânge la piept ghiozdanul și pleacă singură.
3. Nu mai este loc la masă: Un bunic în vârstă rămâne mănâncând singur în bucătărie, în timp ce restul familiei ia masa în sufragerie, râzând împreună.
4. Învinovățirea celui mai mic: O farfurie spartă duce la țipete. Fără a întreba, cel mai mic frate este învinovățit și pedepsit, chiar dacă nu a fost responsabil.
5. Greșești mereu: De fiecare dată când un adolescent ia cuvântul, ideile sale sunt respinse: „E o prostie. Nu știi nimic.” În cele din urmă, încetează să-și mai împărtășească ideile.
6. Batjocorirea unei greșeli: Un copil pronunță greșit un cuvânt în timpul unui joc. Toată familia râde în hohote. Fața copilului se înroșește și refuză să continue să se joace.
7. Compararea fraților: Părinții îl laudă constant pe unul dintre copii și îi spun celuilalt: „De ce nu poți fi la fel ca fratele tău?” Al doilea copil se întoarce și se încruntă.
8. Intimitate interzisă: Jurnalul unui copil este citit cu voce tare, ca o glumă, în timpul unei reuniuni de familie. Toată lumea râde. Copilul se simte expus și trădat.
9. Cel invizibil: Un copil cu dizabilități este exclus dintr-o activitate în familie. Nimeni nu îl întreabă dacă ar dori să participe și nici nu sugerează o modalitate alternativă de a-l include.
10. Judecarea vizitatorului: Un vecin este invitat la o cafea. După ce pleacă, familia își bate joc de accentul și hainele lor. Cel mai mic copil ascultă în tăcere, confuz.



Prezența demnității umane

11. Fiecare voce contează: În timpul cinei, fiecare membru al familiei - indiferent cât este de mic - are rândul să își împărtășească gândurile. Toată lumea ascultă cu atenție și interes.
12. Un loc pentru bunicul: Familia pune masa împreună, asigurându-se că bunicul stă în centru. Îl servesc primul și îl întreabă cu căldură despre cum a fost ziua lui.
13. Bună încercare!: Un copil face o greșală în timp ce citește cu voce tare. În loc să corecteze dur, părintele zâmbește: „Ai fost curajos. Vrei să încercăm din nou împreună?”
14. Intimitate respectată: Ușa camerei unui adolescent este închisă. Părintele bate ușor și așteaptă înainte de a intra. „Am vrut doar să te întreb ceva - când ești gata.”
15. Mâna de ajutor: Sora mai mare îl observă pe fratele ei mai mic chinându-se cu jacheta. Îngenunchează și îl ajută, spunându-i cu blândețe: „Aproape ai reușit.”
16. Locul tău este aici: Un nou coleg de clasă cu un accent diferit este invitat să se joace după școală. Copilul spune: „Vrei să ni te alături? Construim o cetate.”
17. Suntem cu toții diferiți: Familia vorbește despre un coleg de clasă cu nevoi speciale. Tatăl spune: „Asta face lumea interesantă - fiecare persoană aduce ceva unic.”
18. Cuvintele frumoase contează: Frații se ceartă, iar unul dintre ei spune ceva răutăcios. Părintele îl îndrumă pentru a corecte felul în care a vorbit: „Ce ai putea spune acum pentru a arăta respect?” Ei încearcă din nou, cu grijă.
19. Sărbătorirea micilor victorii: După o săptămână grea, mama își îmbrățișează fiica și spune: „Ai încercat tot ce ai putut și asta contează. Sunt mândră de efortul tău.”
20. Nimeni exclus: În timpul unei serii de jocuri de societate, familia se asigură că cel mai mic copil primește instrucțiuni clare și sărbătorește atunci când reușește, la fel ca toți ceilalți.



DRAGOSTEA

Absența dragostei

21. Ziua de naștere uitată: Nimeni nu-și amintește de ziua de naștere a băiețelului. Nu există niciun mesaj, niciun tort și nici o îmbrățișare. Își mănâncă în liniște cerealele în timp ce restul familiei își folosește telefoanele.
22. Prea ocupați pentru o îmbrățișare: Fata aleargă să-i arate desenul, dar părintele ei, încă la laptop, răspunde fără să ridice privirea: „Nu acum, lucrez.” Fata se îndepărtează ținând desenul în mână.
23. Nimeni nu mă învelește: În timp ce casa se liniștește pentru noapte, cel mai mic copil se urcă singur în pat. Lumina de pe hol rămâne stinsă și nimeni nu-și spune noapte bună.
24. „Adio” rece: Un adolescent pleacă la școală. „Pa”, spune el încet. Nimeni nu răspunde și nu își ridică privirea de la masa din bucătărie. Ușa se închide în urma lui.
25. Asta nu e important: Un copil povestește cu entuziasm o întâmplare de la școală. Un frate mai mare îl întrerupe, iar părintele spune: „Lasă-l pe fratele tău mai mare să vorbească. Ceea ce spui poate aștepta.”
26. Drumul înapoi spre casă în tăcere: După un spectacol școlar, familia merge spre mașină fără să scoată un cuvânt despre asta. Copilul se uită pe geam tot drumul.
27. Mereu singur la masă: La fiecare masă, același copil termină primul de mâncat. Cere să se joace un joc. „Mai târziu”, spun ceilalți. Dar „mai târziu” nu vine niciodată.
28. Fără fotografii, vă rog: În timpul fotografiilor de familie, un copil este exclus pentru că „nu zâmbește niciodată cum trebuie”. I se spune să facă fotografia, în loc să fie în ea.
29. Nu mai plânge: Copilul este supărat și copleșit. Adultul oftează zgomotos și spune: „Ești dramatic. Du-te în camera ta și întoarce-te când te-ai calmat.”
30. Unde-i desenul meu?: O felicitare făcută manual este aruncată la gunoi. „Nu putem păstra fiecare mângălitură”, spune părintele. Copilul își ia în liniște ghiozdanul pentru școală.

Prezența dragostei

31. Biletul de dimineață: Un părinte lasă un mic bilet scris de mână în cutia de prânz a copilului său: „Ești minunat. Te iubesc. O zi minunată!”
32. Ținându-se de mână la trecerea de pietoni: În drum spre școală, un copil o apucă instinctiv de mână pe mama sa. Își zâmbesc unul altuia în timp ce așteaptă semaforul verde.
33. Încă o poveste: La culcare, copilul cere încă o carte. Părintele căscă, zâmbește și spune: „Bine, încă una. Dar apoi... direct la culcare!”
34. Pătură comună, tăcere comună: Doi frați stau sub aceeași pătură, uitându-se la un film. Unul își sprijină capul pe umărul celuilalt fără să spună un cuvânt.
35. Ți l-am păstrat pe ultimul: La masa de seară, fratele mai mare observă că a mai rămas un singur fursec. L-l dă surorii sale mai mici: „Știu că sunt preferatele tale.”
36. Îmbrățișare înainte de rămas bun: Chiar și atunci când se grăbesc să iasă pe ușă, familia nu sare niciodată peste îmbrățișarea de dimineață. „O zi frumoasă!” răsună pe hol.
37. Desen pentru tata: Copilul îi dă un desen tatălui său. „Aici suntem eu și tu jucându-ne cu mingea.” Tatăl îngenunchează și îl îmbrățișează strâns.
38. Plângând împreună: Un copil este trist după ce pierde un animal de companie. Părintele îl îmbrățișează cald, îl lasă să plângă și îi șoptește: „Sunt aici cu tine”.
39. Spălarea părului: Sora mai mare o ajută ușor pe sora ei mai mică să-și spele părul în timpul băii, creând forme amuzante cu baloanele de săpun.
40. Trezirea cu clătite: Duminică dimineața, familia îl surprinde pe cel mic cu clătite în formă de inimioare. „Pentru că te iubim mai mult decât siropul”, spune mama, zâmbind.

PACE & NON-VIOLENȚĂ

Absența păcii și a non-volenței

41. Strigăte unii peste alții: În timpul unei neînțelegeri, toți membrii familiei își ridică vocea. Nimeni nu ascultă. Casa răsună de strigăte și trântiri de uși.
42. Trântind ușile, fără să vorbească: După o ceartă, adolescentul dă buzna în camera lui, trânteste ușa și nimeni nu se preocupă despre starea lui.
43. Războiul telecomenzilor: Doi frați apucă telecomanda televizorului în același timp și se împing unul pe altul. Unul începe să plângă, celălalt fuge furios.

44. Cină cu tensiune: Familia stă în jurul mesei în tăcere. Fețele sunt încordate. Un scaun scârțâie zgomotos. Nimeni nu se privește în ochi.
45. El a început! Un părinte intră în cameră. Doi copii se ceartă. Nimeni nu explică calm - doar acuzații, brațe încrucișate și lacrimi de furie.
46. Amenințări, nu reguli: Un părinte strigă: „Dacă nu încetezi cu asta, o să regreti!” Copilul îngheață de frică, neștiind ce să facă în continuare.
47. Sarcasmul ca armă: Un adolescent încearcă să împărtășească ceva personal. Un frate mai mare dă ochii peste cap și spune batjocoritor: „O, ce profund...” Toată lumea râde.
48. Perna devine lovitură: Ceea ce începe ca o luptă jucăușă cu perne escaladează. Un frate lovește prea tare. Celălalt strigă, iar jocul se transformă într-o adevărată luptă.
49. Jocul vinovăției: După ce se strică ceva în casă, toată lumea arată cu degetul. Cearta devine mai aprigă și nimeni nu își asumă responsabilitatea.
50. Nimeni nu-și cere scuze: O ceartă se termină, dar nimeni nu-și cere scuze. Orele trec. Toată lumea rămâne distantă, purtând tensiunea creată tot restul zilei.

Prezența păcii și a non-Volenței

51. Hai să vorbim despre asta: După o neînțelegere, părintele se așează calm cu copiii și spune: „Hai să rezolvăm asta împreună - fără țipete, doar ascultăm.”
52. O pauză: Un adolescent pleacă în timpul unei dispute, respiră adânc afară, apoi se întoarce și spune: „Aveam nevoie de un moment să mă calmez.”
53. Scuze cu îmbrățișare: Doi frați se ceartă din cauza unei jucării. Câteva minute mai târziu, unul dintre ei spune încet „Îmi pare rău” și se îmbrățișează înainte de a-și continua jocul.
54. Piatră-Hârtie-Pace: Doi copii vor același loc. În loc să se certe, fac piatră-hârtie-foarfece, râd, iar „câștigătorul” oferă oricum locul.
55. Colțul de liniște: Un copil se simte copleșit. Părintele îl conduce către un spațiu moale, cu perne și îi spune: „Te poți odihni aici până te simți mai bine.”
56. Ascultăm pe rând: La masa de cină, familia folosește un microfon de jucărie pentru a decide cine vorbește. Nimeni nu întrerupe și fiecare voce este auzită.
57. Desenarea sentimentelor: După un moment tensionat, copilul desenează cum s-a simțit. Părintele se așează lângă el și spune: „Mulțumesc că mi-

ai arătat asta.”

58. Rutine pline de respect: La culcare, familia pune muzică ușoară și vorbește în șoaptă. Rutina calmă îi ajută pe toți să se relaxeze.
59. Curățenie în echipă: Când este mizerie în sufragerie, în loc să dea vina unii pe alții, familia pune muzică și face curățenie împreună, zâmbind și dansând.
60. Numărăm împreună până la zece: În timpul unei neînțelegeri între frați, părintele spune cu blândețe: „Hai să numărăm cu toții până la zece și să respirăm împreună înainte să vorbim din nou.”

CREDINȚĂ / ÎNCREDERE

Absența credinței/încrederii

1. Promisiuni încălcate: Un părinte spune în mod repetat că va veni la piesa de teatru de la școală, dar nu apare niciodată. Copilul nu mai crede când acesta spune „data viitoare”.
2. Spionarea telefonului: Un adolescent află că mesajele sale au fost citite în secret. „Ți-ai pierdut dreptul când ai mințit”, spune adultul. Adolescentul pare rănit și distant.
3. Asta rămâne între noi: Un copil împărtășește ceva personal și mai târziu îl aude repetat în fața altora ca pe o glumă. Obrajii i se înroșesc de jenă.
4. Cine a luat-o? O gustare dispare. Părintele îl acuză imediat pe același copil ca întotdeauna. „Nu am făcut-o eu”, șoptește el, neauzit și fără să fie crezut.
5. Nimeni nu mă crede: Copilul spune că este hărțuit, dar adultul ignoră ideea: „Exagerezi din nou.” Copilul își coboară privirea și se oprește din vorbit.
6. Testează-mă din nou: După ce s-a întors o dată târziu acasă, un adolescent trebuie acum să raporteze fiecare pas și să-și dovedească constant onestitatea - chiar și după săptămâni de bună purtare.
7. Nu-i spune tatălui: Părintele îi cere copilului să ascundă secrete față de celălalt părinte. Copilul pare confuz și neliniștit.
8. Știam că o să dai greș: Înainte să încerce măcar, unui copil i se spune: „Vei eșua din nou, ca ultima dată”. Copilul pune creionul jos și renunță.
9. Uși încuiate, inimi încuiate: Toți membrii familiei își țin ușile închise. Nu există glume comune sau conversații deschise - doar tăcere și suspiciune.
10. Efort invizibil: Copilul muncește din greu la o sarcină surpriză. Părintele presupune că a fost altcineva și îl laudă pe fratele/sora acestuia. Copilul nu spune nimic.

Prezența credinței/încrederii

1. Voi fi acolo: Înainte de piesa de teatru de la școală, copilul întreabă: „Vei veni?” Părintele răspunde: „Desigur”. Și mai târziu, sunt chiar acolo, în primul rând, zâmbind.
2. Cred în tine: Copilul ezită în fața unei provocări. Fratele mai mare spune: „Poți să o faci. Te-am văzut exersând.” Copilul dă din cap și face un pas înainte.
3. Un secret păstrat în siguranță: Copilul șoptește ceva personal părintelui său. Mai târziu, nu aude glume, nimic din ceea ce i-a spus - doar o strângere ușoară de mână și un zâmbet.
4. Încearcă din nou, am încredere în tine: După ce sparge o farfurie, copilul își cere scuze. Părintele spune: „E în regulă. Vrei să ajuți la aranjarea mesei din nou?”
5. Te susțin: Doi frați se confruntă cu un moment dificil. Cel mai mare stă în liniște lângă cel mic și spune: „Orice s-ar întâmpla, sunt aici.”
6. Încredințat cu cheile: Pentru prima dată, adolescentul este rugat să încuie casa. „Știu că ești responsabil”, spune părintele. Adolescentul zâmbește cu mândrie.
7. Adevărul contează mai mult: Un copil își recunoaște greșeala înainte de a fi întrebat. Părintele răspunde: „Mulțumesc pentru că mi-ai spus. Ai fost curajos.”
8. Știam că vei veni: După ce se rătăcește în parc, copilul aleargă în brațele părinților: „Știam că mă vei găsi.” Se îmbrățișează strâns, amândoi ușurați.
9. O promisiune ținută: Părintele promite un picnic sâmbătă. Chiar și cu cerul înnorat, găsesc o modalitate. „O promisiune e o promisiune”, spun ei, zâmbind sub umbrelă.
10. Întreabă-mă orice: Adolescentul se apropie ezitând. Părintele spune: „Orice ar fi, poți să-mi spui.” Și adolescentul chiar o face.



Anexă Activitatea 6: CALEA PĂCII – Scenarii de răspuns

1. Cineva acasă țipă și aruncă cu lucruri. Ce poți face pentru a rămâne în siguranță

- Du-te în altă cameră și închide ușa până când lucrurile se liniștesc.
- Țipă mai tare ca să se oprească și să te asculte.
- Vorbește cu un adult de încredere când te simți din nou în siguranță.

2. Ți este frică când părintele tău bea. Cu cine poți vorbi și unde te poți adresa?

- Vorbește cu un consilier școlar sau cu un profesor de încredere.
- Păstrează secretul pentru a nu înrăutăți lucrurile.
- Sună la o linie telefonică de asistență sau vorbește cu cineva în care ai încredere.

3. Fratele/sora ta te lovește când se enervează. Care este o modalitate sigură de a reacționa?

- Spune-i unui adult de încredere și stai departe când este supărat/supărată.
- Lovește-l/o înapoi ca să știe cum te simți.
- Spune ferm: „Te rog, oprește-te ! Nu-mi place asta.”

4. Îi auzi din nou pe părinții tăi certându-se. Unde te poți duce în casă ca să te simți mai în siguranță?

- Du-te în camera ta sau într-un loc liniștit și pune muzică sau citește.
- Stai între ei ca să-i faci să se oprească.
- Găsește un loc calm și fă ceva care te ajută să te relaxezi.

5. Vrei să-i spui cuiva de la școală ce se întâmplă acasă. Cum poți începe?

- Spune: „Pot să vorbesc cu tine despre ceva ce mă îngrijorează?”
- Nu spune nimic pentru că este o chestiune intimă.
- Spune cuiva în care ai încredere că lucrurile sunt dificile acasă.

6. Auzi alți copii certându-se zgomotos în incintă. Cum poți reacționa pașnic?



- Spune unui adult din apropiere ce se întâmplă.
- Alătură-te certurilor și ia partea cuiva.
- Stai departe și vorbește cu cineva dacă nu te simți în siguranță.

7. Vrei să vorbești cu un adult din incintă, dar ești nervos. Ce poți spune?

- Scuză-mă, pot vorbi cu tine un minut? Am nevoie de ajutor cu ceva.
- Rămâi tăcut și așteaptă până când te observă.
- Întreabă-i dacă au un moment liber să vorbești

8. Cineva din incintă îți fură mereu lucrurile. Ce poți face?

- Spune unui membru al personalului și cere ajutor pentru stabilirea unor limite.
- Ascunde-le lucrurile în schimb.
- Spune: „Asta îmi aparține. Te rog să mi-l dai înapoi!”

9. Te simți singur și îți este dor de vechea ta casă. Cu cine ai putea vorbi?

- Vorbește cu un prieten, părinte sau consilier despre sentimentele tale.
- Ține-ți sentimentele pentru tine și stai în pat.
- Notează sau desenează ce îți lipsește.

10. Un alt copil din incintă îi agrează pe alții. Ce ar trebui să faci?

- Spune unui adult responsabil ce ai văzut.
- Ignoră-l și speră că se va opri.
- Spune copilului cu blândețe că nu este în regulă.

11. Un coleg de clasă te împinge la coadă. Cum poți folosi cuvinte asertive pentru a opri asta?

- Spune: „Te rog, nu mă împinge. Nu-mi place.”
- Împinge-l și tu mai tare.
- Spune-i profesorului sau renunță.

12. Ești trist și ai probleme cu concentrarea în clasă. Cui îi poți spune?

- Spune-i profesorului sau consilierului școlar cum te simți.
- Prefă-te că totul este în regulă.



- Cere o scurtă pauză dacă este nevoie.

13. Un profesor a țipat la tine în fața altora. Cum te-a făcut să te simți? Ce poți face?

- Vorbește mai târziu cu profesorul și explică cum te-a făcut să te simți.

- Țipă și tu în fața clasei.

- Vorbește cu cineva în care ai încredere despre ce s-a întâmplat.

14. Vezi un alt elev care este tachinat. Cum poți ajuta în siguranță?

- Spune imediat unui profesor sau unui adult.

- Râde și tu ca să nu fii și tu tachinat.

- Verifică mai târziu cum e elevul și fii amabil cu el.

15. Nu vrei să te alături discuțiilor când prietenii tachinează pe cineva. Ce poți spune?

- Nu cred că e amuzant. Hai să ne oprim!

- Stai liniștit și nu faci nimic.

- Spune: „O să fac altceva”.

16. Un văr te tachinează constant. Cum poți stabili limite fără să te certți?

- Spune: „Nu-mi place asta. Te rog, oprește-te.”

- Tachinează-l și tu pe el de două ori mai tare.

- Spune-i unui adult ce se întâmplă.

17. Te simți în nesiguranță rămânând peste noapte la casa unei rude. Ce ai putea face?

- Sună-ți părintele sau tutorele și cere-i să pleci de acolo.

- Stai liniștit ca să nu superi pe nimeni.

- Spune: „Nu mă simt confortabil și vreau să merg acasă”.

18. O rudă adultă te face să te simți inconfortabil prin comportamentul său. Ce ar trebui să faci?

- Spune imediat unui adult de încredere.

- Ignor-o și speră că se va opri.



- Evită să fii singur cu aceasta.

19. Rudele tale se ceartă des. Unde te poți duce ca să te simți calm și în siguranță?

- Mergi într-o cameră liniștită și ascultă muzică sau desenează.

- Alătură-te disputei pentru a-ți susține punctul de vedere.

- Mergi la o plimbare sau petrece timp cu o persoană calmă.

20. Vrei să pleci din casa unei rude, dar nu știi cum. Cine te-ar putea ajuta?

- Roagă un adult de încredere să te ajute să faci un plan de plecare.

- Fugi fără să spui nimănui.

- Vorbește cu cineva de la școală sau din familia ta.

ATELIER 4

ALEGERI CONȘTIENTE: DINCOLO DE REGULI, SPRE LIBERTATE ȘI RESPONSABILITATE

Alegeri conștiente: dincolo de reguli, spre libertate și responsabilitate	
Valori	Libertate, respectarea regulilor, autonomie, responsabilitate.
Obiective	Nivel 1 Pentru a ajuta familiile să înțeleagă valorile și importanța echilibrului dintre autonomie și responsabilitate în viața copiilor lor, prin explorarea colaborativă a situațiilor reale care ilustrează sau lipsesc de aceste valori, împărtășind în același timp perspective și exemple concrete. Nivel 2 Pentru a aprofunda implicarea emoțională în valori, ghidând familiile prin activități practice care subliniază stabilirea unor reguli clare și respectuoase și încurajează independența copiilor în rutinele și deciziile zilnice. Nivel 3 Pentru a promova interiorizarea valorilor prin metode participative, adecvate vârstei, care cultivă conexiunea emoțională, comunicarea deschisă și responsabilitatea împărtășită între părinți și copii.
Începutul atelierului	
Activitate 1 Bingo pentru Părinți (Nivel 1: toate valorile)	1: BUN VENIT & ICEBREAKER (30 MINUTE) Scop: Încurajează părinții să interacționeze și să se cunoască mai bine. Creează o atmosferă relaxată și amuzantă înaintea discuțiilor mai profunde. Ajută părinții să descopere asemănări și diferențe în experiențele lor de parenting. Cum funcționează: - Fiecare părinte primește o fișă Bingo cu o grilă 5x5, plină de afirmații legate de parenting. - Părinții se plimbă prin sală și caută persoane care corespund afirmațiilor (ex.: „Are un adolescent acasă”, „Îi place să

organizeze seri de jocuri în familie”, „Are o regulă clară legată de timpul petrecut pe ecrane”).

- Dacă un părinte se potrivește cu afirmația, semnează în căsuța respectivă.
- Scopul este să obțină cinci la rând (orizontal, vertical sau diagonal) și să strige „BINGO!”.
- Opțional: Primii câțiva părinți care obțin Bingo pot câștiga un mic premiu (stickere, bomboane sau o carte amuzantă despre parenting).

Exemple de afirmații pentru Bingo:

- Are un adolescent acasă
- Îi place să organizeze seri de jocuri cu copiii
- Are o regulă de familie privind timpul pe ecrane
- Și-a lăsat copilul să stea peste ora de culcare cu ocazii speciale
- A făcut o „greșeală amuzantă” ca părinte
- Are un copil sub 5 ani
- A plecat într-o excursie cu mașina împreună cu copiii
- Folosește un tabel al sarcinilor acasă
- A ascuns gustări de copii
- A inventat o poveste de seară
- Și-a lăsat copilul să se îmbrace singur în ținute trăsnete
- A stabilit o regulă și apoi și-a schimbat părerea
- Preferă timpul de calitate în locul cadourilor scumpe
- A cedat la „încă un episod”

Discuție de reflecție:

- Care a fost cea mai interesantă afirmație găsită?
- Te-a surprins ceva? De ce?
- Ce ai descoperit că ai în comun cu cineva?
- Ai descoperit o asemănare la care nu te așteptai?
- Care a fost cea mai amuzantă conversație din timpul jocului?
- A existat o afirmație pentru care nu ai găsit pe nimeni? Ce crezi că spune asta despre noi, ca grup?

(Se folosește Anexa Bingo pregătită.)

Introducere scurtă a atelierului: Obiectivul și agenda

Atelierul urmărește explorarea echilibrului dintre libertatea și autonomia oferită copiilor și dezvoltarea simțului lor de responsabilitate, prin stabilirea de reguli clare, sprijin și încredere. Activitățile propuse sunt interactive și aplicative, bazate pe exemple din viața reală, pentru a oferi participanților idei practice și instrumente utile de aplicat în contextul familial.

	Scopul atelierului: Să sprijinim părinții în găsirea unui echilibru sănătos între libertate, stabilirea de reguli și dezvoltarea responsabilității la copii, prin discuții autentice și activități practice care stimulează reflecția și împărtășirea experiențelor. Obiective: • Să explorăm împreună cum putem sprijini autonomia copiilor fără a pierde din vedere responsabilitatea și limitele sănătoase. • Să oferim părinților experiențe interactive și relevante care să îi ajute să reflecteze asupra propriului stil de parenting. • Să furnizăm instrumente concrete și aplicabile pentru a stabili reguli clare și a încuraja independența copiilor într-un mod echilibrat.		
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="418 800 686 1157"> Materiale: • Pixuri și fișe de bingo de distribuit. </td><td data-bbox="686 800 1390 1157"> Durată estimată: 10-15 min Sfaturi pentru facilitator: • Încurajați reflecții scurte, nu dezbateri. • Amintiți că vârsta, siguranța, maturitatea și valorile familiei contează. Aplicarea exercițiului acasă: Se aplică aceleași indicații ca mai sus. </td></tr> </table>	Materiale: • Pixuri și fișe de bingo de distribuit.	Durată estimată: 10-15 min Sfaturi pentru facilitator: • Încurajați reflecții scurte, nu dezbateri. • Amintiți că vârsta, siguranța, maturitatea și valorile familiei contează. Aplicarea exercițiului acasă: Se aplică aceleași indicații ca mai sus.
Materiale: • Pixuri și fișe de bingo de distribuit.	Durată estimată: 10-15 min Sfaturi pentru facilitator: • Încurajați reflecții scurte, nu dezbateri. • Amintiți că vârsta, siguranța, maturitatea și valorile familiei contează. Aplicarea exercițiului acasă: Se aplică aceleași indicații ca mai sus.		
Activități			
Activitate 2: Înțelegerea libertății și responsabilității „Proiectează universul familiei” Nivelul 1 (toate valorile)	Obiectiv: Să ajutăm părinții să înțeleagă cum funcționează libertatea, responsabilitatea și urmarea regulilor în viața de familie – imaginând și proiectând o lume (sau zonă) în care aceste principii trebuie să lucreze împreună. Abordarea creativă, prin realizarea de postere, încurajează dialogul, reflecția și valorile împărtășite. Instrucțiuni: Imaginează o Mini-Lume (2 min) Facilitatorul invită grupul să își imagineze crearea unei noi comunități asemănătoare unei familii sau unui sat, în care există libertate deplină, dar și dorința ca această lume să fie dreaptă, sigură și respectuoasă pentru toți membrii săi. Includeți simboluri, desene sau exemple din viața reală.		

Sarcina de Grup – Realizarea unui poster (20–25 min)

Fiecare grup creează un poster care răspunde și ilustrează următoarele:

Posterul ar trebui să includă 3 secțiuni:

1. ZONA LIBERTĂȚII

- Ce alegeri sau libertăți au oamenii (sau copiii) în lumea voastră?
- Cum arată independența aici?

2. REGULI & LEGI

- Care sunt regulile esențiale asupra cărora toată lumea este de acord?
- Cine face regulile? Cine le aplică?

3. RESPONSABILITĂȚI

- Ce trebuie să facă oamenii pentru ca lucrurile să fie drepte și să funcționeze bine?
- Ce se întâmplă atunci când cineva încalcă o regulă?

Prezentați-vă universul (10–15 min)

Fiecare grup își prezintă pe scurt posterul în plen. În timpul prezentării, întrebați:

- „Unde a fost greu să echilibrați libertatea și responsabilitatea?”
- „Ce v-a surprins când ați creat regulile?”
- „Posterul vostru reflectă familia actuală sau una ideală?”

Concluzia facilitatorului (5 min):

Folosiți aceste idei pentru a conduce discuția:

- În viața reală, ce se întâmplă când există libertate fără reguli?
- Cum pot regulile să împuternicească, nu să limiteze, copiii?
- Care este diferența dintre control și ghidare?

Opțional:

- Afișați posterele prin sală ca într-o galerie.
- Reveniți asupra lor mai târziu în atelier și invitați participanții să reflecteze: „Ce ați schimba acum în lumea voastră?”

Materiale:

- Hârtie mare de flipchart sau

Timp estimat: 30-40 minute

Sfaturi pentru facilitator:

	carton pentru postere • Markere, notițe adezive (post-it) • Reviste (pentru colaj), bandă adezivă / lipici	Împarte participanții în grupuri mici (3–5 persoane). Aplicarea exercițiului acasă: Fiecare membru din familie desenează propria lume după consemnul dat și la sfârșit se prezintă toate posterele.
Activitatea 3: Trasul funiei Nivelul 2 (Valori: creativitate și inovație)	Activitatea descrie tensiunea constantă dintre două forțe puternice: • Libertatea – dorința de alegere personală, creativitate, independență și spontaneitate. • Regulile – nevoia de structură, ordine, siguranță, echitate și predictibilitate. Facilitatorul propune o imagine metaforică a unei funii întinse la maximum între două echipe, ca simbol al tensiunii și echilibrului dintre forțe opuse. Pe o parte, libertatea trage pentru a putea face orice se simte corect în acel moment, pentru a inova, exprima și acționa fără restricții. Pe cealaltă parte, regulile trag înapoi, insistând că limitele există dintr-un motiv: pentru a proteja oamenii, a asigura echitatea și a crea o societate stabilă. Acest „joc” se joacă peste tot: • În guverne (libertate vs. lege) • În companii (inovație vs. conformitate) • În viețile personale (impuls vs. responsabilitate) • În artă (ruperea normelor vs. respectarea tradiției) Cele mai sănătoase sisteme găsesc un echilibru dinamic, fără ca o parte să domine complet. Prea multă libertate duce la haos; prea multe reguli sufocă creșterea și spiritul. Poveste metaforică: Satul ”La răscruce de Vânturi” Satul Windsway Într-o vale dintre doi munți înalți se afla satul Windsway. Oamenii din Windsway iubeau mai presus de orice două lucruri: cerul lor larg și deschis și podurile lor vechi din piatră. ”Dansatorii Cerului” din sat credeau că cerul deschis înseamnă că pot	

zbura oriunde îi poartă vântul. Pictau culori sălbatice în aer, construiau case în forme neobișnuite, făceau muzică fără ritm și inventau jocuri pe care nimeni nu le mai văzuse vreodată. Pentru ei, libertatea era însăși viața.

De cealaltă parte a râului trăiau "Constructorii de Poduri". Ei prețuiau podurile de piatră, fiecare cărămidă așezată după planuri vechi, fiecare pas sigur și cunoscut. Scriau legi clare, sărbătoreau tradițiile vechi și își învățau copiii să meargă doar pe drumurile testate. Pentru ei, regulile erau esența comunității.

În fiecare an, la Festivalul Echilibrului, "Dansatorii Cerului" și "Constructorii de Poduri" se întâlneau în piața satului pentru un joc prietenos de tras frânghia. Râdeau, glumeau și trăgeau de marea frânghie aurie, nu pentru a câștiga, ci pentru a simți tensiunea dintre cele două forțe.

În unii ani, "Dansatorii Cerului" trăgeau mai puternic, iar satul înflorea prin artă, invenții noi și bucurii imprevizibile. În alți ani, "Constructorii de Poduri" rezistau mai ferm, iar satul devenea mai sigur, mai înțelept și mai stabil.

Însă ori de câte ori frânghia se rupea, când una dintre părți trăgea prea tare, apărea dezastrul. Casele se prăbușeau fără îndrumare sau creativitatea se ofilea sub legi sufocante.

Astfel, oamenii din Windsway au învățat că frânghia trebuie să rămână întinsă, dar neruptă.

Libertatea și Regulile nu erau dușmani, erau cele două forțe care țineau satul unit.

Link către poveste:

<https://youtu.be/oqD3Re7vS-o>

Desfășurarea activității

Această activitate este concepută pentru a ajuta părinții să exploreze echilibrul dintre libertate și reguli în parenting. Printr-un joc interactiv și distractiv de tras al frânghiei, participanții vor experimenta fizic cum se simte atunci când una dintre părți devine prea dominantă și apoi vor reflecta asupra modului în care pot găsi echilibrul în propriul stil parental. Discuția de după activitate se va concentra pe echilibrarea autonomiei și structurii în familie.

Introducere (5 minute)

Obiectiv: Introducerea activității și a scopului ei: înțelegerea echilibrului

dintre libertate și reguli în parenting.

Se descrie activitatea ca un joc prietenos de tras al frânghiei, în care două echipe trag în direcții opuse, una susține „Mai multă libertate”, iar cealaltă „Mai multe reguli”. Jocul le va permite participanților să experimenteze fizic ce se întâmplă atunci când una dintre părți devine prea dominantă.

Scopul nu este de a „câștiga” jocul, ci de a înțelege dinamica echilibrului, prea multă forță într-o singură direcție (libertate sau reguli) poate duce la instabilitate sau conflict.

Instrucțiunile jocului „Trasul de frânghie” (15 minute)

Împărțirea părinților în două echipe:

- Echipa 1 – **„Mai multă libertate”**: această echipă susține un stil parental cu reguli minime și libertate maximă.
- Echipa 2 – **„Mai multe reguli”**: această echipă susține un stil parental structurat, bazat pe reguli clare.

Fiecare echipă trage de partea opusă a frânghiei, iar centrul frânghiei este marcat clar printr-un steguleț sau o linie pe podea.

Mai întâi, ambele echipe trag cu toată forța pentru a vedea cine câștigă, echipa Regulilor sau echipa Libertății, astfel încât participanții să experimenteze ce se întâmplă atunci când doar o parte are putere. Repetați jocul de 2–3 ori.

După fiecare rundă, facilitatorul întreabă:

- Dacă echipa Regulilor câștigă: *Cum ar arăta o lume în care regulile au toată puterea?*
- Dacă echipa Libertății câștigă: *Cum ar arăta o lume în care libertatea are toată puterea?*
- *Cum v-ați simțit când tensiunea a devenit prea mare? A existat disconfort sau presiune în acest dezechilibru?*

Invitați participanții să își imagineze și să descrie cum ar funcționa o astfel de lume.

A doua etapă

Participanții sunt rugați să tragă frânghia cu suficientă forță astfel încât niciuna dintre echipe să nu câștige și primul participant să nu depășească linia de demarcație. În acest fel, ei experimentează echilibrul dintre reguli și libertate. Frânghia trebuie să rămână tensionată, dar fără a fi trasă prea

puternic într-o direcție sau alta.

Facilitatorul adresează apoi întrebări de reflecție precum:

- *Cum v-ați simțit când frângeria era în echilibru?*
- *Cum v-ați ajustat la forța echipei opuse?*
- *Ce a ajutat grupul să mențină echilibrul?*
- *Când frângeria era centrată sau forțele erau echilibrate, cum s-a simțit? Ce ne spune acest lucru despre echilibru?*

Discuție de grup: Echilibrul dintre autonomie și structură acasă (10–15 minute)

Întrebări pentru discuție:

În familia voastră, cum echilibrați în prezent libertatea și regulile?
Există domenii în care simțiți că există prea multă libertate sau prea multe reguli?

Cum decideți când să îi oferiți copilului mai multă autonomie și când să stabiliți reguli? Vă puteți gândi la un exemplu în care una dintre abordări a funcționat bine și una în care nu a funcționat?

Cum credeți că vârsta și personalitatea copilului influențează echilibrul dintre libertate și reguli? (De exemplu, un adolescent poate avea nevoie de mai multă libertate, în timp ce copiii mai mici pot avea nevoie de mai multe reguli.)

Ce provocări întâmpinați atunci când încercați să găsiți acest echilibru? Cum le depășiți?

Încheiere și concluzii principale (5 minute)

- A. Jocul de tras al frânghiei a evidențiat modul în care extremele (prea multă libertate sau prea multe reguli) pot duce la dezechilibru, tensiune și disconfort.
- B. Echilibrul este esențial în parenting. Atât libertatea, cât și regulile sunt necesare, însă găsirea echilibrului potrivit depinde de înțelegerea nevoilor copilului și de adaptarea stilului parental.
- C. Nu există o soluție universală. Echilibrul dintre libertate și reguli evoluează pe măsură ce copiii cresc și circumstanțele se schimbă.

Variante pentru acasă (părinți & copii):

A. Linia Invizibilă

Scop: să simtă tensiunea și să găsească echilibrul.

- Puneți o funie sau un fular lung pe podea.
- Stați față în față, țineți-vă de mâini și trageți ușor.
- Întrebați: „Când se simte echitabil? Ce se întâmplă când unul trage

	prea mult?” B. Aplecare & sprijin Scop: încredere, echilibru și sprijin reciproc. • Înclinați-vă încet în spate, ca niște contragreutăți. • Dacă unul cedează, amândoi cad! • Discutați: „Libertatea e aplecarea, regulile sunt sprijinul. Cum rămânem conectați fără să cădem?” C. Mersul pe linie împreună Scop: să coopereze menținându-se pe „linia echilibrului” • Lipiți o linie dreaptă pe podea. • Mergeți ținându-vă de mână, ca pe o sfoară de circ. • Adăugați o provocare: copilul improvizează pași liberi (libertate), părintele îl ajută să rămână pe linie (structură). • Întrebați: „Cum putem fi liberi fără să ieșim de pe drum?”
Materiale: • Funie suficient de lungă pentru ca echipele să tragă de ambele părți) • Marcaje clare de delimitare (de exemplu, o linie pe podea care să indice centrul) • Două stegulețe sau markere pentru a reprezenta punctul de mijloc al funiei • Opțional: Conuri sau alte repere pentru a delimita zona de joc	Durată estimată: 45 minute Sfaturi pentru facilitator: • Prea multă libertate poate duce la haos, lipsă de direcție și sentimentul de nesusținere. • Prea multe reguli pot duce la senzații de constrângere, frustrare și lipsă de autonomie. • Echilibrul înseamnă să știi când să oferi autonomie și când să stabilești o structură. Atât libertatea, cât și regulile sunt necesare, dar provocarea constă în a le echilibra în mod corespunzător. Aplicarea exercițiului acasă: Describe mai sus.

Activitate 4: Înțelegerea libertății și responsabilității – „Regulile semaforului” Nivel 2: Toate valorile	Obiectiv: Părinții trebuie să creeze un sistem personalizat de reguli și limite pentru familia lor, folosind metafora semaforului (Roșu, Galben, Verde). Descrierea conceptul „Regulile Semaforului”: • Lumina roșie 🚦 (Reguli Nenegociabile): reguli absolute, ferme, care asigură siguranța și bunăstarea. Exemple: ora de venire acasă, limitele de timp pe ecrane, reguli de siguranță în casă (ex.: „nu alerga în casă”). • Lumina galbenă ⚠️ (Limite Negociabile): reguli sau orientări care pot fi discutate ori ajustate în funcție de situație. Exemple: treburile casnice sau ora de culcare – pot fi flexibile, dar necesită o conversație sau un acord. • Lumina verde ✅ (Libertăți & Alegeri): domenii unde copiii au libertatea să ia decizii și să își exerseze autonomia. Exemple: alegerea hainelor, ce mănâncă la prânz, ce hobby vor să urmeze. Instrucțiuni: Oferiți părinților hârtie și pixuri pentru a crea propriul „sistem semafor” al familiei lor. Încurajați-i să se gândească la: • Roșu: Care sunt regulile care trebuie respectate absolut pentru siguranță sau bunăstarea familiei? • Galben: Care sunt regulile care pot fi discutate ori ajustate în funcție de context? • Verde: În ce domenii copilul poate alege liber și cum îl putem responsabiliza pentru aceste decizii? Acordați 10 minute pentru ca părinții să noteze regulile și limitele lor pentru fiecare categorie. Încurajați-i să folosească exemple concrete, relevante pentru familia lor. Discuție în Grup (10–15 minute) Întrebări de discuție: • „Care sunt câteva exemple de reguli Roșii pe care le-ați stabilit pentru copiii voștri? De ce sunt nenegociabile pentru voi?” • „Ce reguli le considerați negociabile? Cum abordați discuțiile despre flexibilitate cu copiii?” • „Ce libertăți și alegeri le oferiți copiilor? Cum le influențează acestea comportamentul și sentimentul de responsabilitate?” Părinții pot alege să își prezinte sistemul „semaforului” grupului. Acest lucru poate inspira idei noi și soluții practice. Încurajați întrebări și sugestii
---	---

	constructive.	
	Materiale: Hârtie și pix	Timp estimat: 25 minute Sfaturi pentru facilitator: • Limitele sunt esențiale pentru a crea un mediu sigur și structurat pentru copii. Ele îi ajută să știe ce se așteaptă de la ei și oferă cadrul în care pot să se dezvolte. • Sistemul „Reguli Semafor” îi ajută pe părinți să distingă clar între ceea ce este nenegociabil, ceea ce poate fi ajustat și domeniile unde există libertate. • Echilibrul este cheia: un raport sănătos între structură (reguli) și autonomie (libertate) îi va face pe copii să se simtă în siguranță și împuterniciți. Aplicarea exercițiului acasă: Aplicați exercițiul așa cum a fost prezentat.
Activitate 5: Înțelegerea Autonomiei și Responsabilității – „Scara responsabilității” Nivel 3: Autonomie & Responsabilizare	Obiectiv: Să descrie importanța dezvoltării autonomiei la copii, în paralel cu responsabilizarea lor. Se începe prin a întreba grupul ce înseamnă autonomia, în parenting și de ce este importantă responsabilitatea în dezvoltarea copiilor. Puncte-cheie de acoperit: • Autonomia îi ajută pe copii să se simtă independenți și capabili, crescându-le încrederea în sine și abilitățile de luare a deciziilor. • Responsabilitatea îi învață pe copii să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și să își asume comportamentele, dezvoltând un simț moral puternic. • Provocarea părinților este să găsească echilibrul: Cum încurajăm independența, dar ne asigurăm că cei mici rămân responsabili pentru alegerile lor?	

Desfășurare și instrucțiuni

Descrierea conceptul „Scării Responsabilității”: Este un mod vizual de a arăta cum responsabilitățile și autonomia copilului cresc treptat în timp. Rolul părinților este să ofere sprijin și ghidare, dar și să crească treptat așteptările.

Aspecte importante:

- **Începe de jos:** La baza scării, responsabilitățile copilului sunt mici, iar implicarea părintelui este mare.
- **Crește treptat:** Pe măsură ce copilul crește, responsabilitățile devin mai mari, iar părintele face un pas în spate.
- **Menține responsabilizarea:** La fiecare nivel, copilul trebuie să fie responsabil pentru sarcinile asumate – acesta e modul prin care învață consecințele.

Instrucțiuni:

- Fiecare părinte desenează propria „Scară a Responsabilității” pe o foaie.
- Fiecare treaptă reprezintă un nivel de responsabilitate.
- Încurajați-i să se gândească la vârsta și etapa actuală a copilului lor și să noteze modalități prin care îi pot crește treptat autonomia (ex.: treburi casnice, teme, gestionarea timpului, luarea deciziilor).

Exemplu de scară pentru sarcina “rezolvarea temelor de acasă”:

Treapta 1 (Bază): Părintele face totul: dă răspunsurile, explică fiecare pas, se asigură că e terminată.

Treapta 2: Părintele ghidează, dar lasă copilul să decidă ordinea sarcinilor sau să încerce singur.

Treapta 3: Copilul își face temele singur, cu sprijin minim (părintele doar amintește sau verifică la final).

Treapta 4 (Vârf): Copilul își planifică, face și verifică temele independent. Acordați 10–15 minute pentru ca părinții să creeze scările lor. După finalizare, adunați grupul pentru o „Galerie a Scărilor”, unde părinții pot privi și ideile celorlalți.

Discuții în grupuri mici: Cum oferim libertate și ghidaj în același timp? (15 minute)

Împărțiți părinții în grupuri mici (4–5 persoane) și invitați-i să discute următoarele întrebări:

- Cum le oferim copiilor libertatea de a lua propriile decizii, menținând în același timp responsabilitatea pentru acțiunile lor?
- Ce strategii v-au ajutat să creșteți treptat independența copilului fără ca acesta să se abată de la reguli?
- Cum ne asigurăm că cei mici se simt susținuți și ghidați, având totodată oportunitatea de a-și asuma responsabilitatea pentru propriile decizii?

Încurajați participanții să ofere exemple personale și idei care au funcționat sau nu în găsirea echilibrului dintre autonomie și responsabilitate.

Aplicarea exercițiului acasă:

Pentru început, părintele alege un domeniu concret asupra căruia să lucreze împreună cu copilul, de exemplu: realizarea temelor, ordinea în cameră, pregătirea ghiozdanului sau gestionarea banilor de buzunar.

Apoi, pe o foaie, desenează câteva trepte (4–6) și îi explică copilului că fiecare treaptă reprezintă un pas spre mai multă libertate și responsabilitate.

Treptele se stabilesc împreună:

- **Prima treaptă:** părintele face aproape totul, supraveghind îndeaproape.
- **Treptele intermediare:** părintele oferă ghidaj, dar copilul începe să decidă și să acționeze singur.
- **Ultima treaptă:** copilul își asumă complet sarcina, iar părintele doar verifică la nevoie.

Este important ca părintele să aibă o conversație deschisă cu copilul, întrebându-l: „Ce crezi că poți face singur acum?” sau „Pe ce treaptă simți că ești și ce ar trebui să înveți pentru a urca mai sus?”

Aplicarea practică începe de la treapta unde copilul se simte pregătit. Dacă reușește, urcă o treaptă; dacă întâmpină dificultăți, părintele îl sprijină revenind temporar la treapta anterioară.

La finalul zilei sau al săptămânii, părintele discută cu copilul despre experiență („Cum a fost să faci asta singur?”) și îl încurajează, laudând

mai ales efortul și responsabilitatea, nu doar rezultatul. Exemplu pentru „Temele pentru școală” • Treapta 1: Părintele explică fiecare exercițiu și stă lângă copil. • Treapta 2: Copilul încearcă să rezolve singur, părintele verifică și ajută doar dacă e nevoie. • Treapta 3: Copilul își face temele singur, părintele verifică doar la final. • Treapta 4: Copilul planifică, face și verifică temele fără ajutor.	
Material: • Tablă albă sau flipchart pentru discuția de grup • Markere și pixuri pentru ca părinții să își deseneze propria „Scară a Responsabilității” • Opțional: Fișe tipărite cu șablonul „Scării Responsabilității” pe care părinții să scrie (dacă preferați o abordare mai structurată)	Timp estimat: 20-30 minute Sfaturi pentru facilitator Ghidaj părinte pentru stabilirea corectă a așteptărilor în funcție de nivelul de dezvoltare a copilului Aplicarea exercițiului acasă: Este precizat mai sus în descrierea activității.

Activitatea 6: Joc: „Mergi pe Linie” Nivel 1: Toate valorile	Scop: Să îi facă pe părinți să reflecteze la modul în care iau decizii privind libertatea și regulile. Instrucțiuni: • Pe podea se pune o bandă adezivă sau o funie care formează o linie dreaptă. • Părinții pornesc stând pe linia din mijloc. • Facilitatorul citește o serie de dileme de parenting (ex.: „Copilul tău vrea să se culce mai târziu”). • Părinții pășesc la stânga pentru „DA” (aș permite) sau la dreapta pentru „NU” (nu aș permite). • După fiecare întrebare, facilitatorul invită câțiva părinți să explice de ce au ales acea opțiune. Exemple de scenarii: • „Copilul tău vrea să se culce mai târziu.” • „Adolescentul vrea să își vopsească părul albastru.” • „Copilul de 10 ani vrea să își pregătească singur pachetul zilnic.” • „Adolescentul vrea să meargă singur la un concert.” • „Copilul de 5 ani refuză să poarte geaca iarnă.” • „Copilul de 12 ani vrea să decidă singur ora de culcare.” • „Copilul de 8 ani vrea să își gestioneze singur banii de buzunar.” Discuție de reflecție: • „Ce a fost ușor de decis? Ce a fost dificil?” • „Ai observat tipare în deciziile tale?” • Cum putem echilibra încrederea, independența și responsabilitatea?” Mesaj-cheie: Fiecare decizie parentală presupune un echilibru între libertate și responsabilitate. Aplicarea activității acasă - „Linia deciziilor în familie” Scop: Să îi ajute pe părinți și copii să reflecteze asupra regulilor din familie, asupra libertăților oferite și asupra situațiilor în care este mai ușor sau mai dificil să găsească echilibrul dintre autonomie și responsabilitate. Varianta 1 – Părintele aplică exercițiul cu copilul Instrucțiuni: • Se trasează o linie imaginară sau cu bandă adezivă pe podea. • Un capăt înseamnă: „Îmi este ușor să accept”
--	---

- Celălalt capăt: „Îmi este greu să accept”
- Părintele citește diferite situații, iar copilul se poziționează pe linie în funcție de cum simte.

•

Exemple de situații:

- „Să îmi fac singur temele.”
- „Să decid singur ce haine port.”
- „Să îmi gestionez singur timpul pe telefon.”
- „Să mă culc mai târziu în weekend.”
- „Să merg singur la un prieten.”
- „Să îmi organizez singur ghiozdanul.”
- „Să îmi gestionez singur banii de buzunar.”
- „Să aleg singur ce activități fac după școală.”
- „Să îmi fac singur curat în cameră.”
- „Să decid singur când iau pauze la teme.”
- „Să merg singur până la magazinul din apropiere.”
- „Să îmi aleg singur prietenii cu care petrec timpul.”

După fiecare alegere, părintele întreabă:

- „Ce ți se pare dificil?”
- „Ce ai avea nevoie ca să primești mai multă libertate?”
- „Ce responsabilități vei avea?”

Varianta 2 – Copilul aplică exercițiul părintelui

Copilul citește diferite situații, iar părintele se poziționează pe linie între:

- „Îmi este ușor să ofer această libertate”
și
- „Îmi este greu să ofer această libertate”

Exemple de situații pentru exercițiu

- „Copilul vrea să își aleagă singur hainele.”
- „Copilul vrea să își facă singur temele fără ajutor.”
- „Copilul vrea să își gestioneze singur timpul pe telefon sau tabletă.”
- „Copilul vrea să se culce mai târziu în weekend.”
- „Copilul vrea să meargă singur la magazin.”
- „Copilul vrea să își organizeze singur ghiozdanul.”
- „Copilul vrea să își aleagă singur prietenii.”
- „Copilul vrea să decidă singur ce activități extracurriculare face.”
- „Copilul vrea să își cheltuie singur banii de buzunar.”
- „Copilul vrea să stea singur acasă pentru o perioadă scurtă.”
- „Copilul vrea să își creeze propriul program pentru teme și joacă.”

	• „Copilul vrea să folosească rețele sociale.” • „Copilul vrea să meargă într-o excursie fără părinți.” • „Copilul vrea să decidă singur când își face curat în cameră.” • „Copilul vrea să își tundă sau vopsească părul diferit.” • „Copilul vrea să aleagă singur ce mănâncă la școală.” • „Copilul vrea să participe la o petrecere unde nu cunosc toți adulții.” • „Copilul vrea să își rezolve singur conflictele cu colegii.” • „Copilul vrea să își facă singur cumpărături online.” La final, părintele și copilul discută: Ce reguli sunt mai ușor de acceptat? Ce reguli creează tensiuni? Mesaj-cheie: În fiecare familie, echilibrul dintre libertate și responsabilitate se construiește prin dialog, încredere și adaptare treptată.		
Activitate 7: Dezvoltarea Autonomiei și Responsabilității – „Cărămizile noastre – stilul meu, stilul lor” Nivel 3: Toate valorile	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="412 1278 686 1904"> Materiale: • Foi cu situații/scenarii • Bandă adezivă pentru realizarea liniei </td><td data-bbox="686 1278 1396 1904"> Timp estimat: 20-30 minute Sfaturi pentru facilitator Încurajați reflecții scurte, nu dezbateri. Amintiți părinților că vârsta, siguranța, maturitatea și valorile familiei contează. Aplicarea exercițiului acasă: Este precizat mai sus în descrierea activității. </td></tr> </table> Activitate: „Cărămizile noastre – Stilul meu, stilul lor” Obiectiv: • Să explorăm diferențele și suprapunerile dintre reacțiile parentale și sistemele de valori. • Să reflectăm asupra contribuției unice a fiecărui părinte la dezvoltarea autonomiei și responsabilității copilului. • Să identificăm valorile comune și potențialele surse de conflict, cu accent pe cooperare. Instrucțiuni: Pasul 1: Completați Grila Comparativă (10–15 min) Se distribuie o fișă cu următorul tabel (vezi Anexă)	Materiale: • Foi cu situații/scenarii • Bandă adezivă pentru realizarea liniei	Timp estimat: 20-30 minute Sfaturi pentru facilitator Încurajați reflecții scurte, nu dezbateri. Amintiți părinților că vârsta, siguranța, maturitatea și valorile familiei contează. Aplicarea exercițiului acasă: Este precizat mai sus în descrierea activității.
Materiale: • Foi cu situații/scenarii • Bandă adezivă pentru realizarea liniei	Timp estimat: 20-30 minute Sfaturi pentru facilitator Încurajați reflecții scurte, nu dezbateri. Amintiți părinților că vârsta, siguranța, maturitatea și valorile familiei contează. Aplicarea exercițiului acasă: Este precizat mai sus în descrierea activității.		

	 Situație concretă Cum răspund eu Valoarea pe care vreau să o transmit Cum răspunde partenerul Valoarea pe care vrea să o transmită Situații concrete propuse: • Copilul întârzie la școală • Copilul uită să strângă jucăriile • Copilul cere mai mult timp la ecrane • Copilul refuză să-și facă temele • Copilul se supără că există reguli Notă: Participanții sunt rugați să meargă dincolo de comportament, să identifice valoarea din spatele reacției (ex.: independență, ordine, empatie, respect, control, flexibilitate). Pasul 2: Reflecție & Discuție (10 min) După completarea grilei, participanții reflectează sau discută: • Care acțiuni oferă copilului mai multă autonomie? • Cine pune mai mult accent pe responsabilitate? • Ce valori sunt susținute prin fiecare abordare? • Există metode contradictorii sau ciocniri de valori? Participanții pot împărtăși în perechi sau grupuri mici, evidențiind momentele de tip „aha” sau surprizele descoperite. Încheiere (Opțional, 5 min): • Invitați grupul să reflecteze împreună: - „Ce ați descoperit despre voi sau despre stilul parental al partenerului?” - „Există o valoare pe care vreți să o accentuați mai clar ca echipă?”		
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="412 1495 686 1881"> Material: Fișă de lucru și pixuri </td><td data-bbox="686 1495 1396 1881"> Timp estimat: 20-25 minute Sugestii pentru părinți atunci când completează tabelul și observă diferențe între ei: Rămâi curios, nu critic • Folosește: „Spune-mi mai multe...” în loc de „Nu e corect ce faci.” • Încearcă să înțelegi de ce reacționează </td></tr> </table>	Material: Fișă de lucru și pixuri	Timp estimat: 20-25 minute Sugestii pentru părinți atunci când completează tabelul și observă diferențe între ei: Rămâi curios, nu critic • Folosește: „Spune-mi mai multe...” în loc de „Nu e corect ce faci.” • Încearcă să înțelegi de ce reacționează
Material: Fișă de lucru și pixuri	Timp estimat: 20-25 minute Sugestii pentru părinți atunci când completează tabelul și observă diferențe între ei: Rămâi curios, nu critic • Folosește: „Spune-mi mai multe...” în loc de „Nu e corect ce faci.” • Încearcă să înțelegi de ce reacționează		

		partenerul așa. Acceptă diferențele • Este firesc să existe stiluri diferite. • Discutați cum abordările voastre se pot completa reciproc. Pune în centru nevoile copilului • Întreabă: „Ce îl ajută pe copilul nostru să învețe cel mai bine?” • Concentrează-te mai puțin pe cine are dreptate și mai mult pe ceea ce funcționează pentru copil. Încheiați cu un obiectiv de echipă • Alegeți împreună o valoare pe care să o evidențiați mai clar (ex.: independența). • Sărbătoriți un lucru pe care fiecare dintre voi îl face bine. Aplicarea exercițiului acasă: Se completează și de către celălalt părinte și se discută diferențele pentru a conștientiza modele de gândire diferite pentru aceleași valori
Activitate 8: Dezvoltarea Autonomiei și Responsabilității – „Drumul către	Obiectiv: Să îi ajutăm pe părinți să exploreze echilibrul dintre ghidarea copiilor prin structură și oferirea libertății de a face alegeri, printr-o experiență practică și interactivă. Introducere Facilitatorul invită participanții să reflecteze asupra stilului lor parental și să aleagă un cuvânt care îl descrie. Facilitatorul notează cuvintele pe un flipchart, tablă sau într-un nor digital de cuvinte. Acesta evidențiază pe scurt diversitatea răspunsurilor și introduce activitatea ca o explorare a echilibrului dintre ghidarea parentală și independența copiilor. Instrucțiuni:	

independen ță” Nivel 3: Toate valorile	Facilitatorul pregătește un traseu simplu și sigur cu obstacole, folosind scaune, conuri sau alte obiecte. Participanții sunt împărțiți în perechi. În fiecare pereche: • un participant este legat la ochi, • celălalt participant are rolul de ghid. Facilitatorul explică faptul că fiecare pereche va parcurge traseul de două ori, folosind două stiluri parentale diferite: ghidare strictă și încurajare permisivă/liberală. Participanții sunt încurajați să aleagă roluri care pot fi diferite de stilul lor parental obișnuit. Etapele activității Runda 1: Părintele strict Ghidul oferă instrucțiuni clare, directe și ferme, precum: • „Stop!” • „Mergi înainte!” • „Întoarce-te la stânga!” • „Mergi mai încet!” Se folosesc exemplele de afirmații pentru stilul parental strict. Participantul legat la ochi urmează instrucțiunile pentru a traversa traseul. Runda 2: Părintele permisiv/liberal Ghidul nu oferă comenzi directe. Acesta oferă doar încurajări generale, precum: • „Poți să faci asta!” • „Ai încredere în tine!” • „Ia-ți timpul necesar!” Se folosesc exemplele de afirmații pentru stilul parental permisiv. Participantul legat la ochi încearcă să finalizeze traseul cu mai multă independență. Părintele echilibrat Ghidul combină instrucțiunile legate de siguranță cu spațiu pentru alegere. Oferă sprijin atunci când este nevoie, dar îi permite
--	---

participantului legat la ochi să ia unele decizii singur.

Reflecție și discuție

Facilitatorul invită participanții să reflecteze asupra experienței avute în fiecare rol. Întrebări de reflecție:

- Cum a fost să fii ghidat strict?
- Cum a fost să primești doar încurajări?
- Care stil s-a simțit mai sigur?
- Care stil s-a simțit mai liber?
- Care stil a fost mai dificil?

Facilitatorul conectează activitatea cu parentingul, subliniind faptul că cei mici au nevoie atât de structură, cât și de autonomie.

La final, facilitatorul îi invită pe participanți să identifice o modalitate prin care pot susține independența copilului, oferind în același timp ghidare clară.

Exemple de afirmații pentru „Părintele strict” (instrucțiuni clare, directe și orientate spre acțiune)

- „Întoarce-te imediat la dreapta!”
- „Fă trei pași înainte.”
- „Apleacă-te și treci pe sub masă.”
- „Treci peste con!”
- „Ocolește scaunul din fața ta.”
- „Stop! Fă doi pași mari înapoi.”
- „Învârte-te repede și apoi mergi înainte.”
- „Sari peste obstacolul din față.”
- „Mișcă-te repede, ești aproape!”
- „La următorul scaun, mergi la stânga!”
- „Treci pe sub primul obstacol, apoi ridică-te.”
- „Pășește cu grijă printre conuri.”
- „Ține privirea înainte, nu te uita în jos!”
- „Acum aleargă spre linia de sosire!”
- „Fă o pivotare rapidă și continuă să mergi.”
- „Mergi pe lângă marginea mesei din stânga.”
- „Fă un pas mic spre dreapta, apoi înainte.”
- „Apleacă-te spre stânga pentru a evita obstacolul.”
- „Trebuie să ajungi la următorul punct în 10 secunde!”
- „Rămâi pe loc 5 secunde înainte să te miști din nou.”

Exemple de afirmații pentru „Părintele permisiv/liberal” (fără direcții

clare)

- „Poți să faci asta, ia-ți timpul necesar și găsește-ți drumul!”
- „Ce crezi că ar trebui să faci mai departe?”
- „Ai încredere în tine și mergi înainte!”
- „Respiră adânc și decide unde vrei să mergi.”
- „Cum ai aborda acest obstacol?”
- „Dacă ai nevoie de ajutor, sunt aici, dar cred că poți reuși singur!”
- „Poți merge încet și în ritmul tău.”
- „Ce crezi că ar funcționa cel mai bine aici?”
- „Ai încredere în instinctele tale!”
- „Sunt mândru/mândră de tine, continuă!”
- „Cum arată traseul pentru tine? Care este următoarea mișcare?”
- „Te descurci foarte bine! Continuă, dar fără grabă!”
- „Nu trebuie să te grăbești. Care este strategia ta?”
- „Este în regulă dacă greșești — ce vrei să încerci acum?”
- „Pas cu pas, vei găsi soluția!”
- „Ești tot mai aproape — ce trebuie să faci acum?”
- „Ai încredere în tine și fă următorul pas!”
- „Nu este nevoie să te grăbești; ascultă ce îți spune corpul.”
- „Care este planul tău pentru această parte? Sunt aici să te susțin!”
- „Te descurci minunat — care este următoarea alegere care ți se pare potrivită?”

Aceste exemple sunt create pentru a evidenția contrastul dintre cele două stiluri parentale. Prin această experiență, părinții pot observa direct cum diferitele moduri de ghidare influențează autonomia și responsabilitatea copilului.

Adaptare acasă: Traseu cu obstacole – Părintele ca ghid

Activitate pentru acasă: „Comoara încrederii”

Obiectiv: Consolidarea relației părinte-copil printr-un joc care exersează comunicarea, încrederea și autonomia.

Instrucțiuni

Pasul 1: Pregătirea traseului: Părintele ascunde 5 bilețele prin casă, fiecare conținând un indiciu către următorul loc. Unele indicii sunt clare („Mergi sub masa din bucătărie”), iar altele sunt mai deschise („Unde citești povești?”). Ultimul indiciu conduce către „comoară”.

Pasul 2: Jocul de rol: Copilul este „exploratorul” legat la ochi. Părintele îl ghidează prin două runde:

	Runda 1 – Ghidare fermă. Părintele oferă instrucțiuni clare: • „Trei pași la dreapta.” • „Apleacă-te și uită-te sub pat.” Runda 2 – Ghidare blândă. Părintele oferă doar încurajări: • „Gândește-te unde ai mai ascuns comori.” • „Ai încredere în tine.” • „Unde crezi că este următorul indiciu?” (Dacă vârsta copilului permite, rolurile pot fi inversate – copilul oferă indicii, iar părintele caută.) Reflecție finală (în familie) • Ce tip de ghidare ți-a plăcut mai mult? • Cum te-ai simțit când ai primit instrucțiuni clare? Dar când ai primit doar încurajări? • Care stil crezi că ți se potrivește mai bine atunci când înveți ceva nou?		
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="418 1073 686 1892"> Materiale: Amenajarea unui traseu cu obstacole în sală sau în aer liber Crearea unui sondaj online tip „word cloud” folosind aplicația Mentimeter (opțional) Materiale pentru activități pe care părinții le pot face acasă cu copiii: • 5–6 bilețele cu mesaje (sau indicii simple) • Un mic </td><td data-bbox="686 1073 1390 1892"> Durata estimată: 45 minute Sfaturi pentru facilitator Idei-cheie de luat acasă: Oferă spațiu pentru greșeli – intervenția imediată blochează procesul de învățare. Adresează întrebări care provoacă la gândire, în loc de comenzi. Lasă participantul să își asume alegerile și învățați împreună din consecințe. Laudă efortul, nu doar rezultatul – este esențial pentru dezvoltarea independenței. Aplicarea exercițiului acasă: </td></tr> </table>	Materiale: Amenajarea unui traseu cu obstacole în sală sau în aer liber Crearea unui sondaj online tip „word cloud” folosind aplicația Mentimeter (opțional) Materiale pentru activități pe care părinții le pot face acasă cu copiii: • 5–6 bilețele cu mesaje (sau indicii simple) • Un mic	Durata estimată: 45 minute Sfaturi pentru facilitator Idei-cheie de luat acasă: Oferă spațiu pentru greșeli – intervenția imediată blochează procesul de învățare. Adresează întrebări care provoacă la gândire, în loc de comenzi. Lasă participantul să își asume alegerile și învățați împreună din consecințe. Laudă efortul, nu doar rezultatul – este esențial pentru dezvoltarea independenței. Aplicarea exercițiului acasă:
Materiale: Amenajarea unui traseu cu obstacole în sală sau în aer liber Crearea unui sondaj online tip „word cloud” folosind aplicația Mentimeter (opțional) Materiale pentru activități pe care părinții le pot face acasă cu copiii: • 5–6 bilețele cu mesaje (sau indicii simple) • Un mic	Durata estimată: 45 minute Sfaturi pentru facilitator Idei-cheie de luat acasă: Oferă spațiu pentru greșeli – intervenția imediată blochează procesul de învățare. Adresează întrebări care provoacă la gândire, în loc de comenzi. Lasă participantul să își asume alegerile și învățați împreună din consecințe. Laudă efortul, nu doar rezultatul – este esențial pentru dezvoltarea independenței. Aplicarea exercițiului acasă:		

	obiect-surpriză la final (o gustare, un mesaj amuzant, o jucărie simbolică) • O mască pentru ochi (opțional)	Este precizat mai sus în descrierea activității.
Activitate 9: Reflecție & Conexiune — „Colțurile părinților LIVE!” Nivel 2: Toate valorile	Obiectiv: Să îi ajute pe părinți să reflecteze împreună asupra regulilor, libertății și responsabilității, pentru a stimula autocunoașterea, empatia și a crea un dialog autentic despre provocările reale ale implementării valorilor în familie. Instrucțiuni: Crearea unui mediu sigur, lipsit de judecată. Accentuarea pe sinceritate, nu pe perfecțiune. Facilitatorul îi invită pe participanți să aleagă colțul cu afirmațiile care reflectă cel mai bine propriul stil parental. Mini-cercuri de discuție (15 min): • Fiecare grup formează un cerc și discută pe baza unor întrebări-ghid. • Se desemnează o „gazdă a conversației” în fiecare grup. Întrebări-ghid: • Ce moment din viața reală te-a făcut să alegi acest colț? • Care este partea cea mai dificilă a acestei provocări? • Care este un lucru pe care l-ai încercat și care a ajutat sau a eșuat? • Dacă altcineva de aici trece prin aceeași situație, ce ai vrea să știe? Opțional: Se poate folosi și un mic obiect trecut din mână în mână, astfel încât fiecare să aibă ocazia să vorbească. Conexiuni între grupuri + Împărtășire (10 min):	

- Facilitatorul invită câte un voluntar din fiecare colț să împărtășească:
 - O idee puternică discutată în grup.
 - O concluzie pe care o aplică și în familia sa.

Facilitatorul încheie atelierul cu un mesaj reflexiv, subliniind că parentingul nu reprezintă o poziție fixă, ci o călătorie în continuă mișcare între diferite abordări și stiluri, adesea de la o zi la alta. Accentul este pus nu pe perfecțiune, ci pe conștientizare, sprijin reciproc și dorința de a crește în mod intenționat.

Îmbunătățiri opționale:

- Oferiți fiecărui părinte câte un post-it pe care să scrie concluzia și să o lipească pe un „Perete al Înțelepciunii”.
- Folosiți brățări colorate sau cartonașe pentru fiecare colț, menținând tema pe parcursul zilei.

Versiune pentru acasă – „Colțurile familiei”

Cum se face:

1. Pregătirea spațiului:

- Alegeți 3–4 colțuri în cameră.
- Lipiți pe pereți cartonașe sau foi A4 cu afirmații simple (adaptate la copii).

Exemple de afirmații:

- „Îmi place să am reguli clare.”
- „Îmi place să am libertate să aleg.”
- „Învăț mai bine când greșesc și încerc din nou.”
- „Îmi place când decid împreună cu familia ce reguli avem.”

2. Alegeți colțul: „Alege colțul care se potrivește cel mai bine cu felul în care te simți acum.” Toată lumea merge la colțul ales.

3. Discuție în familie:

- Fiecare explică de ce a ales acel colț.
- Întrebări simple pentru copii:
 - „Ce îți place la asta?”
 - „Ce e greu pentru tine aici?”
 - „Cum putem să facem familia noastră să fie mai bună ținând cont de asta?”

4. Schimb de perspective: Încurajați copiii să meargă și la un alt colț, ca

	să vadă cum ar fi să gândească dintr-o altă perspectivă. 5. Încheiere: Familia alege împreună o valoare sau o regulă mică pe care să o încerce în săptămâna următoare (ex.: „Încercăm să ascultăm mai mult unii pe alții” sau „Avem libertate să alegem desertul de duminică”). Se laudă faptul că fiecare a contribuit cu o idee. <table border="1"> <tr> <td data-bbox="410 562 686 1360"> Materiale: Puteți realiza pancarte mari, colorate și atractive, cu emoji-uri sau desene simple, astfel: ● „Îmi este greu să impun reguli.” ● „Îmi este greu să îi ofer copilului libertate.” ● „Vreau să învăț cum să le echilibrez pe amândouă.” ● „Simt că acum am un echilibru bun.” </td><td data-bbox="686 562 1393 1360"> Timp estimat: 15-20 minute Sfaturi pentru facilitator • Creează de la început o atmosferă sigură, fără judecată. • Pune accent pe onestitate, nu pe „răspunsuri corecte”. • Folosește un limbaj cald și neutru (ex.: „ce simți că este adevărat astăzi”). • Mulțumește oamenilor pentru vulnerabilitate, nu pentru performanță. • Reamintește: „Creșterea copiilor prin valori este o călătorie, nu un obiectiv fix.” Aplicarea acasă: Este precizat mai sus în descrierea activității. </td></tr> </table>	Materiale: Puteți realiza pancarte mari, colorate și atractive, cu emoji-uri sau desene simple, astfel: ● „Îmi este greu să impun reguli.” ● „Îmi este greu să îi ofer copilului libertate.” ● „Vreau să învăț cum să le echilibrez pe amândouă.” ● „Simt că acum am un echilibru bun.”	Timp estimat: 15-20 minute Sfaturi pentru facilitator • Creează de la început o atmosferă sigură, fără judecată. • Pune accent pe onestitate, nu pe „răspunsuri corecte”. • Folosește un limbaj cald și neutru (ex.: „ce simți că este adevărat astăzi”). • Mulțumește oamenilor pentru vulnerabilitate, nu pentru performanță. • Reamintește: „Creșterea copiilor prin valori este o călătorie, nu un obiectiv fix.” Aplicarea acasă: Este precizat mai sus în descrierea activității.
Materiale: Puteți realiza pancarte mari, colorate și atractive, cu emoji-uri sau desene simple, astfel: ● „Îmi este greu să impun reguli.” ● „Îmi este greu să îi ofer copilului libertate.” ● „Vreau să învăț cum să le echilibrez pe amândouă.” ● „Simt că acum am un echilibru bun.”	Timp estimat: 15-20 minute Sfaturi pentru facilitator • Creează de la început o atmosferă sigură, fără judecată. • Pune accent pe onestitate, nu pe „răspunsuri corecte”. • Folosește un limbaj cald și neutru (ex.: „ce simți că este adevărat astăzi”). • Mulțumește oamenilor pentru vulnerabilitate, nu pentru performanță. • Reamintește: „Creșterea copiilor prin valori este o călătorie, nu un obiectiv fix.” Aplicarea acasă: Este precizat mai sus în descrierea activității.		
Activitatea 10: Scrisoare către sinele	Obiectiv: Reflecție conștientă și asumare personală a unui angajament pozitiv în rolul de părinte. Introducere Facilitatorul îi invită pe participanți să ia un moment de reflecție personală asupra rolului lor de părinți. Facilitatorul explică faptul că activitatea se concentrează pe o mică schimbare pe care fiecare participant și-ar dori să o facă în modul său de a fi părinte. Scrisoarea este prezentată ca un instrument simbolic pentru clarificarea unei intenții și asumarea unui angajament personal pentru dezvoltarea viitoare.		

meu din viitor Nivelul 2 (Toate valorile)	Scrierea scrisorii Facilitatorul oferă participanților 15–20 de minute pentru a scrie o scrisoare către sinele lor din viitor. Participanții pot alege să scrie scrisoarea pe hârtie sau să utilizeze platforma www.futureme.org pentru a o primi prin e-mail la o dată viitoare. Facilitatorul îi invită să reflecteze la următoarele întrebări: • Ce schimbare vreau să fac ca părinte? • De ce este importantă această schimbare pentru mine? • Cum va influența relația mea cu copilul? • Cum mă voi simți atunci când voi reuși? Facilitatorul îi încurajează pe participanți să scrie într-un ton blând, sincer și susținător, ca și cum ar vorbi cu o versiune mai înțeleaptă a lor. Posibile formule de început: • „Dragă eu din viitor, astăzi mi-am dat seama că vreau să...” • „Îmi doresc să devin un părinte care...” nu este centrat pe perfecțiune, ci pe intenție, speranță și dorința de creștere. Participanții sunt invitați să scrie liber, pornind de la formule simple. Scopul este de a transforma reflecția într-un moment sincer de conectare cu sine și de afirmare a propriei evoluții ca părinte. Sigilarea scrisorii (opțional) Facilitatorul invită participanții să împăturească scrisoarea, să o pună într-un plic și să scrie pe el data la care doresc să o deschidă, peste 6 luni, un an sau mai mult, pentru a păstra vie intenția exprimată. Împărtășire opțională Facilitatorul invită participanții, într-un mod deschis și opțional, să împărtășească un gând sau o idee din scrisoarea lor, fie în fața grupului, fie alături de partenerul de discuție. Scopul este de a crea un moment de reflecție comună, păstrând libertatea fiecăruia de a vorbi doar dacă se simte confortabil. Reflecție & Debriefing: • Cum a fost să pui gândurile pe hârtie, în loc să le păstrezi doar în minte? • Ce ai învățat despre tine ca părinte din acest exercițiu? • Dacă ai putea transmite un singur gând de sprijin către sinele tău din viitor, care ar fi acela?
---	---

	Dacă copilul tău ar citi scrisoarea, ce ai vrea să înțeleagă despre tine ca părinte?	
	Material: - Pix și hârtie - Telefon și acces la internet	Timp estimat: 30 minute
	Sfaturi pentru facilitator: - Oferiți întrebări de ghidaj, dar lăsați libertate în exprimare - Încurajați un ton personal și prietenos în scrisoare - Amintiți participanților că scrisoarea este privată și destinată lor înșiși - Faceți împărtășirea opțională, fără presiune - Sugerați o dată viitoare pentru citire (ex.: peste 6 luni sau 1 an) - Acordați câteva minute de liniște pentru reflecție după scriere - Încheiați cu o amintire pozitivă: această scrisoare este o promisiune de creștere Aplicarea exercițiului acasă: Fiecare membru din familie scrie o scrisoare pentru viitorul sau sine. Pentru prescolari, se poate opta pentru un desen care reprezintă ceva sau parintele scrie scrisoarea pentru copil.	

Anexa 1

Bingo pentru Părinți

Găsește pe cineva care se potrivește descrierii și scrie numele lui/ei în spațiul liber. Scopul este să interacționezi cu ceilalți și să găsești o persoană pentru fiecare afirmație. Încearcă să completezi cât mai multe căsuțe și, dacă reușești să faci un rând întreg (orizontal, vertical sau diagonal), strigă: Bingo!

are un adolescent acasă 	iubește serile de jocuri 	are o regulă de familie legată de timpul petrecut pe ecrane 	a plecat vreodată într-o excursie cu mașina împreună cu familia
gătește cina în fiecare seară 	a organizat vreodată un maraton de filme în familie 	are o poveste de seară preferată 	îi place să gătească deserturi împreună cu copiii
face parte dintr-un grup sau club de părinți 	este fan al serilor de filme în familie 	a fost voluntar la evenimente școlare 	are un copil care face sport
are regula „fără telefoane la masa de seară” 	are un copil care adoră să deseneze sau să picteze 	are o destinație preferată pentru vacanțele în familie 	a încercat o tehnică de parenting citită într-o carte
are un copil mofturos la mâncare 	are un calendar de familie bine organizat 	a folosit vreodată un sistem de recompense pentru comportamente bune 	se regăsește în expresia „parentingul este un job full-time”

PAVE

Implicarea activă a părinților prin valori

Anexa 2

Activitatea 7 – Cărămizile Familiei: Cum văd EU, cum vede EL/EA

Situație concretă	Cum răspund EU	Valoarea pe care vreau să o transmit	Cum răspunde EL/EA	Valoarea pe care vrea să o transmită
Copilul întârzie la școală				
Copilul uită să strângă jucăriile				
Copilul cere mai mult timp la ecrane				
Copilul refuză să își facă temele				
Copilul se supără că există reguli				
Copilul nu vrea să meargă la culcare				
Copilul întrerupe conversațiile adulților				



Copilul vrea să decidă singur ce haine poartă				
Copilul își pierde calmul când pierde un joc				
Copilul nu respectă timpul stabilit pentru teme				
Situație proprie:				
Situație proprie:				
Situație proprie:				
Situație proprie:				
Situație proprie:				

Titlul proiectului: Implicarea activă a părinților prin valori

Acronimul proiectului: PAVE

Cod: 2024-1-RO01-KA220-ADU-000244513

Durata: din 01/12/2024 până în 30/11/2026

Coordonator: Centrul de Resurse pentru Educație și Familie DOXAMUS
(Romania)

Parteneri: European Institute for Modern Board Games (Spain), Scoala
Primara Lorelay (Romania), SmartEdu4All (Italy)

