

www.armorproject.eu

Manualul moderatorului

Laboratorul „Coaching și Parenting”

Cum să contribuiți la prevenirea radicalizării prin deprinderea tehnicilor de coaching și parenting pentru tineri

Lansat public în luna mai 2021

Conținutul acestei lucrări reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor și nu poate fi considerat că reflectă punctele oficiale de vedere ale Comisiei Europene.



Acest proiect a fost finanțat de Fondul de Securitate Internă al Uniunii Europene - Poliție, în temeiul Acordului de Grant nr. 823683.

Cuprins

Preambul/Prefață	3
Laborator Experimental nr. 1 'Coaching și Parenting'	4
De ce predarea unor strategii de coaching și parenting?	4
Filosofia manualului	4
Competențe cheie care vor fi dezvoltate	5
Metodologie	5
Scenariul Laboratorului Experimental	7
Tematică	7
Grup țintă	7
Întrebări-cheie	7
Concepte-cheie	7
Rezultate-cheie	11
Exerciții	11
Recomandări bibliografice	38
Aspecte logistice	38



Exerciții

#1 Brainstorming – asocieri libere	12
#2 Definiție (instruire)	14
#3 Identificarea legăturii dintre parenting/predare/coaching	18
#4 Construiește-ți propriul model	21
#5 Jocul sentimentelor cu bomboane M&M	23
#6 Înțelegerea emoțiilor	26
#7 Cum m-ai descrie?	28
#8 Schimbarea credințelor	30
#9 Scaunele muzicale	33
#10 Cartografierea comunității dumneavoastră	36



Preambul/Prefață

Conceptele de coaching și parenting sunt considerate a fi două tipuri de intervenție psihologic-educățională relativ noi, al cãror principal obiectiv este acela de a oferi mentorilor (și pãrinților) o înțelegere mult mai bunã și un set de instrumente emoționale și psihologice, ce pot fi aplicate atât la nivel individual, cât și la nivelul adolescenților, pentru a-i ajuta în procesarea emoțiilor, diferențierea sinelui, auto-motivarea pozitivă, gestionarea situațiilor stresante/dificile, incluziunea sprijinului social etc.. Scopul acestui laborator este acela de a evidenția și testa strategii de coaching și parenting care sã le permitã mentorilor și pãrinților sã înțeleagã mai bine factorii declanșatori, comportamentele, deciziile și reacțiile copiilor lor, acțiuni necesare pentru a se asigura cã aceștia nu devin parte activã în cadrul procesului de radicalizare/polarizare.

În același timp, luând în considerare faptul cã identitățile problematice și conflictuale ocupã un loc fruntaș în seria factorilor de tip push and pull care contribuie la procesul de radicalizare (Stout, 2002), alãturi de o dorințã de apartenențã descrisã drept „o cursã pentru semnificație” (Kruglanski, 2014), „o cãutare a identității care sã genereze sentimentul de apartenențã, valoare și scop” (Dalgaard-Nielsen, 2008b), de împlinirea pe plan personal (Silverman, 2017), de lipsa încrederii în sine (Borum, 2017) (Chassman, 2016) (Christmann, 2012) (Dawson, 2017) (Lindekilde, 2016) (Senzai, 2015), de frustrare și insultã (Larry E. Beutler, 2007), de factori cognitiv-sociali precum asumarea riscurilor și contact social redus (Taylor, 2006), victimizarea personalã (McCauley and Moskalenko 2011), înlocuirea agresivității (Moghaddam, 2005), se poate remarca nevoia de dezvoltare a unor strategii care sã faciliteze diferențierea între motivarea pozitivã și auto-motivarea drept factor protectiv și crearea unei zone tampon împotriva radicalizãrii.

În acest context, exercițiile care au fost propuse în prezentul manual se concentreazã asupra sprijinirii participanților în înțelegerea și ulterior contribuirea la facilitarea conștientizãrii și asumãrii/internalizãrii de cãtre adolescenți a mecanismelor și strategiilor de control al emoțiilor. De asemenea, exercițiile pun la dispoziția participanților strategii eficiente pentru a analiza posibilitãii factori care pot afecta bunãstarea, contribuind la îmbunãtățirea socializãrii și integrãrii. Acest laborator experimental va juca un rol important în punerea la dispoziția practicienilor din prima linie a unui set de instrumente potrivite pentru a-i educa pe adolescenți cum sã nu devinã victime ale procesului de radicalizare și/sau polarizare, prin determinarea unei mai bune înțelegeri a lucrurilor care le pot afecta viața și deprinderea abilitãților de luare a deciziilor în medii sigure.

Laboratorul va cuprinde o serie de 10 exerciții, descrise în termeni de metodologie, timp necesar alocat, obiectiv, rezultate, care vor fi inițial pre-testate cu practicieni care interacționeazã în mod direct cu adolescenți vulnerabili la radicalizare și ulterior replicate la scarã mai mare în fiecare țarã membrã în cadrul proiectului.

Laborator Experimental „Coaching și Parenting”

„Modul în care îi tratăm pe copiii noștri influențează în mod direct ceea ce ei cred despre ei înșiși.”

Ariadne Brill

De ce predarea unor strategii de coaching și parenting?

Tehnicile de coaching și parenting reprezintă două instrumente esențiale care joacă un rol important în procesul de dezvoltare a identității și mecanismelor de motivare ale adolescenților. Utilizarea acestor tehnici în abordarea dezvoltării personale nu reprezintă o formă de psiho-terapie. Este, totuși, o formă de intervenție psihologic-educatională, în cadrul căreia modelul de urmat, mentorul, antrenorul/meditatorul sau părintele devine abilitat în facilitarea diferențierii identitare, auto-motivării pozitive (reinforcement) și dezvoltării personale de către student, adolescent, formabil. Acest tip de intervenție creează premisele pentru îmbunătățirea cadrelor relaționale și determinarea schimbărilor comportamentale pozitive, în timp ce oferă un spațiu sigur pentru exersarea abilităților și tehnicilor. Și din moment ce procesele de radicalizare sunt, de regulă, declanșate de „o căutare a identității care să genereze sentimentul de apartenență, valoare și scop” (Dalgaard-Nielsen, 2008b), de împlinirea pe plan personal (Silverman, 2017), lipsa încrederii în sine (Borum, 2017) (Chassman, 2016) (Christmann, 2012) (Dawson, 2017) (Lindekilde, 2016) (Senzai, 2015), frustrarea și insulta (Larry E. Beutler, 2007), tehnicile de coaching și parenting pot să ofere instrumentele necesare care să consolideze capacitatea de reziliență și mediul protectiv.

Filosofia manualului

Acest manual își propune să dezvolte curricula și conținutul efectiv al laboratorului experimental dedicat tehnicilor de coaching și parenting aplicabile în cadrul unor procese de intervenție adresate tinerilor care sunt fie vulnerabili la sau parte activă a procesului de radicalizare. Urmărește asumarea și replicarea viitoare a unor strategii practice și abilități personale din domeniile coaching și parenting care pot contribui la gestionarea motivelor care stau la baza procesului de radicalizare, a aderării la ideologii extremiste, a narațiunilor distructive și la baza violenței. Strategiile propuse în cadrul acestui laborator experimental fac referire atât la factorii de risc care pot determina comportamente violente și antisociale, cât și la factorii care inhibă radicalizarea.

Curricula și conținutul efectiv al laboratorului trebuie să fie utilizate în corelație directă cu informațiile cuprinse în cadrul manualului D3.1.1.

Competențe cheie care vor fi dezvoltate

Principalele abilități pe care tinerii trebuie să le atingă în cadrul procesului de dezvoltare emoțională și comportamentală, proces în care părinții și mentorii/antrenorii pot juca un rol important, sunt următoarele:

- **Recunoașterea și gestionarea emoțiilor** – pentru a putea gestiona orice situație dificilă care poate să apară, tinerii trebuie să își dezvolte mai întâi abilitatea de a identifica sursa sentimentelor lor, pentru a putea să eticheteze în mod corect problema. Atunci când sentimentele nu sunt identificate/etichetate corect, ele pot să devină o sursă de violență sau comportament inadecvat, adolescenții încercând să își gestioneze emoțiile neînțelese în moduri neconstructive, pentru că nu știu care este sursa emoțiilor lor (Goleman, 1994);
- **Dezvoltarea abilității de a empatiza** – după ce au învățat cum să își eticheteze în mod corect sentimentele, tinerii trebuie să își dezvolte abilitatea de a înțelege emoțiile celor din jurul lor și, cel mai important, trebuie să învețe să țină cont de aceste emoții atunci când comunică/interacționează. Așadar, empatia poate fi dezvoltată în moduri diferite, de la a-i ajuta pe adolescenți să empatizeze cu diferitele grupuri religioase și culturale (evitarea atitudinilor discriminatorii), la a înțelege care sunt consecințele prejudiciilor și presupunerilor (Aronson, 2000);
- **Dezvoltarea abilităților de a lucra în echipă** – în societatea curentă, abilitatea de a coopera și de a lucra cu alții pentru a atinge un obiectiv comun sau personal este considerată cheia supraviețuirii – chiar și un joc video necesită cooperarea între jucători pentru a trece în nivelul următor. În aceeași manieră, în viața reală, lucrul în echipă joacă un rol important nu doar în stabilirea interacțiunilor și conexiunilor, ci și în atingerea unui obiectiv comun, colectiv (Santrock J. W., 2001);
- **Recunoașterea, evitarea și oprirea stereotipizării și discriminării persoanelor** – după ce învață cum să își controleze și să își exprime sentimentele vizavi de propria persoană, precum și față de ceilalți, tinerii trebuie să își dezvolte abilitatea de a înțelege ce este un stereotip și cum le poate afecta relaționare cu cei din jurul lor. În plus, adolescența este una dintre cele mai problematice etape ale vieții în ceea ce privește impactul stereotipurilor asupra tinerilor (ex. stereotipuri de gen, agresiune sexuală etc.).

Metodologie

Acest laborator experimental se bazează pe dezvoltarea cunoștințelor și abilităților prin modelul instrucțional cognitiv-atitudinal și modelul învățare prin experimentare (learning by doing). Principalul său obiectiv este acela de a pune la dispoziția moderatorilor un set esențial de abilități și comportamente care pot fi utilizate în mod facil și care pot fi ușor adaptate la situațiile în care tinerii experimentează identități conflictuale și problematice în cadrul procesului lor de dezvoltare către maturitate. Laboratorul este dezvoltat astfel încât să poată fi folosit ca o cameră de siguranță în care participanții pot învăța și experimenta modalități alternative de a răspunde în contexte referitoare la dezvoltarea personală și emoțională a tinerilor prin raportare la izolarea socială, polarizare și extremism.

Participanții vor fi de asemenea încurajați să învețe și să aplice aceste tehnici oricând consideră a fi necesar, în cadrul comunităților din care fac parte.

Obiectivul exercițiilor de coaching și parenting descrise în acest manual este de a permite antrenorilor/meditatorilor, tutorilor, mentorilor și părinților să își adapteze în permanență stilurile de coaching și parenting pentru a le putea oferi sprijin tinerilor vulnerabili la radicalizare. Mai mult, strategiile de coaching și parenting îi vor ajuta pe părinți să înțeleagă mai bine comportamentul, deciziile și reacțiile copiilor lor, permițându-le să le ofere acestora un mediu sigur și să îi asiste în dezvoltarea rezilienței la factorii de tip push and pull ai procesului de radicalizare.

Laboratorul propune tehnici care pot contribui la pregătirea tinerilor în gestionarea emoțiilor (vizavi de propria persoană, precum și față de cei din jur) și în dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, abilități care îi vor ajuta să interacționeze mult mai ușor și mai eficient cu prietenii și părinții. Îi echipează pe practicienii implicați în interacțiunea cu tinerii cu soluții prin care să îi încurajeze pe cei din urmă să își controleze emoțiile și comportamentele prin luarea unor decizii care să le satisfacă nevoile în moduri non-distructive.

Tehnici educaționale

Instrucție	X
Demonstrație	
Joc de rol	X
Repetiția în scenarii predefinite	X
Feedback	X
Auto-motivare	
Practică extinsă	X
Discuții ghidate	X
Modelare cognitivă prin metoda <i>mentor think aloud</i>	X
Discuții libere	X
Auto-instruirea (discursul interior al studentului)	

Scenariul Laboratorului Experimental

Tematică

Tehnicile de *coaching* și *parenting* – înțelegere, pregătire pentru folosire, integrare în cadrul interacțiunilor profesionale zilnice cu indivizi vulnerabili la radicalizare și violență – sunt acele tehnici și strategii care pot oferi mentorilor, antrenorilor/meditatorilor, părinților, tutorilor și altor figuri ale autorității care sunt prezente în viața adolescenților puterea de a dezvolta în mod efectiv strategii și metode eficiente pentru a aborda relația mentor-formabil, antrenor/meditator-student, părinte-copil etc., pentru a-i determina pe adolescenți să nu devină victime ale polarizării și radicalizării.

Laboratorul va cuprinde o serie de 10 sesiuni de exerciții (fiecare cu o durată de o oră), care include și o sesiune inițială de brainstorming care are obiectivul de a defini conceptele principale care vor fi folosite în cadrul exercițiilor și de a crea un spațiu în care respondenții să se simtă în siguranță și confortabili unii cu ceilalți.

Grup țintă

Practicieni care lucrează în mod direct cu tineri vulnerabili la radicalizare – profesori, consilieri școlari, asistenți sociali, cadre ale instituțiilor de ordine și siguranță publică.

Întrebări-cheie

- Ce se înțelege prin coaching? Ce se înțelege prin parenting?
- Cum pot antrenorii/tutorii/mentorii/părinții înțelege experiența psihologică și emoțională a tinerilor aflați la pubertate și a adolescenților?
- Cum pot tinerii înțelege, controla și utiliza în avantajul lor propriile lor sentimente/emoții?
- Cum pot influența diferitele stiluri de coaching și parenting procesul de dezvoltare socială și psihologică a tinerilor?
- În ce mod stereotipurile afectează comportamentul tinerilor în relațiile cu prietenii lor?

Concepte-cheie

Coaching, *parenting*, mentorat, învățare, consiliere, consultare, emoție, credință, lucru în echipă, stereotip, discriminare:

- **Coaching:** pe de o parte, conceptul a fost interpretat inițial drept un proces de sfătuire și a fost dezvoltat în timp, fiind abordat dintr-o perspectivă terapeutică sau de dezvoltare personală, perspectivă care abordează conceptul mai în esență și care presupune un proces prelungit,



în comparație cu perspectiva orientată pe obiectiv, care se axează pe rezultate imediate (Stober & Grant, 2006). Pe de altă parte, *life coaching* a fost definit drept parteneriatul profesional dintre un antrenor/meditator și un individ, axat pe descoperirea direcției de urmat în viață, și care se bazează pe o abordare holistică, orientată pe acțiune, care promovează procesul de înțelegere al scopului general al vieții (Gilmore, et al., 2012, p. 1).

- ▶ **Parenting** sau stil parental: modul în care copiii, în general, percep totalitatea de comportamente și practici utilizate de către părinții lor de-a lungul vieții pentru a le modela procesul de dezvoltare personală (Baumrind, 1991). Cuprinde două mari dimensiuni, după cum urmează (Stavrinides & Nikiforou, 2013, p. 60):
 - cerințe – care descrie așteptările părinților cu privire la comportamentul și socializarea copiilor lor;
 - receptivitate – care se referă la tendința generală a părinților de a oferi copiilor lor căldură, atitudini pozitive și sprijin.
- ▶ **Consiliere:** chiar dacă termenul nu a beneficiat de o definiție pentru o perioadă lungă de timp, în 2010, un număr de 29 de asociații de consiliere – printre care Asociația de Consiliere Americană (*the American Counseling Association - ACA*) și 17 dintre cele 19 divizii ale sale, împreună cu Asociația Americană a Consiliilor de Consiliere de Stat (*the American Association of State Counseling Boards - AASCB*), Consiliul pentru Acreditarea Programelor de Consiliere și Educație (*the Council for the Accreditation of Counseling and Related Educational Programs - CACREP*), Consiliul Național al Consilierilor Certificați (*the National Board for Certified Counselors - NBCC*), Consiliul Reabilitării Educaționale (*the Council of Rehabilitation Education - CORE*), Comisia de Certificare a Consilierilor de Reabilitare (*the Commission of Rehabilitation Counselor Certification - CRCC*), și the Chi Sigma Iota (Societatea Internațională a Consilierilor) – au acceptat o definiție comună a acestui termen, care prezenta consilierea drept relația profesională care le permite diferiților indivizi, familii și grupuri să își îndeplinească obiective în termeni de sănătate mentală, bunăstare, educație și carieră (Kaplan, Tarvydas, & Gladding, 2013, p. 366).
- ▶ **Mentorat:** în mod tradițional, mentoratul a fost definit drept relația dintre un mentor (de regulă o persoană mai în vârstă și mai experimentată) și un protejat (mai tânăr și mai puțin experimentat), relație în care mentorul are ca obiectiv sprijinirea protejatului în dezvoltarea carierei (Kram, 1985) (Levinson, Darrow, Klein, Levinson, & McKee, 1978).
- ▶ **Emoție:** un episod de schimbări inter-relaționale și sincronizate care au loc la nivelul tuturor sau al majorității celor cinci subsisteme organismice (procesarea informațiilor, suport, execuție, acțiune, monitorizare) în răspuns la evaluarea unui eveniment determinat de stimuli interni sau externi, eveniment relevant pentru îngrijorările generale ale organismului (Scherer, 2001) – pentru mai multe informații cu privire la acest subiect se poate studia *Figura 1* de mai jos;

- **Credințe:** propoziții care sunt considerate a fi adevărate și care sunt „acceptate drept direcții de urmat pentru evaluarea viitorului, care sunt citate pentru a sprijini anumite decizii, sau la care se face referire pentru a trece/aproba judecățile cu privire la comportamentul celorlalți” (Goodenough, 1963, p. 151). Mai mult, conceptul de credință poate fi de asemenea definit ca *”o modalitate de a descrie relația dintre o cerință, o acțiune, un eveniment sau o altă persoană și atitudinea unei persoane vizavi de acesta/aceasta”* (Eisenhart, Shrum, Harding, & Cuthbert, 1988, p. 53);
- **Munca în echipă:** muncă realizată de un grup de persoane care lucrează ca o echipă, ex. depunând efort concertat (The Oxford English Dictionary, 2nd edn. , 1989); acțiunea combinată a unui grup, în special atunci când este efectivă și eficientă (Oxford Dictionary of English, 2nd edn. , 2005); cooperarea dintre persoanele care lucrează împreună ca o echipă (Chambers 21st Century Dictionary, 1996);
- **Stereotip:** o imagine tipică care apare în mintea unei persoane atunci când aceasta se gândește la un grup social particular (Lippmann, 1922). Cercetările anterioare din domeniu au descris procesul de stereotipizare drept un proces de gândire inflexibil și defectuos, dar cercetările recente au evidențiat aspectele dinamice și funcționale ale stereotipurilor (Dovidio, Hewstone, Glick, & Esses, 2010, p. 7). Așadar, stereotipurile pot fi considerate a fi scheme cognitive utilizate de actori sociali pentru a procesa informațiile despre alții (Hilton & von Hippel, 1996). Stereotipurile reflectă credințe cu privire la trăsăturile care caracterizează membrii unui anumit grup, incluzând și informații cu privire la alte calități precum roluri sociale, gradul în care membrii grupului împărtășesc anumite calități și declanșează reacții emoționale la nivelul celorlalți membri ai grupului (Dovidio, Hewstone, Glick, & Esses, 2010, p. 7).
- **Discriminarea:** comportament părtinitor, care include atât acțiuni care afectează sau dezavantajează în mod direct un alt grup, cât și acele acțiuni care favorizează în mod intenționat grupul de apartenență al persoanei care le generează (creând un dezavantaj relativ pentru alte grupuri) (Dovidio, Hewstone, Glick, & Esses, 2010, p. 9). În conformitate cu Allport, discriminarea se bazează pe negarea „dreptului unui grup sau individ la tratament egal, drept pe care acesta și-l dorește” (Allport, 1954, p. 51). În plus, conceptul de discriminare se referă, de asemenea, la „acele acțiuni modelate să mențină caracteristicile individuale ale unui grup și poziția favorabilă a acestuia în detrimentul grupului de comparație” (Jones, 1972, p. 4).

Funcțiile emoției	Subsisteme organice și substraturi majore	Componenta emoției
Evaluarea obiectelor și a evenimentelor	Procesarea informației (SNC)	Componentă cognitivă (evaluare)
Reglementarea sistemului	Suport (SNC, SNE, SNA)	Componentă neuropsihologică (simptome corporale/fizice)
Pregătirea și direcționarea acțiunii	Executiv (SNC)	Componentă motivațională (tendințe de acțiune)
Comunicarea reacției și a intenției comportamentale	Acțiuni (SNS)	Componentă motorie (expresie facială și vocală)
Monitorizarea stării interne și a interacțiunii organism-mediu	Monitorizare (SNC)	Componentă sentiment subiectiv (experiență emoțională)

Notă: SNC = sistemul nervos central; SNE = sistemul neuroendocrin; SNA = sistem nervos autonom; SNS = sistemul nervos somatic.

Figura 1. Relația dintre subsistemele organismice și funcțiile și componentele emoțiilor
(sursa: Scherer KR. What are emotions? And how can they be measured? Social Science Information. 2005, 44(4):695-729)

Rezultate-cheie

- Înțelegerea tehnicilor de coaching și parenting;
- Obținerea unei mai bune imagini cu privire la concepte precum emoții, discriminare, stereotip, credințe și munca în echipă;
- Dezvoltarea deprinderilor de interacțiune mai eficiente cu adolescenții și sprijinirea lor în consolidarea capacității de reziliență la radicalizare și extremism violent;
- Sprijinirea abilităților și deprinderilor tinerilor de a negocia cu valorile conflictuale și apartenența la comunități diferite și uneori opozabile (de prieteni, credințe, etnii, orientări sexuale etc.);
- Sprijinirea în dezvoltarea abilităților tinerilor de a interacționa în termeni pozitivi, de a soluționa conflicte și de a crea conexiuni mai bune.

Exerciții

Tipuri de exerciții care vor fi dezvoltate:

- Recunoașterea problemei;
- Identificarea și definirea problemei;
- Identificarea tacticilor pentru a soluționa problema;
- Îmbunătățirea tacticilor – care a fost problema? Care a fost obiectivul? Care au fost limitele? Cum a fost problema rezolvată? Cum puteam să o rezolvăm mai bine?;
- Oferirea de soluții alternative;
- Test final.

1

Brainstorming – asocieri libere

Exercițiu nr. 1	Icebreaker – Inspiră-mă!
Obiectiv	<p>Să încurajeze participanții să învețe mai mult despre ei înșiși și să creeze o dinamică pozitivă în cadrul grupului.</p> <p>Să creeze o înțelegere comună în cadrul grupului cu privire la ce înseamnă conceptul de parenting, coaching, consiliere și mentorat și cum influențează acestea procesul de dezvoltare etc.</p>
Grup țintă	Grupe de vârstă – tineri aflați la pubertate/adolescenți/adulți
Timp alocat	30 minute
Materiale necesare	Flipchart, marker și/sau calculator, video proiector, telefoane mobile, pix, hârtie
Descriere	<p>Icebreaker 1: antrenorul/meditatorul meu inspirațional</p> <p>Moderatorul se prezintă, apoi le cere participanților să se prezinte pe rând. Participanții vor sta în cerc pentru a fi încurajate interacțiunile și discuțiile.</p> <p>Apoi, moderatorul le va cere participanților să răspundă la următorul set de întrebări în scris, cu mențiunea că răspunsul la fiecare întrebare nu trebuie să aibă mai mult de trei rânduri .</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Cum ai descrie un bun antrenor/mentor?” • „Cum ai descrie un părinte bun?” • „Există o persoană/un personaj dintr-o carte sau un film/desen animat pe care îl consideri un model de urmat?” • „Dacă modelul tău de urmat este o persoană reală, cum consideri că a influențat ea dezvoltarea ta?” <p>Notă: dacă unul sau mai mulți participanți nu știu să scrie, moderatorul îi va ruga să răspundă la întrebări prin desen.</p> <p>În continuare, fiecare participant își alege un partener cu care va discuta răspunsurile la întrebările adresate.</p> <p>În final, moderatorul va încuraja o discuție de grup de două minute și va încerca să colecteze posibile definiții pe flipchart.</p>

	<p>Icebreaker 2: Model de brainstorming plus, minus, interesant</p> <p>Sesiunea de brainstorming va fi utilizată pentru a-i determina pe participanți să devină parte a unui proces de gândire critică pentru a identifica definiții de lucru pentru concepte precum <i>coaching</i>, <i>parenting</i>, mentorat sau consiliere.</p> <p>Pasul 1: fiecare participant va primi patru foi de hârtie de diferite culori (roșu pentru figura parentală, albastru pentru antrenor/meditator, galben pentru mentor și verde pentru consilier) și va fi rugat să deseneze un tabel cu trei coloane (o coloană pentru plus, una pentru minus și una pentru interesant).</p> <p>Pasul 2: pentru cinci minute, fiecare participant va fi rugat să completeze toate posibilele aspecte pozitive ale fiecărui rol menționat mai sus, luând în considerare relația pe care o pot dezvolta cu fiecare figură – părinte, antrenor/meditator, mentor, consilier.</p> <p>Pasul 3: pentru cinci minute, fiecare participant va fi rugat să completeze toate posibilele aspecte negative ale fiecărei categorii.</p> <p>Pasul 4: pentru cinci minute, fiecare participant va fi rugat să completeze toate lucrurile interesante pentru fiecare categorie (acestea pot include implicații și efecte pozitive) în coloana denumită generic <i>interesant</i>.</p> <p>Notă: dacă unul sau mai mulți participanți nu știu să scrie, atunci ei vor: (a) lucra în echipă cu un alt participant care îl va ajuta să își noteze răspunsurile sau (b) forma un grup mai mic, separat de grupul mare și vor răspunde la întrebări prin discuții ghidate cu moderatorul, care va sintetiza răspunsurile lor în scris.</p> <p>Pasul 5: discuții de grup. Toate tabelele rezultate vor fi grupate. Vor fi create trei coloane generale pentru fiecare categorie menționată anterior – pozitiv, negativ, interesant. Moderatorul îi va încuraja pe participanți să identifice aspectele comune ale tabelelor din grupa formată și să le prezinte în plen sub formă de cuvinte cheie.</p>
<p>Metodă/e de învățare</p>	<p>Instrucție, discuții ghidate, modelare cognitivă prin metoda <i>mentor think alike</i></p>
<p>Suport vizual</p>	<p>Flipchart, hârtie colorată</p>

2

Definiție (instruire)

Exercițiu nr. 2	Analiză extinsă de concept – <i>coaching, parenting, mentorat, consiliere</i>
Obiectiv	Să obțină o mai bună înțelegere cu privire la conceptele care vor fi utilizate în cadrul laboratorului.
Grup țintă	Grupe de vârstă – adolescenți/adulți
Timp alocat	30 minute
Materiale necesare	Prezentare PowerPoint sau fișe de lucru și/sau piese de puzzle cu părți ale definițiilor care să fie rezolvate/grupate pe echipe
Descriere	<p>Pentru a clarifica ce înseamnă/presupun conceptele de coaching, parenting, mentorat și consiliere.</p> <p>Participanții vor primi un set de afirmații și vor fi rugați să lucreze în echipe pentru a stabili gradul în care definițiile date includ caracteristicile identificate în cadrul exercițiului anterior pentru fiecare dintre cele patru concepte (vezi mai jos). Participanții vor fi încurajați să discute care parte a definiției li se pare cea mai relevantă și precisă. Apoi, ideile vor fi prezentate în plen, în fața întregului grup.</p>
Metodă/e de învățare	Discuții ghidate, modelare cognitivă prin <i>metoda mentor think aloud, practică extinsă, lucrul în echipă</i>
Suport vizual	Prezentare PowerPoint, fișe de lucru, carduri

Indicații

Pasul 1: participanții vor fi împărțiți în două grupe și vor primi două seturi de carduri – unul care va conține conceptele pe care trebuie să le definească și unul care va conține definițiile academice ale celor patru concepte. Moderatorul îi va încuraja să le citească cu atenție și să încerce să le potrivească în cadrul grupului.

Definițiile care vor fi folosite sunt:

Coaching: pe de o parte, conceptul a fost interpretat inițial drept un proces de sfătuire și a fost dezvoltat în timp, fiind abordat dintr-o perspectivă terapeutică sau de dezvoltare personală, perspectivă care abordează conceptul mai în esență și care presupune un proces prelungit, în comparație cu perspectiva

orientată pe obiectiv, care se axează pe rezultate imediate (Stober & Grant, 2006). Pe de altă parte, life coaching a fost definit drept parteneriatul profesional dintre un antrenor/meditator și un individ, axat pe descoperirea direcției de urmat în viață, și care se bazează pe o abordare holistică, orientată pe acțiune, care promovează procesul de înțelegere al scopului general al vieții (Gilmore, et al., 2012, p. 1).

Parenting sau stil parental: modul în care copiii, în general, percep totalitatea de comportamente și practici utilizate de către părinții lor de-a lungul vieții pentru a le modela procesul de dezvoltare personală (Baumrind, 1991). Cuprinde două mari dimensiuni, după cum urmează (Stavrinides & Nikiforou, 2013, p. 60):

- cerințe – care descrie așteptările părinților cu privire la comportamentul și socializarea copiilor lor;
- receptivitate – care se referă la tendința generală a părinților de a oferi copiilor lor căldură, atitudini pozitive și sprijin.

Consiliere: chiar dacă termenul nu a beneficiat de o definiție pentru o perioadă lungă de timp, în 2010, un număr de 29 de asociații de consiliere – printre care Asociația de Consiliere Americană (the American Counseling Association - ACA) și 17 dintre cele 19 divizii ale sale, împreună cu Asociația Americană a Consiliilor de Consiliere de Stat (the American Association of State Counseling Boards - AASCB), Consiliul pentru Acreditarea Programelor de Consiliere și Educație (the Council for the Accreditation of Counseling and Related Educational Programs - CACREP), Consiliul Național al Consilierilor Certificați (the National Board for Certified Counselors - NBCC), Consiliul Reabilitării Educaționale (the Council of Rehabilitation Education - CORE), Comisia de Certificare a Consilierilor de Reabilitare (the Commission of Rehabilitation Counselor Certification - CRCC), și the Chi Sigma Iota (Societatea Internațională a Consilierilor) – au acceptat o definiție comună a acestui termen, care prezenta consilierea drept relația profesională care le permite diferiților indivizi, familii și grupuri să își îndeplinească obiective în termeni de sănătate mentală, bunăstare, educație și carieră (Kaplan, Tarvydas, & Gladding, 2013, p. 366).

Mentorat: în mod tradițional, mentoratul a fost definit drept relația dintre un mentor (de regulă o persoană mai în vârstă și mai experimentată) și un *protejat* (mai tânăr și mai puțin experimentat), relație în care mentorul are ca obiectiv sprijinirea *protejatului* în dezvoltarea carierei (Kram, 1985) (Levinson, Darrow, Klein, Levinson, & McKee, 1978).

Notă: dacă unul sau mai mulți participanți nu știu să citească, ei vor fi ajutați de un alt participant, membru în cadrul grupului de lucru din care el/ei fac parte, care le va citi definițiile și îl/îi va ajuta să facă asocierile.

Pasul 2: rezultatele exercițiului de mixare și grupare vor fi prezentate de fiecare grup în cadrul unei „sesiuni plene”, moderatorul fiind cel care va ghida discuția. Bazându-se pe rezultatele sesiunii de mixare și grupare și pe cuvintele cheie care a fost identificate ca importante pentru definirea fiecărui concept în cadrul primului exercițiu, moderatorul le va cere participanților să discute la nivelul fiecărui grup cuvintele cheie pentru a dezvolta o înțelegere comună a conceptelor de *coaching*, *parenting*, mentorat și consiliere.

Definițiile vor fi completate într-un formular care va fi pus la dispoziția participanților, precum acesta:

Definiția grupului pentru conceptul de *coaching*:

Definiția grupului pentru conceptul de *parenting*:

Definiția grupului pentru conceptul de mentorat:

Definiția grupului pentru conceptul de consiliere:

Materiale de lucru

COACHING

PARENTING

CONSILIERE

MENTORAT

un proces de sfătuire, dezvoltat în timp, fiind abordat dintr-o perspectivă terapeutică sau de dezvoltare personală, perspectivă care utilizează o abordare în esență și care este mai prelungită, în comparație cu cea orientată pe obiectiv, care se axează pe rezultate imediate

un parteneriat profesional între un antrenor și un individ, axat pe descoperirea direcției de urmat în viață, și care se bazează pe o abordare holistică, orientată pe acțiune, care promovează procesul de înțelegere al scopului general al vieții

modul în care copiii, în general, percep totalitatea de comportamente și practici utilizate de către părinții lor de-a lungul vieții pentru a le modela procesul de dezvoltare personală

cuprinde două mari dimensiuni: (1) cerințe – care descriu așteptările părinților cu privire la comportamentul și socializarea copiilor lor; (2) responsabilitate – care se referă la tendința generală a părinților de a oferi copiilor lor căldură, atitudini pozitive și sprijin

relația profesională care le permite diferiților indivizi, familii și grupuri să își îndeplinească obiectivele în materie de sănătate mentală, bunăstare, educație și carieră

relația dintre un mentor (de regulă o persoană mai în vârstă și mai experimentată) și un protejat (mai tânăr și mai puțin experimentat), relație în care mentorul are ca obiectiv sprijinirea protejatului în dezvoltarea carierei

3

Identificarea legăturii dintre *parenting*/predare/*coaching*

Exercițiul nr. 3	Identificarea legăturii dintre <i>parenting</i> /predare/ <i>coaching</i>
Obiectiv	Să îi determine pe participanți să identifice legăturile care se stabilesc între conceptele de părinte-profesor-antrenor/meditator și gradul în care un părinte/profesor/antrenor/meditator îi poate ajuta în rezolvarea unor probleme cu care se confruntă, într-un mod care să nu interfereze cu dorința lor.
Grup țintă	Grupe de vârstă – adolescenți/adulți
Timp alocat	30 minute
Materiale necesare	Hârtie, culori
Descriere	<p>Pasul 1: moderatorul le va cere participanților să se împartă în patru grupuri (nu mai mult de 3-4 persoane în fiecare grup), fiecărui grup fiindu-i atribuită câte o culoare.</p> <p>Pasul 2: bazându-se pe definițiile care au fost dezvoltate în cadrul exercițiului anterior, în fiecare grup unul dintre participanți va fi rugat să joace rolul unui părinte, un alt participant rolul unui profesor, un alt participant rolul unui antrenor/meditator și un alt participant rolul unui student adolescent care are o problemă personală (moderatorul le va oferi participanților contextul problemei – studentul este un adolescent de o altă naționalitate, musulman, rezident, care se confruntă cu stigmatizarea din partea colegilor săi de clasă). Participanții care joacă rolul de părinte, profesor și antrenor vor încerca să îl ajute pe student fără să îi dea sfaturi.</p> <p>Pasul 3: după jocul de roluri, participanții vor fi rugați să creeze imaginea unui părinte/profesor/antrenor/meditator, luând în considerare experiența recentă și încercând să sublinieze care sunt caracteristicile de bază ale celor trei „roluri”. După aceea, ei vor trebui să găsească conexiunile existente între cele trei roluri conform modelului de mai jos, descris în Figura 2, pentru a identifica aspectele comune, prin desenarea unei hărți care să arate intersecția celor trei roluri, din punctul lor de vedere.</p>

	<p>Pasul 4: fiecare echipă va prezenta rezultatele într-o „sesiune plenară”, iar moderatorul va grupa toate răspunsurile pentru a construi o matrice unică care să arate care sunt legăturile dintre rolul de părinte, cel de antrenor/meditator și cel de profesor, văzute din perspectiva participanților.</p> <p>Pasul 5: moderatorul va invita toți participanții la o discuție de grup cu privire la următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A fost părintele/profesorul/antrenorul/meditatorul eficient în evitarea oferirii de sfaturi și întreprinderii unor acțiuni? • Cum ar fi putut părintele/profesorul/antrenorul/meditatorul să îl ajute pe student într-o manieră mai eficientă? • Cât de dificil a fost pentru părinte/profesor/antrenor/meditator să îl ajute pe student fără să îl sfătuiască? <p>Referință: UNESCO, http://www.unesco.org/education/mebam/module_2.pdf</p>
Metodă/e de învățare	Discuții libere, discuții ghidate, joc de rol
Suport vizual	Un video proiector pe care să fie atașat modelul matricei.

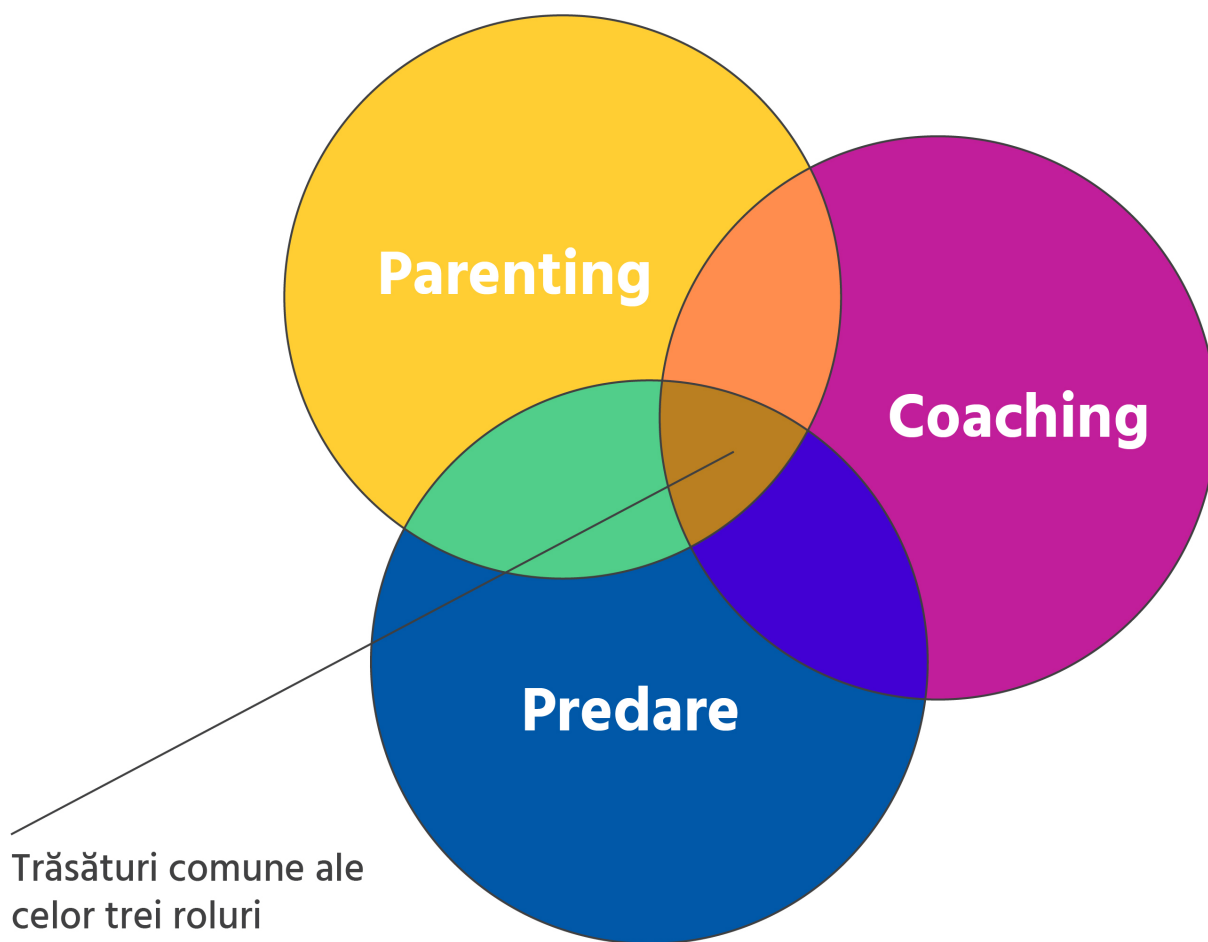


Figura 2. Coaching vs. Parenting vs. Predare

4

Construiește-ți propriul model

Exercițiul nr. 4	Construiește-ți propriul model
Obiectiv	<p>În cadrul procesului de dezvoltare personală experimentat în perioada adolescenței, tinerii tind să imite acțiunile și comportamentele persoanei pe care o apreciază cel mai (unul din părinți, o rudă, un prieten mai mare, un erou, un actor etc.). Aceste exerciții îi vor ajuta pe participanți să construiască portretul ideal al modelului lor de urmat, pornind de la persoana pe care o consideră ca având cea mai mare influență asupra vieții lor.</p>
Grup țintă	<p>Grupe de vârstă – adolescenți/adulți</p>
Timp alocat	<p>O oră</p>
Materiale necesare	<p>Hârtie, culori</p>
Descriere	<p>Pasul 1: moderatorul le va cere participanților să se gândească la o persoană care i-a influențat cel mai mult și să scrie pe o hârtie caracteristicile principale ale acestui model, precum și motivația lor de a alege persoana respectivă drept model (cea mai influentă persoană din viața lor).</p> <p>Pasul 2: Participanților li se va cere să se gândească la trei evenimente majore care pot să contribuie în mod negativ (să influențeze/să stopeze) la procesul de dezvoltare personală al tinerelor generații și să le listeze.</p> <p>Pasul 3: Participanților li se va cere să se gândească la și să descrie modul în care modelul lor în viață îi poate ajuta să minimizeze efectele evenimentelor menționate în etapa anterioară.</p> <p>Pasul 4: Participanților li se va cere să se gândească la și să noteze trei caracteristici pe care ei consideră că un model în viață ar trebui să le dețină (altele decât cele deja identificate în cazul persoanei descrise la pasul 1).</p> <p>Notă: pentru acei participanți care nu știu să scrie, moderatorul va crea un grup de lucru mai mic pentru a discuta punctele menționate mai sus.</p> <p>Pasul 5: Moderatorul va invita fiecare participant să își prezinte persoana pe care o consideră model în viață în fața grupului, încurajând toți participanții să comenteze și să discute.</p>

Metodă/e de învățare	Discuții libere
Suport vizual	-



5

Jocul sentimentelor cu bomboane M&M

Exercițiul nr. 5	Jocul sentimentelor M&M
Objective	Să îi determine pe participanți să își exprime sentimentele într-o manieră activă și amuzantă, conectând culorile la diferite sentimente. Exercițiul îi va ajuta în același timp să identifice diferite situații și contexte care i-au făcut să se simtă într-un anumit mod și îi va încuraja să discute despre emoțiile lor cu alte persoane.
Grup țintă	Grupe de vârstă – tineri aflați la pubertate/adolescenți
Timp alocat	30 minute
Materiale necesare	Bomboane M&M, formulare, pix
Descriere	<p>Pasul 1: Moderatorul va împărți fiecărui participant șapte bomboane M&M (de diferite culori) și le va cere acestora să completeze un formular (Figura 3 de mai jos), în conformitate cu cerințele menționate în Figura 4, proiectată pe perioada de desfășurare a exercițiului.</p> <p>Pasul 2: Participanții vor forma grupe mici (maxim 4 persoane) în cadrul cărora vor discuta rezultatele obținute, identificând situații și experiențe similare.</p> <p>Notă: acei participanți care nu știu să scrie sau să citească vor lucra în grupe de câte doi cu alți participanți care îi vor ajuta să rezolve cerințele exercițiului.</p>
Metodă/e de învățare	Discuții libere
Suport vizual	Un video proiector care să ajute la afișarea regulilor exercițiului. Copii printate ale formularului prezentat în <i>Figura 3</i> .



The form consists of six horizontal bands of different colors, each containing a yellow emoji in a white circle:

- Red band: 😊 (Smiling face with smiling eyes)
- Yellow band: 🙏 (Hands clasped in prayer)
- Light blue band: 🤔 (Thinking face)
- Green band: 😠 (Angry face)
- Orange band: 😄 (Grinning face with big eyes)
- Brown band: 😞 (Frowning face)

Figura 3. Formular care va fi completat de către participanți

Jocul sentimentelor cu bomboane **m&m^s** - Reguli



Pentru fiecare bomboană roșie, numește un lucru care te face să te simți fericit/ă.

Pentru fiecare bomboană galbenă, numește un lucru care te face să te simți entuziasmat/ă.



Pentru fiecare bomboană albastră, numește o decizie greșită pe care ai luat-o astăzi și ce ai fi putut schimba/face diferit.

Pentru fiecare bomboană verde, numește un lucru care te face să te simți furios/furioasă.



Pentru fiecare bomboană portocalie, numește un o decizie bună pe care ai luat-o astăzi.

Pentru fiecare bomboană maro, numește un lucru care te face să te simți trist/ă.



Figura 4. Regulile jocului sentimentelor cu bomboane M&M
(sursa: <http://radathome.blogspot.com/2013/11/m-feelings-activity.html>)

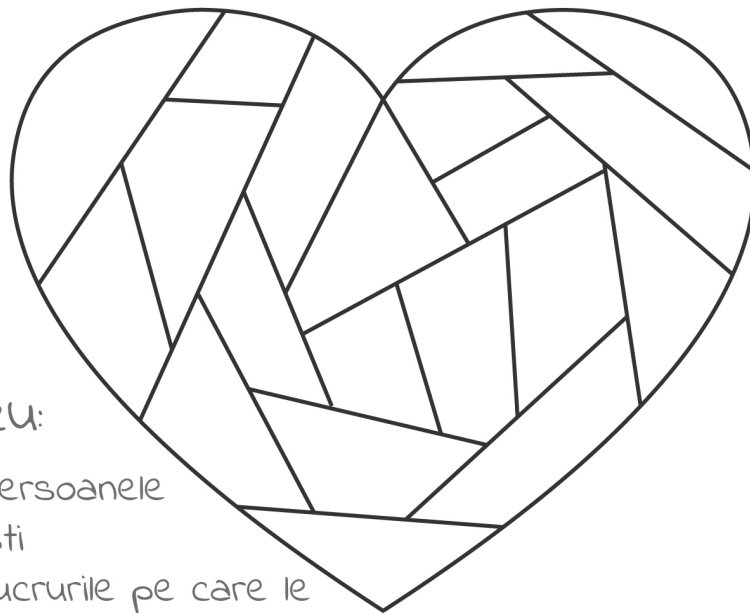
6

Înțelegerea emoțiilor

Exercițiul nr. 6	Înțelegerea emoțiilor
Obiectiv	Să îi determine pe participanți să identifice modul în care ei trăiesc diferite emoții în contexte sociale variate. O mai bună înțelegere a emoțiilor lor, precum și a schimbărilor emoționale prin care trec de-a lungul vieții, îi poate ajuta pe participanți să gestioneze diferitele stări prin care trec pe parcursul unei zile obișnuite. Mai mult, acest exercițiu îi va ajuta mai târziu pe practicieni să construiască o relație mai puternică cu reprezentanții generațiilor tinere și să înțeleagă ce îi motivează pe aceștia să acționeze într-o anumită manieră.
Grup țintă	Grupe de vârstă – tineri aflați la pubertate/adolescenți/adulți
Timp alocat	O oră
Materiale necesare	Hârtie, culori
Descriere	<p>Pasul 1: Moderatorul va pune la dispoziția participanților o hartă a inimii (disponibilă mai jos – <i>Figura 5</i>) și îi va ruga să completeze individual harta cu ceea ce îi face fericiți/bucuroși, colorând cu diferite culori, în funcție de categoria factorului respectiv (nu este obligatoriu să menționeze exemple din toate categoriile incluse pe hartă – persoane, lucruri, activități, locuri – pot alege doar acele categorii care au un anumit impact asupra bunăstării lor, din punctul lor de vedere).</p> <p>Pasul 2: Fiecare participant va fi invitat să prezinte în fața grupului reprezentarea personală a hărții, oferind și exemple de experiențe care l-au determinat să includă o persoană/activitate/loc/lucru anume în cadrul reprezentării sale.</p> <p>Notă: participanții care nu știu să scrie vor lucra cu moderatorul și doar vor colora diferitele părți ale inimii după ce au stabilit (împreună cu moderatorul) o corespondență între o culoare și o categorie de factori care le produce bucurie.</p>
Metodă/e de învățare	Discuții libere, auto-instruire ascunsă
Suport vizual	Copii printate ale hărții prezentate în figura de mai jos.

Harta Inimii

Ediția Lucrurilor Favorite



Colorează cu:

Roșu - pentru persoanele
pe care le iubești

verde - pentru lucrurile pe care le
iubești

Albastru - pentru locurile pe care le
iubești

Mov - pentru activități pe care le
iubești

Nume:

Data:

Figura 5. Harta inimii (Ediția Lucrurilor Favorite)

7

Cum m-ai descrie?

Exercițiul nr. 7	Cum m-ai descrie?
Obiectiv	<p>Să îi ajute pe participanți să își conștientizeze și să își pună în evidență punctele tari și să ia în considerare percepțiile celor din jur.</p> <p>Să ofere un mediu sigur pentru a experimenta perspective diferite asupra propriei imagini.</p>
Grup țintă	Grupe de vârstă – tineri aflați la pubertate/adolescenți/adulți
Timp alocat	O oră
Materiale necesare	Schemă de tip <i>mind-map</i>
Descriere	<p>Pasul 1: Un participant (selectat pe bază de voluntariat) va merge în fața grupului, iar moderatorul îi va ruga pe ceilalți participanți să se gândească la un cuvânt care să descrie persoana din fața lor. Exercițiul se va repeta pentru fiecare persoană care participă la această sesiune.</p> <p>Pasul 2: Grupul va completa descrierea persoanei din fața în formularul de mai jos (<i>Figura 6</i>).</p> <p>Notă: acei participanți care nu știu să scrie vor ruga alți participanți să îi ajute să noteze cuvântul lor.</p> <p>Pasul 3: După ce va primi formularul, voluntarul se va prezenta în fața grupului, încercând să se concentreze asupra evidențierii acelei părți a descrierii (făcute de grup) care este cât mai aproape de adevăr.</p> <p>Notă: pentru participanții care nu știu să citească, descrierea realizată de colegi va fi citită de către moderator în fața grupului, ei fiind rugați să comenteze asupra caracterizării ce le-a fost făcută de către ceilalți.</p> <p>Pasul 4: Persoana voluntară va completa același formular pentru ea înșăși și îl va păstra pentru a identifica diferențele dintre ceea ce oamenii cred despre el/ea la prima vedere și modul în care este de fapt. Acest exercițiu îi va ajuta să conștientizeze impactul concepțiilor greșite.</p>
Metodă/e de învățare	Discuții ghidate
Suport vizual	Copii printate ale formularului prezentat în figura de mai jos.

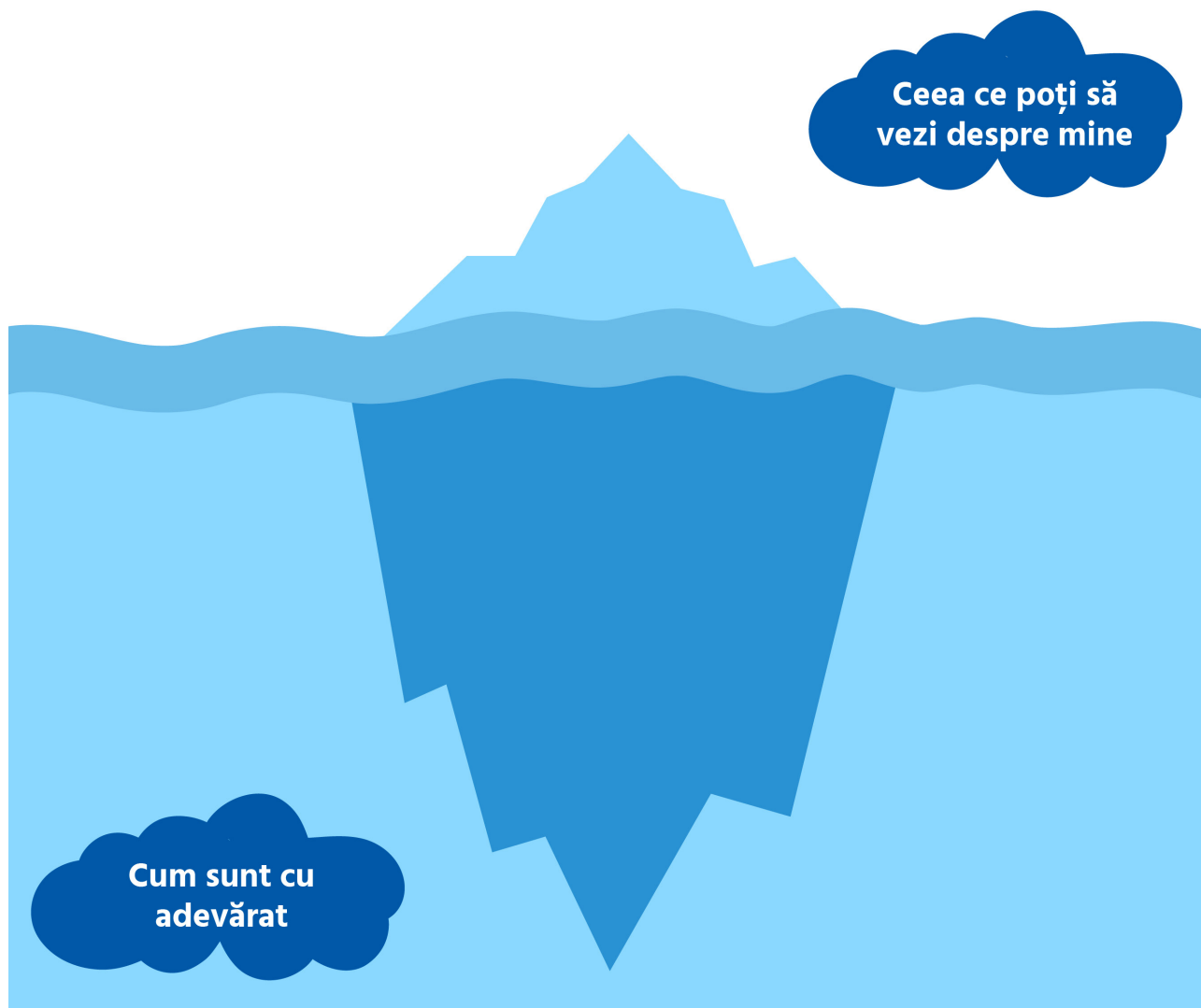


Figura 6. Ghețarul percepțiilor

8

Schimbarea credințelor

Exercițiul nr. 8	Schimbarea credințelor
Obiectiv	Acest exercițiu este construit pentru a ajuta participanții să evalueze în mod critic situația lor curentă în termeni de realizări și obiective. Îi va ajuta de asemenea să descopere acele zone pe care ei le consideră ca necesitând atenție și lucru suplimentare. Mai mult, îi va ajuta să înțeleagă dacă au nevoie de ajutorul unui părinte/unui model în viață pentru a-și atinge obiectivele.
Grup țintă	Grupe de vârstă – adolescenți/adulți
Timp alocat	O oră
Materiale necesare	Flip-chart, materiale de lucru, grafice de informare
Descriere	<p>Pe parcursul acestui exercițiu, participanții vor fi încurajați să analizeze care este stadiul actual al vieții lor, identificând acele schimbări pe care trebuie să le facă pentru a fi mulțumiți de toate aspectele vieții lor. În această modalitate, ei pot înțelege că schimbarea este inevitabilă în timpul vieții și că pot stabili un algoritm al schimbării care să fie specific unui anumit context.</p> <p>A face schimbări este o evoluție naturală a vieții, care ajută o persoană să rămână motivată. Când vă doriți să faceți o schimbare, trebuie să răspundeți mai întâi la următoarea întrebare: de ce vreți să faceți o schimbare?</p> <p>Pasul 1: Participanții vor avea oportunitatea de a analiza viața lor așa cum este acum. Oamenii iubesc anumite părți ale vieții lor și au anumite lucruri pe care ar vrea să le schimbe, uneori nefiind conștienți despre ceea ce le place și ce nu le place la ei înșiși până nu se uită cu atenție la viața lor. În prima etapă, participanților li se va cere să noteze toate lucrurile pe care ei le iubesc la viața lor – lucrurile pe care și le doresc și deja le au.</p>
	Lucruri pe care ți le dorești și le ai deja

Pasul 2: Participanților li se va cere să se gândească și să noteze acele lucruri pe care le au în viața lor, dar pe care nu și le doresc. Participanții pot include orice pe această listă, de la șefii lor, la greutatea pe care o au, părinți care nu îi sprijină în deciziile lor și așa mai departe. Ce au și nu își doresc? Poate fi orice.

Lucruri pe care le ai, dar nu ți le dorești

Pasul 3: Participanților li se va cere să se gândească la obiectivele lor și să le noteze pe listă. Pe parcursul acestei etape participanții vor avea ocazia să gândească în viitor, considerând că au mers mai departe și au dobândit noi obiective și simțind că și-au atins rezultatele dorite. Va trebui să se gândească la viața lor și să noteze toate dorințele și obiectivele lor (indiferent de domeniu – personal, profesional etc.). Participanții vor fi rugați să noteze acele lucruri pe care nu le au în viață, dar pe care și le doresc.

Lucruri pe care nu le ai, dar ți le dorești

Pasul 4: În final, participanților li se va cere să se gândească la lucrurile pe care nu le au în viață și nici nu și le doresc. Pot include pe această listă orice, de la boli grave, la pierderea locuinței, a locului de muncă sau o îndatorire foarte mare.

Lucruri pe care nu le ai și nu ți le dorești

	<p>Pasul 5: Participanților li se va cere să citească toate listele pe care le-au creat în primele patru etape anterioare împreună, pentru a compara rezultatele și a identifica necesitatea unei schimbări în viitorul apropiat.</p> <p>Pasul 6: Participanților li se va cere să compare coloana dedicată lucrurilor pe care le au în viața lor, dar pe care nu și le doresc cu cea dedicată lucrurilor pe care nu le au, dar și le doresc. Ei trebuie să transforme lucrurile pe care le au și nu și le mai doresc în lucruri pentru viitor. Ei vor crea, așadar, o nouă listă de obiective – nu le am, dar mi le doresc – realizând în același timp că există lucruri pe care le au în viața lor, dar pe care nu și le doresc.</p>	
	<p>Lucruri pe care le ai, dar nu ți le dorești</p>	<p>Noi obiective</p>
	<p>Pasul 7: După ce își stabilesc noi obiective, moderatorul îi va ruga pe participanți să identifice o strategie care să îi ajute să atingă acele obiective. În crearea strategiei, participanții vor fi rugați să se gândească la posibilul rol pe care îl poate juca un părinte/antrenor/meditator/profesor în atingerea acestor obiective noi.</p> <p>Notă: pentru acei participanți care nu știu să citească sau să scrie, exercițiul poate fi realizat sub forma unei discuții ghidate unul-la-unul cu moderatorul, care va adresa întrebările și va nota toate răspunsurile primite de la participanți.</p> <p>Referință: 25 FREE COACHING TOOLS AND TECHNIQUES, https://wordpress-test-blog2.files.wordpress.com/2013/09/25-free-coaching-tools-and-techniques.pdf</p>	
<p>Metodă/e de învățare</p>	<p>Discuții ghidate, modelare cognitivă prin metoda mentor think aloud, practică extinsă, muncă în echipă</p>	
<p>Suport vizual</p>	<p>Tabele, grafice de informare</p>	

9

Scaunele muzicale

Exercițiul nr. 9	Scaunele muzicale
Obiectiv	Exercițiul a fost construit pentru a determina participanții să interacționeze și să stabilească canale de comunicare cu toți ceilalți participanți, fără a face alegeri subiective, deoarece își vor alege partenerul de discuții în mod aleatoriu. Mai mult, îi va ajuta să exploreze natura emotivă a problemelor care sunt greu de discutat cu o figură parentală/un profesor/un consilier și implicațiile acestor probleme asupra relației părinte-copil.
Grup țintă	Grupe de vârstă – tineri aflați la pubertate/adolescenți/adulți
Timp alocat	O oră
Materiale necesare	Scaune, aparat pentru redare muzică (casetofon, laptop și boxe), listă a subiectelor care vor fi discutate
Descriere	<p>Pe parcursul acestui exercițiu, participanții vor fi încurajați să discute subiecte prestabilite despre relațiile părinți-copii și adolescenți-anturaj într-o manieră interactivă. Ei își vor alege în mod aleatoriu partenerul de discuție, reușind în acest fel să discute cu toți membrii grupului. Discuțiile vor fi observate de către moderator, care va încerca să identifice dacă există anumite subiecte care îi interesează pe participanți în mod particular, subiecte care pot fi discutate ulterior în detaliu în cadrul grupului.</p> <p>Sentimentele pot deveni intense atunci când anumite probleme sunt discutate în public. Cu cât o persoană are sentimente mai puternice cu privire la o problemă anume, cu atât va vedea punctele de vedere pe care le are cu privire la acea problemă nu ca pe elemente suplimentare, ci ca pe factori fundamentali care o definesc ca persoană. De aceea, există o tendință a persoanelor de a interpreta atacul la ideile și argumentele personale drept atac la adresa propriei persoane, precum și tendința de a se simți îngrijorați sau jenați în a-și exprima opiniile în fața unor persoane necunoscute sau în care nu pot avea încredere. Această sesiune de exercițiu este creată pentru a ajuta participanții să exploreze dimensiunea emoțională a diferitelor situații dificile și implicațiile acestora pentru climatul și managementul în sala de curs. Este de asemenea construit ca un exercițiu de tip <i>'icebreaker'</i> pentru a-i ajuta pe participanți să se cunoască mai bine unii pe alții.</p>

Pasul 1: Moderatorul va prezenta participanților o listă de declarații dificile pentru discuții.

1. O figură parentală/un consilier/meditator decide ce este mai bine pentru noi.
2. O figură parentală/un consilier/meditator trebuie să știe despre relațiile mele romantice.
3. O figură parentală/un consilier/meditator consideră că prietenii mei sunt o influență proastă pentru mine.
4. O figură parentală/un consilier/meditator îmi interzice să fumez.
5. Prietenii mei mi-au cerut să beau alcool și să fumez pentru a fi acceptat în grupul lor, chiar dacă nu am vrut să fac aceste lucruri.
6. Prietenii mei m-au convins să chiulesc astăzi, chiar dacă nu voiam.

Pasul 2: Moderatorul va aranja scaune în sală aleatoriu, pe grupuri de câte două, față în față, câte unul pentru fiecare participant.

Pasul 3: Moderatorul le va spune participanților că în continuare vor auzi muzică. Atunci când muzica va începe, ei trebuie să se miște la întâmplare prin cameră – sau să danseze, dacă vor. Atunci când muzica se oprește, fiecare participant trebuie să se așeze rapid pe cel mai apropiat scaun – în acest fel, toți participanții vor ajunge aranjați pe perechi, unul în fața celuilalt. În acest punct, moderatorul le va cere să citească prima afirmație proiectată. Persoana din fiecare pereche care s-a așezat ultimul are 30 de secunde să îi spună partenerului său care sunt punctele lui de vedere cu privire la problema care a fost citită. În aceste 30 de secunde, partenerul trebuie să asculte și să nu dea de înțeles dacă este sau nu de acord. Apoi este rândul partenerului să își exprime punctul de vedere asupra afirmației pentru 30 de secunde.

Pasul 4: Muzica va cânta, iar participanții vor discuta despre prima declarație.

Pasul 5: Muzica va începe din nou, iar procesul va fi repetat până când se toate afirmațiile vor fi discutate.

	<p>Pasul 6: Moderatorul va aranja scaunele într-un cerc pentru discuții ulterioare în cadrul grupului pe probleme de care participanții s-au arătat interesați. Moderatorul va îndrepta, de asemenea, discuția asupra sentimentelor pe care participanții le-au experimentat pe parcursul exercițiului, precum și asupra concluziilor cu privire la gestionarea situațiilor dificile în interacțiunea cu părinții și prietenii lor. Ce părere au despre discuțiile deschise despre subiecte pe care le consideră dificile?</p> <p>Referință: TEACHING CONTROVERSIAL ISSUES, https://rm.coe.int/16806948b6</p>
<p>Metodă/e de învățare</p>	<p>Discuții libere; repetiția în scenarii</p>
<p>Suport vizual</p>	<p>Laptop și video proiector</p>

10

Cartografierea comunității dumneavoastră

Exercițiul nr. 10	Cartografierea comunității dumneavoastră
Obiectiv	Acest exercițiu a fost creat pentru a-i determina pe participanți să dezvolte un profil al comunității locale din care fac parte, explorând modul în care aceasta influențează viața tinerilor și analizând de ce lucrurile sunt așa cum sunt. În această manieră, moderatorul poate observa dacă există probleme în cadrul comunităților din care participanții fac parte, care prezintă un risc pentru ei, sau care le afectează sănătatea fizică sau mentală.
Grup țintă	Grupe de vârstă – tineri aflați la pubertate/adolescenți/adulți
Timp alocat	O oră
Materiale necesare	Coală mare de hârtie (A3), culori
Descriere	<p>În cadrul acestui exercițiu, participanții trebuie să răspundă la o serie de întrebări cu privire la comunitatea din care fac parte. Moderatorul va încerca să identifice, împreună cu participanții, factorii principali specifici comunității în care trăiesc, factori care ar putea afecta procesul de dezvoltare al participanților sau bunăstarea acestora.</p> <p>Pasul 1: Participanții vor fi rugați să deseneze pe o singură bucată de hârtie o schiță a ceea ce ei consideră a fi comunitatea lor. Ei trebuie să lase suficient spațiu în afara și în interiorul granițelor pentru a scrie.</p> <p>Pasul 2: Participanților li se va cere să se concentreze pe partea din interiorul graniței, căutând răspunsuri la următoarele întrebări, prin desen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Unde sunt reperele principale? Ce instituții există? Ce tipuri de afaceri există în comunitate și unde sunt localizate? Ce organizații pentru tineret, asociații sau cluburi comunitare există? (acestea trebuie să fie localizate pe hartă) Ce grupuri de oameni există în cadrul comunității? Frecventează sau ocupă o locație/zonă anume? Cum se deplasează în cadrul comunității? Unde sunt plasați tinerii în cadrul comunității? Ce spații sunt accesibile pentru ei? Ce tip de programe, inițiative sau oportunități pentru tineri există în cadrul comunității? Unde? Ce spațiu este sigur, periculos, sau accesibil și sigur doar uneori pe perioada zilei pentru tineri?

	<p>e. Ce spațiu nu este accesibil pentru tineri?</p> <p>f. Unde există zone cu violență (dacă există în cadrul comunității)? Unde pot merge tinerii pentru a se simți protejați sau în siguranță?</p> <p>g. Cum se schimbă spațiul în anumite perioade ale anului, în jurul unor anumite evenimente sau când se întâmplă ceva anume?</p> <p>Pasul 3: Participanților li se va cere să se concentreze pe partea din exteriorul graniței, și să răspundă, prin desen, la următoarele întrebări:</p> <p>a. Care sunt pericolele percepute la adresa comunității locale?</p> <p>b. De unde provin aceste pericole/amenințări?</p> <p>c. Cine sunt străinii care intră în cadrul comunității în mod regulat?</p> <p>d. De unde vin aceștia și de ce?</p> <p>Pasul 4: Participanților li se va cere acum să răspundă la următoarele întrebări din punctul lor de vedere:</p> <p>a. Unde sunt locurile pe care le frecventează?</p> <p>b. De ce aceste locuri?</p> <p>c. Care sunt locurile pe care ei le consideră sigure pentru vizitat?</p> <p>d. Care sunt locurile pe care ei nu le consideră sigure pentru vizitat și de ce?</p> <p>e. Pot intra în unul dintre aceste locuri însoțiți de altcineva?</p> <p>Pasul 5: Moderatorul va compara toate răspunsurile obținute din partea participanților și poate propune pentru discuții diferite subiecte derivate din răspunsurile participanților.</p> <p>Notă: pentru acei participanți care nu știu să citească sau să scrie, exercițiul poate fi realizat sub forma unei discuții ghidate unul-la-unul cu moderatorul, care va adresa întrebările și va nota toate răspunsurile primite de la participanți.</p> <p>Referință: Tinerii și extremismul: un pachet de resurse pentru asistenții sociali, https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3477/SALTO%20extremism%20pack.pdf</p>
Metodă/e de învățare	Discuții ghidate
Suport vizual	-

Recomandări bibliografice

- Partners in parenting, Norma G. Bartholomew, Danica K. Knight, Lois R. Chatham, D. Dwayne Simpson,
<http://ibr.tcu.edu/wp-content/uploads/2013/09/ppmanual.pdf>
- Positive Parenting, Diana Guthrie, Stephen P. Amos,
<http://wichita.kumc.edu/Documents/wichita/pediatrics/Positive%20Parenting%20Handbook.pdf>
- The CoParenting Toolkit, Isolina Ricci,
<http://thecoparentingtoolkit.com/PDF/ToolkitLookInside.pdf>
- Therapeutic parenting tools, Connie Bonner-Britt, Chuck Britt,
<http://www.selftimeout.org/assets/ther-parenting-tools.pdf>
- Better parenting facilitator manual,
https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/Better-Parenting-Facilitator-Manual_FINAL_high-res-for-printing_23-5-2018.pdf
- 50 life coaching exercises,
http://www.davidbonham-carter.com/50_Life_Coaching_Exercises

Aspecte logistice

- Descrierea spațiului de lucru: video-proiector și ecran, laptop și boxe, scaune care pot fi mutate în mod flexibil în cameră, hârtie, culori, flipchart
- Suport IT: acces la Internet





www.armourproject.eu

AVIZ LEGAL: Lucrarea reflectă rezultatele Pachetului de Lucru nr. 3 din cadrul proiectului ARMOuR – „Laboratoare experimentale”. Opiniile exprimate în cadrul acestei lucrări reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor și nu poate fi considerat că reflectă punctele oficiale de vedere ale Comisiei Europene.



Acest proiect a fost finanțat de Fondul de Securitate Internă al Uniunii Europene - Poliție, în temeiul Acordului de Grant nr. 823683.