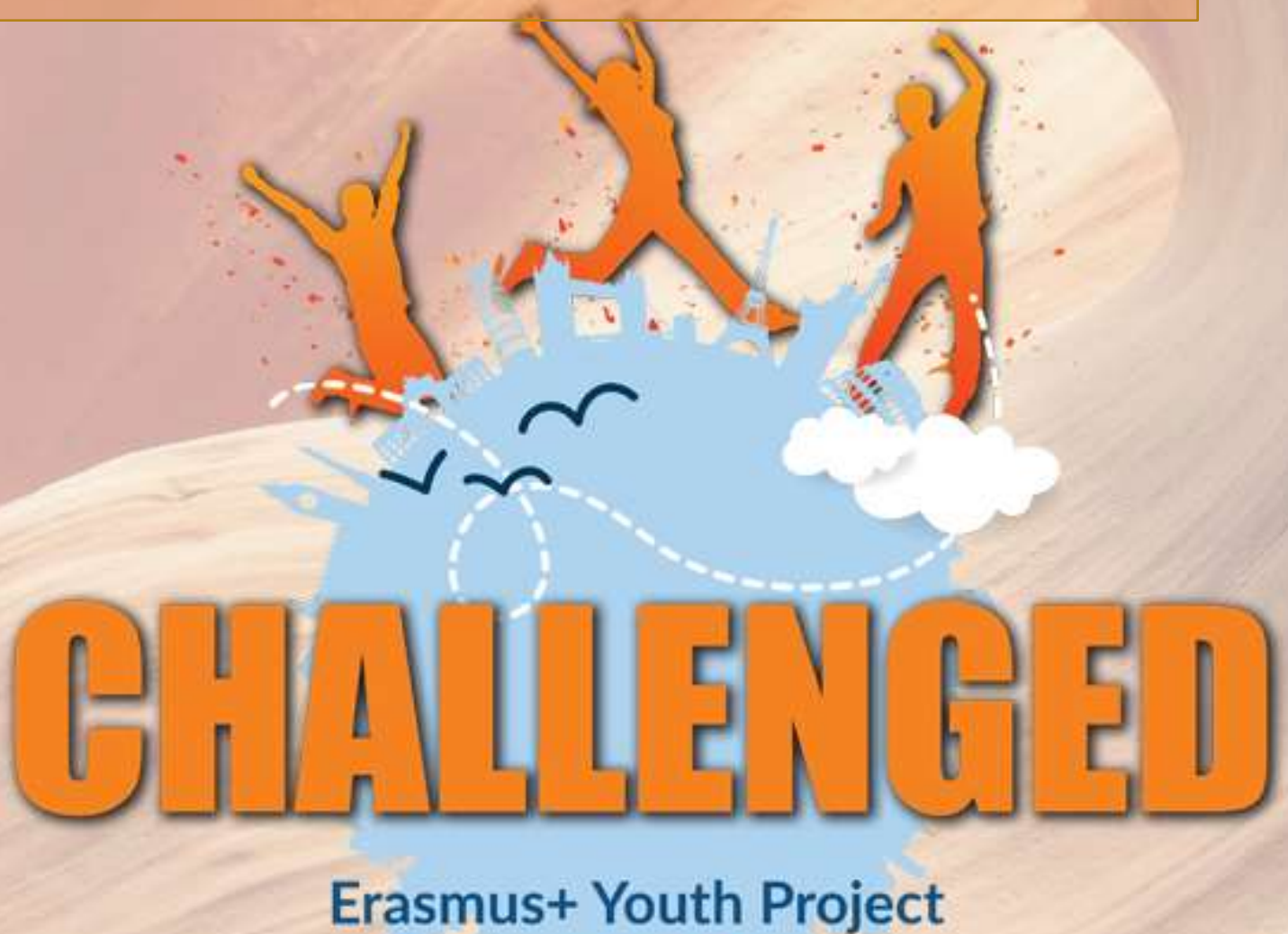


Metodologie pentru lucrătorii de tineret



**Managementul provocărilor
de la problemă la provocare!**

ERASMUS +

PROVOCĂRI!

Proiect nr. 2020-3-LT02-KA205-007230



**Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union**

Acest proiect (2020-3-LT02-KA205-007230) a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă doar punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în ea.



Această metodologie a fost elaborată prin efortul comun al tuturor celor șase parteneri de proiect și a fost publicată în versiune electronică în septembrie 2022.

CONȚINUT

Capitolul	Pagina
<u>Introducere</u>	1
1. <u>Cum să faci față provocărilor prin psihologie</u>	9
2. <u>Cum să faci față provocărilor prin activități în aer liber</u>	34
3. <u>Cum să faci față provocărilor prin filosofie</u>	61
4. <u>Cum să faci față provocărilor prin sport</u>	95
5. <u>Cum să faci față provocărilor prin artă</u>	125
6. <u>Cum să faci față provocărilor prin dezvoltare personală</u>	154
<u>Concluzii</u>	185

Proiectul Erasmus+ "Challenged!" își propune să îmbunătățească abilitățile lucrătorilor de tineret și ale tinerilor și să crească gradul de conștientizare în domeniul educației emoționale și al responsabilizării personale, să stimuleze și să pună în valoare tinerii cu care lucrăm, în special pe cei care locuiesc în zonele rurale și pe cei care își desfășoară activitatea în regiuni în care se confruntă cu provocări economice, sociale și culturale.

Formarea tinerilor din zonele rurale înseamnă, în esență, a-i ajuta să se transforme în persoane mai încrezătoare și mai productive, capabile să aplice soluții realiste pentru a-și depăși provocările și să își asume propriul viitor.

Pentru aceasta, vom folosi tehnici de echilibru personal, de stimulare emoțională, de dezvoltare creativă, de valorificare a talentelor și de educare în valorile culturilor tradiționale și de dezvoltare personală, în special cele legate de mediul rural și de natură, de reflecție profundă asupra propriei vieți, metode non-formale creative și participative.

Principalele **obiective** sunt:

- Crearea unui ghid de lucru care să cuprindă instrumente, exerciții și activități care să aibă ca scop educarea emoțională și responsabilizarea tinerilor din zonele rurale și cu dificultăți sociale, culturale și economice.
- Îmbunătățirea calității activității facilitatorilor prin creșterea competențelor acestora (cunoștințe, abilități, valori, comportament) pentru a răspunde nevoilor persoanelor defavorizate în termeni de sensibilitate, empatie și înțelegere.
- Promovarea dezvoltării tinerilor din zonele rurale și din regiunile în care dificultățile economice, sociale și culturale sunt cele mai pronunțate, pentru a răspunde nevoilor tinerilor marginalizați, oferindu-le instrumente de incluziune și dezvoltare personală.

- Promovarea incluziunii, a echității și a stimei de sine a tinerilor din mediul rural prin facilitarea participării active a acestora în societate, formarea lor personală și îmbunătățirea competențelor profesionale și a spiritului de inițiativă.
- Promovarea educației emoționale și a responsabilizării tinerilor, promovarea diversității și transmiterea valorilor comune fundamentale ale societății noastre.

În mod preliminar, trebuie remarcat faptul că orice abordare de formare trebuie să țină cont de particularitățile teritoriului și de dinamica economică, socială și culturală care operează în comunități. De asemenea, trebuie identificate vocațiile și potențialul de dezvoltare al zonei în cauză, evidențiind nu numai punctele forte, ci și deficiențele/oportunitățile pentru a direcționa mai bine intervențiile de formare.

Dezvoltarea competențelor și abilităților trebuie să se refere la o realitate economică, socială și teritorială concretă și prezentă, în care este previzibilă utilizarea profitabilă a acestora.

Procese de dezvoltare durabilă a comunităților rurale sunt procese complexe, în care intervin și se influențează reciproc mai mulți factori biologici, sociali, culturali și economici. Acești factori sunt interdependenți, astfel încât însoțirea proceselor menționate mai sus necesită o strategie cuprinzătoare, care să combine diferite viziuni, discipline și linii tematice.

Doar pornind de la aceste presupoziii inevitabile se vor putea construi căi care să țină cont de nevoile reale ale subiecților, de neajunsurile și dezavantajele lor, nu doar economice și organizatorice, ci și sociale și psihologice.

Creșterea capacității de a face față provocărilor nu este, de fapt, legată exclusiv de sprijinul economic și de oportunitățile de formare, ci și de aspecte psihologice, cum ar fi dezvoltarea stimei de sine, dobândirea unor atitudini proactive și îmbunătățirea abilităților de comunicare și relaționare. Succesul tinerilor din zonele rurale depinde de toate aceste aspecte, care se desfășoară fără probleme și se susțin reciproc.

Această metodologie este un ghid pentru facilitatorii (lucrători de tineret) interesați să lucreze pe tema abilităților umane și a proiectelor de viață, atât în instituții de învățământ private, cât și publice, sugerând materiale educaționale care promovează recunoașterea abilităților umane ale tinerilor ca motor al dezvoltării lor umane și sociale, orientându-i spre obiectivele și scopurile lor.

Această metodologie este menită să vă ofere, ca persoană care se ocupă de educația tinerilor, informații conceptuale despre rolul pe care ar trebui să îl jucați, să puneți în discuție teoriile și metodologiile de management pentru a promova această dezvoltare.

Credem că această metodologie va fi benefică nu numai pentru educatorii din mediul rural, ci și pentru alte organizații de dezvoltare, care doresc să îi însoțească pe tineri pe calea interesantă a gestionării provocărilor.

Scopul tău, în calitate de facilitator, de a folosi unul dintre cele 6 domenii care aplică procesul în 9 etape pe un grup mic de tineri este următorul:

- creșterea stimei de sine a tinerilor
- creșterea motivației proprii pentru a face schimbări pozitive în viața lor
- să aibă mai multă încredere în ei înșiși pentru a-și stabili și atinge obiectivele
- crește sentimentul de apartenență la grup și la mica lor comunitate
- să creeze mai multă încredere între tineri și facilitator
- oferă un mediu pentru rețelele de socializare
- să dobândească noi competențe transversale (cunoștințe, abilități, atitudini, comportamente) folosind metode de educație nonformală

Acesta vă va permite să clarificați diferențele dintre rolurile de **facilitator**, **consultant** sau **îndrumător** și vă va ajuta să sprijiniți tinerii din zonele rurale să facă față provocărilor prin activități practice, în 6 domenii de interes diferite, cum ar fi: psihologie, activități în aer liber, filosofie, sport, arte și dezvoltare personală.

FACILITATORUL

Deși acest lucru nu se întâmplă în totalitatea realității rurale, rolul facilitatorului nu este ușor atunci când trebuie să operezi în acest tip de context: trebuie să îl ajuți pe tânăr să înfrunte paradigme și rezistențe atât ale sale cât și ale contextului social pentru a avansa și a obține succes în ideile și dezvoltarea personală.

Este posibil să găsiți următoarele provocări:

- stimă de sine scăzută
- atitudini care depind de opiniile sau deciziile câtorva persoane cu reguli sociale, religioase, economice sau politice locale
- în speranța că cineva din afară va veni să le rezolve problemele
- prejudecăți
- resemnare, fatalism și pesimism
- lipsa de dorință de a se angaja să încerce să rezolve problemele
- lipsa unor inițiative menite să îmbunătățească condițiile actuale
- limitări pentru a se exprima
- conflicte frecvente, adesea caracterizate prin agresivitate puternică
- inhibarea contextelor familiare
- limitări culturale pentru a extinde rețelele de contact

În această metodologie, vom încerca să prezentăm câteva chei care vă pot ajuta să faceți față mai eficient acestor situații.

Rolul facilitatorului este foarte apropiat de cel al unui antrenor, deși poate prelua unele aspecte ale celorlalte modele de acompaniament. Sarcina de însoțire a facilitatorului include o serie de acțiuni concrete care, în termeni generali, pot fi rezumate astfel:

- Puneți întrebări tinerilor cursanți pentru a încerca să aflați care sunt sentimentele lor în legătură cu formarea, evoluția lor în procesul de învățare, posibilitățile pe care le pot găsi pentru a-și realiza proiectul și alte aspecte ale dezvoltării lor. În contextul facilitării, mai important decât să știm dacă un concept a fost înțeles, este important să știm cum se simte participantul cu privire la aplicarea practică a conceptelor în provocările lor. Sunt de preferat întrebări mai deschise, cum ar fi

- 1. Cum credeți că un astfel de concept - sau un astfel de exercițiu - ar putea să vă servească pentru viitorul vostru?*
- 2. Care este poziția dumneavoastră în această privință?*
- 3. Cum vă simțiți în legătură cu aplicarea acestor cunoștințe?*
- 4. Ce credeți că vă poate ajuta să fiți mai în siguranță?*

Ideea este ca tânărul să poată răspunde exprimându-și cât mai mult posibil sentimentele. În cazul în care nu poate răspunde imediat sau este confuz în legătură cu modul în care poate aplica ceea ce a învățat, întrebările facilitatorului vor viza atunci găsirea cauzelor acestei confuzii, pentru a ajunge, dacă este posibil, să pună întrebările care servesc la reflectarea unor posibile soluții. Ascultați ce au de spus tinerii despre nevoile lor, despre ceea ce îi frământă, dar și despre ceea ce speră și ceea ce cred că ar trebui să facă. Cu ajutorul întrebărilor și prin încrederea stabilită cu tânărul, trebuie să reușiți să îl sprijiniți, să identificați care sunt nevoile și abilitățile sale, punctele forte și punctele slabe, speranțele și temerile sale. Este foarte important să acordați o atenție deosebită limbajului pe care îl folosește tânărul, la modul în care acesta povestește un eveniment, la modul în care îl construiește. Este deosebit de important să se identifice cauzele pe care le atribuie problemelor lor, de exemplu, dacă le atribuie unor cauze interne sau externe. Cu toate acestea, facilitatorul trebuie să fie capabil să îi permită tânărului să se gândească la situația sa, să se observe pe sine în procesul de creștere a competențelor sale.

Pe baza acestui cadru, facilitatorul va propune alte moduri posibile de a vedea realitatea, ajutându-l pe tânăr să își redefinească ipotezele și modul de analiză a problemelor. În acest fel, facilitatorul nu trebuie să invadeze lumea tinerilor și să o modifice în mod autoritar, ci, mai degrabă, să colaboreze cu tânărul în planificarea unor sarcini care îl ajută să avanseze prin transformarea situației inițiale, însoțindu-l pe tânăr pe drumul său.

- Programează întâlniri de monitorizare care sunt folosite pentru a evalua periodic evoluția tânărului prin reflectarea diferitelor situații pe care le trăiește. După ce ați depășit o anumită fază în care tânărul și facilitatorul au convenit asupra unei anumite sarcini, va trebui să îi adresați din nou tânărului întrebări care îl fac să reflecteze asupra experienței: ce lucruri au funcționat bine și rău, în opinia lui și în opinia dumneavoastră, de când ați observat situația; cum s-a simțit în timpul misiunii; ce crede că l-a ajutat; ce i-ar trebui pentru a realiza mai mult; ce ar face dacă ar trebui să facă din nou același lucru. Noul proces de reflecție trebuie să fie punctul de plecare pentru un nou program de activități care va trece prin faze noi și diferite.

Până acum am examinat rolul facilitatorului ca însoțitor, care ghidează procesul de dezvoltare întreprins de participant.

Vom prezenta în continuare alte roluri și trăsăturile lor distinctive pe care le puteți îndeplini în activitățile cu tinerii, dacă vă considerați pregătit pentru ele.

CONSULTANTUL

Este, de obicei, o persoană care are cunoștințe specializate într-un anumit domeniu. Consultanții sunt adesea chemați atunci când ceva devine complicat. În unele cazuri, cauzele acestor probleme nu sunt cunoscute, în alte cazuri, cauzele sunt cunoscute, dar nu se știe cum să se izoleze problema. Prin urmare, tânărul îi atribuie consultantului capacitatea de a-l ajuta să identifice cauzele problemelor și/sau să le rezolve. Uneori, rolul consultantului este de a afla rădăcina problemei și apoi de a ajuta la obținerea unei soluții. Alteori, sfaturile sunt îndreptate spre prevenirea erorilor sau spre planificarea sau

implementarea de bune practici. Consultanța poate fi realizată de diferiți specialiști atunci când tinerii au nevoie de sfaturi. Ideea va fi aceea de a-i pune în contact cu un expert pe tema pentru care solicită consultanță. De exemplu, dacă tânărul are nevoie să elaboreze o machetă pentru a înființa un atelier cu tehnologie complexă sau dacă trebuie să elaboreze broșuri și branding pentru un proiect personal.

ÎNDRUMĂTORUL

În acest caz, orientarea se concentrează pe prioritățile și nevoile tânărului și pe problemele cu care se confruntă pentru a le rezolva. Nu este vorba nici de recomandarea unor comportamente dovedite de experiența antrenorului (ca în cazul mentorului), nici de aplicarea unor cunoștințe specifice la rezolvarea problemelor (ca în cazul consilierului), nici de satisfacerea nevoilor psihologice ale clientului (domeniul terapeutului). Ideea este că persoana care primește ajutor prin coaching are o imagine destul de clară a situației sale și ia în considerare acțiuni pentru a o schimba. Modul în care coachul își face treaba este prin întrebări. Punerea întrebărilor potrivite va ajuta la înțelegerea anumitor situații, a modului în care tânărul le simte, a modului în care ar dori să se simtă și a ceea ce ar trebui să facă și să gândească pentru a se simți astfel. Antrenorii nu trebuie să fie neapărat experți în domeniul specific de intervenție, dar trebuie să cunoască cel puțin sarcinile și responsabilitățile implicate. Antrenorul ajută la descoperirea unor abilități pe care tânărul nu le are uneori, pentru a "scoate la iveală" ce este mai bun din el însuși. Tot ceea ce trebuie să facă este să pună întrebările potrivite. Ce întrebări sunt considerate "întrebări bune" din punctul de vedere al coaching-ului? Cele care au rolul de a face o persoană să reflecteze asupra a ceea ce face și asupra propriilor atitudini și abilități.

PROVOCAREA FINALĂ - ACTIVITATE DE URMĂRIRE

Metodologia Challenged se bazează pe formarea unor obiceiuri care trebuie repetate minimum 21 de zile la rând. Acest lucru este conform recomandărilor psihologilor și specialiștilor în neuroștiințe și trebuie făcut împreună cu tinerii la finalul activității.

Facilitatorii ar trebui să îi motiveze pe tineri să implementeze un obicei sau o mică activitate care îi va ajuta să se dezvolte ca oameni și/sau profesioniști. Aceasta ar trebui să dureze 21 de zile la rând după activitatea principală.

Vedeți câteva exemple mai jos, dar faceți o listă pe care o puteți colecta de la tineri în timpul etapei de reflecție:

- citiți o carte în fiecare zi timp de cel puțin 30 de minute
- găsește în fiecare zi cel puțin 1 aspect pozitiv în ziua ta și notează-l
- găsiți un hobby pe care ați vrut să-l încercați și lucrați la el cel puțin 20 min/zi
- faceți un exercițiu fizic, la alegere, cel puțin 15 minute în fiecare zi
- înlocuiți o gustare nesănătoasă cu cel puțin o gustare sănătoasă în fiecare zi (de exemplu: fructe crude, legume crude, nuci crude etc.).
- mâncați și beți fără zahăr adăugat (de exemplu: deserturi, sucuri etc.)
- scrieți în fiecare zi toate cuvintele urâte / înjurăturile pe care le-ați înlocuit cu cuvinte frumoase
- faceți o listă scurtă de afirmații și citiți-le în fiecare dimineață

Facilitatorii vor folosi Jurnalul digital al provocărilor (platforma online) pentru a urmări progresul tinerilor, pentru a comunica cu ei în mod constant și pentru a-i motiva să își mențină angajamentul față de provocarea de 21 de zile.

După cele 21 de zile, facilitatorii trebuie să organizeze o întâlnire cu toți tinerii care au participat la provocarea de 21 de zile. Scopul este de a reflecta asupra modului în care s-au descurcat cu propria provocare, ce s-a schimbat, ce au învățat din asta. Facilitatorul poate alege una dintre metodele de evaluare descrise în etapa 9th a acestei metodologii.

Capitolul UNU

CUM SĂ FACI FAȚĂ PROVOCĂRILOR PRIN PSIHOLOGIE

Psihologia este știința care studiază stările mentale în procesele emoționale, cognitive și comportamentale la nivel conștient și inconștient și are ca scop promovarea bunăstării mentale și recuperarea tulburărilor.

Tinerii din mediul rural trăiesc foarte des în condiții care îi pot expune la riscuri psihologice mai mari, dar și la unii factori de protecție.

Consultanța psihologică este un act tipic rezervat psihologilor certificați și este un subiect foarte delicat care trebuie gestionat de profesioniști certificați.

În orice caz, unele studii privind percepția profesiei ridică adesea unele prejudecăți în adoptarea psihologilor care pot constitui obstacole serioase pentru toți tinerii care au nevoie de acest tip de sprijin.

Rolul tău, în calitate de Facilitator de tineret, este de a sprijini tinerii în solicitarea de sprijin psihologic, de a identifica posibilele dificultăți care să fie evaluate și tratate de psihologi, de a favoriza o mai bună înțelegere a problemelor de sănătate mintală, de a combate stigmatizarea asociată cu afecțiunile de sănătate mintală și de a promova psihologii ca profesioniști care se ocupă nu doar de tulburări, ci și de menținerea stării de bine psihologic.

PASUL 1 - CUNOAȘTEREA RECIPROCĂ

Cunoașterea reciprocă este o activitate foarte plăcută pe care o puteți implementa în grupurile de tineri și poate fi realizată în mai multe moduri. În plus, este o oportunitate pentru educatorii de tineret de a crea un climat pozitiv înainte de a implementa alte grupuri.

Vă sugerăm acest exercițiu pentru a promova un mediu plăcut în vederea pregătirii pentru activitățile viitoare.

EXERCİȚIU



Structura: Prezentare unică și feedback



Durata: 30 minute - 1 oră



Materiale și instrumente: Stilou, litere și hârtie



Număr de participanți: maxim 12

- Fiecare participant trebuie să pregătească o autoprezentare de 3 minute și să țină un discurs în fața celorlalți participanți.
- Ascultătorii scriu un adjectiv pozitiv referitor la impresia pe care au avut-o de la vorbitor și anexează documentul la scrisori. Se pot folosi numai adjective pozitive. Încurajați participanții să găsească trăsături pozitive la ceilalți.
- Vorbitorul primește scrisorile de la ceilalți participanți.
- Toți participanții fac autoprezentarea.
- După primirea tuturor feedback-urilor, fiecare participant va citi adjectivul primit.

Vă oferim aici câteva întrebări suplimentare pe care le puteți folosi pentru a-i face să proceseze feedback-ul primit:

- Cum vă simțiți?
- Credeți că adjectivele primite sunt corecte?
- Doriți să spuneți ceva specific despre feedback-ul primit?
- Care este o acțiune concretă pe care o puteți face acum pentru a îmbunătăți feedback-ul pozitiv primit?

Vă oferim câteva sugestii pentru a vă îmbunătăți capacitatea de a învăța ceva din autoprezentarea în sesiunile de grup:

- Citiți o carte despre limbajul trupului: vă va ajuta să observați participanții cu mai multă atenție și să dispuneți de informații pentru feedback-uri.
- Citiți o carte de public speaking: vă va ajuta să discriminați prezentările eficiente și cele mai puțin eficiente, dar și să sprijiniți oamenii în îmbunătățirea comunicării în grup.

Pentru analiza și monitorizarea rezultatelor, vă sugerăm, de asemenea, să luați în considerare următoarea clasificare a **strategiilor de autoprezentare**:

- **Asertivitate**: în prezentarea asertivă de sine, atrageți atenția asupra propriilor atribute și merite, cum ar fi să faceți comentarii inteligente la o petrecere, să fiți amuzant, să dansați strălucit, să vorbiți fermecător cu toată lumea și așa mai departe. O astfel de strategie directă poate fi bine primită de ceilalți, dar poate fi, de asemenea, ușor percepută negativ. Obiectivele dorite (de a ieși în evidență ca o persoană deosebit de inteligentă și competentă din punct de vedere social) pot fi astfel anulate...:
- **Ingrățiere** pentru a obține aprobarea celorlalți semnificativi, dar s-ar putea strecura în lingușeli evidente.
- **Intimidarea**: ne prezentăm ca fiind puternici și cumva periculoși.
- **Promovarea de sine** (autopromovarea), mai degrabă decât să urmărească să fie plăcut, indivizii aspiră să pară competenți.
- **Acțiuni exemplare**: individul dorește să fie respectat și admirat pentru integritatea și demnitatea sa morală.
- **Suplicare**: uneori poate fi mai convenabil să te prezinți ca fiind sărac și lipsit de apărare pentru a-i determina pe oameni să facă exact ceea ce vrei tu să facă în acest mod indirect, apelând la norma socială de a ajuta persoanele aflate în nevoie.
- **Autoprezentarea ofensivă**: este o modalitate agresivă de a încerca să ofere o imagine de sine pozitivă prin devalorizarea celorlalți (*comparație descendentă*) sau prin declarații ironice sau evaluări critice la adresa unor terțe părți. Ambele metode comportă riscuri de care trebuie să fiți conștienți atunci când vă gândiți la tehnici de autoexprimare țintite.

- Autoprezentarea **protectoare**: scopul strategiilor defensive este de a încerca să prevină sau să limiteze posibilitatea de a apărea în mod nefavorabil, evitând transmiterea unor imagini de sine negative, lăsând o impresie proastă publicului și pierzând astfel influența.
- **Autohandicap**: este o altă metodă de a încerca să evitați o impresie proastă asupra celorlalți. De exemplu, puteți sublinia în avans că nu ați dormit azi-noapte și, prin urmare, nu sunteți chiar în formă astăzi. Astfel, impresia bună rămâne intactă și, pentru moment, este evitat pericolul de a vă simți jenat și nesigur. Este o strategie pentru a crește șansele de a justifica eșecul.

ETAPA 2 - IDENTIFICAREA PROBLEMELOR

Diagnosticul psihologic este un act rezervat psihologilor autorizați care au nevoie de o evaluare profesională specifică ce nu poate fi realizată de către educatorii de tineret. Dar ceea ce puteți face dumneavoastră este la fel de important, puteți promova importanța sprijinului psihologic, puteți combate stigmatul asociat problemelor de sănătate mintală, puteți stimula o cunoaștere critică a științelor psihologice și puteți favoriza consultanța și sprijinul specialiștilor, fără teamă, prejudecăți sau stigmate.

Iar acest lucru poate ajuta în mod semnificativ persoanele care trăiesc în zonele rurale în gestionarea provocărilor.

În crearea de activități de formare pentru tinerii care trăiesc în zonele rurale, considerăm că este foarte important să adaptăm exercițiile și activitățile la contextul rural.

Mai multe statistici și date sociologice arată obstacolele cu care se confruntă persoanele care trăiesc în zonele rurale, printre care:

- Decalajul digital
- Nivel de educație inferior

- Dificultăți la nivel antreprenorial
- Șomaj
- Izolarea socială

Precaritatea locului de muncă este cu siguranță un factor de risc pentru anxietate, stări depresive și alte stări psihologice negative care pot pune obstacole în gestionarea provocărilor.

Scopul dumneavoastră, în calitate de educator pentru tineret, este de a evidenția oportunitățile de a trăi în zonele rurale și avantajele acestora:

- Conectarea cu natura poate fi benefică pentru sănătatea mintală.
- Comunitățile puternice și legătura cu oamenii au un impact benefic asupra suportului social și a gestionării stresului.
- Patrimoniul cultural poate oferi contribuții importante pentru consolidarea sentimentului de identitate.
- Costul economic al unei case într-o zonă rurală este de obicei mai mic.
- Dieta este de obicei mai sănătoasă.
- Munca în mediul rural tinde să fie mai cooperantă.
- Există aer pur.
- Este nevoie de noi pentru a face exerciții fizice.

Potrivit Psihologiei sociale și de mediu, traiul în contact cu natura are următoarele avantaje:

- Ne ajută să eliminăm ruminația mentală
- Ne ajută să ne concentrăm
- Facilitează lupta împotriva stresului

- Oferă locuri perfecte pentru meditație

Adoptarea de povești, anecdote și contribuții legate de zona rurală în care locuiți este foarte recomandată pentru a întări sentimentul de mândrie de a trăi în zonele rurale, în ciuda faptului că se pune accentul pe aspectele negative.

De asemenea, se recomandă cu insistență găsirea de alianțe cu psihologi certificați pentru a gestiona corect eventualele dificultăți psihologice care necesită un sprijin specific și calificat.

Sugestiile pe care vi le dăm pentru a produce alianțe puternice cu psihologi gata să intervină în caz de dificultăți sunt următoarele:

- Verificați pe Ordinele Naționale Oficiale că psihologul este într-adevăr prezent în lista lor.
- Asigurați-vă că psihologul are experiență specifică și că lucrează cu categoriile de vârstă ale grupurilor țintă.
- Vă rugăm să rețineți că, dacă locuiți într-o zonă foarte izolată, este posibil să nu existe niciun psiholog certificat care să locuiască în acel loc. Amintiți-vă de oportunitatea de a găsi unul într-o zonă apropiată sau, de asemenea, de a vă conecta cu un psiholog gata să vă ofere sprijin online.
- Nu uitați că psihologia include numeroase abordări, cu caracteristici diferite, iar eventualele activități nesatisfăcătoare din trecut cu o anumită abordare nu pot fi generalizate la alte abordări.

EXERCIȚIU

Exercițiul pe care îl propunem este foarte amplu și flexibil. El poate fi aplicat în timpul unei discuții de grup finalizate pentru a promova gândirea critică și abordările de rezolvare a problemelor. În acest sens, ați putea integra aceste exerciții în formarea dumneavoastră în mai multe moduri, dar vă sugerăm să îl utilizați în etapele inițiale.



Structura: Discuție în grup



Durata: 30 minute - 1 oră



Materiale și instrumente: Pix și hârtie



Număr de participanți: maxim 12

În timpul discuției de grup, ar trebui să le adresați participanților următoarele întrebări:

- Care este cea mai mare provocare din viața ta?
- Ce ați făcut în mod concret pentru a face față provocării?
- Care dintre strategiile pe care le-ați implementat v-au ajutat să faceți față provocării?
- Ce strategii nu au ajutat la rezolvarea problemei?
- Care este următorul pas de implementat pentru a face față provocării?

Puneți-i să scrie răspunsurile. Acest lucru îi va ajuta să se concentreze mai bine pe conținut și pe aspectele relevante.

Lucrul bun al acestui exercițiu este că îl puteți efectua în diferite moduri:

- Participanții pot împărtăși împreună elemente ale întrebărilor, pot găsi puncte comune în posibilele provocări, pot crea alianțe între ei sau pot împărtăși activități care i-au ajutat să facă față provocărilor.
- Participanții pot scrie răspunsurile în mod privat, fără a le împărtăși.
- Puteți adapta cu ușurință aceste întrebări și pentru a explora o eventuală cerere individuală formulată spontan de către tinerii care se confruntă cu dificultăți.

Pentru a monitoriza acest exercițiu, vă rugăm să rețineți că, dacă aveți una sau mai multe dintre următoarele impresii, ar fi bine să promovați consultanța psihologică ca o metodologie fiabilă pentru a face față problemei:

- Provocarea pare să fie legată de un management emoțional persistent.
- Provocarea pare să fie legată de o stare mentală persistentă.
- Provocarea pare legată de o stare disfuncțională comportamentală constantă.
- Soluțiile implementate pentru a face față provocării par să nu funcționeze, să funcționeze parțial sau chiar să fie peiorative.

PASUL 3 - GÂNDIREA POZITIVĂ

Gândirea pozitivă este una dintre cele mai puternice metode pe care le puteți aplica în munca cu tinerii. Din punct de vedere tehnic, gândirea pozitivă se referă la capacitatea de a vedea lucrurile dintr-o perspectivă optimistă, îmbucurătoare și constructivă. De asemenea, presupune să crezi în tine însuși, să fii realist și să înfrunți problemele cu optimism.

Atunci când începeți o sesiune de încurajare a gândirii pozitive, vă sugerăm să vorbiți despre cele 4 tipuri de gânduri care ne trec prin minte. De asemenea, am pregătit un text pe care îl puteți folosi în cadrul prelegerilor frontale sau pentru introducerea subiectului.



Activitate: Prelegere frontală



Durata: 10 min



Cadru: ședință de grup sau individuală

Structura prelegerii frontale poate fi rezumată după cum urmează, dar nu ezitați să adaptați textul și conținutul la contextul dumneavoastră specific.

Atât gândirea, cât și vorbirea pozitivă sunt acțiuni care predispun la dialog și care permit o mai bună comunicare cu sine și cu ceilalți. Rețineți că ceea ce gândim ne afectează emoțiile, starea de spirit și acțiunile noastre. Ceea ce vă spuneți, prin gândire pozitivă, are legătură cu dialogul sau limbajul vostru intern. Construirea unui limbaj intern pozitiv vă poate ajuta să vă conectați mai pozitiv cu voi înșivă. În plus, acest limbaj vă permite să aveți o viziune mai constructivă în fața unei posibile adversități.

Cele patru tipuri de gânduri sunt:

- Gânduri necesare sau de rutină.

- Gânduri inutile.
- Gânduri negative și/sau distructive.
- Gândirea pozitivă.

1. **Gândurile necesare** sunt cele care se referă la rutina noastră zilnică, cum ar fi "ce mâncăm, ce trebuie să fac astăzi, când trebuie să plătesc chiria etc.". Acestea sunt gânduri care se referă la viața de zi cu zi.

2. **Gândurile inutile** sunt cele care nu au o utilitate nici constructivă, nici deosebit de negativă. Ele se referă la lucruri din trecut, cum ar fi: "dacă nu mi s-a întâmplat asta, de ce mi-au spus asta, dacă au făcut doar asta sau aia, etc.". Vă gândiți la ceva ce nu mai putem schimba. Gândurile inutile se referă, de asemenea, la viitor, cum ar fi: "Ce se va întâmpla dacă...? Cum se va întâmpla...? Ce voi face dacă...? etc.".

Multe dintre gândurile noastre intră în această categorie de gânduri inutile (iar știința spune că ne creăm între 30 și 50 de mii de gânduri pe zi) și, deși nu sunt negative, ne răpesc din forța interioară și ne fac să ne simțim obosiți, afectându-ne și propria capacitate de concentrare.

3. **Gândurile negative sunt cele** mai dăunătoare, mai ales față de noi înșine. În afară de impactul pe care îl pot avea asupra celorlalți, aceste gânduri provoacă o mare risipă a păcii și a forței noastre interioare. Gândurile negative se bazează pe furie, lăcomie, așteptări neîmplinite, neînțelegeri, gelozie etc. Dacă gândurile noastre se bazează pe aceste slăbiciuni, este ca și cum ne-am otrăvi propria minte și, de asemenea, atmosfera din jurul nostru. Nu contează cât de legitime sunt gândurile: dacă gândim negativ, noi vom fi întotdeauna învinși.

4. **Gândurile pozitive:** sunt singurele care ne permit să acumulăm forță interioară și ne permit să fim constructivi. A gândi pozitiv nu înseamnă să ignorăm realitatea din jurul nostru și să trăim în fantezie sau să ne prefacem că suntem altcineva. A gândi pozitiv înseamnă a vedea problemele și a recunoaște realitatea lor, dar, în același timp, a fi

capabili să găsim soluții la acea problemă. Acest lucru necesită adesea toleranță, răbdare și bun simț.

Un set de instrumente pentru a favoriza gândirea pozitivă

În calitate de educator de tineret, puteți planifica în timpul sesiunii mai multe tehnici pentru îmbunătățirea gândirii pozitive. Vă sugerăm să puneți în practică un set de exerciții tot în cadrul aceleiași sesiuni pentru a întări sentimentul de gândire pozitivă.

Deoarece structura următoarelor activități este similară, vom rezuma aici regulile și procedurile de stabilire.



Context: discuție de grup



Durata: aproximativ 15 minute pentru fiecare exercițiu



Număr de participanți: sugerăm 12 participanți pe sesiune.

La finalul fiecărui exercițiu, vă sugerăm să realizați o sesiune de debriefing pentru a analiza semnificația personală a răspunsurilor propuse. Vă propunem instrucțiunile într-

un set împreună cu textul și cuvintele principale care vor fi folosite în timpul prezentării exercițiilor.

Tehnica de amorsare

Constă în a face o listă cu aspecte pozitive despre tine și mediul tău, evidențiind, scriindu-le, aspecte precum: "Am o sănătate bună", "Am o familie care mă iubește", "Sunt bun la locul de muncă"... Dacă acest exercițiu te costă efort, cere ajutorul prietenilor și familiei pentru a-l face. Revizuirea acestei liste și completarea ei în mod regulat vă va ajuta să dizolvați gândurile negative.

Creșteți-vă atenția

Atunci când vă faceți griji sau vă simțiți deprimat, capacitatea de concentrare este redusă. Puteți observa acest lucru dacă, de exemplu, citiți o carte și când întoarceți pagina vă dați seama că nu vă amintiți ce tocmai ați citit. Pentru a vă concentra mai bine, există exerciții practice, cum ar fi: concentrarea asupra unui obiect sau a ceva exterior, cum ar fi o activitate pe care o face cineva și acordarea atenției la fiecare detaliu sau realizarea unor activități care necesită multă atenție, cum ar fi să faceți cuvinte încrucișate sau să pictați mandale.

Îmbunătățirea stimei de sine

Pe termen lung, o atitudine plină de gânduri negative vă poate lăsa nemulțumit și frustrat, ceea ce vă afectează stima de sine. Practicarea *arborelui stimei de sine* vă permite să vă vizualizați calitățile și realizările.

În primul rând, trebuie să pregătești o listă cu două coloane: într-una vei enumera succesele tale în viață, (ai o diplomă, gătești bine, știi să te angajezi...) și, în cealaltă, îți vei defini virtuțile (generos, înțelegător, luptător...). După ce v-ați identificat realizările și calitățile, desenați un copac cu diverse fructe; în fiecare dintre ele stabiliți un obiectiv (de exemplu, să faceți carieră), iar la rădăcini fixați virtutea relativă (în acest caz, să fiți un

luptător). Rezultatul este o modalitate grafică de a vă verifica valoarea, pe care o puteți revedea la momentul din zi pe care îl preferați.

Conștientizează-ți gândurile

Primul pas în antrenarea gândirii pozitive este de a deveni conștient de modul tău de gândire. Ce vă spuneți în timpul zilei? Ce gânduri vă vin în minte despre succesele dumneavoastră? Și în fața dificultăților dumneavoastră? Priviți următoarele: sunt gânduri pozitive sau negative? Te ajută să te îmbunătățești și să te distrezi sau îți generează interferențe și suferință? După ce ați identificat gândurile pozitive (și realiste), încercați să le întăriți, să le reproduceți pe parcursul zilei.

Vizualizează-ți succesul

Unul dintre cele mai bune exerciții pentru a învăța să fii pozitiv este să încerci să vizualizezi un viitor de succes. Cu siguranță ai un scop în viață, un obiectiv, un vis pe care vrei să-l atingi. Așadar, pentru a încerca să vezi partea bună a lucrurilor, te încurajăm să îți permiți să visezi puțin, să îți permiți să îți imaginezi acel succes și, astfel, să te umpli de sentimente pozitive care te vor ține departe de apatie și te vor ajuta să te motivezi și să continui să muncești pentru a-ți atinge obiectivele.

Acceptați dificultățile

Ar fi un pic naiv să credem că, doar având un gând pozitiv, lucrurile vor merge întotdeauna bine. Mai mult sau mai puțin frecvent avem de rezolvat situații care ne pot supăra, sau avem senzația că zilele trec fără să se întâmple ceva care să ne mulțumească. De asemenea, întrucât gândurile au legătură cu caracterul, cu experiențele trăite, cu educația și învățarea, dacă aveți o personalitate pesimistă sau anxioasă, poate fi dificil să puneți în practică toate sfaturile noastre. Ceea ce dorim să obținem este o gândire pozitivă, dar realistă, nu o gândire idealistă și utopică. De aceea,

este important să conștientizăm și dificultățile noastre și obstacolele cu care ne confruntăm în timpul zilei.

Acceptă că ele există și propune-ți să îți reformulezi problemele în mod pozitiv: cum pot să mă simt mai bine? Ce pot face pentru a îmbunătăți situația? Pot să fac ceva sau este ceva ce nu depinde de mine?

Identificați partea bună a ceea ce vi se întâmplă

Aceasta nu este o sarcină ușoară, dar, ca în orice domeniu, poate fi antrenată. Tot ceea ce ni se întâmplă are aspecte pozitive și negative și este important să învățăm să le identificăm. Există situații foarte dificile cu care trebuie să ne confruntăm și încercarea de a găsi partea pozitivă nu este întotdeauna posibilă. Cu toate acestea, putem încerca întotdeauna să găsim, cel puțin, o lecție care să decurgă din acea experiență. Atunci când învățăm să găsim partea pozitivă a unei anumite situații, cultivăm, de asemenea, un limbaj mai blând, mai plin de compasiune și mai pozitiv față de noi înșine.

Analizează sentimentele pe care le simți în timp ce gândești

Gândurile pozitive nu sunt pur și simplu cele formulate cu optimism, ci cele care generează în noi emoții pozitive, cele funcționale și sănătoase, care au un impact pozitiv asupra celorlalte gânduri, a emoțiilor și a stării noastre de spirit.

De aceea este important să învățăm să identificăm ce emoții ne generează gândurile, să învățăm să le "clasificăm" ca fiind pozitive (sănătoase) sau negative (dezadaptative).

Înconjoară-te de oameni care te îmbogățesc

Înconjurându-ne de oameni care ne fac să ne simțim bine este, de asemenea, o altă modalitate de a ne cultiva gândirea pozitivă, deoarece relațiile noastre influențează modul în care gândim, suntem și acționăm.

Pentru a afla dacă persoanele cu care interacționăm ne aduc sau nu valoare adăugată (adică sunt pozitive pentru noi și ne fac să ne simțim bine), putem practica următorul exercițiu: întrebați-vă "cum mă simt după ce am văzut acea persoană?". "Mă simt mai bine sau mai rău?" "Cu mai multă energie sau mai puțină?" Nu uita că depinde de tine să decizi pe cine vrei în viața ta și pe cine nu.

Reducerea autocriticii și a îndreptăririi de sine

Este în regulă să fim exigenți cu noi înșine, mai ales atunci când dorim să atingem anumite etape, dar gândiți-vă în ce măsură gradul de severitate vă avantajează sau vă dăunează. Iar dacă există ceva care te deranjează cu adevărat sau te împiedică să fii fericit, atunci este timpul să încerci să schimbi acest lucru și să te îmbunătățești ca persoană.

Faptul de a fi foarte exigenți cu noi înșine și, mai ales, de a fi critici, poate să ne contaminate gândurile și să le transforme în negative sau disfuncționale. Aveți grijă de dialogul vostru interior, nu vă judecați, iertați-vă greșelile și defectele și nu fiți deosebit de dur cu voi înșivă. Nu uitați că dragostea pentru voi înșivă este primul lucru pe care trebuie să-l cultivați pentru a vă bucura de o bună stimă de sine.

Iubește-te foarte mult

Pentru a învăța să fii pozitiv, este important să ai o relație sănătoasă cu tine însuși. Aveți grijă de voi atât în interior, cât și în exterior, faceți-vă timp pentru a face ceea ce vă place să faceți și bucurați-vă de compania voastră. Recuperați acel proiect sau vis pe care l-ați abandonat și permiteți-vă să fiți stăpânul vieții voastre. Pe lângă exercițiile pentru a învăța să fii pozitiv, este important să urmezi și câteva tehnici care te pot ajuta să fii mai pregătit să cultivi această nouă viziune asupra lumii și a vieții tale. Pentru a avea o viziune optimistă asupra vieții, trebuie să vă bucurați de o viață pozitivă și sănătoasă.

Petreceți timp pentru hobby-urile dumneavoastră

Este important să vă bucurați de viață. Nu poți avea niciodată o perspectivă pozitivă asupra vieții dacă nu-ți place cum trăiești, dacă te simți stagnant, pierdut sau fără nimic care să te motiveze. De aceea, sfatul nostru este ca, printre toate obligațiile și toată rutina, să reușești să lași un spațiu pentru a te bucura de hobby-urile și pasiunile tale.

Reduceți stresul din viața dumneavoastră

Una dintre cele mai bune tehnici și exerciții pentru a învăța să fii pozitiv este să elimini stresul și anxietatea din ziua ta. A trăi într-o stare de nervozitate constantă provoacă o alterare a sistemului nostru nervos, iar acest lucru va afecta un număr mare de situații

din viața noastră: nu ne vom odihni bine noaptea, nu vom mânca corespunzător, nu vom avea timp să ne odihnim sau să ne relaxăm și așa mai departe. Toate acestea vor face, în timp, ca starea noastră de spirit să fie mult mai irascibilă și, prin urmare, va fi aproape imposibil să vedem viața cu ochi buni.

Meditați săptămânal

Un alt exercițiu perfect care te va ajuta să ai o atitudine mai pozitivă și mai optimistă este meditația. Această practică orientală este concepută în totalitate pentru a calma mintea, a reduce stresul, a trăi în prezent și a simți o mare pace interioară. Ideal este să încerci să meditezi zilnic, dar, dacă nu poți, ceea ce îți recomandăm este să o faci de cel puțin două ori pe săptămână. Există cursuri online excelente de meditație, de atenție și chiar de autohipnoză, toate acestea fiind tehnici validate pe scară largă și eficiente pentru reducerea stresului.

Exercițiu

Exercițiile fizice sunt o practică foarte sănătoasă pentru a obține o atitudine mai relaxată și mai pozitivă. Țineți cont de faptul că sportul ne face să eliberăm endorfine, care este un tip de hormon care ne face să ne simțim mai bine și mai fericiți. În plus, sportul îți va activa corpul și va face ca celulele să se miște mai repede prin organism, făcându-te mai oxigenat, mai treaz și cu o stare de spirit mai bună.

Aceste mici îndrumări pe care vi le-am prezentat vă pot ajuta să vă dezvoltați gânduri pozitive în viața de zi cu zi, care vă permit să vă vindecați dialogul interior și să faceți față provocărilor vieții cu mai multă seninătate, calm și optimism.

Cu toate acestea, fiecare va trebui să găsească propriul mod de a cultiva acest tip de gândire în modul cel mai benefic pentru viața de zi cu zi.

PASUL 4 - PROVOACĂ TINERII CU DISTRAȚIE

Când eu, Igor, eram student la psihologie, primul meu curs extern la universitate a fost Psihologia bunăstării, organizat de un ONG extern. Îmi amintesc ca și cum ar fi fost ieri,

un psiholog modera sesiunea pe grupuri și prima dată am aflat rolul "terapeutic" al emoțiilor pozitive. A fost fantastic pentru mine să aflu că emoțiile pozitive influențează direct organismul nostru și la nivel neurochimic.

Sunt mereu recunoscătoare pentru această experiență pe care am avut-o prin intermediul Asociației "Accademia della Risata" (Academia de Râs), din Urbino, Italia.

Deoarece procesul de învățare a acestei metodologii poate fi însușit corect cu un studiu aprofundat al subiectului, vă propun aici câteva exerciții pe care le puteți aplica pentru creșterea atitudinilor pozitive ale participanților prin terapia prin râs. Dacă doriți să aflați mai multe despre acest tip de terapie, vă sugerez să vizitați site-ul oficial al doctorului Madan Kataria aici ([Laughter Yoga International for Health, Happiness and World Peace](http://www.laughteryoga.com)). Dacă locuiți în Italia și preferați să citiți conținut în limba italiană, vă sugerez să vizitați acest site ([Accademia della risata - comicoterapia, yoga della risata, gelotologia e terapia della risata](http://www.accademia.della.risata.it)).

TERAPIA PRIN RÂS

Pentru a începe o ședință cu tinerii despre terapia prin râs, este foarte bine să începem cu o discuție frontală despre ce este terapia prin râs. Explicarea faptului că râsul are implicații psihologice și pozitive directe, oferă o sugestie excelentă pentru participanți.

Aici aveți conținutul introductiv despre terapia prin râs.

Acest tip de terapie are un caracter preventiv pentru îmbunătățirea calității vieții, promovarea sănătății și a bunăstării psihice.

După cum susțin experții acestui tip de terapie, râsul ajută la contracararea unor boli precum depresia și poate acționa ca un analgezic în cazul acelor persoane care se află într-o situație de suferință fizică și psihică. Râsul eliberează tensiunea acumulată în corpul nostru, produce limfocite K și, de asemenea, este capabil să ajute la întărirea sistemului nostru imunitar.

Deși numele său indică faptul că este o terapie, de fapt, terapia prin râs este o strategie de a-i face pe oameni să râdă prin diverse activități, cum ar fi jocuri, dramatizări, dansuri, expresii corporale sau prin simpla contagiune a râsului care apare spontan atunci când un grup de oameni se adună. Terapia prin râs se realizează, de fapt, doar în grupuri, indiferent dacă membrii grupului au avut deja contact între ei, deoarece una dintre particularitățile râsului este că sporește stima de sine și capacitatea de socializare. Este important de reținut că în terapia prin râs nu este relevant dacă râsul este forțat sau spontan, deoarece organismul reacționează în același mod și obține aceleași beneficii.

Dinamica terapiei prin râs

Ședințele de terapie prin râs durează de obicei două ore, deși pot fi mai lungi în cazul unei ocazii speciale, cum ar fi o demonstrație, un eveniment sau deschiderea unui nou grup. Cu toate acestea, există întotdeauna trei faze distincte: încălzirea, activitățile și încheierea.

La început, facilitatorii se asigură că toți participanții sunt pregătiți să desfășoare activitățile și să reacționeze pozitiv la ele, astfel încât aceștia trebuie să fie calmi și concentrați asupra sesiunii. În general, în prima fază, se efectuează exerciții de respirație și relaxare, pe lângă clasicul "cerc" de prezentări.

Exercițiile de respirație care se practică în cadrul ședințelor de terapie prin râs sunt de obicei inovatoare, astfel încât nu încearcă doar să liniștească participanții prin simpla reglare a oxigenării plămânilor, ci folosesc și alte instrumente, cum ar fi redarea de muzică instrumentală pe fundal, care ajută la sincronizarea armonioasă a respirației cu ritmul melodiei, sau difuzarea de sunete din natură pentru a crea scenarii imaginare de peisaje naturale, care îi determină pe subiecți să atingă nivelul de liniște necesar pentru a se simți în largul lor cu colegii de laborator și pentru a putea da randament maxim la exercițiile ulterioare.

Prin urmare, mulți oameni se simt inconfortabil atunci când ajung în locuri noi, unde nu cunosc pe nimeni, situație care poate spori neliniștea. Este necesar ca, înainte de a începe activitățile necesare pentru a crea râsul, participanții să se cunoască între ei, deoarece acest lucru le permite să se relaxeze și să se bucure de un mediu mai confortabil. Astfel, runda de prezentare va fi plăcută și va arăta aspectele pozitive ale fiecărui membru. Din acest motiv, în terapia prin râs, această fază urmărește să evidențieze virtuțile, caracteristicile personale și poate include, de asemenea, comentarii cu privire la prima impresie pe care participanții au avut-o despre facilitatorul sesiunii de terapie prin râs.

Principalele informații despre exercițiul de terapie prin râs pot fi rezumate după cum urmează:



Tip de sesiune: prelegeri frontale și intervenție de grup



Durata: 2 ore



Numărul de participanți: între 12 și 50

Setul de activități propuse trebuie să fie realizate în ordine succesivă.

Cartoful fierbinte

Un alt tip de prezentări sunt cele care se fac prin joc în grup, ca în cazul jocului "Cartoful arde", în care toți participanții formează un cerc și își spun numele în timp ce își pasează o minge. Când unul dintre facilitatorii atelierului spune "*Cartoful arde*", persoana care rămâne cu mingea în mână trebuie să rețină și să repete toate numele tuturor celor care le-au spus deja. Aceasta este o modalitate de a ne cunoaște unii pe alții, iar râsetele vin spontan în timpul jocului.

Trei animale

După ce participanții s-au prezentat în mod tradițional, facilitatorul sesiunii de terapie prin râs le cere să se gândească rapid la trei animale și să le pronunțe în ordinea în care s-au prezentat, adăugând o caracteristică a fiecăruia. După ce toți participanții au intervenit, facilitatorul explică faptul că, din punct de vedere psihologic, primul animal numit indică modul în care o persoană crede că este văzută de ceilalți, al doilea modul în care se vede pe sine și al treilea modul în care este în realitate. Deși, bineînțeles, este doar un joc, această tehnică deschide calea către buna dispoziție colectivă.

După ce participanții au atins relaxarea necesară și s-au cunoscut între ei, facilitatorul atelierului se pregătește să folosească activitățile care vor provoca în mod intenționat manifestarea râsului, ceea ce va permite tuturor participanților să fie infectați cu emoții și gânduri pozitive. O trăsătură comună pe care o au dinamica de utilizat în acest tip de întâlnire este aceea că încearcă să exteriorizeze copilul interior pe care îl deținem cu toții.

Printre cele mai cunoscute activități se numără:

Duel de râs

Este o dinamică folosită frecvent în ședințele de terapie prin râs, care constă în a face un cuplu și a se privi în ochi, până când unul dintre cei doi nu mai suportă și râde, provocând și râsul partenerului și al tuturor celor prezenți, creând un val de bucurie care

va dura câteva minute. Acest joc este foarte cunoscut, oamenii îl folosesc pentru a face "dueluri de râs" și a vedea cine rezistă mai mult timp fără să zâmbească.

Schimb de roluri

Dramatizările sunt, de asemenea, adesea folosite ca strategii pentru a genera râs. Se practică multe jocuri de imitație și de actorie, dar cel care este folosit cel mai des în terapia prin râs este "schimbul de roluri", care constă în adoptarea atitudinilor unei alte persoane, care poate fi un alt membru al grupului sau un artist celebru, și în a se comporta ca acea persoană într-o anumită situație. Există o variantă a acestei tehnici în care o persoană încearcă să imite o alta, astfel încât restul participanților să ghicească cine este; în ambele cazuri, râsul se declanșează atunci când persoana care încearcă să transmită mesajul se comportă în mod amuzant, fără a folosi cuvinte, ci doar gesturi.

Cântă cu un râs

Există mai multe moduri de a aplica această dinamică în cadrul atelierelor de terapie prin râs, deși intenția va fi întotdeauna ca participanții să cante melodii celebre folosind doar râsul. Cea mai aplicată versiune a acestui joc este cea care urmează structura schimbului de roluri. Mergeți pe scenă, sau în fața restului grupului, și alegeți un compozitor sau o melodie, încercând să vă împerecheați și să ghiciți despre care este vorba, în timp ce râdeți simulând melodia cântecului. Cu toții vor fi implicați în mari râsete.

Copilul interior

O calitate pe care o au bebelușii și copiii mici este că râd în fiecare zi, de până la patru ori mai mult decât adulții, deoarece pot găsi grație în orice situație, iar viața lor se învâрте în jurul jocurilor și al distracției. De obicei, cei mici sunt un motiv de râs pentru adulți, fie datorită inocenței lor, fie datorită modului în care se exprimă, motiv pentru care majoritatea dinamicilor în terapia prin râs încearcă să exteriorizeze copilul pe care fiecare participant îl poartă în el. "Copilul interior" constă în faptul că participanții trebuie să se comporte ca niște copii, să vorbească ca ei, să facă zgomote, să se surprindă

pentru mici detalii și să râdă la fel ca și copiii, pentru că, imitându-i și observând cum restul grupului face acest lucru, râsul vine natural pentru toți.

După ce ciclul de dinamică se încheie, urmează faza de închidere, în care participanții exprimă cum s-au simțit în timpul sesiunii, indică ce au învățat din această experiență și ce vor încerca să pună în practică în rutina lor zilnică. De asemenea, facilitatorii vor face câteva reflecții cu privire la activitățile care s-au desfășurat în laborator, la beneficiile râsului și la importanța participării regulate la ședințele de terapie prin râs, acestea fiind o modalitate de a adopta un stil de viață mai sănătos, ajutându-i în același timp pe oameni să se recreeze, să se relaxeze și să adopte o viziune optimistă asupra situațiilor de viață.

ETAPELE 5, 6, 7, 8 - PREGĂTIREA, ACCEPTAREA, GESTIONAREA, MONITORIZAREA PROVOCĂRII

Acceptarea, gestionarea și monitorizarea provocării psihologice este un lucru care poate fi realizat la nivel unitar și ar trebui să fie gestionat de un psiholog certificat.

Odată ce activitatea pregătitoare a fost efectuată, grupul ar trebui să fie pregătit cu mentalitatea potrivită pentru a stabili o provocare reală în viața lor.

Obiectivele psihologice ar trebui să fie întotdeauna stabilite cu ajutorul unui psiholog certificat care poate oferi o viziune profesională asupra aspectelor psihologice care trebuie luate în considerare în dezvoltarea personală și în confruntarea cu obstacolele psihologice.

Pentru a atinge acest obiectiv, vă sugerăm să invitați un psiholog pentru o ședință de grup despre starea psihologică a grupului dumneavoastră.

Deoarece acesta este un subiect sensibil și poate fi abordat în mod individual din motive tehnice și de confidențialitate, vă sugerăm aici posibilele activități care pot fi organizate în cadrul grupului dumneavoastră pentru a face față provocărilor. Vă rugăm să aveți în

vedere că evaluările psihologice pot fi efectuate doar de către psihologi. Pentru atingerea acestui obiectiv, vă sugerăm să întăriți personalul centrului dumneavoastră de educație pentru tineret cu ajutorul unui psiholog.

Dacă doriți să optimizați utilizarea unui singur psiholog în cadrul unui grup, vă rugăm să luați în considerare faptul că există anumite forme specifice de sprijin psihologic pentru grupuri.

Una dintre ele se numește **terapie de grup** și se bazează pe presupunerea că dinamica de grup poate fi aplicată pentru a întări efectele terapeutice, dar vă rugăm să aveți în vedere că, de obicei, ședințele de terapie de grup organizează grupuri care au același tip de problemă.

O altă metodă care poate fi folosită de psihologii certificați și care poate fi realizată în grup se numește **psihodramă**, o metodologie în care persoanele adoptă roluri într-o ședință simulată.

Psihologii certificați pot determina în mod corespunzător obiectivele, provocările și pot monitoriza starea psihologică.

ETAPA 9 - EVALUARE

În timpul închiderii unei sesiuni legate de activități legate de pozitivitate și condiție psihologică, este bine ca toate părțile implicate în proces să fie prezente pentru a întări stima de sine și pentru a le reaminti participanților rezultatele obținute în timpul procesului. Se sugerează o sesiune de grup care să includă toți participanții care să reamintească progresul grupului și principalele feedback-uri. Această metodologie este realizată pentru a oferi educatorilor de tineret un set de activități care să fie realizate în centrele de tineret din mediul rural și, cu siguranță, închiderea unui ciclu de activitate poate fi începutul pentru un alt domeniu dintre cele 5 prezentate în această metodologie.

Despre autori:



Dr. Igor Vaslav Vitale

Psiholog, formator și autor internațional, expert cheie pentru 40 de proiecte Erasmus+, cu experiență în 25 de țări europene și non-europene. Conferențiar la Universitatea LUMSA, Universitatea din Padova, Universitatea din Roma "Tor Vergata" și la școli de psihoterapie.



Dr. Claudio Iacono

Psiholog și psihoterapeut, specializare în psihoterapie de grup-analitică. Fac parte din echipa IIAPHS, participând la numeroase proiecte europene Erasmus+, care implică numeroși parteneri internaționali și care abordează în mod activ numeroase aspecte relevante din punct de vedere social și psihologic pentru îmbunătățirea condițiilor de viață și profesionale ale cetățenilor.



Institutul Internațional de Psihologie Aplicată și Științe Umane este o asociație culturală și științifică cu sediul în Italia și include experți în psihologie și științe sociale: psihologie și psihometrie de muncă și organizațională, marketing, socială, culturală, psihologie și psihometrie.

IIAPHS este implicată în participarea la proiecte UE în mai multe domenii de intervenție legate de psihologia aplicată și științele umane, inclusiv bullying, cyberbullying, prevenirea violenței, comunicarea de știri proaste, psihologia școlară, protecția copilului, detectarea știrilor false, psihologia turismului, psihologia muncii și a organizației, psihologia dizabilității și sexologia.

Capitolul DOI

CONFRUNTAREA PROVOCĂRILOR PRIN ACTIVITĂȚI ÎN AER LIBER

Activitățile în aer liber pot fi amuzante, aventuroase și bune pentru starea de bine, chiar dacă necesită un anumit grad de efort și poate o ieșire din zona de confort. Nu există o definiție clară a ceea ce constituie o activitate în aer liber, dar există anumiți factori care tind să facă parte din ea, cum ar fi exercițiile fizice, faptul de a fi într-un spațiu în aer liber și de a avea contact cu natura. Cu toate acestea, interpretarea diferă în funcție de persoană, iar nivelul de intensitate ar trebui ajustat în funcție de fiecare persoană în parte. Adesea, activitățile implică un anumit efort sau au un element de pericol - real sau imaginar -, dar acestea nu sunt cu siguranță caracteristici inerente (Korenstra&Worm, 2018).

Pentru tinerii care locuiesc în zonele rurale, cu mai puține oportunități, cărora nu le plac mediile constrânse și limitate și care se confruntă cu probleme psihologice și sociale, activitățile în aer liber reprezintă una dintre modalitățile de a experimenta bucurie și împlinire. Este o metodă de creștere a stimei de sine, de consolidare a încrederii în sine, de dezvoltare a abilităților de comunicare sau pur și simplu o oportunitate de a-și găsi prieteni. Prin urmare, participarea la activități în aer liber nu este doar o simplă căutare a timpului liber. Doar ca un exemplu al beneficiilor acestui tip de activitate: un studiu a arătat că educația în aer liber produce experiențe

semnificative asupra vieții celor cu surdocecitate (Gibson, 2005). Prin participarea la astfel de activități, se antrenează diverse abilități, ceea ce duce la îmbunătățiri în:

- dormit
- starea fizică generală
- mobilitate fizică
- apariția comportamentului autoagresiv.

În plus, au existat oportunități de dezvoltare personală și socială, cum ar fi:

- încredere în sine
- conștientizarea propriului mediu înconjurător
- nivelul de concentrare
- răbdare
- relații interpersonale

Deși obiectivul principal al activităților în aer liber poate fi pur și simplu acela de a se distra, acestea vin cu un bonus suplimentar, acela de a avea efecte pozitive asupra sănătății fizice și mentale.



[Deschideți link-ul. Mai multe despre beneficiile activităților în aer liber.](#)



“

Facilitatorul, care va face activități în aer liber, trebuie să fie motivat să fie activ, deschis la minte și să aibă abilități pentru a răspunde nevoilor tinerilor din mediul rural.

”

Facilitatorul trebuie să fie bine informat cu privire la numărul de tineri din mediul rural care participă la activitățile de grup (de la 6 la 12 persoane) și la principalele caracteristici ale acestora. În funcție de acestea, facilitatorul trebuie să fie capabil să selecteze cele mai potrivite activități pentru grupul respectiv.

Cum se gestionează procesul de facilitare

Pentru a lucra cu tinerii, propunem un model în 9 pași care trebuie pregătit și livrat în ordinea de mai jos. În total, întregul proces ar putea dura până la 7 sau 8 ore și sugerăm programarea activităților pentru aproximativ 3 ore/zi, inclusiv o pauză, ceea ce înseamnă un total de 3 zile.

1. **Cunoașterea reciprocă** (30-40 min.). Jocuri de consolidare a echipei: "Jocul numelui", "Cine a pornit mișcarea", "Sculptura de grup". Este foarte important să înțelegeți contextul social și să respectați diversitatea, așa că trebuie să aflați cu ce fel de tineri veți lucra, dar nu dezvoltați stereotipuri preconcepuate. Pentru a vă cunoaște unii pe alții trebuie să jucați jocuri sau activități de team-building și icebreakers. De ce sunt atât de importante jocurile de team-building? Colaborarea, comunicarea eficientă și coeziunea grupului pot ajuta indivizii să reușească în situații de echipă. Faptul de a arăta dedicare și entuziasm pentru

munca noastră creează rezultate pozitive și productive pentru cei pe care îi servim. Prin amestecarea acestor ingrediente, profesioniștii bine informați și grijulii pot face lucruri uimitoare. Participanții la aceste jocuri facilitează încrederea, munca în echipă, precum și comunicarea pozitivă și eficientă în cadrul grupurilor. Puteți adapta materialele, echipamentele și activitățile în funcție de circumstanțe (Ingalls, 2018; Fisher, 2005).

2. **Identificarea problemelor** (20-30 min.). Detectarea temerilor și a problemelor într-un mod creativ, lucrând împreună în cadrul unui grup. Rezolvarea problemelor este una dintre cele mai importante abilități care trebuie dezvoltate și ajută să privim problema într-un mod creativ. Această activitate va servi la dezvoltarea creativității, a gândirii critice, a rezolvării de probleme și a metacogniției, a comunicării, a colaborării, a informației și a alfabetizării tehnologice.
3. **Gândire pozitivă** (40-60 min). Vânătoarea de comori îi va ajuta pe tineri să gândească pozitiv, deoarece este un joc activ, incitant și motivant, care stimulează fericirea și curiozitatea, promovând în același timp abilități precum comunicarea, munca în grup, acceptarea responsabilității comune, încrederea în sine etc.
4. **Provocarea tinerilor prin distracție** (30-60 min.). Jocul de aruncare a șahului viking este o modalitate originală de a le permite tinerilor să se confrunte cu o provocare controlată și să o depășească, îmbunătățindu-le astfel încrederea în sine pentru a face față altor provocări din viața reală.
5. **Pregătirea pentru o provocare** (30-40 min.). Activitatea "Desenează o mână" le va oferi tinerilor din mediul rural șansa de a-și dezvolta creativitatea și abilitățile sociale. În plus, acest joc permite nu doar să cunoști o altă persoană, ci și pe tine însuși, prin ochii celuilalt. Trebuie remarcat faptul că, înainte de a face această provocare, tinerii trebuie să fie conștienți de felul în care sunt ei, care sunt punctele lor forte și punctele slabe.

6. **Acceptarea provocării** (60 min.). Traversarea cursei cu obstacole este o sarcină care va contribui la creșterea încrederii în sine a tinerilor și a capacității de a face față provocărilor, oferindu-le, de asemenea, un impuls de energie și eliberarea de endorfine.
7. **Gestionarea provocării** (30- 60 min.). Atârnarea unor foi mari de hârtie pe care sunt scrise provocările va permite o vizualizare clară și fizică a problemelor, ceea ce va facilita nu doar confruntarea individuală cu acestea, ci și lucrul în grup pentru a găsi soluții împreună, favorizând un sentiment de solidaritate.
8. **Monitorizare** (60 min.). Interviu cu participanții cu privire la activitățile în aer liber și analiza așteptărilor și rezultatelor acestora.
9. **Evaluare** (care se va desfășura pe parcursul activităților). Reflecția este unul dintre cei mai importanți pași în orice proces, iar participanților trebuie să li se ofere întotdeauna timpul și îndrumarea necesară pentru a o face. Experiența se lipește după fiecare parte a activităților, iar timpul de reflecție este ocazia de a se gândi la probleme, de a îmbunătăți rezolvarea provocărilor și de a rămâne cu emoții pozitive la finalul procesului.

PASUL 1 - CUNOAȘTEREA RECIPROCĂ

Metoda: Jocuri de team-building



Obiectiv: ajutarea tinerilor să se simtă mai confortabil în cadrul grupului în diferite contexte sociale, respectând diversitatea.



Durata: 30 - 40 min.



Materiale și instrumente: Un loc suficient de mare pentru ca toți participanții să poată sta în cerc.



Rezultatele învățării: Înțelegerea contextului social, cunoașterea oamenilor din jurul tău, învățarea de a avea încredere într-o persoană pe care o întâlnești pentru prima dată.

În cultura hiper-individualistă a lumii moderne, formarea de echipe poate fi o provocare pentru facilitatori. Auzim adesea sloganul familiar "nu există "eu" în "echipă"" și este adevărat că pentru a construi o echipă trebuie să renunți la o parte din individualitate. Ingalls (2018) sugerează aceste jocuri de teatru de improvizație pentru activitățile de team building.

Pentru monitorizarea acestor exerciții, facilitatorul poate face fotografii de grup și poate avea o scurtă discuție cu participanții după exerciții, punând întrebări precum: Cum v-ați simțit făcând această sarcină? Care au fost dificultățile exercițiilor? Ce v-a plăcut cel mai mult?

JOC DE NUME

Scop: Există multe tipuri și exemple de jocuri de nume. Acestea nu numai că ajută grupurile noi să învețe numele celorlalți, dar pot servi și ca spărgătoare de gheață sau activități de încălzire.

Competențe/obiective: Acest joc necesită ca jucătorii să își lărgescă câmpul de atenție vizuală și să își coordoneze mișcărilor cu cele ale grupului.

Dimensiunea grupului: Acest joc poate fi jucat în mod confortabil cu un grup de 8 sau 25 de persoane.

Echipament necesar: Suprafața suficient de mare pentru a permite participanților să stea în picioare în cerc. Etichete cu numele participanților, în cazul în care participanții nu-și cunosc deja numele unul altuia.

Timpul necesar: 10-20 de minute, în funcție de mărimea grupului.

Instrucțiuni pentru facilitator: Animatorul explică pașii de mai jos, după care începe jocul. 1. A arată spre B în partea cealaltă a cercului și spune numele lui B. 2. În timp ce A spune numele lui B, A începe să meargă spre B. 3. Imediat, după ce aude numele, B arată spre C în partea cealaltă a cercului, spune numele lui C și începe să meargă spre C. 4. A ia locul lui B în cerc, B ia locul lui C în cerc și continuă să facă acest lucru, până când există un flux lin de indicări, de rostire a numelor și de mișcare în jurul cercului. Jocul **se** poate încheia atunci când toată lumea a avut șansa de a schimba locurile de mai multe ori și jucătorii nu mai au nevoie de ajutor pentru a-și spune reciproc numele.

Provocări: Provocarea în acest joc este să vă amintiți numele fiecăruia și să vă sprijiniți reciproc pentru a face ca fluxul de "trafic" prin cerc să fie fluid.

Sfaturi: Facilitatorul poate încuraja participanții să se ajute reciproc cu numele. Aceștia pot striga regulile jocului pentru a le reaminti, inclusiv instrucțiunea de a arăta cu emfază cu brațul întins, de a striga numele, de a se mișca încet și de a naviga prin



cerc fără a interfera cu ceilalți jucători. În cazul în care un participant pare reticent în a arăta cu îndrăzneală, conducătorul ar putea instrui pe toată lumea să arate cu timiditate și să vadă cum schimbă asta jocul: înseamnă că toată lumea trebuie să fie alertată de două ori? Este dificil să vezi sau să fii văzut? Face acest lucru jocul mai distractiv sau mai provocator?

CINE A INIȚIAT MIȘCAREA?

Scop: Să stimuleze abilitățile de observare vizuală și de conștientizare a propriilor mișcări.

Competențe/obiective: Scopul acestui joc este ca grupul și persoana care a inițiat mișcarea ("liderul") să ascundă în mod colectiv cine este liderul. Liderul trebuie să se amestece și trebuie să fie amestecat. Acest lucru poate fi o provocare pentru jucătorii care cred că o bună conducere înseamnă să iasă în



evidență și să fie speciali, creativi și inovatori. Acest joc pune accentul pe conducerea atât din față, cât și din spate. Îi transformă pe urmăritori în lideri, în sensul că liderii trebuie să își adapteze mișcările și să îi urmărească pe urmăritori pentru a se asigura că îi urmează. Această amestecare a liderului și a urmăritorului este o temă care poate fi redată în cadrul multor jocuri, dar mai ales în "Cine a pornit mișcarea?" și "Oglinzi".

Dimensiunea grupului: 10-25 de participanți. Grupurile mai mici fac mai ușor de ghicit cine este liderul.

Echipament necesar: Un loc suficient de mare pentru a permite grupului să stea în cerc, la o distanță de un braț între ei.

Timpul necesar: Minim 10 minute, dar acesta este un joc distractiv, iar facilitatorul poate continua cât timp îi permite timpul și dacă continuă să fie o provocare.

Instrucțiuni pentru lider: 1. Grupul formează un cerc. 2. Persoana A se oferă voluntar și părăsește locul. 3. Grupul desemnează persoana B să fie "lider". 4. Liderul începe mișcarea pe care o urmează toată lumea. 5. Persoana A este chemată în centrul cercului și trebuie să ghicească de trei ori cine este liderul. 6. După trei ghicitori sau după o ghicire corectă, persoana A se alătură cercului. 7. Se aleg persoane noi (un nou voluntar sau vechiul lider). 8. Jocul se repetă până când toată lumea a avut la rândul ei un rol de lider sau a încercat să ghicească cine este liderul.

Provocări: "Liderul" se mișcă prea încet și nu-și schimbă mișcarea. "Urmașul" se uită direct la lider.

Sfaturi: Grupul poate conveni din timp să se uite la un alt participant care nu este liderul. Grupul poate inventa diverse strategii similare pentru a păcăli participantul care încearcă să ghicească cine este liderul.

SCULPTURA DE GRUP

Scop: Să nu se mai bazeze pe capacitatea de a comunica prin vorbire și să dezvolte alte metode de comunicare; să vadă (mai degrabă decât să audă) "povestea" grupului.

Competențe/obiective: Participanții învață să nu-și folosească propriile idei, ci să facă mici ajustări care se adaugă la ideile grupului/sculptura colectivă prin mișcarea fizică a participanților în sculptură.

Dimensiunea grupului: Ideal pentru un grup de 12 sau 14 persoane.

Echipament necesar: Un loc suficient de mare pentru ca grupul să stea în cerc, la o distanță de cel puțin un braț unul de celălalt.

Timp necesar: cu un grup mic, aproximativ 20 de minute pentru acest joc. Se poate



face și cu un grup mai mare, dar va dura mai mult timp.

Instrucțiuni pentru lider: Acesta este un joc nonverbal, dar, în primul rând, participanții trebuie să dispună de ceva timp pentru a decide care este "povestea" pe care o vor crea în sculptură. Animatorul cronometrează perioadele de sculptură și dă un semnal când începe și când se oprește sculptura. Facilitatorul poate oferi, de asemenea, mici sugestii sau poate indica detalii, dacă consideră necesar.

1. Grupul se împarte egal în două.
2. Acestea formează două cercuri concentrice. Cercul interior este "lutul" și este orientat spre exterior. Cercul exterior reprezintă "sculptorul" și este orientat spre interior.
3. Facilitatorul dă semnalul pentru ca jucătorii din cercul exterior să înceapă să "sculpteze" persoana din fața lor.
4. După 30 de secunde de "sculptură", facilitatorul dă semnalul de oprire.
5. În următoarele 30 de secunde, "sculptorii" se deplasează în sensul acelor de ceasornic în jurul cercului, examinând sculptura.
6. Ei se opresc din mișcare când ajung la persoana care stă după cea pe care au sculptat-o anterior.
7. Se repetă pașii 3-5, adăugând ceva la sculptură care se potrivește cu ceea ce construiește grupul. Sculptura este terminată atunci când au sculptat persoana din stânga primei persoane pe care au sculptat-o și au făcut un ultim tranzit în jurul cercului pentru a observa sculptura.
8. Apoi se dau la o parte și observă sculptura grupului.
9. Facilitatorul poate avea o discuție de grup în acest moment sau poate cere cercurilor interioare și exterioare să schimbe locurile și să repete pașii de modelare a unei noi sculpturi, ceea ce va adăuga cel puțin 10 minute la joc. După ce jocul se termină, este timpul pentru discuția de grup.

Provocări: Acesta este un joc practic, "sculptorii" trebuie să fie fermi, dar blânzi, iar "lutul" trebuie să fie maleabil, dar să păstreze formele în care a fost modelat.

Sfaturi: Principalul sfat este de a încetini sculptorii, dacă este necesar (o muzică de fundal lentă poate fi de ajutor). Organizați o discuție de grup în care să puneți întrebări de genul: Cum a fost să realizați o sculptură de grup? A simțit cineva că sculptura a ieșit așa cum și-a imaginat sau planificat? Cum v-ați decis ce să adăugați? Cum a fost să lucrați în grup cu o comunicare non-verbală?



[Deschideți linkul pentru mai multe exemple de activități de team-building.](#)



ETAPA 2 - IDENTIFICAREA PROBLEMELOR

Metoda: Reprezentați o teamă/problemă folosind resursele naturale într-un mod creativ



Obiectiv: identificarea problemelor tinerilor; identificarea provocărilor pe care le întâmpină tinerii din zonele rurale și sprijinirea rezolvării acestor probleme într-un mod creativ.



Durata: 20 - 30 min.



Materiale și instrumente: tot ce se găsește în natură: pietre, frunze, flori, conuri de pin, nisip, crengi, iarbă, fructe de pădure etc.



Rezultatele învățării: învățarea de a identifica problemele, identificarea oportunităților de rezolvare a problemelor, învățarea de a privi problemele în mod creativ și vizual.

Problemele fac parte din viața de zi cu zi a oamenilor. Ne putem gândi la ele ca la o povară pe care nu putem să o rezolvăm sau putem alege să le privim ca pe niște provocări - ca pe un puzzle care trebuie rezolvat. Dorința și capacitatea noastră de a rezolva problemele are un efect uriaș asupra sentimentelor noastre și determină în mare măsură dacă devenim sau nu frustrați, evitanți sau deprimați. În unele cazuri, soluțiile sunt destul de evidente - știm ce trebuie făcut pentru a rezolva problema și avem abilitățile necesare pentru a face acest lucru. În alte situații, soluțiile nu sunt clare și trebuie să luăm în considerare mai multe opțiuni posibile înainte de a găsi cea mai bună

soluție. Așadar, cea mai importantă lecție pe care trebuie să o reținem este că, atunci când oricine se confruntă cu o problemă, există modalități de a o rezolva.

Proces. Activitățile în aer liber ajută la rezolvarea creativă a problemelor. Creativitatea se referă la procesul de idee - și anume, dezvoltarea de noi idei care sunt noi și utile (Carmeli, Gelbard, Reiter-Palmon, 2013). Astfel, poate fi utilă proiectarea unei teme/probleme, de exemplu, folosind resursele naturale în mod creativ și realizând un desen sau un colaj.

Participanții trebuie să prezinte și să discute aceste proiecte după activitate. Acesta poate arăta ca în aceste imagini:



PASUL 3 - GÂNDIRE POZITIVĂ

Metoda: vânătoare de comori



Obiectiv: să ajute la înțelegerea faptului că depășirea unei căi dificile poate duce la un sentiment de împlinire.



Durata: 40- 60 min

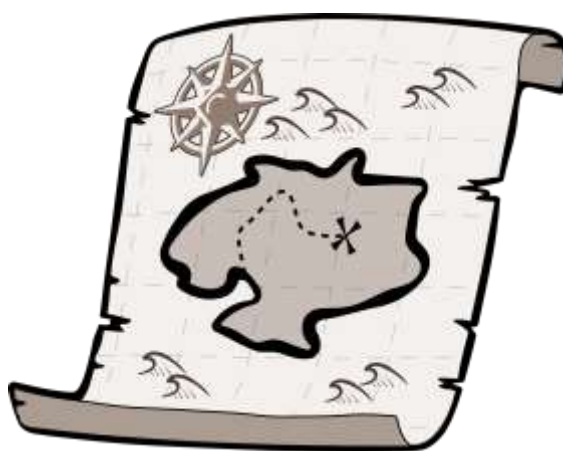


Materiale și instrumente: Hârtie, cutie și orice alte materiale care pot fi folosite pentru a construi o comoară.



Rezultatele învățării: Vânătoarea de comori îi va ajuta pe cei mici să aibă atitudini pozitive și, deoarece este un joc activ și captivant, stimulează fericirea, curiozitatea și energia pozitivă. De asemenea, va duce la dezvoltarea unor abilități precum comunicarea, munca în grup, acceptarea responsabilității comune, încrederea în sine și exprimarea de sine.

Proces. Vânătoarea de comori este o emisiune de jocuri din Marea Britanie, bazată pe formatul emisiunii franceze "La Chasse au Trésor", creată de Jacques Antoine. Jocul este organizat pe indicii, iar concurenții primesc primul indiciu, care va duce la localizarea celui de-al doilea indiciu și așa mai departe, până la găsirea unui bibelou sau a unui alt obiect semnificativ.



Sarcina facilitatorului este de a organiza un joc de vânătoare de comori pentru a găsi citate motivaționale, iar ulterior grupul trebuie să clasifice citatele, finalizând prin prezentarea și explicarea motivelor pentru care a fost aleasă ordinea respectivă.

Pentru a da câteva exemple, acestea sunt tipul de citate motivaționale care pot fi folosite¹ :

1. "Cel mai bun mod de a începe este să nu mai vorbești și să începi să faci." - Walt Disney
2. "Pesimistul vede dificultăți în orice oportunitate. Optimistul vede oportunități în orice dificultate." - Winston Churchill
3. "Nu lăsați ziua de ieri să vă ocupe prea mult din ziua de azi." - Will Rogers
4. "Înveți mai mult din eșec decât din succes. Nu lăsați să vă oprească. Eșecul construiește caracterul." - Necunoscut
5. "Nu contează dacă ești doborât, ci dacă te ridici." - Vince Lombardi
6. "Dacă lucrezi la ceva la care ții cu adevărat, nu trebuie să fii împins. Viziunea te trage." - Steve Jobs
7. "Oamenii care sunt suficient de nebuni încât să creadă că pot schimba lumea sunt cei care o fac." - Rob Siltanen
8. "Eșecul nu mă va depăși niciodată dacă determinarea mea de a reuși este suficient de puternică." - Og Mandino

¹ Aplicații pentru citate de motivare: <https://bit.ly/Quotable>

9. "Antreprenorii se pricep foarte bine să facă față incertitudinii și, de asemenea, sunt foarte buni la minimizarea riscurilor. Acesta este antreprenorul clasic." - Mohnish Pabrai
10. "S-ar putea să întâmpinăm multe înfrângeri, dar nu trebuie să ne lăsăm învinși." - Maya Angelou
11. "Să știm nu este suficient, trebuie să aplicăm. Să ne dorim nu este suficient; trebuie să facem." - Johann Wolfgang von Goethe
12. "Imaginează-ți că viața ta este perfectă din toate punctele de vedere; cum ar arăta?" - Brian Tracy
13. "Noi generăm temeri în timp ce stăm jos. Le depășim prin acțiune." - dr. Henry Link
14. "Indiferent dacă crezi că poți sau crezi că nu poți, ai dreptate." - Henry Ford
15. "Securitatea este în mare parte o superstiție. Viața este fie o aventură îndrăznească, fie nimic." -Helen Keller
16. "Omul care are încredere în el însuși câștigă încrederea celorlalți." - Proverb Hasidic
17. "Singura limită a realizării noastre de mâine va fi îndoiala noastră de astăzi." - citat motivațional de Franklin D. Roosevelt
18. "Creativitatea înseamnă inteligență și distracție." - Albert Einstein
19. "Ceea ce-ți lipsește la talent poate fi compensat cu dorință, cu efort și cu o dăruire de 110% tot timpul." - Don Zimmer
20. "Fă ce poți cu tot ce ai, oriunde te-ai afla." - Theodore Roosevelt

Pentru a gestiona o sesiune post-activitate, vă sugerăm să discutați despre ce comori (citate motivaționale) au găsit participanții și care poate fi semnificația lor, ce ar putea face cu ele și cum pot fi aplicate în viața lor.

PASUL 4 - PROVOCAȚI TINERII CU DISTRAȚIE

Metoda: Șah viking



Obiectiv: să îi ajutăm pe participanți să se calmeze, să se relaxeze, să se distreze și să le arătăm că provocările pot avea o parte amuzantă de rezolvare.



Durata: 30 - 60 min.



Materiale și instrumente: Un set de joc de șah viking, care de obicei este făcut din blocuri și bețe de lemn, poate fi adaptat folosind alte materiale, de exemplu sticle. Ceea ce este necesar este să aveți 10 obiecte similare care pot fi puse pe jos pentru a fi răsturnate, un alt obiect mai înalt decât celelalte și două obiecte care pot fi aruncate în siguranță împotriva celor de pe podea. De asemenea, este necesar să aveți spațiu pentru a pune două rânduri de obiecte, cu o anumită distanță la sol de aproximativ 3 metri între ele sau cel puțin suficient pentru a fi o provocare.



Rezultatele învățării: învățarea modului de a elabora strategii pentru a face față unei provocări, capacitatea de a gândi soluții atât individual, cât și ca parte a unui grup, capacitatea de a lucra la o sarcină până la atingerea scopului final.

Proces:

Modul de joc al jocului de șah Viking Chess Throwing Game este de a pune două rânduri de câte 5 pioni pe pământ, cu rândurile separate de aproximativ 3 metri, și de a plasa un rege (adică orice obiect mai înalt decât obiectele folosite ca pioni) în mijloc. Fiecare element al fiecărei echipe trebuie să arunce pe rând câte un băț pentru a încerca să doboare pionii celorlalte echipe. Când toți pionii sunt doborâți, este momentul să încerce să doboare regele, iar facilitatorul îi poate încuraja pe tineri să privească regele ca fiind provocarea sau teama supremă cu care se confruntă în viața lor, promovând astfel un sentiment suplimentar de eliberare la încheierea jocului.



[Deschideți link-ul. Cum se joacă șah viking](#)

Este important să le arătăm tinerilor că pot depăși provocările și, în același timp, se pot distra. Hunicke, LeBlanc și Zubek (2004) susțin că termenul "distracție" în proiectarea jocurilor trebuie eliminat în favoarea unei terminologii mai precise. Prin urmare, ei prezintă opt tipuri distincte de plăcere care pot apărea în urma jocului: senzație, fantezie, narațiune, provocare, părtășie, descoperire, exprimare și supunere. Nu se pretinde că aceasta este o categorizare completă și, într-adevăr, au fost identificate multe alte forme distincte de distracție (Sorenson & Pasquier, 2010).

Indiferent de astfel de considerații, lecțiile importante de reținut sunt că jocurile oferă o modalitate prin care tinerii pot simți plăcere în timp ce dobândesc abilități valoroase, că



ele pot arăta, de asemenea, că procesul de rezolvare a problemelor poate fi la fel de interesant ca și rezultatul final, ajutându-i astfel să aibă o atitudine mai pozitivă în fața vieții lor.

ETAPA 5 - PREGĂTIREA PENTRU PROVOCARE

Metoda: desenează mâna pe o bucată de hârtie și schimbă o pagină cu un alt tânăr



Obiectiv: să ajute la cunoașterea celuilalt, dar și să vă ajute să vă cunoașteți pe voi înșivă prin ochii celuilalt. Înainte de a accepta această provocare, participanții trebuie să știe cum sunt, ce puncte forte și ce puncte slabe au.



Durata: 30 - 40 min.



Materiale și instrumente: hârtie, creioane colorate.



Rezultatele învățării: pregătirea pentru provocări într-un mod creativ, autocunoaștere, autorefecție, abilități de comunicare, învățarea modului de a împărtăși și de a-i asculta pe ceilalți

Proces.

Participanții trebuie să deseneze o mână pe o bucată de hârtie, să-și scrie numele pe ea și să schimbe pagina cu un alt tânăr. Apoi trebuie să vorbească cu acel participant și să scrie pe degete răspunsurile la următoarele întrebări: cum sunt ei, ce îi întristează sau îi bucură, unde se simt puternici, cine ar vrea să fie.



Această sarcină *poate* declanșa o reacție emoțională negativă în cazul unora dintre participanți, așa că este important să fiți conștienți de acest lucru și să fiți atenți la reacții. În același timp, este un fapt că toți avem provocări cu care trebuie să ne confruntăm, așa că acest lucru oferă o mare oportunitate de a face față acestor provocări și/sau temeri într-un mediu controlat, fiind astfel mai pregătiți data viitoare când apare o problemă....

6 etape de pregătire pentru provocare.

Pasul 1: Imaginați-vă provocarea (mare sau mică).

Pasul 2: Puneți provocarea în perspectivă. De prea multe ori facem munți din mușuroaie și ne întrebăm de ce suntem atât de epuizați după o zi de "cățărăt munți".

Pasul 3: Întreabă-te: "Într-o lume ideală, cum aș vrea să mă simt în această situație?". Poate că doriți să vă simțiți calm, mulțumit, implicat sau orice altă emoție pozitivă. Nimeni nu vrea să se simtă furios, supărat sau victimizat, așa că veți observa că acestea nu se regăsesc pe listă.

Pasul 4: Exersați acest sentiment. Observați ce nu este o gândire pozitivă și ce este un sentiment pozitiv. A te simți pozitiv este o abilitate care trebuie exersată!

Pasul 5: În perioada premergătoare provocării, atunci când începeți să vă simțiți neliniștit, îngrijorat, furios sau nu vă simțiți bine în legătură cu provocarea, opriți-vă. În loc de asta, ieșiți din cap, întoarceți-vă în inimă și simțiți acea emoție pe care ați identificat-o în Pasul 3. Fiți sinceri.

Pasul 6: În momentele de dinaintea provocării, rezervă-ți câteva minute sau secunde pentru a te transpune în emoția pe care ai exersat-o. Este mult mai ușor să închei cu dreptul dacă ai început acolo.

<https://www.thestressexperts.com/blog/how-to-prepare-for-an-upcoming-challenge>

PASUL 6 - ACCEPTAREA PROVOCĂRII

Metoda: traversează pista cu obstacole



Obiectiv: să îi ajute pe tineri să își cunoască punctele forte și punctele slabe și să aibă o părere pozitivă despre ei înșiși.



Durata: 60 min.



Materiale și instrumente: orice tip de materiale sau obiecte care pot fi folosite pentru a construi o pistă cu obstacole și un spațiu suficient de mare.



Rezultatele învățării: creșterea încrederii în sine, gândire pozitivă, autocunoaștere.

Proces:

Facilitatorul trebuie să pregătească un traseu cu obstacole și să organizeze participanții pentru a alerga prin el, cronometrând fiecare obstacol și încurajându-i pe toți să se sprijine reciproc. Un mic cadou simbolic la final poate fi oferit pentru cel mai rapid participant, dacă facilitatorul consideră că este potrivit sau adecvat.



Acceptarea și depășirea unei provocări sau a unei schimbări în viață nu depinde doar de starea interioară a persoanei, ci și de schimbarea acesteia, atunci când situația o impune. Dar, pentru a face față la tot ceea ce apare, este important să ai încredere în tine însuși. Încrederea în sine este o atitudine cu privire la abilitățile și capacitățile personale și înseamnă acceptarea și încrederea în noi înșine și sentimentul de control în viață. Cunoscându-ne bine punctele forte și punctele slabe, devine mai ușor să avem o părere pozitivă despre noi înșine. Înseamnă că putem să ne stabilim așteptări și obiective realiste, să comunicăm asertiv și să facem față criticilor. Prin urmare, trebuie să creștem încrederea în sine a tinerilor din mediul rural pentru ca aceștia să poată reuși să facă față provocărilor și să aibă o viață mai fericită.

ETAPA 7 - GESTIONAREA PROVOCĂRII

Metodă: pentru a agăța foi mari de hârtie, atârnați-le de un copac și scrieți o provocare.



Obiectiv: să ajute la gestionarea provocărilor, să dezvolte gândirea critică, să crească încrederea în sine.



Durata: 30 - 60 min.



Materiale și instrumente: coli mari de hârtie și suficiente creioane pentru toți participanții.



Rezultatele învățării: capacitatea de a reflecta asupra soluțiilor, îmbunătățirea capacității de a rezolva probleme, învățarea de a fi deschis și de a avea încredere în ceilalți, creșterea încrederii în sine.

Procesul: participanții trebuie să atârne foi mari de hârtie într-un copac, fiecare cu o provocare scrisă pe ea. Apoi, tinerii fac schimb de locuri între ei și scriu un plan de implementare a provocării scrise de celălalt.

ETAPA 8 - MONITORIZARE

Metode: interviuri cu unii dintre participanți



Obiectiv: pentru a vedea impactul asupra tinerilor cu oportunități reduse care trăiesc în zonele rurale.



Durata: 60 min.



Materiale și instrumente: Dispozitiv de înregistrare, cum ar fi o cameră de smartphone



Rezultatele învățării: aflarea dacă obiectivele activităților au fost atinse, aflarea dacă tinerii au fost afectați de activități.

Proces:

În funcție de tipul de activitate și de profilul tinerilor, facilitatorul va decide cu cine va discuta. Participarea trebuie să se bazeze pe principiile voluntariatului. Durata interviului depinde de disponibilitatea tânărului de a vorbi despre așteptări, sentimente în timpul activităților și despre posibilul impact asupra lor.

ETAPA 9 - EVALUARE

Metodă: băț de experiență după fiecare parte a activităților



Obiectiv: reflecție, posibilitatea de a se gândi la probleme, posibilitatea de a îmbunătăți rezolvarea provocărilor.



Durata: pe toată durata sesiunii



Materiale și instrumente: băț, materiale din activități



Rezultatele învățării: posibilitatea de a îmbunătăți rezolvarea provocărilor, de a simți emoții pozitive, de a dezvolta un sentiment de realizare.

Proces:

Înainte ca totul să înceapă, participanții vor primi un băț, care va trebui "umplut" în timpul activităților. Fiecare va trebui să lege sau să lipească orice simbol (de exemplu, bilet cu citatul folosit în activitate, floare etc.) pentru a marca fiecare activitate pe care a desfășurat-o. La final, stând în cerc, se vor împărtăși impresiile, iar bețele vor fi luate acasă ca amintire a experienței de învățare.

Referințe

1. Fisher, C. (2005). Jocuri de provocare pentru consolidarea echipei. *RE: view*, 37(2), 79.
2. Gray C., Gibbons R., Larouche, R.Sandseter, , E.B.H Bienenstock, A. Brussoni M., et al.(2015). *Care este relația dintre timpul petrecut în aer liber și activitatea fizică, comportamentul sedentar și condiția fizică la copii? O revizuire sistematică.* Jurnalul internațional de cercetare a mediului și sănătate publică.
3. Ingalls, J. S. (2018). Jocuri de teatru de improvizație: Performatory Team-building Activities: Performatory Team-building Activities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(1), 40-45.
4. Korenstra, I. & Worm, M. (2018) Activități în aer liber:
https://www.bartimeus.nl/sites/default/files/downloads/outdoor_for_people_with_deafblindness.pdf

Despre autor:



Dovilė LISAUSKIENĖ: Doctorandă în științele educației. Principalele domenii de cercetare ale lui Dovilė sunt tinerii cu mai puține oportunități, activitățile recreative, munca socială, voluntariatul, cooperarea dintre sectorul public și cel neguvernamental.



Innovation Office este o organizație care promovează dezvoltarea inovațiilor, are ca scop crearea unui mediu de susținere, schimbul de idei inovatoare, motivarea inovatorilor pentru a fi activi și formarea unei societăți inovatoare.

Domeniile de activitate:

- proiecte inovatoare în domeniul educației;
- inovare socială;
- promovarea spiritului antreprenorial;
- inițiative sociale;
- aplicarea tehnologiilor digitale (inteligență artificială, realitate augmentată, aplicații mobile etc.).

Organizația implementează diverse proiecte și inițiative pentru a crește implicarea publică și cooperarea între organizații în rezolvarea problemelor sociale, crearea de oportunități și soluții. Vă! Inovacijų biuras/Innovation Office - www.inovacijubiuras.lt

Capitolul TREI

CUM SĂ FACI FAȚĂ PROVOCĂRILOR PRIN LECȚIILE DE FILOSOFIE

Philosophia - iubirea de înțelepciune. Filosofie - modul în care gândim despre întrebări.

“

"Acest ghid de activități filosofice este o colecție genială și atât de distractivă! Paginile următoare vă ghidează în configurarea unei călătorii filosofice pentru tinerii provocați, oferă exemple de activități și implementarea lor detaliată. Găsiți tot ce aveți nevoie pentru a vă înființa propria aventură filosofică pentru tineri. Foarte recomandat!"

”

Scopul filosofiei este de a înțelege mai bine viața și de a înțelege ce ne face să muncim pentru a persevera și a fi eficienți. Pentru că de fiecare dată când facem o alegere, fie că este vorba despre ce să mâncăm sau cu cine să ne petrecem viața, facem filosofie. Ne folosim de ceea ce am adunat de-a lungul vieții pentru a determina ce este corect pentru noi, ce este valoros și ce este în concordanță cu faptul că nu trăim singuri în această lume. În cadrul Academiei pentru Tineri Activi, am ajuns la concluzia că diferite școli de filosofie și învățăturile lor pot fi benefice pentru diferite persoane și le oferă setul de instrumente mentale pentru a face față provocărilor și a le depăși. Acesta este motivul pentru care dorim să determinăm educatorii tinerilor cu provocări să gândească în termeni de filosofie. Atât în viața lor personală, cât și atunci când vine vorba de lucrul cu tinerii.

Am conceput un program de câteva activități pentru a ajuta facilitatorii să transmită cunoștințele distilate ale practicilor inspirate de filozofie pentru a face viața participanților mai ușoară și mai satisfăcătoare. Prin faptul că sunt profesioniști formați, îi vom încuraja, dar și ajuta să își conceapă propriile metode de a transmite ceea ce au învățat cursanților lor. Credem, de asemenea, că ne pot fi de ajutor la fel de mult ca și noi pentru ei. Văzând modul în care abordează activitățile și ascultând feedback-ul lor, suntem siguri că ne vor învăța multe despre lucrul cu tinerii, astfel încât să putem face mai bune celelalte proiecte ale noastre.

Activitățile pe care le-am gândit pentru program sunt:

Activități preliminare: cunoașterea grupului - în cadrul cărora vom organiza câteva activități pentru a sparge gheața, astfel încât participanții noștri să ne cunoască pe noi și pe ceilalți. Ca bonus, sperăm ca toată lumea să se simtă puțin mai puțin timidă și puțin mai deschisă la stabilirea de noi conexiuni cu alte persoane.

Meritele filozofiei - în cadrul acestei activități vom explica cum a apărut filosofia și cum poate și a ajutat oamenii din toate timpurile și din toate locurile să aibă un raționament

mai bun în spatele alegerilor lor și, poate, să le facă pe cele corecte. Odată ce vom intra în subiect, va fi îndoielnic dacă există o alegere "corectă".

Familiarizarea cu istoria filozofiei și cu dezvoltarea ei - Aici vom vorbi despre filozofiile din trecut. Felul în care oamenii au gândit de-a lungul anilor și cum a modelat acest lucru viața noastră de astăzi.

Familiarizarea cu mișcările filozofice predominante din prezent - Aceasta va fi o continuare firească în care vom acoperi unde a ajuns filozofia și cum a influențat modul în care oamenii gândesc astăzi.

"Răspunsul" la marile întrebări - Probabil că toată lumea a auzit de Marile întrebări la care oamenii încearcă să răspundă de milenii. Totuși, nu vrem doar să-i lăsăm să se poticnească în întuneric, ci le vom oferi setul de instrumente logice și îi vom ajuta să evite erorile.

Alege o școală - Aici vom reveni la diferitele filosofii pe care le-am abordat și vom ajuta participanții să își dea seama ce ar putea funcționa cel mai bine pe termen lung. Ne vom gândi împreună la ceea ce fiecare dintre participanți crede că este cea mai rezonabilă abordare și cum să o punem în aplicare pentru a o folosi cât mai bine.

Meditație asupra învățăturilor școlii - În această activitate, participanții vor fi în mare parte pe cont propriu. Îi vom lăsa să se gândească la modul în care își pot modela viața, inspirați de ideile pe care le-am prezentat. Îi vom lăsa să se gândească la toate acestea și vor ieși pregătiți să aplice ceea ce au adunat.

Mantre personale inspirate de școala aleasă - O activitate mai practică, aceasta are ca scop ca participanții să găsească proverbe care i-ar putea ajuta să se bazeze în fața unei provocări, reamintindu-și un anumit șir de cuvinte pe care le vor fi găsit în cadrul acestei activități.

Confruntarea cu confruntarea socială prin predarea unei școli filozofice alese - o abordare practică pentru a testa cât de bine îi servește filosofia aleasă. Vom pune în scenă o ceartă sau un atac personal la adresa fiecărui participant. Îi vom pune să se

confrunte cu asta prin utilizarea a ceea ce au învățat, astfel încât să înțeleagă mai bine ceea ce li se aruncă în față și să conceapă o nouă modalitate de a reacționa la aceasta.

PASUL 1 - SĂ NE CUNOAȘTEM MAI BINE

Pentru a ne face o idee despre participanți, precum și pentru a le urmări evoluția personală pe parcursul proiectului, vom începe cu un interviu video cu fiecare dintre ei. Cuvintele spuse contează. Dar vă rugăm să luați în considerare și micile gesturi făcute în timpul conversației și al împărtășirii.

Interviuri video preliminare

Metoda: Interviul, înregistrare video.



Obiectiv: Să cunoaștem mai bine participanții și să ne ajutăm să evaluăm succesul programului.



Durata: 10 minute pentru fiecare participant



Materiale și instrumente: Dispozitiv de înregistrare.



Rezultatele învățării: Să-i ajute pe participanți să intre în mentalitatea de a se explora pe ei înșiși.

Proces:

1. Vom chema fiecare participant într-o încăpere separată, unde este amplasată o cameră de filmat.
2. Un facilitator le va pune un set de întrebări despre așteptările lor în legătură cu proiectul și despre motivele pentru care s-au alăturat.
3. De asemenea, aceștia vor fi întrebați cum se văd pe ei înșiși în momentul actual. Și ce se văd pe ei înșiși devenind.
4. Acest lucru va fi înregistrat pe suport video și va fi pus deoparte până la sfârșitul proiectului.

Întrebările la care vom răspunde vor fi:

- Care sunt așteptările fiecărui participant față de proiect?
- Ce se așteaptă să obțină din asta?
- Cum se văd participanții pe ei înșiși?
- Ce se văd ei înșiși devenind?

Cu toții am avut acea poveste care a rezonat cu noi. Am simțit că ne descrie perfect viața și starea noastră mentală actuală. Pentru prima activitate, vom încerca să îi facem pe participanți să identifice acea poveste pentru ei înșiși, așa cum este viața lor în acel moment. Lucrurile noastre preferate ne ajută adesea să dăm sens lumii din jurul nostru. Se simte ca și cum ele vorbesc limba noastră și noi pe a lor. Aceste povești ne pot da

idei și inspirație despre cum să ne depășim dificultățile din acest moment. Vom căuta filme, seriale, cărți, cântece.

Spune-mi povestea ta spunându-mi o altă poveste

Metoda: Învățare prin împărtășire, comunicare, auto-reflecție



Obiectiv: Pentru ca participanții să se cunoască între ei. Prin identificarea cu o poveste prezentată în oricare dintre mediile propuse.



Durata: 70 de minute.



Materiale și instrumente: Tablă albă și markere, hârtie și pixuri



Rezultatele învățării: Construirea unui raport între participanți. Ajutarea fiecăruia să identifice cum se simte în legătură cu starea actuală din viața sa. Cu ce se identifică aceștia. Învățându-i să găsească alinare în poveștile care rezonază cu ei.

Proces:

1. Oferiți-le participanților timp pentru a reflecta asupra poveștilor din filme, cărți și așa mai departe, care i-au atins la un nivel mai profund și care au rezonat cu locul în care se află în viață și cu modul în care privesc această situație.
2. Fiecare participant va avea la dispoziție 10 minute în fața tabloului pentru a ilustra prin cuvinte și imagini despre ce a fost povestea.
3. Apoi vor avea la dispoziție alte 5 minute pentru a relaționa povestea cu situația lor actuală și pentru a explica de ce rezonază atât de mult cu ea.
4. După ce fiecare îi va veni rândul, se va forma o discuție de grup în care participanții vor comenta orice combinație de poveste/viață care i-a impresionat cel mai mult. În acest moment, participanții vor alege dacă vor dori să audă și sfaturile pe care le-au dat ceilalți.
5. Cu toate acestea, sfaturile vor fi binevenite dacă participantul este de acord să le asculte.
6. Fiecare participant va avea timp să se gândească la ceea ce a auzit de la colegii săi și să noteze idei despre cum poate pune în aplicare lecțiile din poveste și sfaturile colegilor în propriile situații de viață.

Întrebările la care vom răspunde vor fi:

- Cu ce poveste mă identific cel mai mult în acest moment?
- Cum fac față personajele sale dificultăților?
- Ce lecții pot lua din asta ca să pot rezolva propriile mele provocări?
- Este ceva ce îmi scapă atunci când mă uit la propria mea situație?
- Este mai ușor să rezolvi problemele altcuiva decât pe ale tale?

Pentru a reuni grupul, vom participa cu toții la o activitate de spargere a gheții. Am constatat că este important ca participanții să se simtă familiarizați cu colegii lor actuali,

iar o activitate de spargere a gheții îi ajută pe toți să se simtă mai confortabil, pentru că își dau seama cum este persoana de lângă ei.

Pentru a sparge gheața pentru implementare am ales:

Cercuri de identitate

Metoda: Discuții; cerc de împărtășire



Obiectiv: Pentru ca grupul să își împărtășească valorile de viață și să identifice valorile fundamentale care să le ghideze în caz de provocări.



Durata: 90 de minute



Materiale și instrumente: Cartonașe (10 de persoană) cu câte o valoare listată pe fiecare - scrisă de participanți, pixuri.



Rezultatele învățării: Pentru ca participanții să se cunoască între ei. precum și pentru a afla care este valoarea lor principală și pentru a putea discuta de ce. Această activitate urmărește să arate cât de crucial este pentru cineva să aibă o valoare principală, prin care să judece situația cu care se confruntă.

Proces:

1. Participanții vor fi împărțiți în două grupuri. Unii vor forma un cerc exterior orientat spre interior, iar ceilalți vor forma un cerc interior orientat spre exterior.
2. Astfel, se vor forma cupluri care vor discuta timp de 5 minute despre valorile pe care le-au scris fiecare, iar la final, fiecare va trebui să decidă pe care dintre ele o rupe și o aruncă.
3. Cercul se va schimba astfel încât fiecare participant să fie asociat cu următorul din cercul opus și vor începe alte 5 minute de discuții/dezbateri, începând cu raționamentul lor de a rupe cartea de valoare pe care au făcut-o. La finalul acestor 5 minute, participanții vor rupe o altă fișă, eliminând astfel o altă valoare din cele 10.
4. Iterațiile se vor repeta până când toți participanții vor rămâne cu o singură carte. Aceasta va reprezenta valoarea lor de bază pentru viață în caz de dificultăți și provocări.
5. Cu cea mai importantă valoare în mână, fiecărui participant îi va veni rândul să explice grupului de ce crede că aceasta este cea mai prețioasă și ce crede că aduce în viața sa, atunci când se confruntă cu obstacole.

Întrebările la care vom răspunde vor fi:

- Care sunt cele 10 valori principale ale mele?
- Care este valoarea mea principală din cele 10?
- De ce am păstrat valoarea pe care am păstrat-o?
- Ce aduce în viața mea?
- Cum mă poate ajuta să fac față mai bine provocărilor?

PASUL 2 - IDENTIFICAREA PROBLEMEI

Pentru a aduce mai multă claritate în viața participanților prin intermediul filosofiei, trebuie mai întâi să îi facem să înțeleagă cu ce se ocupă această disciplină și prin ce metode încearcă să rezolve problemele cotidiene, dar și pe cele mari, existențiale. În următoarea activitate vom prezenta participanților noștri tema filosofiei în sine, pentru ca aceștia să înțeleagă mai bine capacitățile acesteia.

MERITELE FILOSOFIEI

Metoda: Prezentare, discuție



Obiectiv: Pentru ca participanții să realizeze cât de mult ne poate ajuta filosofia să facem față provocărilor vieții.



Durata: 2 ore



Materiale și instrumente: Prezentare PowerPoint, videoproiector, notițe despre modul în care filosofii au reușit să se descurce mai bine cu luptele prin propria filosofie.



Rezultatele învățării: Realizarea utilității diferitelor mișcări filosofice pentru a face față greutăților; Inspirația de a continua studiul filosofiei atât pe parcursul proiectului, cât și în timpul dezvoltării personale.

Proces:

1. Facilitatorul va prezenta o prezentare interactivă în PowerPoint, urmată de un joc de Kahoot. Punctele principale ale prezentării vor fi: ce este filosofia; de ce suntem; cum suntem din punct de vedere moral ca societate; povești interesante despre cum au ajuns filosofi la concluziile lor; cum a ajutat filosofia oamenii din vremea sa; ecourile filosofiilor din trecut.
2. Participanții vor fi invitați să se alăture unei conversații despre cum putem aplica filosofia în viața de zi cu zi. Aceasta va include brainstorming, împărtășirea de experiențe, discuții despre cum am fi putut reacționa mai bine la ceea ce ni s-a întâmplat atunci.

Întrebările la care vom răspunde vor fi:

- Ce este filosofia?
- De ce avem nevoie de filosofie pentru a depăși provocările din viața noastră?
- Cine este un filosof?
- Ce este o școală de filosofie?
- De ce trebuie să aplicăm învățătura filosofiei în viața noastră de zi cu zi, mai ales atunci când ne confruntăm cu provocări?
- Care sunt beneficiile studierii filosofiei?

- Ce face o mișcare filosofică bună?
- Cum să alegem o mișcare filozofică care să funcționeze pentru noi?

PASUL 3 - GÂNDIREA POZITIVĂ CU AJUTORUL LECȚIILOR ÎNVĂȚATE PRIN LECȚIILE DE FILOSOFIE

Înainte de mijloacele de comunicare în masă, înainte ca oamenii să poată căuta pe Google ceea ce doreau să știe, existau diferite abordări pentru a liniști sufletul. În Grecia Antică, pe lângă gimnastică, membrii polisului se adunau în agora pentru a asculta filosofii și ideile lor despre sensul vieții și despre abordarea corectă în abordarea greutăților. Dorim să testăm această abordare în timpurile moderne și să oferim o șansă tinerilor cu provocări de a lua ceva din ea.

Chiar dacă unele idei sunt învechite în zilele noastre, există un motiv, credem noi, pentru care au fost descoperite și puse în aplicare la vremea lor. Există cel puțin câte ceva de învățat în orice lucru, iar în cazul filosofiei, ideile anterioare încă mai au ecou în modul nostru de gândire și de guvernare. O mai bună înțelegere a acestora va ajuta la filtrarea a ceea ce ar putea funcționa și a ceea ce este cu adevărat depășit. În plus, atunci când este asociat cu activitatea de după, participanții ar putea fi capabili să urmărească modul în care se dezvoltă ideile și cum să pășească peste modurile anterioare de gândire pentru a atinge noi culmi de claritate.

Familiarizarea cu istoria filozofiei și cu dezvoltarea acesteia.

Metoda: Prelegere, discuție, brainstorming, examinare



Obiectiv: Introducerea predării trecutului. Pentru ca participanții să-și dea seama cum diferitele mișcări au apărut din cauza unei nevoi de schimbare a modului de gândire. Precum și pentru ca aceștia să aleagă idei care ar putea funcționa pentru ei pe termen scurt și lung.



Durata: 2 ore



Materiale și instrumente: Flashcards, pixuri și hârtie



Rezultatele învățării: O mai bună înțelegere a istoriei filozofiei - cum a apărut și cum a adus beneficii oamenilor din epoca sa. Idei privind modul în care putem recicla anumite idei care sunt acum considerate învechite.

Proces:

1. Distribuirea de cartonașe cu informații condensate și structurate despre diferite școli din trecut.
2. O prelegere despre istoria filozofiei. Care au fost beneficiile istorice ale diferitelor mișcări?
3. Discuții privind ideile prin care putem aplica moduri de gândire învechite, care se dovedesc a fi oarecum ineficiente în zilele noastre. Facilitatorul va prezenta ideile.

4. Aceeași discuție ca mai sus, dar de data aceasta participanții vor fi încurajați să împărtășească modul în care au fost inspirați de ceea ce au învățat.
5. O sesiune de brainstorming despre ce putem învăța din lucrurile care nu mai funcționează.
6. O sesiune de brainstorming despre ceea ce am învățat poate fi utilă pentru participanții care au dificultăți
7. O sesiune de brainstorming cu privire la modul în care facilitatorii pot transfera ceea ce au învățat către cursanți în cel mai bun mod.

Întrebările la care vom răspunde vor fi:

- Ce școli au fost acolo?
- Ce s-a dovedit că nu mai funcționează?
- Cum putem deriva propriile noastre învățături din cele învechite?
- Cum putem aplica ceea ce am învățat în viața noastră de zi cu zi?

PASUL 4 - FACEȚI FAȚĂ PROVOCĂRIILOR PRIN DISTRACȚIE

Următoarea activitate va fi o continuare firească a celei precedente. În care ne vom îndrepta atenția asupra școlilor filosofice care se joacă în mod activ în viața noastră de zi cu zi, fie că ne dăm seama sau nu. Ne vom concentra asupra teoriilor care nu au fost încă infirmate sau desconsiderate ca fiind depășite și vom discuta despre cum le simțim prezența în viața noastră de zi cu zi, acum că suntem mai conștienți de ceea ce ne învață.

Familiarizarea cu mișcările filosofice predominante în prezent.

Metoda: Prelegere, discuție, brainstorming



Obiectiv: Prezentarea mișcărilor filosofice actuale. Pentru ca participanții să înțeleagă de ce au apărut ideile filosofice actuale și cum ne servesc ele atât în viața de zi cu zi, dar și în politică și în relațiile interumane, precum și cum pot face față provocărilor, având aceste cunoștințe.



Durata: 2 ore



Materiale și instrumente: cartonașe, pixuri și hârtie



Rezultatele învățării: O mai bună înțelegere a ideilor filosofice actuale. Înțelegerea modului în care acestea ne servesc în guvernare, în luarea deciziilor, în rezolvarea conflictelor, în relația cu sine și în relațiile noastre cu ceilalți.

Proces:

1. Distribuirea de cartonașe cu informații condensate și structurate despre diferite școli filosofice predominante în epoca noastră actuală.
2. Prelegere interactivă care sintetizează mișcările filosofice actuale în joc.
3. Cum ne influențează ele rațiunea și gândurile și cum ne ajută să luăm decizii?

4. Discuții privind impresiile obținute în urma prelegerii. Ce au observat participanții noștri ca fiind legat de punctele pe care le-am prezentat, cum sunt deja influențați de raționamentul colectiv și cum îl aplică ei înșiși?
5. O sesiune de brainstorming despre cum putem aplica mai bine ceea ce am învățat la curs în viața noastră de zi cu zi și în luarea deciziilor. Ce au descoperit gânditorii, dar nu este deja aplicat de oamenii din jurul nostru și de cei care ne guvernează?
6. O altă sesiune de brainstorming, privind aplicațiile învățaturii filosofilor în procesul de învățare al participanților. În plus, cum pot unii dintre participanți să folosească filosofiele pentru a se ajuta pe ei înșiși în rezolvarea problemelor cu care se confruntă și ce modalitate ar fi potrivită pentru a transmite aceste idei?

Întrebările la care vom răspunde vor fi:

- Care sunt școlile de gândire care domnesc?
- Care dintre învățăturile lor funcționează bine în zilele noastre și care nu?
- Cum putem interpreta mai bine ideile pentru a fi în beneficiul nostru și al societății?
- Cum ne putem extrage propriile metode de a face față dificultăților din mișcările filosofice actuale?
- Cum putem aplica ceea ce am învățat în viața noastră de zi cu zi?

PASUL 5 - PREGĂTIREA PENTRU PROVOCĂRI CU AJUTORUL LECȚIILOR ÎNVĂȚATE DIN FILOSOFIE

Există o mulțime de întrebări care i-au preocupat pe filosofi de-a lungul timpului. Unele dintre acestea nu au primit încă un răspuns coerent și sunt chiar folosite uneori pentru a arăta oamenilor cât de inconștienți suntem de ceea ce este cu adevărat viața. În

următoarea activitate, le vom prezenta participanților noștri o listă de astfel de întrebări și îi vom face să se gândească la ele din perspectiva lor, dar și din perspectiva cuiva din trecut, pe care noi, facilitatorii, le vom împărtăși.

"Răspunzând" la marile întrebări.

Metoda: Prelegere, simpozion, discuție



Obiectiv: Să-i determinăm pe participanți să gândească așa cum ar gândi un filosof. Să-i facem să treacă prin procesul de evaluare critică a întrebării și să o privească din mai multe unghiuri.



Durata: 3 ore



Materiale și instrumente: Prezentare PowerPoint, proiector, pixuri și hârtie



Rezultatele învățării: O mai bună înțelegere a modului de abordare a unei întrebări filozofice și a modului în care răspunsul la aceasta poate fi folosit atunci când ne confruntăm cu provocări. Înțelegerea valorii gândirii despre cum este și cum ar trebui să fie lumea. Capacitatea de a privi o problemă din mai multe puncte de vedere și de a lua în considerare unele puncte de vedere diferite de ale sale, de a comunica mai bine și de a face față provocărilor cu curaj.

Proces:

1. Facilitatorul le va pune participanților câteva dintre cele mai discutate întrebări despre viață în general și îi va ruga să răspundă cu ceea ce gândesc inițial.
2. Facilitatorii vor prezenta grupului unele dintre cele mai populare răspunsuri și modalități de abordare a întrebărilor menționate mai sus.
3. Toată lumea va discuta dacă este de acord cu ceea ce a fost prezentat sau nu. Și de ce.
4. Participanților li se va da șansa de a-și actualiza gândurile cu privire la întrebările puse inițial, iar grupul se va evalua reciproc în funcție de logică și rațiune.
5. Fiecare va putea să își pună propriile întrebări în fața grupului și să fie discutate în încercarea de a le răspunde.

Întrebările la care vom răspunde vor fi:

- Care sunt cele mai discutate întrebări din filosofie de-a lungul istoriei și în zilele noastre?
- Ce face o întrebare filosofică atractivă?
- Cum abordăm o întrebare la care nu există un răspuns concludent?

Cu toții avem o anumită percepție despre noi înșine , oricât de vagă ar fi ea. Iar faptul de a fi mai adânc în noi înșine, și uneori nu atât de adânc, are un impact asupra viziunii noastre despre locul în care dorim să fim.

Cine sunt eu?

Metoda: Jurnalizare, planificare, viziune.



Obiectiv: Să îi determine pe facilitatori să se deschidă în legătură cu modul în care se văd pe ei înșiși și unde cred că se află în călătoria vieții lor. Să-i încurajăm să își facă un plan pentru anul următor, pe trimestre.



Durata: 80 de minute



Materiale și instrumente: pixuri și hârtie



Rezultatele învățării: O perspectivă mai bună a participanților asupra călătoriei vieții lor și a modului în care pot parcurge această călătorie într-un mod mai ușor și mai direct.

Proces:

1. Facilitatorul va ține o scurtă prezentare introductivă. Aceasta va avea ca scop motivarea participanților pentru a se lăsa așteptați la tot ce pot spera mai bun.
2. Timpul va fi alocat cu scopul ca fiecare participant să scrie unde se află în viața sa: care este situația sa, ce este dificil pentru el, ce face în această privință, ce crede că ar trebui să facă.

3. Se va desfășura o altă sesiune de jurnalism. În cadrul acesteia, participanții vor fi încurajați să ceară ajutorul facilitatorului. Participanții vor scrie articole de jurnal despre locul în care vor să se afle peste 3, 6, 9 și 12 luni. Facilitatorii vor fi acolo pentru a-i încuraja să planifice cu îndrăzneală, dar și pentru a-i pune la punct atunci când este nevoie.

Întrebările la care vom răspunde vor fi:

- Unde mă aflu în prezent?
- Unde vreau să fiu în viitor?
- Cum pot ajunge acolo?

Următoarea activitate reprezintă esența proiectului nostru. Ideea noastră principală este de a-i ajuta pe potențialii facilitatori și, prin urmare, pe cursanții lor, să găsească și să adopte o nouă abordare, în cazul în care toate celelalte au eșuat. O lecție de aici ar fi că există întotdeauna o altă cale, o altă abordare și un alt punct de vedere pentru a analiza o problemă. Și nimic nu este niciodată fără speranță, deoarece există întotdeauna o abordare diferită de încercat.

Alegeți o școală

Metoda: Luarea deciziilor, citire



Obiectiv: Să se conecteze cu o școală de gândire și să se pregătească pentru a adopta principalele puncte de vedere ale acesteia. Pentru ca ei să înțeleagă ce înseamnă să urmeze principiile școlii pe care au ales-o. Să fie capabili să folosească învățătura în rezolvarea conflictelor și în luarea deciziilor.



Durata: 1 oră



Materiale și instrumente: Tablă albă, markere, pixuri și hârtie



Rezultatele învățării: O alegere a unui set de principii și idei. O înțelegere aprofundată a acestora și modul de aplicare a ceea ce s-a studiat în viața de zi cu zi - luarea deciziilor și rezolvarea conflictelor. Idei noi despre ceea ce ar putea influența viața participantului într-o direcție mai bună.

Proces:

1. Această activitate va începe, din punct de vedere tehnic, imediat după prezentarea tuturor școlilor de gândire. Participanții vor fi încurajați să se gândească la care dintre modurile de gândire prezentate pare să corespundă cel mai bine nevoilor și așteptărilor lor de viață.
2. O discuție coordonată în mod liber la începutul sesiunii de activități, în care participanții vor fi încurajați să împărtășească cu cei din jur ceea ce se gândesc să culeagă.
3. Unele opțiuni vor fi scrise pe o tablă albă, cu promisiunea că participanții vor adopta setul de comportamente și raționamente sugerate de filosofii pe care le-au ales.

4. Întrebări și răspunsuri despre cum să aplici principiile alese în cel mai bun mod și la ce trebuie să fii atent.
5. Fiecăruia i se vor recomanda materiale de lectură suplimentare, în funcție de opțiunile fiecăruia.
6. Timpul până la următoarea activitate va fi folosit de participanți pentru a se educa în continuare cu privire la ceea ce înseamnă să fii un susținător al școlii de gândire alese.

Întrebările la care vom răspunde vor fi:

- Este filozofia pe care am ales-o potrivită cu ceea ce sunt obiectivele mele în viață?
- Cum pot pune în aplicare învățătura în viața mea de zi cu zi?
- Cum pot să mă educ mai departe în ceea ce privește modul de gândire pe care am ales să îl încerc?
- Care sunt unele erori cărora le-aș putea cădea victimă?

PASUL 6 - ACCEPTAREA PROVOCĂRILOR CU AJUTORUL FILOZOFIEI

Meditația nu înseamnă întotdeauna doar golirea minții. Această explicație este completă, deoarece, de multe ori, meditația este folosită ca o modalitate de a elibera mai întâi mintea, dar numai pentru a face loc unei anumite formațiuni de gândire pe care practicantul dorește să o exploreze. Prin activitatea noastră despre meditație, îi vom determina pe viitorii facilitatori să se scufunde singuri mai adânc în modul în care înțeleg

școala de gândire specifică pe care au ales-o și să se gândească la modul în care aceasta le poate fi de folos ulterior.

Meditație asupra învățării școlii

Metoda: Prelegere, brainstorming, discuție, meditație ghidată, meditație tăcută



Obiectiv: să conceapă meditații care să-i ajute să rămână pe drumul cel bun în urmarea învățării școlii de gândire pe care au ales-o. Precum și pentru ca ei să se scufunde și mai adânc, în mare parte pe cont propriu, în ideile de bază ale alegerii lor respective. În plus, pentru a construi o mai bună înțelegere a ceea ce presupune meditația pe un anumit subiect.



Durata: 1 oră și 30 de minute



Materiale și instrumente: Podeaua confortabilă pentru a sta jos, pixuri și hârtie.



Rezultatele învățării: O mai bună înțelegere a ceea ce este meditația și a modului în care se poate concepe o meditație personală. O mai mare claritate asupra subiectului ales de fiecare participant.

Proces:

1. Facilitatorii vor ține o prelegere despre cum se poate ajunge la meditație și cum se poate implementa studiul ales în practică.
2. O meditație ghidată introductivă condusă de un facilitator pentru a prezenta cât de eficientă poate fi această metodă și pentru a da un exemplu de ceea ce ar putea fi meditația.
3. Brainstorming în grup cu privire la ideile de abordare a meditațiilor personale. Facilitatorii vor oferi note și îndrumări suplimentare.
4. Se va aloca timp pentru ca fiecare participant să construiască singur o meditație care, în opinia sa, îl va ajuta să asimileze pe deplin învățăturile ideilor filozofice alese și să le pună mai bine în aplicare în perioada următoare meditației.
5. Discuții în rândul participanților și cu facilitatorii despre rezultatele construcției meditației. Se va oferi feedback și critici constructive.
6. Practica conștientă a meditațiilor.

Întrebările la care vom răspunde vor fi:

- Ce este meditația?
- Cum ajută meditația să înțelegem mai bine un subiect?
- Cum se construiește o meditație personală?

PASUL 7- CUM PUTEM GESTIONA CU SUCCES PROVOCĂRILE?

O mantra este uneori cântată cu voce tare, alteori în minte. Dar scopul ei este de a ne cufunda într-o idee singulară și de a ne ajuta să ne amintim un adevăr simplu pe care l-am găsit pentru noi înșine. Există multe mantre create în diferite scopuri de maeștrii atenției. Le vom prezenta participanților câteva dintre ele pentru a-i ajuta să înțeleagă mai bine sarcina pe care o au de îndeplinit. Dar, în cele din urmă, după ce au adunat

toate materialele, vor fi pe cont propriu pentru a se inspira din ceea ce au nevoie cu adevărat de la o mantră și cum pot obține cel mai bine acest lucru.

Mantre personale inspirate de școala aleasă.

Metoda: Chestionar, prelegere, discuție, brainstorming



Obiectiv: să își creeze mantre personale și unice, bazate pe învățăturile școlii filosofice pe care au ales-o.



Durata: 1 oră și 30 de minute



Materiale și instrumente: Podeaua confortabilă pentru a sta jos, pixuri și hârtie.



Rezultatele învățării: O mai bună înțelegere de către participanți a ceea ce este o mantră și cum să găsească una potrivită pentru obiectivele lor. O idee pentru o mantră sau câteva care ar putea servi cel mai bine participanților în demersul lor de a rămâne pe drumul cel bun în ceea ce privește școala filosofică aleasă.

Proces:

1. Participanții vor fi rugați să completeze chestionare cu privire la modul în care se simt în momentul actual și la ceea ce cred că ar putea fi îmbunătățit în starea lor mentală.

2. Facilitatorii vor ține o prelegere despre ce este o mantra și care este scopul ei. În timpul prelegerii, se vor da instrucțiuni despre cum se poate concepe o mantră potrivită pentru schimbarea mentală dorită de fiecare participant.
3. Facilitatorii vor împărtăși câteva dintre cele mai populare mantre destinate unor scopuri generale, iar grupul le va practica împreună.
4. O discuție între membrii grupului despre ceea ce reprezintă o mantră bună în opinia lor.
5. O sesiune de brainstorming de idei pentru mantre în care participanții se vor ajuta reciproc. În plus, facilitatorii vor oferi mai multe sfaturi și îndrumări în acest proces, precum și critici constructive.
6. Se va aloca timp pentru ca fiecare participant să elaboreze o mantră pe care o consideră potrivită pentru el și pentru nevoile sale, în conformitate cu metodele sugerate de școala de gândire aleasă.
7. Participanții vor împărtăși în fața grupului mantrele pe care le-au creat și, dacă doresc, vor primi feedback din partea colegilor de grup și a facilitatorilor.
8. La finalul sesiunii de activități se va încuraja practicarea repetării mantrelor. Participanții vor rosti mantrele pe care le-au creat de 3 ori.
9. Membrii grupului vor avea timp să împărtășească ce simt după ce au rostit mantrele. Care sunt gândurile lor inițiale și dacă se văd practicând această activitate în timpul lor liber?
10. Un alt chestionar cu aceleași întrebări va fi distribuit participanților. Aceștia vor fi rugați să evalueze schimbarea pe care o percep după practicarea mantrei.

Întrebările la care vom răspunde vor fi:

- Ce este o mantra?

- Cum funcționează o mantra?
- Care este scopul pe care încerc să îl ating prin crearea unei mantră pentru mine?
- Cum putem să ne găsim o mantra personală?

Încercarea de a ne rezolva problemele poate fi uneori mult prea descurajantă. Dar ascultarea luptelor altora pare să ne inspire să găsim soluții. Pentru problemele lor. Credem că ar fi benefic pentru educatorii noștri să se deschidă în mod anonim în legătură cu provocările lor în viață, iar ceilalți participanți să vină cu soluții pentru acestea.

Mai ușor de spus decât de făcut

Metoda: Rezolvarea problemelor, sugestii de desen, discuții



Obiectiv: Să-i determine pe participanți să își împărtășească problemele în mod anonim și să găsească soluții la probleme a căror sursă nu o cunosc.



Durata: 120 de minute.



Materiale și instrumente: Urnă, pixuri și hârtii mici, podium.



Rezultatele învățării: să adune noi perspective și idei despre cum să abordeze problemele. Să-i facă să se gândească la modul în care pot rezolva problemele altora, să ia în considerare diferite puncte de vedere și circumstanțe atunci când vine vorba de abordarea provocărilor.

Proces:

1. Participanților li se va da posibilitatea de a scrie câte probleme doresc pe coli de hârtie identice.
2. Toate piesele cu probleme scrise pe ele vor fi aruncate într-o urnă.
3. Fiecărui participant îi va veni rândul să urce pe podium și să deseneze o bucată de hârtie. Aceștia vor fi încurajați să descrie modul în care ar aborda problema scrisă pe ea și cum ar proceda pentru a o rezolva.
4. În cazul în care un participant își desenează propria piesă, acesta o va pune la loc și va desena din nou până când va găsi ceva care nu a fost scris de el.
5. Dacă a rămas o singură piesă și aceasta aparține celui care o extrage, acesta va avea de ales între a o da cuiva, a o distruge sau a răspunde singur.
6. Participanții vor avea ocazia să exprime cum s-au simțit în urma acestei experiențe și dacă au primit idei noi despre cum să rezolve problema (problemele) lor.

Întrebările la care vom răspunde vor fi:

- Ce probleme pot identifica în viața mea?
- Care sunt câteva soluții la care nu m-am gândit?
- Care sunt modalități alternative de a privi provocările cu care mă confrunt?

- Este mai ușor să rezolvi problemele altora?
- Sunt deja echipat pentru a da sfaturi oamenilor cu privire la provocările vieții lor?

PASUL 8 - REFLECTAREA EFECTELOR PE CARE PROVOCĂRILE LE AU ASUPRA NOASTRĂ

Jurnalismul este o practică utilă care îi ajută pe oameni să înțeleagă ceea ce se află în interiorul lor prin acțiunea de a scrie. Cu o garanție suplimentară că nimeni nu o va vedea vreodată, poate fi chiar terapeutic și iluminator. Ne propunem să le oferim participanților această garanție, oferindu-le un spațiu sigur în care să-și verse gândurile și să le distrugă corpul fizic.

Scrieți și ardeți.

Metoda: Jurnal, auto-reflecție.



Obiectiv: să renunțe la ceea ce participanții au ascuns de ei înșiși.



Durata: 60 de minute



Materiale și instrumente: Pixuri și hârtie, foc de tablă.



Rezultatele învățării: O conștientizare sporită a participanților cu privire la ceea ce îi reține și la modul în care îi afectează.

Proces:

1. Fiecare participant va primi un pix și o hârtie.
2. Aceștia vor fi instruiți să scrie ce îi provoacă sau cu ce se luptă în acest moment.
3. Îi vom asigura că nimeni nu va citi ceea ce scriu și ne vom asigura că au suficientă intimitate.
4. După ce timpul alocat a trecut, toată lumea se va aduna în jurul unui foc de tabără, unde vor fi încurajați să arunce hârtia cu scrisul în foc.
5. Toți vor avea ocazia să împărtășească modul în care s-au simțit în urma acestei experiențe.
6. Îi vom întreba pe participanți dacă ar lua în considerare posibilitatea de a face acest lucru în timpul lor liber.

Întrebările la care vom răspunde vor fi:

- Cu ce mă lupt în acest moment?
- Cum mă rețin?
- Pe ce trebuie să mă concentrez mai mult?

PASUL 9 - EVALUAREA

Ultima noastră activitate va fi cea mai practică. Dorim să-i ajutăm pe participanți să vadă pe viu cât de benefică poate fi adoptarea unei abordări diferite. Îi vom pune într-o situație inconfortabilă la care altfel nu ar ști cum să reacționeze. Dar, cu instrucțiunile noastre, sperăm că vor fi capabili să atenueze o confruntare în mod pașnic și cu compasiune, ceea ce va face ca toate părțile să se simtă mai bine.

Confruntarea cu confruntarea socială prin predarea unei școli filosofice alese.

Metoda: Argumente simulate, simulare, joc de rol



Obiectiv: dezvoltarea și exersarea unui set de abilități care să le permită participanților să abordeze confruntările cu mai mult calm și mai eficient. De asemenea, să vină cu idei pentru a-i ajuta pe participanți să înțeleagă diverse învățături filosofice și să le pună în aplicare în confruntările lor zilnice și în confruntarea cu provocările.



Durata: 2 ore



Materiale și instrumente: scenarii pentru situații de confruntare



Rezultatele învățării: Înțelegerea modului în care filozofia poate fi un ajutor în confruntarea și înfruntarea provocărilor. O practică solidă a modului în care anumite idei pot fi puse în aplicare pentru a evita discuțiile aprinse și lipsa de comunicare. Învățarea modului de a difuza argumentele false și de a detecta erorile.

Proces:

1. Facilitatorii vor concepe scenarii pentru a-i pune pe participanți în fața unei situații fierbinți în care este posibil să își piardă calmul și concentrarea.
2. Fiecare participant se va confrunta cu un facilitator al cărui scop este de a-i provoca și de a-i face să-și piardă răbdarea.
3. Participanții vor fi încurajați să nu răspundă cu primul lucru care le vine în minte, ci mai degrabă să reflecteze asupra învățăturilor pe care le-au analizat și să evalueze cum le pot pune în aplicare și să răspundă în așa fel încât facilitatorul care îi atacă să fie închis și să nu mai aibă o bază pe care să îi atace.
4. După ce vine rândul fiecărui participant, grupul va discuta despre cât de bine s-a descurcat, cât de eficient a fost în difuzarea discuției și în păstrarea calmului. Precum și în ce măsură acest lucru a fost realizat cu ajutorul școlii de gândire pe care au ales-o.
5. Fiecare participant va împărtăși, pe rând, cum s-a simțit în timpul simulării și dacă crede că s-a descurcat mai bine sau mai rău decât s-ar fi descurcat cu metodele pe care le-a folosit până acum.

Întrebările la care vom răspunde vor fi:

- Merită oare să ne schimbăm mentalitatea prin intermediul filosofiei pentru a privi un argument dintr-un unghi diferit și a răspunde printr-un set diferit de valori?

- Am fost mai eficient sau mai puțin eficient în abordarea confruntărilor folosind noile metode pe care le-am conceput pe parcursul proiectului?
- Merită să explorez mai departe studiul filosofiei în timpul meu liber?

Prin aceste activități, sperăm să trezim interesul participanților noștri față de domeniul filosofiei pentru ca aceștia să facă față mai ușor provocărilor. Ne-am dori ca aceștia să gândească în afara propriilor cutii și să reflecteze asupra a ceea ce pot îmbunătăți în conversațiile, argumentele și obstacolele lor zilnice. Ne vom strădui ca toate acestea să fie transferate ulterior grupului de lucrători de tineret. Se va pune accentul pe modul în care fiecare facilitator își poate determina participanții să se implice în metodele pe care anumite școli de filosofie le oferă pentru a face față greutăților și pe modul cel mai bun de a-i educa cu privire la diferitele moduri de gândire care au prevalat de-a lungul istoriei și/sau care domnesc în vremurile noastre actuale.

Despre autor:



Stella Nikolaeva studiază psihologia și se dedică și domeniului filosofiei. Ea dezvoltă practici informale pentru combaterea depresiei și dezvoltarea sensului vieții. Ea ajută cu metodele care stau la baza activităților și a stimulării tinerilor spre o viață activă în toate sensurile lumii.

Ideea fundamentală a Academiei pentru tineret activ se bazează pe principiul "De către tineri pentru tineri". Ceea ce promovăm poate fi rezumat într-o singură propoziție: responsabilitatea pentru viitor este în mâinile noastre, ale tinerilor, iar scopul nostru este de a-i pregăti pe tineri pentru a deveni ambasadorii unei societăți mai durabile. Ajutăm la integrarea grupurilor de tineri vulnerabili din societatea noastră - tineri șomeri, tineri cu probleme de sănătate, tineri cu mai puține oportunități, studenți și elevi, tineri cu mai puține oportunități, tineri din minorități, tineri șomeri, tineri cu mai puține oportunități educaționale. Ceea ce este interesant pentru noi este că noi înșine suntem cu toții tineri, unii dintre noi au doar 19 ani (cel mai în vârstă dintre noi are 24 de ani). Asociația noastră este



condusă în principal de voluntari și de tineri care ne susțin ideea. Și cu toții ne aflăm pe diverse căi ale vieții.

Organizația se ocupă de dezvoltarea politicii de tineret și de implicarea activă a activităților de tineret în viața socială de zi cu zi. Academia pentru tineri activi își propune să fie un mediator între tineri și puterea de reprezentare. Obiectivul nostru pe termen lung este de a crea o societate activă de tineri care știu ce este nevoie pentru a face o schimbare pentru ca vocea tinerilor să fie auzită și pentru mai multe oportunități pentru cei mai vulnerabili tineri. Pentru că doar tinerii sunt cei cărora li se permite să fie idealisti, luptând pentru o lume mai bună și, cel mai important, care știu că nu este niciodată prea devreme pentru a începe și că nu ești niciodată prea tânăr pentru a face o schimbare. Credem în tineri pentru că noi credem în noi înșine.



Capitolul PATRU

CUM SĂ FACI FAȚĂ PROVOCĂRILOR PRIN SPORT

Copiii mici sunt activi în mod natural. Pe măsură ce cresc, este mai puțin probabil ca ei să fie activi. Cele mai dramatice scăderi ale activității au loc în anii adolescenței, în special în rândul fetelor și al femeilor tinere. Tinerii trebuie să fie motivați cu o varietate de metode și activități care să-i inspire și cu dovezi clare ale progresului.

Copiii cresc în ritmuri diferite la vârste diferite și trec prin perioade de stângeneală în timpul perioadelor de creștere. Activitățile sportive trebuie adaptate astfel încât să fie adecvate vârstei, abilităților și nivelului de îndemânare al cursanților.

Sportul și recreerea sunt elemente-cheie ale vieții sociale. Oferind sănătate, bucurie și divertisment, ele ne permit să luptăm împotriva amenințărilor civilizației actuale - alcool, dependență de droguri, violență etc. Ele sunt un instrument educațional de neînlocuit și un mijloc important în procesul de reabilitare socială a minorilor. Activitățile sportive și recreative bine organizate au mai multe valori de reabilitare. Ele eliberează tensiunea mentală și motorie, reduc anxietatea, întăresc mecanismele de control, ceea ce permite

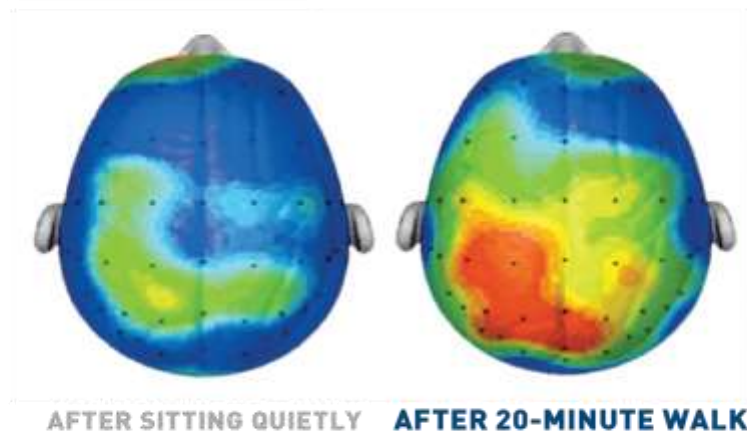
tinerilor să prevadă mai bine consecințele acțiunilor lor, și contribuie la creșterea socializării prin obținerea de succese individuale și colective.²

Deși nu este niciodată prea târziu pentru a învăța abilități motorii, multe, dacă nu chiar majoritatea abilităților utilizate în sportul și recreerea adulților sunt învățate la începutul vieții. Programele de educație fizică și sportivă ar trebui să aibă prioritate în programele școlare și în viața comunității.

'Copiii activi se descurcă mai bine în viață. ' - Potrivit unei noi cercetări efectuate de Institutul Aspen, copiii care fac sport în mod regulat au o stimă de sine mai mare, rezultate la teste cu până la 40% mai bune, costuri de sănătate mai mici, niveluri mai scăzute de depresie și autodegradare. Acei copii au 1/10 din șansele de a fi obezi!³

Priviți imaginea de mai jos - aceste schimbări în activitatea creierului apar după doar 20 de minute de mers pe jos!

MOVE BODY, ACTIVATE BRAIN WHAT MRI SCANS TELL US*



* Schools cut recess (and P.E.) to their own detriment. Even if kids aren't running, they're winning. Above are composites of MRI brain scans of 20 students taking the same test, as measured by University of Illinois researcher Dr. Chuck Hillman. The red sections represent highest amount of neuro-electric activity.

Sursa: <https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts/benefits>

²<http://mow.powiat.koszalin.pl/przyklady/publikacje/MJ.pdf>

³<https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts>

În sport, varietatea este un condiment al vieții! Dacă tinerii sunt familiarizați cu o gamă largă de activități fizice, este mai probabil ca ei să găsească o activitate care să le ofere o sursă de pasiune și inspirație.

Activitățile inițiale se bazează pe valorile olimpice fundamentale: prietenie, respect și excelență.⁴ Vom încerca să îmbunătățim și să ne întrebăm despre aceste trăsături de personalitate, de exemplu: Cum se manifestă aceste valori în viața mea de zi cu zi? Le urmez eu? Ce pot face mai mult în acest domeniu? Această concentrare asupra valorilor este deosebit de valoroasă în vremuri cu multe informații contradictorii. Ea vă permite să vă opriți și să vă întoarceți în interior, în loc să căutați în mod constant răspunsuri la întrebările existențiale din jurul dumneavoastră.

Ideea principală a activităților centrale este de a pregăti Ziua Olimpică pentru comunitatea locală și de a îmbunătăți abilitățile de management ale tinerilor. Acest domeniu vă va permite să elaborați un rezultat greu, pas cu pas, să stabiliți contacte cu tinerii din zonă și va fi o provocare pentru participanții la proiect.

Activitățile finale și de reflecție vă vor ajuta să trageți concluzii și să puneți în aplicare cunoștințele dobândite în activități ulterioare. Efectuarea unei evaluări vă va ajuta să vedeți care domenii au fost dezvoltate așa cum s-a dorit și care dintre ele mai necesită încă muncă suplimentară. Oferiți fiecăruia un spațiu de exprimare.

Tânăr facilitator! Nu uitați că cel mai important lucru este să fiți un model pentru tineri. Grupul vă reflectă. Evitați să fiți un conferențiar plictisitor. Energia ta pozitivă și deschiderea față de tineri îți vor permite să obții satisfacție din ceea ce faci, iar participanților le vor plăcea activitățile pe care le-ai pregătit!

PASUL 1 - CUNOAȘTEREA RECIPROCĂ

⁴<https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>

Prima valoare pe care ne concentrăm este prietenia. Îi vom ajuta pe membrii grupului să aibă încredere în ceilalți și să simtă că aparțin grupului, prin jocuri de spargere a gheții și jocuri de team-building. Nu uitați să asigurați siguranța grupului, de exemplu, prin stabilirea regulilor de cooperare.

Metoda 1: Jocul cu șarpele



Obiectiv: Permiteți grupului să se cunoască în acțiune.



Durata: 20 min.



Materiale și instrumente: 2 sau 4 găleți, bandaje pentru ochi (cu două sau patru mai puține decât numărul participanților), 10 obiecte de dimensiuni comparabile, de exemplu mingi, cutii, markere.

Locație: Iarbă în exterior



Rezultatele învățării: Cooperare, încredere, prietenie definiție.

Proces:

- 1) Împărțiți grupul în două sau patru echipe. Puteți împărți câte o carte tuturor - persoanele cu simbolul negru sunt împreună (treflă, pică), cealaltă echipă are simbolurile roșii (inimă, caro).
- 2) Fiecare echipă se aliniază, una după alta. Toată lumea este legată la ochi, cu excepția celor care stau la capătul rândurilor.
- 3) Grupul selectează semnalele trimise de coada șarpelui (singura persoană care o poate vedea) către capul șarpelui (persoana de la începutul rândului). Corpul șarpelui (persoanele din interior) transmite semnale prin bătăi pe umeri, cum ar fi: întoarce-te la stânga, întoarce-te la dreapta, ridică, lasă, oprește-te, pleacă etc. Șarpele nu poate vorbi!
- 4) Grupurile se aliniază la linia de start. Facilitatorul plasează gălețile și obiectele. La semnalul lor, șerpii pot începe să meargă. Sarcina fiecărei echipe este de a colecta cât mai multe obiecte în găleata lor.

Debriefing:

- Ce ați învățat din această experiență?
- A fost ușor să ai încredere?
- Cum v-ați simțit în timpul acestei activități?
- Care sunt concluziile tale după această activitate?
- Ce v-a ajutat în timpul acestei activități?
- Pe baza acestei experiențe, cum ați descrie prietenia? Elaborați-vă propria definiție! Puteți crea, de asemenea, o hartă mentală.

Metoda 2: Două bile



Durata: 10 min



Materiale și instrumente: 2 mingi sau mascote (de aceeași mărime)

Locație: Exterior / interior (suficient spațiu pentru a forma un cerc)



Rezultatele învățării: Cooperare, îmbunătățirea definiției prieteniei.

Proces:

- 1) Grupul formează un cerc și numără până la doi. Obținem două grupuri, unu și doi, care stau într-un cerc mare. Facilitatorul plasează mingile în părți opuse ale cercului.
- 2) Sarcina ambelor echipe este de a pasa mingea în dreapta numai membrilor grupului lor, cât mai repede posibil. Nu se poate arunca mingea. Câștigă echipa care depășește mingea adversarului.
- 3) În timpul celei de-a doua runde, mingea își schimbă direcția și este pasată spre stânga.

Debriefing:

- Ce a fost provocator în această activitate?
- Ce te-a motivat să pasezi mingea mai repede?

- Care sunt concluziile tale după această activitate?
- Pe baza acestei experiențe, cum ați descrie prietenia?
- Adăugați ceva la definiția/mapa minții dumneavoastră de prietenie.

Metoda 3: Podul



Durata: 30 min.



Materiale și instrumente: 2 mingi sau mascote (de aceeași mărime)

Locație: În afara



Rezultatele învățării: Încredere, cooperare, lucru în echipă.

Proces:

- 1) Potrivii participanții în perechi (puternic cu slab). Puneți-i să se alinieze în două rânduri, unul în fața celuilalt, la vârful degetelor.
- 2) Participanții își țin mâinile joase (o persoană își încrucișează brațele, iar cealaltă le ține paralele) pentru a forma o punte.

3) Cuplul de pe partea dreaptă a podului va începe traversarea. Fiecare se așează pe mâinile prietenilor și este aruncat încet spre capătul podului.

4) Când ambele persoane din cuplu ajung la capătul podului, ele devin din nou parte a acestuia.

Debriefing:

- Ți-a fost teamă că podul nu te va ține?
- Care a fost cea mai dificilă parte a acestui exercițiu?
- Cum te-ai simțit când ai trecut podul?
- Pe baza acestei experiențe, cum ați descrie prietenia?
- Creați o definiție finală a prieteniei și lipiți-o pe perete.

ETAPA 2 - IDENTIFICAREA PROBLEMELOR

A doua valoare fundamentală în sport este respectul. Vom încerca să găsim probleme legate de respect și apoi să le rezolvăm. Un pas important va fi să creăm o definiție și să o raportăm la viața noastră reală.

Metoda 1: Lovitura de trei puncte



Obiectiv: Prezentarea problemelor legate de tematica respectului. O încercare de a găsi o soluție.



Durata: 15 min.



Materiale și instrumente: 1 bucată de hârtie pentru fiecare persoană, 1 găleată, 1 scaun pentru fiecare persoană.

Locație: În sala de clasă cu scaune (și birouri opționale)



Rezultate ale învățării: identificarea diferențelor în abilitățile și capacitățile oamenilor

Proces:

- 1) Fiecare își alege un scaun pe care să se așeze și primește o foaie de hârtie. Participanții zdrobesc hârtia și formează o minge de aruncat.
- 2) Facilitatorul plasează găleata într-un colț al sălii, astfel încât unii participanți să se așeze mai aproape, iar alții mai departe.
- 3) Participanții sunt rugați să lovească găleata cu mingea. Apoi, facilitatorul numără persoanele care au reușit.
- 4) După debriefing, puteți repeta această activitate și implementa soluții.

Debriefing:

- Cum te-ai simțit când găleata a fost în afara razei tale de aruncare?
- Când erați aproape de găleată și vă era mai ușor să aruncați, v-ați gândit la cei care erau prea departe?

- Ce putem face pentru a da șansa mai multor oameni să arunce mingea în găleată?
- Cum putem compara această situație cu viața reală?
- Ce lecție despre respect se află în spatele acestei sarcini?

Metoda 2: Rularea (in)egalităților



Durata: 20 min.



Materiale și instrumente: cărți

Locație: Afară sau în sala de sport



Rezultatele învățării: conștientizarea dificultăților asociate cu limitările motorii

Proces:

- 1) Împărțiți grupul în echipe de 5 persoane. Fiecare echipă se așează pe un rând. Primii concurenți se aliniază la linia de start.
- 2) Sarcina fiecărei echipe este de a aduce 10 cărți de pe masă. Fiecare carte are anumite limitări, cum ar fi necesitatea de a sări sau de a atinge gleznele. Dacă un jucător ia o carte, trebuie să respecte regulile acesteia pentru a se întoarce cu ea.

3) Propunerea de sarcini pe carduri:

- trebuie să vă alăturați echipei într-o singură respirație (scoateți un sunet)
- atingeți-vă gleznele
- doar săriți
- doar crawl
- sari pe un picior
- să facă salturi
- Mergi în genunchi
- merge picior cu picior
- alergând în patru labe
- alergați făcând jumping jacks

Debriefing:

- Care dintre aceste cărți a fost cel mai greu de adus?
- Cum a fost să înfrunți o provocare?
- Cum putem compara această situație cu viața reală?
- Ce soluții ar trebui folosite pentru a reduce inegalitățile?
- Ce legătură are respectul cu asta?
- Ar trebui ca sportul să includă o divizare în funcție de vârstă, sex sau handicap? De ce? De ce nu?

Metoda 3: Respect - cuvinte încrucișate



Durata: 30 min.



Materiale și instrumente: 1 bucată de hârtie și un pix pentru fiecare grup

Locație: Într-o cameră cu mese



Rezultatele învățării: înțelegerea conceptului de respect

Proces:

- 1) Împărțiți grupul în echipe de 3 sau 4 persoane. Dați fiecărui grup o bucată de hârtie și un pix.
- 2) Sarcina grupului este de a crea un rebus. Cuvintele folosite trebuie să aibă legătură cu soluția rebusului - "respect".
- 3) Echipele își prezintă cuvintele încrucișate și explică modul în care asociațiile lor sunt legate de conceptul de respect.

Debriefing:

- Ce cuvinte sunt în fiecare grup?
- Ce este cel mai important în ceea ce privește respectul?
- Care ar putea fi definiția noastră a respectului?
- Cum putem lega definiția noastră a respectului de ceea ce am făcut până acum?

- Cum se arată respectul în sport?

Metoda 4: Imaginați-vă...



Durata: 20 min.



Materiale și instrumente: 1 bucată de hârtie și un pachet de creioane colorate pentru fiecare grup.

Locație: Într-o cameră cu mese



Rezultatele învățării: importanța respectului în lumea de astăzi

Proces:

- 1) Împărțiți grupul în echipe de 3 sau 4 persoane. Dați fiecărui grup o bucată de hârtie și un pachet de creioane colorate.
- 2) Grupul creează un desen în care reprezintă o lume fără respect.
- 3) Grupurile își prezintă desenele. Ei explică ce este inclus în lucrarea lor și de ce cred că respectul este important.

Debriefing:

- Ce elemente de respect apar în fiecare desen?
- Care idei au fost cele mai unice? De ce?

- Care este valoarea respectului?
- Ce este respectul aici și acum?
- Cum s-a schimbat abordarea dumneavoastră față de conceptul de respect?

PASUL 3. GÂNDIREA POZITIVĂ

Cea de-a treia valoare importantă pentru fiecare sportiv este excelența. Aceasta se obține prin dedicarea față de disciplină și prin antrenament regulat. Gândirea pozitivă construiește perseverența și capacitatea de a realiza ceea ce pare imposibil la început.

Obiectiv: Pe baza căutării individuale a excelenței și a lucrului în echipă, grupul va prezenta un spectacol de "cântec de cupă".

Metoda: "Cântec de cupă"



Obiectiv: Pe baza căutării individuale a excelenței și a lucrului în echipă, grupul va prezenta un spectacol de "cântec de cupă".



Durata: 1 h

Materiale și instrumente: 1 pahar de plastic de persoană.

Videoclipuri:



- Anna Kendrick "Cups"⁵
- Anna Kendrick "Cups" (versiune karaoke)⁶
- destined4life "Cel mai ușor tutorial pentru cântecul de cupă"⁷
- Okaidi Oficial "Tuto Cup Song"⁸

Locație: Pe loc cu mese



Rezultatele învățării: Grupul va învăța întreaga secvență "Cântecul cupei" și va experimenta procesul de căutare a excelenței.

Proces:

- Dați fiecărui participant un pahar de plastic și arătați-i succesiunea de mișcări. Grupul repetă aceste mișcări până când fiecare participant repetă șase secvențe la rând fără greșeală.
- Facem un cerc în jurul mesei. Executăm cu toții secvența prezentată în același timp, iar la final dăm cupa noastră persoanei care stă în partea dreaptă.
- Atunci când întregul grup repetă 6 secvențe fără greș, putem adăuga muzică. Încercăm să facem "Cântecul cupei" pe tot parcursul cântecului. Unii pot cânta.
- Puteți înregistra emisiunea.

⁵<https://www.youtube.com/watch?v=cmSbXsFE3l8>

⁶<https://www.youtube.com/watch?v=pjcOzqxu4JQ>

⁷<https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I>

⁸<https://www.youtube.com/watch?v=1UhgXAXi-9w>

Debriefing:

- Care a fost cea mai grea parte a sarcinii?
- Cum ați învățat?
- Când v-a fost ușor să învățați și când a fost o provocare?
- Ce adevăr ai descoperit despre tine însuți?
- Cum poți aplica aceste cunoștințe dobândite în viața ta de zi cu zi?
- Cum ajută diferite sporturi să depășească diferite provocări?

PASUL 4. PROVOACĂ TINERII CU DISTRACTIE



Succesul în sport constă în mai multe componente, de exemplu: bucuria efortului, dezvoltarea și practicarea abilităților fizice, comportamentale și intelectuale, fair-play în comunitate și în viața de zi cu zi, practicarea respectului, căutarea excelenței, alegeri

sănătoase, echilibru între corp, voință și minte.⁹ Provocarea în această parte va fi organizarea Zilei Olimpice pentru tinerii din localitate. Prin sport, tinerii au șansa de a-și depăși propriile experiențe și de a atinge echilibrul în relațiile cu ceilalți și cu ei înșiși.

Metoda 1: Scrisoarea



Obiectiv: Pregătirea Zilei Olimpice - împărțirea sarcinilor.



Durata: 15 min.



Materiale și instrumente: scrisoare tipărită/scrisă

Locație: Interior/exterior



Rezultatele învățării: conștientizarea propriei schimbări interioare, sentimentul de apreciere.

Proces:

1) Facilitatorul le dă tinerilor o scrisoare cu sarcina. De ex:

"Dragi tineri,

⁹<https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>

Vă urmăresc de ceva timp și am observat că ați făcut progrese extraordinare în ceea ce privește valorile olimpice fundamentale. Pentru respectul vostru, pentru eforturile de a atinge excelența și, mai presus de toate, pentru prietenie, ați fost selectați pentru a găzdui Ziua Olimpică în cartierul vostru. Scopul este ca valorile pe care le-ați practicat în ultima vreme să devină, de asemenea, partea tinerilor excluși. Invitați oameni, organizați o competiție și, mai presus de toate, distrați-vă!

Cele mai bune urări,

Spiritul Jocurilor Olimpice"

2) Tânărul citește scrisoarea și apoi o încheie.

Debriefing:

- De ce am primit această scrisoare?
- Ce am reușit să realizăm în timpul activităților anterioare?
- Ce putem face pentru a face față provocării reprezentate de spiritul Jocurilor Olimpice?

Metoda 2: Planificarea zilei olimpice



Obiectiv: Pregătirea Zilei Olimpice - împărțirea sarcinilor.



Durata: 30 min.



Materiale și instrumente: Flipchart, markere

Locație: În interiorul



Rezultatele învățării: Distribuția sarcinilor

Proces:

1) Pe o foaie de flipchart, enumerați toate sarcinile care trebuie îndeplinite înainte de începerea Zilei Olimpice. De ex:

- invită tinerii din localitate
- să pregătească înregistrarea participanților
- alegerea unei competiții sportive sau crearea unei competiții proprii
- pregătirea deschiderii și închiderii Zilei Olimpice
- documentația privind desfășurarea evenimentului

2) Tinerii aleg ce zonă a Zilei Olimpice doresc să pregătească. În acest fel, creăm grupuri de lucru care vor fi responsabile de desfășurarea competiției.

Debriefing:

- Cum apreciați acțiunile pe care le-am întreprins?
- Ce ne poate ajuta în următorii pași?
- Ce amenințări ne pot aștepta?

- Cum vom rezolva conflictele? (pe baza valorilor: respect, prietenie, excelență).
- Întrebare pentru fiecare dintre grupurile de lucru: Care va fi primul vostru pas în pregătire?
- Ce provocări sunt / vor fi depășite pe parcursul acestui proiect?

PASUL 5. PREGĂTIREA PENTRU PROVOCARE

În această etapă a lucrului, permiteți grupului să devină creativ. Discutați cu participanții și întrebați-i despre nevoile lor. Fiți în preajmă dacă au nevoie de ceva.

Metoda: Pregătirea zilei olimpice



Obiectiv: Pregătirea Zilei Olimpice - colectarea de materiale.



Durata: 2h



Materiale și instrumente: Depinde de nevoile participanților.

Locație: Interior/exterior



Rezultatele învățării: gestionarea provocărilor, lucrul în echipă, capacitatea de a negocia și discuta, obținerea de rezultate asumate în comun.

Proces:

Grupul își stabilește singur sarcinile pe care dorește să le îndeplinească în cadrul provocării. Facilitatorul vă poate da câteva idei, de ex:

- invitați tinerii din localitate: postați pe site-urile primăriei, ale centrelor comunitare, ale asociațiilor de tineret etc.; pregătiți și lipiți afișe care să invite la eveniment; pregătiți grafice de promovare a evenimentului; folosiți rețelele de socializare precum Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat sau WhatsApp pentru a promova evenimentul. Stabiliți o dată și un program.
- pregătirea înscrierii participanților: crearea unui formular de înscriere online; crearea unei liste de participanți; pregătirea documentației necesare; pregătirea pachetelor de start pentru concurenți; pregătirea unui card de concurent pe care judecătorii vor scrie rezultatele obținute în competiții; oferirea posibilității de a se antrena pe pistă înainte de începerea oficială a competiției.
- alegerea unei competiții sportive sau crearea unei competiții proprii, de exemplu: sărituri în sac, aruncarea unei sticle de plastic goale, aruncarea cutiei de conserve în găleată, dans, cursa de obstacole, sprint, badminton, haltere, biliard, tenis de masă, fotbal de masă. Pregătirea regulilor de concurs, a locului și a materialelor.
- pregătirea deschiderii și închiderii Zilei Olimpice: pregătirea unui spectacol pentru deschiderea și închiderea Zilei Olimpice. Puteți fi inspirați de articolul care descrie

desfășurarea efectivă a ceremoniei.¹⁰

- documentarea desfășurării evenimentului: pregătirea unei echipe de cameramani; planificarea interviurilor cu participanții la concurs și cu câștigătorii; aranjarea fotografiilor în diferite locuri.

Debriefing:

- Care a fost cea mai grea parte a pregătirii?
- Ce abilități v-au ajutat în această sarcină?
- Ce ați învățat din această experiență?
- Cum se vor folosi cunoștințele dobândite în viitor?
- Care sunt temerile și așteptările dumneavoastră față de Ziua Olimpică? (fiecare persoană le poate scrie pe cartonașe și le poate lipi într-un loc anume).

PASUL 6. ACCEPTAREA PROVOCĂRII

A venit ziua cea mare! A început Ziua Olimpică pentru tinerii din localitate.

Metoda: Deschiderea zilei olimpice



Obiectiv: Înregistrarea participanților, oferirea posibilității de a se antrena pe pistă înainte de începerea oficială a Zilei Olimpice, desfășurarea ceremoniei de deschidere a Zilei Olimpice.

¹⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_Games#Ceremonies



Durata: Depinde de participanți



Materiale și instrumente: Depinde de nevoile participanților.

Locație: Depinde de participanți



Rezultatele învățării: Managementul evenimentelor sportive, munca în echipă, abilități de gestionare a timpului.

Proces:

Echipele execută sarcini pe care le-au elaborat folosind materialele pregătite.

PASUL 7. GESTIONAREA PROVOCĂRII

În cele din urmă, grupul are ocazia de a verifica dacă pregătirile lor se vor dovedi a fi de succes în practică. O astfel de experiență nu poate fi înlocuită de niciuna, nici măcar de cea mai bună carte sau lecție.

Metoda: Desfășurarea zilei olimpice



Obiectiv: Desfășurarea competițiilor sportive după principiile fair-play, în spiritul respectului, prieteniei și excelenței.



Durata: Depinde de participanți



Materiale și instrumente: Depinde de nevoile participanților.

Locație: Depinde de participanți



Rezultatele învățării: Managementul evenimentelor sportive, munca în echipă, abilități de gestionare a timpului, prezentarea valorilor de prietenie, respect și excelență în viața de zi cu zi.

Proces: depinde de participanți. Facilitatorul are grijă de buna desfășurare a Zilei Olimpice și, de asemenea, ajută în cazul unor crize dificile. Trebuie să observe evenimentul din interior și să raporteze imediat orice defecțiune organizatorilor. De asemenea, sunteți acolo în primul rând pentru a sprijini grupul. Nu uitați că nu puteți pregăti sau realiza totul pentru ei. Nu o faceți, nu dați ordine. Lăsați grupul să lucreze în timp ce dumneavoastră adunați informații.



PASUL 8. REFLECȚIE

După o zi plină de emoții, este timpul să ne răcorim puțin și să adunăm opiniile participanților la Ziua Olimpică. Este, de asemenea, un moment pentru rezumate, pentru a face fotografii împreună și pentru a decora câștigătorii.

Metoda: Închiderea zilei olimpice



Obiectiv: Închiderea Zilei Olimpice, decorarea câștigătorilor, interviuri cu participanții și câștigătorii, rezumatul evenimentului.



Durata: Depinde de participanți



Materiale și instrumente: Depinde de participanți, unele premii realizate manual.

Locație: Depinde de participanți



Rezultatele învățării: Managementul evenimentelor sportive, colectarea feedback-ului de la participanții la eveniment, formularea de concluzii în urma acțiunilor întreprinse.

Proces: Participanții încheie Ziua Olimpică urmând planul pregătit.

Debriefing:

Exemple de întrebări de interviu:

- Care a fost cea mai mare provocare a ta astăzi? Cum ai rezolvat-o?
- Ce sfat le poți da celor care nu cred că pot realiza ceva în sport?
- Cum vă va afecta această experiență activitățile sportive viitoare?
- De ce sunteți cel mai mândru?
- Ce sport vă place cel mai mult să vedeți / să faceți?
- Ce pot să-mi doresc pentru tine?

PASUL 9. EVALUARE

După finalizarea activităților, grupul se reunește și face un bilanț al proiectului. Apreciați grupul pentru eforturile depuse.

Metoda 1: Cum a fost? - Chestionar



Obiectiv: Verificarea rezultatelor activităților desfășurate, a rezultatelor învățării și a schimbărilor interne ale participanților.



Durata: 15 min.



Materiale și instrumente: 1 chestionar și 1 pix de persoană

Locație: Interior/exterior



Rezultatele învățării: dobândirea unei noi conștientizări a propriei persoane

Proces:

- 1) Fiecare participant primește un chestionar și răspunde la întrebările cuprinse în acesta.
- 2) Facilitatorul verifică rezultatele și creează o bază de date cu concluzii pentru discuții ulterioare.

Debriefing: Chestionar:

- 1) Ce ți-a plăcut cel mai mult?
- 2) Cum se raportează așteptările și preocupările tale anterioare la realitate?
- 3) Cum apreciați activitatea echipei dumneavoastră?
- 4) Ați avut momente dificile?
- 5) Cum ați rezolvat conflictele?
- 6) După această experiență, ce ați face diferit?
- 7) Ce înseamnă pentru tine acum prietenia, respectul și perfecțiunea?
- 8) Ce ați învățat din această experiență?

9) Cum vă va afecta această experiență viitorul?

10) Ce ați dori să faceți similar în viitor?

Metoda 2: Cum a fost? - discuție



Durata: 30 min.



Materiale și instrumente: Lecțiile învățate din citirea chestionarelor, feedback-ul participanților la Ziua Olimpică, definițiile dezvoltate ale prieteniei, respectului și excelenței.

Locație: Interior/exterior



Rezultatele învățării: rezumatul tuturor acțiunilor întreprinse, încheierea procesului

Proces:

- 1) Pe baza materialelor colectate, facilitatorul prezintă alte întrebări pentru discuții, iar grupul trage alte concluzii.
- 2) Faceți o listă cu cele mai importante 20 de concluzii.

Debriefing: o întrebare pentru fiecare persoană:

- Cine ai devenit datorită acestei experiențe?



Referințe

<http://mow.powiat.koszalin.pl/przyklady/publikacje/MJ.pdf>

<https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts>

<https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>

<https://www.icsspe.org/system/files/Sport%20Values%20in%20Every%20Classroom.pdf>

https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_Games#Ceremonies

<https://www.youtube.com/watch?v=cmSbXsFE3l8>

<https://www.youtube.com/watch?v=pjCZqXu4JQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I>

<https://www.youtube.com/watch?v=1UhgxAXi-9w>

Despre autor:



Aleksandra Rokicka

Un student absolvent de consultanță filosofică și coaching. Formator de schimburi internaționale de tineri.



FUNDACJA
KOPALNIA
INICJATYW

Fundacja Kopalnia Inicjatyw - Fundația Inițiative Miniere este o instituție neguvernamentală, fără scop lucrativ. Înființată în februarie 2014. Se află în provincia Silezia din Polonia. Toate activitățile fundației sunt axate pe educația tinerilor și pe voluntariat. Scopul principal este de a sprijini diferite grupuri și instituții care utilizează metode de învățare non-formală și de a le conecta cu educația formală.

Profil Facebook: www.facebook.com/kopalnia

Capitolul CINCI

CUM SĂ FACI FAȚĂ PROVOCĂRILOR PRIN ARTĂ

Pe baza conceptului din secolul 16th, Dicționarul Oxford English definește arta ca fiind:

“

Exprimarea sau aplicarea abilităților creative și a imaginației, de obicei într-o formă vizuală, cum ar fi pictura, desenul sau sculptura, producând lucrări care urmează să fie apreciate în primul rând pentru frumusețea sau puterea lor emoțională." Merriam-Webster's se referă în continuare la ea în primul rând ca la o "abilitate dobândită prin experiență, studiu sau observație". Pictorul francez Georges Seurat o definește printr-un cuvânt, "armonie", în timp ce Picasso a spus odată că "este o minciună care ne face să realizăm adevărul".

”



Imagine din spectacolul "S.O.S. Action!", arhiva Școala a doua șansă din Matosinhos, Teatrul Flor de Infesta, director artistic Poliksena Hardalova, 2019, Portugalia

Oricare ar fi definiția, arta este o expresie a celor mai profunde emoții și perspective ale cuiva. Ea cuprinde mediul cultural al cuiva și devine o parte a acestuia, dându-i existență.

De asemenea, poate funcționa ca terapie, permițând unei persoane să își exprime sentimentele și opiniile într-un mod mai fidel față de propria persoană și creând spațiu pentru o conexiune cu ceilalți care altfel nu ar avea loc.

Activitățile artistice sau cele care folosesc expresia artistică ca resursă pot, pe de o parte, să te ajute să reflectezi profund asupra ta și a scopurilor tale, să te exprimi mai clar și mai sincer, astfel încât să te conectezi mai eficient cu ceilalți și să te simți mai

Încrezător în tine însuși. Pe de altă parte, vă poate ajuta să descoperiți mai multe despre identitatea dvs. culturală și să apreciați mai profund mediul în care trăiți în comun.



Activitățile artistice (inspirate) în context rural sunt pe cât de necesare, pe atât de firești, întrucât, chiar dacă sătenii nu observă, de obicei, viața lor este înconjurată de expresia artistică și ghidată de aceasta, de la cântecele care însoțesc lucrările pământului la poveștile spuse pentru a-i împiedica pe copii să se rătăcească sau chiar, uneori, la ritualurile mai degrabă teatrale care preced sau urmează o activitate zilnică. De asemenea, și chiar dacă tinde să fie uitată sau cel puțin depreciață, modul în care se îngrijește pământul și ființele vii din el face parte din cultura proprie, fiind astfel numită agricultură.

Sărbătorirea a 500 de ani de la călătoria lui Ferdinand Magellan, după spectacolul "CIRCUM NAVEGAR", regia artistică Poliksena Hardalova, arhiva Școlii A Doua Șansă din Matosinhos, Teatrul Flor de Infesta, 2021, Portugalia

Înțelegerea semnificațiilor și a posibilităților din jurul propriului oraș natal poate fi, pe de o parte, un instrument pentru a-i ajuta pe tinerii care locuiesc în zonele rurale să înțeleagă acel loc, obiceiurile și tradițiile sale, care nu sunt mai prețioase decât oricare altul.

Acest lucru îi poate ajuta prin dezvoltarea unui sentiment de apartenență și de

mândrie, ceea ce poate contribui la întărirea imaginii lor despre ei înșiși, pentru a înfrunta lumea cu încredere și pentru a promova convingerea că pot fi orice își doresc, dar și pentru a le dezvolta percepția asupra contextului în care trăiesc, ajutându-i să își ajute satul/orașul natal și comunitatea, evidențiindu-i punctele forte și descoperind cât de mult pot face pentru ea și cât de mult poate face aceasta pentru ei în schimb.

Cum se gestionează procesul de facilitare

La fel ca și în alte domenii, puteți alege să adaptați exercițiile la specificul grupului cu care lucrați și, de asemenea, la abilitățile facilitatorilor implicați.

Nu uitați că acesta este **un proces**, ceea ce înseamnă că scopurile sunt mai puțin importante decât calea care duce la ele. Desigur, este de dorit să producem cât mai multă frumusețe cu Arta, dar nu căutăm perfecțiunea, ci promovăm o experiență a propriului adevăr al fiecărui participant, indiferent de forma pe care o ia.

Pentru ca activitățile propuse să fie cât mai fructuoase, ideal ar fi ca grupul să fie format din minim 8-10 elemente, maxim 25-30, astfel încât să fie asigurată dinamica, dar să nu fie compromisă profunzimea. Desigur, există exerciții pe care le folosiți în grupuri mai mici sau mai mari, dar pentru ca această structură specifică să funcționeze conform așteptărilor, vă sfătuim să nu vă îndepărtați prea mult de propunere.

De asemenea, puteți schimba ordinea unor activități, puteți alege să le omiteți sau chiar să le folosiți separat; în ambele cazuri, asigurați-vă că există o coerență în ceea ce privește ordinea - de exemplu, să începeți cu un exercițiu de Teatru Forum cu un grup care nu se simte deloc în largul său cu acest concept și/sau cu ceilalți, nu este probabil o opțiune bună.

Structura prezentată este ideală pentru un proces cu o durată de 5 până la 7 zile.

Dar este de asemenea posibil să distribuiți ședințele pe parcursul a două săptămâni (de exemplu, 5+5 după-amiezi, dimineți sau seri) sau pe parcursul unei luni (3-4 ședințe pe săptămână).

Vă propunem o activitate de tip schimb de tineri, alegând un loc atractiv dintre localitățile de origine ale participanților și reunind tineri din diferite sate (pentru formatul de 5-7 zile).

O structură comună sau chiar un camping ar putea fi o opțiune bună, asigurându-se că tinerii sunt încă suficient de aproape de realitatea lor, dar în același timp departe de ea. Sau puteți vizita diferite sate pentru sesiuni de o zi, reunind de fiecare dată tineri din regiune într-un loc nou.

De exemplu: dacă doriți să vă alăturați tinerilor din 4 sate mici, puteți organiza sesiunile de formare în timpul weekend-urilor, vizitând toate aceste 4 sate. De fiecare dată va exista o "gazdă" care vă poate însoți și vă poate arăta specificul zonei. Orarul propus poate varia în funcție de context.

Puteți adăuga o zi de repetiții sau o "zi de publicitate", de exemplu, în cazul în care sunteți interesat să aduceți la spectacolul final oameni din alte orașe din apropiere.

Mai presus de toate, concentrați-vă asupra participanților, ascultați-i, ascultați-le propunerile, includeți-i în crearea procesului în sine, dacă aveți chef. În cele din urmă, încercăm să le promovăm bunăstarea și inițiativa, de ce să nu lăsăm ca totul să înceapă chiar de la început?

PASUL 1. CUNOAȘTEREA RECIPROCĂ

Metoda 1: *Eu sunt... și îmi place asta... (mișcare)*



Obiectiv: Chiar dacă în zonele rurale este foarte frecvent ca tinerii să fi crescut împreună și să creadă că știu tot ce este necesar să știe unii despre alții, este, de asemenea, frecvent ca multe dintre problemele mai profunde care îi afectează să nu fie niciodată exprimate, fie din teama de a fi judecați, fie din rușinea

de a arăta fragilitate. Este foarte relevant, aşadar, să promovăm un spaţiu în care aceştia să poată identifica şi exprima liber propriile emoţii şi perspective, ajutându-i să se cunoască reciproc la un nivel mai profund.

Artele pot juca un rol crucial în acest caz, detaşându-i de realitatea lor cotidiană, în care predomină cuvântul vorbit informativ, şi folosind alte modalităţi de exprimare sau utilizând comunicarea verbală.



Durata: 20-40 min (în funcţie de numărul de participanţi)



Materiale şi instrumente: Nici unul.



Rezultate ale învăţării: reflectarea asupra propriei identităţi şi a modului de exprimare a acesteia, acordarea de atenţie la modul în care ceilalţi se exprimă, cunoaşterea reciprocă.

Proces:

Organizaţi grupul într-un cerc, astfel încât toată lumea să se poată vedea şi auzi.

Fiecare participant intră în cerc la rândul său, îşi spune numele şi execută o mişcare legată de el însuşi.

Toţi ceilalţi trebuie să repete fiecare nume şi mişcare după cel care o arată.

După ce toți participanții își fac rândul, ar trebui să se facă o rundă pentru a repeta toate numele și mișcările. Acest lucru va ajuta să își amintească numele celorlalți și să le conecteze cu ceva ce aleg să se reprezinte pe ei înșiși.

Puteți adăuga ritm și/sau cere participanților să se miște cât mai "dansat" posibil.

Metoda 2: Povestea din spatele numelui meu (storytelling)



Durata: 20-40 min (în funcție de numărul de participanți)



Materiale și instrumente: Nici unul.



Rezultate ale învățării: reflectarea asupra propriei identități și a modului de exprimare a acesteia, acordarea de atenție la modul de exprimare al celorlalți, cunoașterea reciprocă mai profundă.

Proces:

În cerc (mai bine așezat), toți participanții spun o poveste legată de semnificația numelui lor, de modul în care l-au primit și/sau pur și simplu de modul în care se raportează la el. Pentru a-i ajuta să reflecteze asupra propriei identități și asupra a ceea ce simt că ar trebui să își spună unii altora și, de asemenea, pentru a spune o poveste într-un mod interesant pentru ceilalți.

Dacă doriți, puteți adăuga o regulă pentru a defini cine urmează: cineva poate urma dacă are ceva în comun cu povestea spusă anterior.

Dacă grupul este mai mare de 10-12 persoane, ar fi bine să faceți exercițiul în perechi (partenerul A și partenerul B) și, după ce își împărtășesc poveștile cu numele, să se întoarcă în cerc și să prezinte celorlalți povestea cu numele partenerului lor.

Metoda 3: *Bannerul/scutul casei mele (desen/ scriere)*



Durata: 30 minute pentru reflecție/desen + 30 minute pentru împărtășire



Materiale și instrumente: foi de hârtie și markere colorate



Rezultate ale învățării: reflectarea asupra propriei identități și a modului în care o exprimă, atenția la modul în care se exprimă ceilalți și la ceea ce aleg să nu exprime, cunoașterea mai profundă a celorlalți.

Proces:

Dați fiecărui participant o foaie de hârtie și markere.

Rugați-i să-și deseneze pe el "scutul casei" sau "cartea de identitate" (cum preferați să o numiți).

Ei pot folosi o formă "tipică" de scut sau pot fi mai creativi, pot scrie, desena, folosi simboluri sau referințe clare... Depinde de ei!

În orice caz, ar trebui să existe 4 câmpuri principale de completat.

Puteți alege să îi întrebați despre orice se potrivește mai bine scopurilor dumneavoastră și/sau ale grupului. Iată câteva sugestii, având în vedere că puteți oricând să combinați unele dintre opțiuni. Aici ordinea este în sensul acelor de ceasornic, începând de sus:

- talentele lor (1), așteptările (2), temerile (3) și dorințele (4) pentru grup;
- ceea ce le place cel mai mult (1), ceea ce nu le place (2), ceea ce vor să facă în general (3), ceea ce i-a adus la această activitate în mod special (4);
- cine sunt (1), relația lor cu familia și prietenii (2), cu persoanele din afara cercului lor apropiat (3), ce le place să facă (4);
- cel mai mare succes al anului (1), cel mai mare "eșec"/dezamăgire al anului (2), speranțele lor pentru anul următor (3), ...pentru următorii 10 ani (4); ...

De asemenea, aceștia pot adăuga motto-ul vieții lor și/sau (simbolic sau nu) se pot desena. Fiecare își va prezenta apoi bannerul în fața întregului grup, alegând despre ce să vorbească. Trebuie să fiți atenți la ce se spune și ce nu, la gesturile care îl însoțesc...

Puteți, de asemenea, să le cereți tuturor participanților să își noteze sentimentele în timp ce își ascultă fiecare dintre colegi, astfel încât să fie atenți și să reflecteze asupra legăturilor pe care le au unii cu alții.

PASUL 2. IDENTIFICAREA PROBLEMELOR

Metoda 1: Mersul pe jos



Obiectiv: DESCOPERĂ CINE EȘTI...: mediile rurale pot fi perfecte pentru auto-reflecție și căutarea sufletului pentru cineva care nu se află acolo tot timpul anului. Pentru persoanele născute într-un sat sau într-un oraș mic, rutina zilnică, de cele mai multe ori plină de muncă fizică grea și de programe în natură (toată

ziua), se poate prezenta ca fiind nu atât de liniștitoare pe cât pare la prima vedere totuși, mai ales atunci când trebuie să împaci atât de des munca la câmp cu mersul la școală într-un oraș îndepărtat, cu ajutorul familiei și cu studiile.

Exercițiile inspirate de artă care se concentrează pe reflecția asupra propriilor comportamente interne și externe pot fi deosebit de utile pentru a evidenția provocările cu care se confruntă fiecare participant în contextul său.



Durata: 10-15 minute pentru auto-observare (+ 10-15 pentru reacții la medii/emoții) + 10-15 minute pentru debriefing.



Materiale și instrumente: Muzică.



Rezultate ale învățării: reflectarea asupra propriei identități și a modului în care aceasta se exprimă fizic, acordarea de atenție exprimării sentimentelor și emoțiilor proprii și ale celorlalți, reflectarea asupra modului în care atitudinea noastră (fizică) poate defini modul în care suntem văzuți și vedem lumea.

Proces:

Toți participanții se vor plimba prin spațiu la întâmplare, nu în cercuri, nu urmând oricine altcineva și încercând să umple spațiile goale.

Ghidați-i în observarea propriului lor mod de a se mișca cu întrebări de genul:

- Cum vă sprijiniți picioarele pe podea? (o atingeți mai întâi cu vârful degetelor sau direct cu tot piciorul).
- Cum îți miști picioarele? Șoldurile? (picioarele sunt îndreptate înainte sau în lateral? Genunchii? Îți miști mult șoldurile)?
- Cum este pieptul tău (drept, relaxat...?)
- Dar brațele tale? Și mâinile? (sunt ele relaxate, urmând mișcările corpului tău, sau își impun propriul ritm?)
- Cum vă este gâtul (tensionat sau relaxat?) Capul? (în sus, drept sau în jos?)
- Unde te uiți? (vă uitați de obicei la oamenii din jurul dumneavoastră? La podea? Drept, fără să vedeți nimic? În sus?)

De asemenea, puteți să le spuneți să se imagineze pe stradă și să reacționeze în consecință, adăugând, de exemplu, contactul cu alte persoane - cunoscute sau necunoscute.

Acest exercițiu poate fi folosit pentru a exprima reacții la diferite medii (mersul în deșert, în munți, noaptea în oraș), situații (accident, bani căzuți din cer, o întâlnire fericită) sau emoții (mers cu încredere, bucurie, furie, stres...) și chiar pentru a încerca să meargă "în pantofi diferiți" (de exemplu, ai unei persoane pe care o admiră sau cei mai buni oameni pe care și-i pot imagina).

Oricare ar fi cazul, asigurați-vă că faceți un debriefing și ridicați întrebări (la care nu trebuie neapărat să răspundeți) cu privire la ceea ce au observat despre ei înșiși și cât de mult spune fiecare aspect despre ei și despre modul în care se mișcă în viață.

Vă sfătuim să folosiți muzica pentru a crea mediul sau mediile pe care doriți ca participanții să le experimenteze.

Metoda 2: Termometru sau imagini înghețate (meme-uri vii)



Durata: 10 - 20 de minute pentru întrebări și poziționare (+ 10 - 20 de minute pentru discuții între colegi) + 10 - 20 de minute pentru debriefing.



Materiale și instrumente: Nici unul.



Rezultatele învățării: reflecția asupra propriei poziții în viață/opinii și a modului în care aceasta se raportează la ceilalți.

Proces:

Organizați grupul în linie în mijlocul sălii.

Spuneți-le participanților să se poziționeze în spațiu (să facă pași înainte sau înapoi) în funcție de cât de mult sunt de acord sau se identifică cu opiniile/situațiile cărora le veți da glas.

Puteți alege teme legate de viața lor în realitatea rurală, de sentimentele pe care le au față de ei înșiși, de opiniile lor despre viața în alte contexte... Dacă doriți, puteți, de asemenea, să le cereți să se poziționeze în funcție de locul în care le-ar plăcea să fie în loc de locul în care se află în prezent. De asemenea, le puteți cere să exprime fizic ce simt în legătură cu poziționarea lor.

La final, puteți împărți grupul în grupuri mai mici și le puteți cere să discute pozițiile lor. Puteți, de asemenea, să promovați discuția în timpul activității în sine, cerându-le participanților să se uite în jur și să își susțină opțiunile, atunci când este relevant.

Oricare ar fi cazul, promovați întotdeauna un debriefing al exercițiului, concentrându-vă asupra sentimentelor lor cu privire la această experiență. O altă opțiune este să aveți un set de afirmații, să împărțiți clar sala în două zone și să cereți grupului să se deplaseze fie în câmpul "da", fie în cel "nu".

O altă opțiune este să folosiți expresia corporală LIVING MEMES. Memele sunt atât de populare acum, încât le puteți folosi pentru a vă referi la Imagini Înghețate cu un text adăugat de dumneavoastră sau de altcineva (unul din grup). Grupul stă în picioare în cerc, cu spatele întors spre centru. Facilitatorul dă textul meme-ului, cum ar fi "Eu la 7.30 dimineața!" sau "Eu fiind entuziasmat de un proiect/idee" sau "Eu fiind singur" etc. și începe numărătoarea inversă de la 5...4...3...După "1", toată lumea se întoarce spre centru și își face o imagine înghețată cu ei înșiși la 7.30 dimineața; fiind entuziasmați sau singuri. Apoi ar trebui să se uite în jur la ceilalți, fără a rupe imaginea. Acest lucru se repetă cu următoarele meme / sau teme, nume de sentimente, probleme, de exemplu.

Această metodă ar putea fi un punct de plecare foarte bun și interactiv pentru multe probleme.

Metoda 3: Probleme de încredere



Durata: 30 de minute pentru trasee în perechi + 10-15 minute pentru debriefing



Materiale și instrumente: bucăți de țesătură/legare la ochi, scaune/tablete/ orice puteți folosi pentru a crea calea cu obstacole.



Rezultate ale învățării: reflectați asupra modului în care se stabilesc strategiile, se conduce și se ghidează (se are încredere și/sau încredere), se concentrează asupra obiectivelor, se adaptează la medii și dificultăți.

Proces:

Organizați grupul în perechi: A este legat la ochi, iar B trebuie să-l ghideze pe A pe un anumit traseu, astfel încât să ajungă în siguranță la linia de sosire definită.

Stabiliți regulile: B poate folosi cuvinte, poate doar fluiera, poate folosi un instrument muzical, mișcare, stimuli senzoriali diferiți (miros, atingere, gust, auz).

B poate, de asemenea, să îl conducă pe A prin anumite obstacole, dar nu uitați că siguranța este cea mai importantă problemă. Sugerăm 10-12 minute pentru o plimbare, apoi A îi dă feedback lui B și după aceea schimbă rolurile (ghid și ghidat).

Asigurați-vă că faceți un debriefing al activității, concentrându-vă asupra modului în care fiecare participant s-a simțit în poziția experimentată, în care s-a simțit cel mai bine, cum a funcționat strategia lor, care au fost cele mai mari provocări și succese, de ce cred ei că a fost așa, ce au învățat despre ei înșiși și despre ceilalți.

PASUL 3. GÂNDIREA POZITIVĂ

Metoda 1: *Prezintă-ți talentele (mișcare)*



Obiectiv: ... *ȘI FĂCEȚI-O CU SCOP: mult prea des, tinerii din zonele rurale sunt făcuți să creadă că orașul lor natal (de care nimeni nu a auzit niciodată sau pe care alți tineri îl batjocoresc) nu este la fel de demn ca alte orașe, unde trebuie să meargă pentru*

a obține o educație sau pentru a munci. Este extrem de important pentru ei nu doar să fie conștienți și siguri de propriile talente, ci și să cunoască bogăția culturală care există întotdeauna în poveștile/legende/curiozitățile locale. Explorarea tradițiilor și documentarea moștenirii culturale, dacă este posibil, încrucișând-o cu o căutare digitală a exemplelor de succes la nivel național sau local, poate schimba cu adevărat viața pentru unii oameni, nu numai că le întărește sentimentul de mândrie față de ei înșiși, față de poporul și pământul lor, dar le deschide și perspective pentru viitoarele modalități de a-și câștiga existența acolo.



Durata: 20-40 min (în funcție de numărul de participanți)



Materiale și instrumente: Muzica, scaunele pot fi folosite pentru a ajuta la crearea imaginilor.



Rezultate ale învățării: reflecția asupra talentelor proprii, cum să le exprime, cum fiecare talent poate relaționa și ajuta la comunicarea cu ceilalți.

Proces:

Cereți tuturor participanților să se gândească la cele 3 talente principale ale lor. Poate fi orice lucru la care cred că se pricep: de la a se lega la șireturi la a cânta sau dansa, a găti sau a rezolva cele mai elaborate probleme matematice. Depinde de ei!

După ce au ales, fiecare trebuie să se gândească și să repete o mișcare care să

reprezintă talentul la care s-a gândit.

Următorul pas este crearea unei secvențe cu toate cele 3 mișcări, corespunzătoare celor 3 talente alese.

Acum este momentul să le punem în valoare! După ce porniți muzica (alegeți ceva liniștitor, dar și inspirațional), fiecare dintre participanți, până la 5 pe rând, este rugat să urce "pe scenă", să-și prezinte talentele cu voce tare ("Mă pricep la desen, la gătit și la tricatat!") și să execute secvența dezvoltată.

Fiecare își va face treaba lui, în propria bulă, creând o "paletă de talente" diversă. Când simțiți că este suficient, puteți mulțumi primului grup și îi puteți cere următorului să facă la fel.

La un moment dat, le puteți cere diferiților actori să interacționeze, folosindu-și propria artă ca limbaj pentru a comunica cu ceilalți.

Metoda 2: Teatrul jurnalistic (găsirea poveștii bune)



Durata: 30 de minute pentru definirea strategiei de grup + 60 - 120 de minute pentru cercetare + 30 de minute pentru pregătirea prezentării + 10 minute pentru prezentarea și discuția fiecărui grup.

ÎN CAZ DE LUCRU INDIVIDUAL 60-180 de minute pentru cercetare și pregătirea prezentării + 5 minute pentru prezentarea și discuția fiecărui participant.



Materiale și instrumente: caiete, pixuri, calculatoare și conexiune la internet (dacă este disponibilă)



Rezultate ale învățării: descoperirea de povești locale care inspiră, lăsarea de a fi inspirat, reflectarea asupra a ceea ce înseamnă o poveste de succes, conectarea cu oameni care au aceleași vise/obiective și/sau se confruntă cu aceleași provocări.

Proces:

Împărțiți grupul pe domenii de interes în ceea ce privește ceea ce și-ar dori pentru viitorul lor.

Rugați fiecare grup (de cel mult 4-5 membri) să caute exemple de persoane locale/naționale care au reușit/povești inspirate în domeniile care îi interesează cel mai mult. Cercetarea (orientată) poate lua diverse forme: pot intervieva persoane, pot căuta în ziarele locale sau pe internet, fiind că ar putea fi deosebit de util pentru tinerii din mediul rural să se familiarizeze cu utilizările mai informative ale mediilor digitale.

După ce fiecare grup a ales o poveste, ar trebui să adune informațiile de bază referitoare la aceasta (ce, cine, când, unde și cum?) și să definească 3 imagini fizice care să reprezinte începutul, dezvoltarea și încheierea poveștii. Fiecare grup își va prezenta povestea celorlalți, facilitatorul putând cere actorilor să adauge monologuri, dialoguri și/sau acțiune la imagini.

În funcție de grupul cu care lucrați, puteți opta pentru a cere fiecărui participant să facă cercetarea individual sau în grupuri mai mici și să prezinte rezultatele în orice formă artistică în care se simt mai în largul lor (scris, desenat, rap, dans...).

PASUL 4. PROVOACĂ TINERII CU DISTRACȚIE

Metoda 1: Foaia de parcurs (desenare/acțiune)



Obiectiv: *Îndrăznește să visezi: visători din naștere, la fel ca toți ceilalți, tinerii din mediul rural pot descoperi în curând că poziția lor geografică poate continua să prezinte provocări suplimentare în calea succesului lor, solicitând o rezistență și o muncă suplimentară. Prin urmare, este extrem de important să garantăm că aceștia nu renunță la visele lor, că se reconectează cu motivul pentru care au visat, că își recapătă încrederea în ei înșiși și cred din nou în ceea ce obișnuiau să își imagineze pentru viitorul lor, folosind arta ca o punte între participanți.*



Durata: 30 de minute pentru desenarea hărții "până acum" + 15-20 de minute pentru observare și reflecție + 30 de minute pentru harta "de acum încolo"/pregătirea dramatizărilor (+ 30 de minute pentru prezentări, dacă alegeți această opțiune).



Materiale și instrumente: foaie mare de hârtie, markere colorate, foi de hârtie individuale, muzică.



Rezultatele învățării: reflectarea asupra propriului drum, găsirea de asemănări și diferențe între drumuri, privirea în perspectivă asupra propriei vieți și exprimarea artistică a acesteia, definirea obiectivelor și a pașilor pentru a le atinge.

Proces:

Așezați o foaie mare de hârtie și markere, definind centrul hârtiei ca fiind "acum".

Invitați fiecare participant să-și deseneze propriul traseu de viață până în momentul

prezent, unde se întâlnesc toate drumurile diferite, fiecare dintre ele pornind dintr-un punct diferit al hârtiei. Puteți sugera folosirea unor vederi mari/panoramice pentru a identifica "momentele bune", drumuri strâmte și pline de găuri pentru cele "rele", semne de lucru în curs de desfășurare (spital), bariere/devieri,

...Este recomandabil să folosiți și o muzică blândă/introspectivă (cum ar fi "Spiegel im Spiegel" de Arvo Pärt).

După ce au terminat, toți participanții sunt invitați să aprecieze munca depusă în comun și să o comenteze, dacă au chef. Reflectați asupra a ceea ce a dus la cele mai bune locuri și sugerați-le să facă o listă și să evalueze aceste drumuri.

După o pauză scurtă sau lungă (în funcție de cum a decurs prima parte a exercițiului), dați fiecărui participant o nouă foaie de hârtie individuală. Este momentul să le cereți să proiecteze harta în viitor, concentrându-se asupra modului în care și-ar dori să fie, cu obiective clare și cum să le atingă (sugerăm "Golborone Road" de Nick Laird-Clowes ca ambianță muzicală).

Puteți alege, de asemenea, să dramatizați abaterile, de exemplu, sau să-i lăsați pe participanți să danseze/să danseze/să scrie/interpreteze/picteze/creeze un produs artistic pe baza concluziilor lor. În cazul în care ambianța devine puțin cam grea, faceți un exercițiu vesel pentru a încheia sesiunea.

PASUL 5. PREGĂTIREA PENTRU PROVOCARE

Metoda 1: *Lucrul cu localnicii*



Obiectiv: NIMENI NU ESTE SINGUR: chiar dacă unul singur este mai mult decât suficient, iar tinerii din mediul rural tind să fie conștienți de acest lucru, trebuind de obicei să se descurce singuri de la o vârstă fragedă, ei trebuie să fie conștienți și de un

adevăr pe care probabil l-au trăit mai mult decât alții, dar la care au uitat să se resemneze odată cu trecerea timpului, și anume că "este nevoie de un sat pentru a crește un tânăr". De multe ori, din moment ce este nevoie să părăsești orașul pentru a avea "succes", localnicii nici măcar nu ajung să afle despre succesele celor de-ai lor. Este atunci o bună practică să vă asigurați că poveștile de succes pe care tinerii le-au găsit anterior nu se rezumă la asta, ci ajungeți să îi ajutați personal, dacă este posibil. De asemenea, este esențial ca ei să relativizeze conceptul lor de "succes" și de "artist", fiindcă oricine are potențialul de a se exprima artistic și că "arta" cuprinde multe alte practici decât cele văzute la televizor.



Durată: fiecare sesiune de lucru ar trebui să aibă cel puțin 60 de minute pentru schimbul de perspective, învățarea tehnicilor și aplicarea lor.



Materiale și instrumente: tot ceea ce este necesar pentru arta specifică (întrebați în prealabil facilitatorii specifici, este posibil să fie nevoie să găsiți și un loc potrivit pentru desfășurarea activității).



Rezultatele învățării: **contactarea** artiștilor locali, experimentarea diferitelor modalități de exprimare, descoperirea celei care se exprimă mai bine, învățarea prin practică și împărtășire, recunoașterea măiestriei artistice care poate fi găsită în fiecare activitate.

Proces:

În prealabil, de preferință, contactați artiști și/sau facilitatori locali (de performanță sau de alte tipuri) și rugați-i să promoveze un set de ateliere de lucru diferite, pe baza măiestriei și experienței lor artistice.

Există artiști peste tot, fie că sunt pictori, cântăreți (de cor), dansatori (de muzică populară) sau artizani, și este important ca tinerii care provin din aceleași medii să le recunoască talentele și drumurile și să aibă un contact direct cu ei.

Asigurați-vă că artiștii sunt conștienți de scopul de schimbare socială al activităților și că sunt dispuși să își împărtășească poveștile/cunoștințele/abilitățile pentru construirea unei vitrine finale și că vor lucra împreună cu tinerii la dezvoltarea acestora.

Explorând diferite/noi limbaje/tehnici artistice, tinerii au șansa de a afla care li se potrivește cel mai bine, lucrând în același timp la abilitățile lor transversale, creând un spațiu pentru exprimarea și identificarea de sine și culturală.

O altă opțiune este să mergem în satul vecin și să facem un mic schimb între tineri și artiști din 2-3 sate din zonă.

PASUL 6. ACCEPTAREA PROVOCĂRII

Metoda 1: Statui (o variantă a memelor vii/pozelor înghețate)



Obiectiv: DIALOGUL CU SINE: cunoașterea și învățarea de a face față limitelor și obstacolelor (uneori autoimpuse) este la fel de esențială ca și identificarea punctelor forte. Resursele TEATRULUI IMAGINEI pot fi foarte utile atunci când se lucrează la recunoaștere și acceptare, la fel ca și în definirea compromisurilor menite să depășească provocările.



Durata: 60-120 minute



Materiale și instrumente: Nici unul.



Rezultatele învățării: recunoașterea modului propriu de exprimare a emoțiilor/conceptelor, înțelegerea diferitelor moduri de exprimare a acestor emoții/concepte, gestionarea dificultăților/conflictelor, ascultarea perspectivelor celorlalți cu privire la soluțiile posibile.

Proces:

Organizați grupul într-un cerc, cu toți participanții orientați spre exterior.

Dați-le un cuvânt la care să se gândească (puteți începe cu ceva foarte simplu, cum ar fi numirea unui animal sau a unui element din natură). Apoi numărați până la 5 și bateți din palme. După ce bateți din palme, toți participanții trebuie să se întoarcă cu fața spre centru, arătând fizic reprezentarea lor a cuvântului menționat anterior într-o imagine înghețată/statuie fără mișcare. Folosiți sentimente și emoții (disperare, iubire, speranță, frică, vină, rușine, confort...) sau concepte mai complexe (succes, conflict, familie, eu, viitor sau alte teme relevante pentru necesitățile grupului în realitatea rurală).

Alegeți una dintre statui și atrageți atenția grupurilor asupra ei (cea aleasă trebuie să rămână cât mai nemișcată). Cereți grupului să o analizeze în mod obiectiv (poziția corpului, a brațelor, a gurii...), apoi să interpreteze subiectiv ceea ce au observat (sentimentele pe care le pot transmite pozițiile) și să dea un titlu statuii.

Apoi, îi puteți întreba ce cred că gândește statuia, să examineze procentul de deschidere față de privitor (puteți cere să o schimbe pentru a analiza mai bine un anumit detaliu), să își imagineze situația/contextul și ce ar putea spune.

După aceea, puteți întreba direct statuia ce gândește/spune efectiv sau puteți face acest lucru numai după ce îi lăsați pe ceilalți participanți să creeze o imagine cu alte personaje în jurul ei (până la 5). Puteți alege să păstrați imaginea creată sau să o schimbați în altele care să se potrivească, de asemenea, cu prima statuie și cu ceea ce ar putea însemna aceasta.

Puteți adăuga, de asemenea, un conflict între prima statuie și o a doua statuie, iar apoi al treilea element, în cazul în care cineva se gândește la o idee pentru a putea rezolva situația. Se poate adăuga și un dialog. Statuia inițială poate părăsi tabloul pentru a-l vedea din exterior și a avea o perspectivă diferită asupra poveștii care a fost inspirată de propunerea lor.

Un debriefing ar trebui să se facă numai după o serie de experiențe. Puteți folosi întrebări de genul: Ce vă spune corpul fizic/creierul/ inima? Ce este acceptabil? Ce fac alte persoane aflate în aceeași situație? (În acest caz, întrebarea poate da naștere unor cercetări suplimentare cu privire la poveștile inspiratoare privind depășirea unor provocări specifice).

PASUL 7. GESTIONAREA PROVOCĂRII

Metoda 1: *Teatrul forum (Repetiție pentru realitate)*



Obiectiv: OPORTUNITATEA CRIZEI: există "binecuvântări deghizate", pot exista oportunități acolo unde uneori este greu să le vezi. TEATRUL DE FORUM este folosit pentru a prezenta diferite provocări și diferite răspunsuri (predare/supraviețuire/să fii

creativ), concentrându-se pe exemple pozitive. Ar putea fi un instrument foarte util atunci când se abordează contexte în care soluțiile nu se văd nicăieri, cum ar fi mediile rurale în care uneori tinerii se pot simți prinși în capcană.



Durata: 30-60 de minute (pe situație)



Materiale și instrumente: Nici unul.



Rezultatele învățării: recunoașterea modului propriu de exprimare a emoțiilor/conceptelor, înțelegerea diferitelor moduri de exprimare a acelorași emoții/concepte, gestionarea dificultăților/conflictelor, ascultarea perspectivelor celorlalți cu privire la soluțiile posibile, renunțarea la rolul de victimă, explorarea alegerilor și a soluțiilor.

Proces:

În urma exercițiului prezentat anterior, puteți cere grupului să aleagă o poveste specifică, dintre cele prezentate anterior, sau să propună o poveste nouă (personală sau nu, în funcție de cum se simte grupul în largul său, dar concentrându-se întotdeauna pe o chestiune importantă pentru grup sau cel puțin o parte semnificativă a acestuia). O poveste bună pentru Forum este cea în care cineva se simte oprimat de alții, în care există o problemă care ar putea fi rezolvată de grup. Povestea trebuie să fie simplă, clară, relevantă pentru interesul grupului.

Definiți clar trei momente: începutul, criza și rezolvarea (care nu trebuie să fie una satisfăcătoare pentru protagonist). Decideți de câte scene aveți nevoie.

Definiți rolul fiecărui actor: protagonistul (persoana care are nevoie de o soluție pentru o anumită situație), antagonistul(ii), personajul(ii) secundar(i).

Repetati situația cu acest grup și apoi prezentați-o unei audiențe mai largi (puteți începe doar cu grupul de lucru, dar apoi să o deschideți comunității: unele subiecte pot beneficia de o reflecție generală, dacă grupul de lucru este de acord cu aceasta).

După o primă prezentare completă, repetați-o, cerând publicului să se simtă liber să intervină dacă consideră că ar putea fi făcut ceva pentru a schimba rezultatele generale.

Țineți cont de faptul că un forum bun are nevoie de un Joker (facilitator) bine pregătit, care poate menține și orienta interacțiunea și discuția cu publicul. La sfârșitul capitolului, vă sugerăm câteva materiale suplimentare și referințe despre această metodă de teatru.

După aceea, asigurați-vă că faceți o prezentare a exercițiului, concentrându-vă pe diferitele alegeri care ar putea fi făcute, pe investiția necesară pentru a depăși provocările, pe dorința participanților de a investi în soluțiile posibile... în cazul în care vorbim despre o anumită cale pe care o poate urma cineva, de exemplu: Ce ești dispus să investești în visul tău?

PASUL 8. MONITORIZAREA

Metoda 1: *Cum pot ajunge acolo?*



Obiectiv: La fel ca și în cazul acțiunii, a ne lua timp pentru a reflecta asupra a ceea ce facem este o parte foarte importantă a procesului nostru de învățare. Folosirea unui set diferit de instrumente artistice pentru a ne exprima gândurile și sentimentele este extrem de utilă atunci când le înregistrăm.



Durata: timpul pe care fiecare participant dorește să i-l dedice de-a lungul procesului.



Materiale și instrumente: foaie mare de hârtie, markere/carte de notițe, pixuri.



Rezultate ale învățării: reflectarea asupra procesului, cum a decurs și de ce a decurs astfel, observând evoluția proprie de-a lungul acestuia.

Proces:

Încă din prima zi, rugați-i pe participanți să își ia câteva minute pentru a crea un raport artistic zilnic despre ceea ce au făcut/gândit/a fost mai important pentru ei/cine i-a ajutat pe parcurs.

Acesta poate fi realizat sub forma unui poster comun (deosebit de interesant pentru o idee generală vizuală, la sfârșitul procesului) sau a unui jurnal personal.

De asemenea, ei pot să o folosească ulterior pentru a împărtăși experiențe cu alți tineri din satele învecinate (sau din alte sate) care au obiective comune și se confruntă cu provocări comune.

PASUL 9. REFLECȚIE

Metoda 1: *Vitrina finală*



Durata: 45-75 minute (în funcție de creațiile artistice realizate)



Materiale și instrumente: orice poate fi necesar și găsit/creat în cadrul comunității.



Rezultatele învățării: exprimarea artistică a propriei identități și a învățăturilor dobândite de-a lungul procesului, crearea împreună cu colegii, învățarea de la localnici, recunoașterea valorii culturale proprii și împărtășirea acesteia cu ceilalți.

Proces:

Folosind creațiile dezvoltate de-a lungul procesului sau creând noi materiale cu ajutorul experiențelor/lecțiilor învățate (de asemenea, împreună cu artiștii locali), spuneți/exprimați artistic (dansați, cântați, desenați) poveștile participanților într-un spectacol final cu comunitățile locale și apropiate.

Spectacolul ar putea fi înregistrat și partajat, împreună cu imagini de la "making off".

Este foarte important să încheiem cu o vibrație pozitivă și să concentrăm energia grupului în direcția corectă: ce îți dorești pentru tine în curând? Și peste un an? Și peste 3 ani? Toate sugestiile de mai sus au fost testate timp de mulți ani cu diferite grupuri de tineri. Acestea sunt doar exemple care ar putea să vă stimuleze imaginația, creativitatea și intuiția



.Resurse suplimentare pentru dezvoltarea în continuare a competențelor

- Boal, A. (1979) Theatre of the Oppressed. Londra: Pluto Press
 - Boal, A. (1992) Games for Actors and Non-Actors (Jocuri pentru actori și non-actori). Londra. Routledge
 - The Geese Theatre Handbook, Drama with Offenders and People at risk, (2002), ed.Baim, C., Brookes,S., Mounntford,A., Waterside Press, UK
 - <https://www.tip-eu.com/post/forum-theatre-with-and-for-young-people>
 - Teatrul senzorial ca mijloc puternic de învățare non-formală, Portugalia (tip-eu.com)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=bGb9UTCgViE>
-

Despre autori:



Poliksena Ivanova Hardalova, director artistic și profesor de teatru, doctorat

A absolvit studii de teatru la Academia Națională de Artă Teatrală și Cinematografică, Sofia, Bulgaria.

Profesor de teatru și lector la Liceul de Educație, Universitatea Politehnică din Porto, Portugalia, și la Academia Națională de Artă Teatrală și Cinematografică, Sofia, Bulgaria. Director artistic, formator de personal și coordonator de proiecte internaționale la E2OM (Școala a doua șansă Matosinhos) și vicepreședinte al AE2O (Asociația pentru Educație a doua șansă), Portugalia.



Ana R. Silva, actriță de teatru muzical, PhD

Absolventă de limbi străine, relații și cooperare internațională, teatru muzical, arte comunitare și dansuri urbane.

Experiență profesională în calitate de interpret, facilitator, mediator, profesor, coregraf, director artistic și muzical, aplicând arta spectacolului în diverse contexte și cu diverse categorii de public, inclusiv tineri.



Diana Reis,

Integrare profesională și lucrător comunitar, MA

Licențiată în Arte vizuale și tehnologii artistice și master în predarea artelor vizuale.

Lucrează la E2OM, oferind formare profesională, artistică și profesională tinerilor din medii vulnerabile. Integrează și (co)coordonează mai multe proiecte la nivel național și internațional în cadrul AE2O.



AE2O - *Association for Second Chance Education* este o organizație neguvernamentală non-profit al cărei obiectiv general este de a promova educația de a doua șansă, lucrând în special cu tinerii vulnerabili, cu calificări educaționale și profesionale scăzute și cu risc de excluziune socială. Principala sa activitate, în parteneriat cu municipalitatea din Matosinhos și cu Ministerul Educației, este gestionarea E2OM, Școala celei de-a doua șanse din Matosinhos, un proiect pilot demarat în 2008. AE2O este principalul fondator și promotor al E2O Portugal, rețeaua portugheză de școli și inițiative de a doua șansă, precum și reprezentantul portughez în rețeaua europeană a școlilor de a doua șansă (E2C-Europa) și în programul de a doua șansă al Uniunii Mediteraneene, MedNC.

Capitolul ȘASE

CUM SĂ FACI FAȚĂ PROVOCĂRILOR PRIN DEZVOLTARE PERSONALĂ

Dezvoltarea personală este o parte vitală a creșterii și progresului unui individ. Este un proces de autodepășire individuală și de dezvoltare a celorlalți. Dezvoltarea personală include obiective, planuri și acțiuni orientate spre unul sau mai multe dintre următoarele scopuri:

- îmbunătățirea conștiinței de sine
- îmbunătățirea cunoașterii de sine
- construirea sau reînnoirea identității
- dezvoltarea punctelor forte sau a talentelor
- identificarea sau îmbunătățirea potențialului
- consolidarea capacității de inserție profesională sau a capitalului uman
- îmbunătățirea stilului de viață sau a calității vieții
- definirea și executarea planurilor de dezvoltare personală

Dezvoltarea personală¹¹ **înseamnă să investești în tine însuți**, astfel încât să te poți gestiona eficient, indiferent de ceea ce viața îți poate aduce în cale. Aceasta vă permite să fiți proactiv. În loc să așteptați ca lucrurile bune să se întâmple, ieșiți pe teren și faceți să se întâmple.



BENEFICIILE DEZVOLTĂRII PERSONALE

1. Ajungi să știi cine ești cu adevărat: valorile, convingerile și scopul pe care dorești să-l urmărești. Adevărata împlinire nu poate veni niciodată din urmărirea viselor altora. Dacă vrei să obții o fericire de durată, trebuie să-ți proiectezi viața pe baza a ceea ce ești tu. Apoi, poți să îți urmărești propriile scopuri și obiective. Atunci când îți urmărești propriile obiective, există la fel de multă plăcere de obținut din călătorie ca și din atingerea destinației. Cunoașterea de sine este primul pas fundamental în procesul de dezvoltare personală.

¹¹ <https://www.liveyourtruestory.com/core-benefits-personal-development-performance/>

2. Un simț al direcției

Odată ce ți-ai sporit conștiința de sine, îți sunt mai clare lucrurile pe care dorești să le realizezi în viață. Luarea deciziilor devine mult mai ușoară. Sarcinile care obișnuiau să vă ocupe o mare parte din timp, nu mai ajung pe lista de lucruri de făcut. Vă dați seama acum că acestea nu vă fac să vă îndreptați spre obiectivele dumneavoastră și, prin urmare, nu merită timpul dumneavoastră.

3. Focalizare și eficacitate îmbunătățite

Odată cu dezvoltarea personală vine și claritatea. Chiar și cu un simț al direcției îmbunătățit, vor exista întotdeauna sarcini multiple care vă vor căuta atenția. Pe măsură ce dezvoltarea personală se îmbunătățește, stabilirea priorităților devine mult mai ușoară. Aveți obiectivele mai clare și puteți identifica rapid ce sarcină vă va oferi cel mai bun rezultat cu resursele pe care le aveți la dispoziție în acel moment. Concentrarea și eficiența îmbunătățite vin odată cu cunoașterea și exploatarea punctelor tale forte.

4. Mai multă motivație

Atunci când știți ce doriți să realizați, vă este mai ușor să vedeți beneficiile acțiunii. Chiar și atunci când sarcina care vă așteaptă nu este plăcută; dacă puteți vedea un beneficiu clar, sunteți mai motivat să întreprindeți acțiunile necesare. Există un adevăr în vechea zicală *"Unde există voință, există o cale"*. Cu o dezvoltare personală puternică, dezvoltați voința necesară.

5. Reziliență mai mare

Vor fi momente grele în viață. Atunci când apar aceste momente dificile, trebuie să aveți abilitățile și atributele necesare pentru a le face față în mod eficient. Dezvoltarea personală nu poate împiedica apariția tuturor lucrurilor rele, dar vă va ajuta să le faceți față atunci când acestea apar. Veți avea mai multă încredere, rezistență, abilități personale și interpersonale pentru a face față oricărei eventualități.

6. Relații mai satisfăcătoare

Relațiile sunt o sabie cu două tăișuri. Fie te ridică, fie te trag în jos. Atunci când îți îmbunătățești dezvoltarea personală, ești mai în măsură să vezi mai bine în ce relații merită să investești și în care trebuie să renunți. De asemenea, vă dezvoltați abilitățile de a profita la maximum de acele relații care au cel mai mare impact pozitiv asupra vieții dumneavoastră.

CONCLUZIE

Dezvoltarea personală înseamnă să îți acorzi timp și să îți iei angajamentul de a investi în cea mai mare resursă a ta - tu. Atunci când depuneți efortul de a vă dezvolta, recompensele sunt uimitoare. Mulți oameni neglijează în mod greșit dezvoltarea personală, deoarece rezultatele nu sunt întotdeauna măsurabile sau imediate. Cu toate acestea, cei mai mari realizatori în viață știu că cheia succesului este abilitatea de a te gestiona într-o varietate de situații. Această abilitate vine prin dezvoltarea personală.

PAS CU PAS PENTRU FACILITATOR

Construiește-ți mai întâi propria competență

Facilitatorul trebuie să fie bine informat cu privire la ceea ce înseamnă dezvoltarea personală, să înțeleagă mecanismele de motivare pentru dezvoltarea personală și să fie capabil să genereze motivația participanților pentru a-și construi obiective personale de învățare.

- Nu confundați dezvoltarea personală cu coaching-ul profesional sau de viață.

"Scopul final al coaching-ului este de a vă utiliza întregul potențial, în timp ce scopul final al dezvoltării personale este de a deveni o persoană mai bună."
(Referință¹²)

¹² <https://mentarcise.com/blog/83-personal-development-vs-life-coaching>

- Este necesar ca facilitatorul să creeze o atmosferă de încredere și confort și să stimuleze schimbul de experiențe personale între participanți.

"Nu eșuezi atunci când țiintești sus și ratezi; eșuezi atunci când țiintești jos și nimerești." - Laurence Lewars (vorbitor adolescent).

- Facilitatorul poate oferi exemple din propria experiență, dacă este cazul.

"A fi în siguranță este cea mai populară cale de a eșua." - Elliott Smith

- Încercați să nu oferiți soluții de dezvoltare personală! Facilitatorul în dezvoltarea personală are rolul de a oferi întrebările potrivite, nu răspunsurile potrivite!

"Dacă nu-ți conduci tu viața, o va face altcineva." - John Atkinson

Cum se gestionează procesul de facilitare

Pentru a lucra cu tinerii, propunem un **model în 9 pași care** să fie pregătit și livrat în ordinea de mai jos. În total, întregul proces ar putea dura până la 11 ore de lucru și sugerăm programarea activității pentru aproximativ 3 ore/zi, inclusiv o pauză.

1. Cunoașterea reciprocă (40 min.)
2. Identificarea problemelor (130 min.)
3. Gândirea pozitivă (30 min.)
4. Provocarea tinerilor prin distracție (75 min.)
5. Pregătirea pentru o provocare (140 min.)
6. Acceptarea provocării (90 min.)
7. Gestionarea provocării (105 min.)
8. Monitorizare (20 min.)
9. Evaluare (20 min.)

Facilitatorul îi va ghida pe tineri în **drumul** lor de **dezvoltare personală**, îndrumându-i prin acești pași. Deși, în teorie, ar fi ideal să urmați acești pași în ordine, în realitate, în calitate de facilitator, trebuie să fiți conștient de **puterea de a fi deschis la minte**, flexibil și de a avea abilitatea de a vă adapta sesiunile la nevoile tinerilor.

Este important să **îi îndrumăm pe tineri pe parcursul întregului proces și să obținem rezultate** în fiecare etapă.

În funcție de nevoile de dezvoltare personală ale tinerilor, de stilul de comunicare, de stilul de învățare, s-ar putea să trebuiască să **adaptați** succesiunea etapelor, să reveniți la unele dintre ele de câteva ori, să acordați mai mult timp decât s-a planificat inițial unora dintre ele sau chiar să săriți peste unele dintre ele.

Amintiți-vă că dezvoltarea personală poate fi un "proces foarte personal" și necesită din partea dumneavoastră, ca facilitator, empatie, răbdare, atenție la reacțiile tinerilor, deschidere pentru a schimba sau adapta procesul pe parcurs, dar păstrând tot timpul în minte scopul principal: să vă acordați **timp și să vă angajați să investiți în cea mai mare resursă a tinerilor - ei înșiși!**

Profilul grupului țintă: tineri din mediul rural; în toate cele nouă etape, durata fiecărei activități a fost aproximată la minim 5 tineri.

PASUL 1. CUNOAȘTEREA RECIPROCĂ

Metoda: "PRIMA IMPRESIE"



Obiectiv: ajutarea tinerilor să se simtă mai confortabil în cadrul grupului și în legătură cu subiectul dezvoltării personale; stabilirea cadrului.



Durata: 30-40 min



Materiale și instrumente: post-it-uri/note adezive de diferite culori și forme; markere sau pixuri; muzică.



Rezultatele învățării: înțelegerea importanței de a gândi în afara cutiei; învățarea de a-i evalua pe ceilalți din perspective diferite; conștientizarea modului în care oamenii pot fi percepuți ca fiind unici, dar au și asemănări și diferențe nedescoperite cu alții.

Procesul: facilitatorul îi invită pe tineri să aibă încredere în proces și să se lase purtați de val. Nu le spuneți participanților numele exercițiului/metodei ("Prima impresie") pentru a nu-i influența sau a-i conduce prea ușor la concluzii.

ETAPA 1: SARCINA (15 MIN)

Facilitatorul începe prin a pune întrebările *Vă cunoașteți? Ei bine sau așa și așa?* și colectează câteva răspunsuri, dar fără a-i lăsa să intre în detalii.

Comentariul facilitatorului: Dacă nu vă cunoașteți unul pe celălalt, atunci acesta este momentul perfect pentru acest exercițiu. Dacă vă cunoașteți, atunci este momentul perfect pentru a vedea cât de bine vă cunoașteți!

Reguli: **nu aveți voie să** vorbiți unul cu celălalt; exercițiul trebuie să se desfășoare în liniște, în timp ce pe fundal se aude muzică; **nu aveți voie să-i** întrebați pe ceilalți dacă le

plac sau nu post-it-urile voastre; nu aveți voie să refuzați un post-it sau să comentați pe marginea lui; pur și simplu dați și primiți.

Darea sarcinii: facilitatorul îi invită pe tineri să se uite în jur la colegii lor și să le dea în minte, pentru moment, caracteristici sau atribute, indiferent dacă îi cunosc sau nu. Încurajează-i să se uite pur și simplu la ei, să se gândească la ei și în mintea lor să asocieze câteva atribute fiecărei persoane. Acestea pot fi bune sau mai puțin bune (de exemplu: inteligent, timid, frumos, băgăcios etc.). După ce au reflectat puțin asupra acestui lucru (1 - 2 min), trebuie să ia niște post-it-uri și markere și să scrie aceste caracteristici una câte una. Ei trebuie să scrie doar o singură caracteristică sau atribut/post-it. Ei pot da câte post-it-uri doresc fiecărei persoane. Depinde de ei dacă dau 1 post-it unei persoane și 7 alteia. Trebuie să fie modul în care se simt inspirați în acel moment.

Apoi, trebuie să ofere post-it-urile proprietarilor de atribute, lipindu-le pe hainele lor (dacă acceptă) sau adunându-le în mâinile lor.

Acest lucru ar trebui să dureze între 5 și 10 minute, în funcție de cât de bine cred că se cunosc între ei. În cazul în care sunt reticenți, pentru a-i încuraja să participe, facilitatorul se poate juca cu ei și le poate oferi post-it-uri cu atribute și le poate spune că este deschis pentru a obține și de la ei câteva.

Facilitatorul face câteva remarci despre aspectul lor (acoperit cu post-it-uri, colorat, viu, unii au primit mai puțin și alții mai mult, etc., face o fotografie de grup). Acest lucru este intenționat, pentru a-i scoate din zona lor de confort și a-i aduce la următorul pas.

ETAPA 2: BILANȚ ȘI CONCLUZII (15-25 MIN)

Facilitatorul pune o serie de întrebări și culege răspunsurile verbal de la participanți. În cazul în care aceștia sunt timizi sau reticenți în a răspunde, facilitatorul nu trebuie să insiste prea mult, poate folosi propriul lor caz ca exemplu (asta presupune să participe la exercițiu împreună cu ei), dar tot trebuie să formuleze concluziile.

Întrebări partea 1: Cum a fost exercițiul? / Cum a fost să vă gândiți și să le dați atribute celorlalți? Cum v-ați simțit când ați primit post-it-uri?

Partea a doua a întrebărilor: invitați-i să se dezlipească și să citească propriile post-it-uri și să analizeze 3 aspecte principale: Câte post-it-uri aveți? / Sunt bune sau mai puțin bune? / Sunt sau nu aceste atribute despre tine?

Întrebări partea 3: De ce credeți că ați primit doar atribute pozitive (dacă este cazul)? / De ce credeți că ați obținut atât de multe/și atât de puține atribute? / Despre ce credeți că a fost vorba în acest exercițiu?

Pregătire: facilitatorul pregătește concluziile înainte de sesiune, scrise de mână sau tipărite cu litere mari pe hârtie A4 albă sau colorată, care va fi atârnată în sală după sesiune (pentru a-i ajuta și pe cei care învață vizual și pentru a-i încuraja pe tineri să revină la informațiile respective ori de câte ori simt că vor să își aprofundeze cunoștințele).

Concluzii: Exercițiul se referă la **etichetarea celorlalți**. Este vorba despre prima impresie pe care ați putea să o aveți atunci când întâlniți pe cineva pentru prima dată în persoană (etichetele pe care le dați imediat / instinctiv / natural) sau despre ceea ce credeți că știți despre ceilalți (etichetele pe care le-ați dat deja cu ceva timp în urmă, pe baza interacțiunilor cu ei).

Este prima impresie un lucru bun sau rău? În afaceri, la un interviu de angajare sau la prima întâlnire cu cineva, s-ar putea să fie. Dar este un lucru rău în procesul de dezvoltare personală. Este în regulă să dai etichete (este în natura umană să judeci, uneori este o putere asupra noastră ca ființe umane). Dar încercați să vedeți și cealaltă parte a post-it-ului. Pe lângă toate acele atribute pe care le-ai dat și primit, există și alte atribute (atât bune, cât și mai puțin bune) care fac o persoană. În spatele post-it-urilor, există și motivele pentru acele atribute. Cu toții acționăm/comportăm într-un anumit fel

datorită tuturor atributelor pe care le avem și datorită tuturor experiențelor de viață, pe care le-am avut până acum.

Mai ales în rândul tinerilor, dar și în relațiile cu adulții, este extrem de important să spargeți **bariera primei impresii**. Nu trebuie să vă lăsați influențați de prima impresie, ci să le dați șanse celorlalți să se dezvăluie în termenii și în ritmul lor. Pentru ca acest lucru să se întâmple, trebuie să fiți, de asemenea, deschis pentru a-i lăsa pe ceilalți să vă cunoască cu adevărat. Să vă cunoașteți unul pe celălalt este un pic ca în tango... Ambele persoane trebuie să facă aceiași pași împreună, dar uneori trebuie să lăsați spațiu pentru improvizație pentru a avea un "dans pasional".

Invitația este aceeași pentru grupul dumneavoastră. Încercați să vă cunoașteți cu adevărat pentru a lucra mai bine împreună, să vă deschideți, să împărtășiți cu ușurință și să vă ajutați reciproc în acest proces de dezvoltare personală.

ETAPA 2. IDENTIFICAREA PROBLEMELOR

Metode: ANALIZA PERSONALĂ S.W.O.T.; TESTUL "CUM TE AUTOSABOTEZI".



Obiectiv: identificarea problemelor tinerilor; identificarea provocărilor pe care le au tinerii din mediul rural în ceea ce privește încrederea în ei înșiși și cum pot rămâne motivați să realizeze ceea ce consideră că este important pentru ei; identificarea sabotajelor personale.



Durata: 70 min pentru SWOT și 30-60 min pentru test.



Materiale și instrumente: Hârtie A4 sau flipchart, culori, markere, pixuri, un model S.W.O.T. tipărit sau o versiune online pentru a fi prezentat, laptop, proiector, internet și 5 telefoane mobile sau laptopuri/tablete pentru testul online.



Rezultatele învățării: înțelegerea punctelor forte, a punctelor slabe, a oportunităților și a amenințărilor personale; provocarea sabotajelor personale în activitățile de zi cu zi; înțelegerea convingerilor limitative.

Proces:

ANALIZĂ PERSONALĂ S.W.O.T. (70 min)

Analiza personală S.W.O.T. este un instrument de reflecție asupra ta și a vieții tale în acest moment. Utilitatea acestei analize constă în faptul că vă ajută să identificați aspectele care trebuie abordate, îmbunătățite și, cel mai important, vă permite să vă identificați punctele forte pe care le puteți valorifica, pentru a profita de oportunități și a contracara orice amenințări externe care pot apărea în dezvoltarea dumneavoastră.

Această analiză îi va ajuta pe tineri să acționeze, folosind informațiile pe care le descoperă pentru a-și formula propriile obiective și plan de dezvoltare personală.

ETAPA 1: SARCINA (50 MIN.)

Pregătire: facilitatorul pregătește în prealabil un model SWOT și explică fiecare etapă. (10 min).

Procesul de analiză SWOT trebuie să înceapă prin examinarea propriilor puncte forte și puncte slabe:

- Puncte forte

Punctele forte sunt caracteristici individuale, cunoscute sub numele de competențe, calități personale și interioare, tot ceea ce este asociat cu succesul în viață și evoluția

pozitivă. Sunt aspecte interne pozitive care se află sub control și pe care le puteți valorifica în dezvoltarea personală.

- Puncte slabe

Punctele slabe sunt aplicarea mai puțin reușită a unei abilități sau neexploatarea unei situații care ar putea să vă aducă competitivitate individuală. Punctele slabe sunt elementele interne negative pe care le puteți controla și asupra cărora puteți acționa pentru a îmbunătăți caracteristicile personale negative. Acestea sunt cele care vă împiedică să obțineți performanța dorită și simțiți că vă împiedică să progresați.

- Oportunități

Oportunitățile sunt de obicei externe și sunt corelate cu schimbările/evoluțiile tehnologice, cu persoanele care pot influența deciziile, cu orice schimbări sau situații care vă pot ajuta să vă atingeți aspirațiile. Acestea sunt condiții externe pozitive pe care nu le controlați, dar pe baza cărora vă puteți planifica și realizarea obiectivelor de dezvoltare personală.

- Amenințări

Amenințările sunt, de asemenea, influențe externe care pot sta în calea lor. Din cauza lor, succesul dumneavoastră poate avea un impact negativ și vă poate reduce competitivitatea. Amenințările sunt externe și nu le puteți controla, dar le puteți reduce efectele.

Oferirea sarcinii: fiecare tânăr va lucra mai întâi individual pentru a reflecta și a lua notițe asupra analizei sale (20 de minute), iar apoi o va împărtăși cu un alt tânăr (10 minute). Apoi, se vor întoarce la propriile analize pentru a adăuga sau modifica informații dacă s-au inspirat în urma împărtășirii (10 min). În timpul sarcinii lor, facilitatorul trebuie să fie disponibil pentru a oferi sprijin și clarificări, astfel încât tinerii să poată identifica cât mai multe informații și să se asigure că informațiile sunt despre ei și nu sunt "împrumutate".

PASUL 2: DEBRIEFING (20 MIN.)

Facilitatorul îi invită să **își împărtășească analizele S.W.O.T.** în plen (min. 2 exemple).

Întrebări: Ați mai făcut astfel de analize înainte? Cum a fost să lucrați la aceasta? A fost ușor sau greu să identificați elementele fiecărui cadran? Cum credeți că vă pot ajuta aceste informații în procesul de dezvoltare?

TESTUL "CUM TE AUTO SABOTEZI" (30 - 60 min)

Spargerea gheții pe subiect: Întrebări și răspunsuri - Știți ce este autosabotajul? Credeți că îl faceți? Când și de ce? Doriți să nu vă mai sabotați?

Concluzie pe scurt: o cheie a Fitness-ului mental este să slăbești sabotorii interni care îți generează toată "negativitatea" în modul în care răspund la provocări. Sabotorii tăi cauzează tot stresul, anxietatea, îndoiala de sine, frustrarea, regretul, rușinea, vinovăția și nefericirea ta.

Cum să-ți cucerești sabotorii: nu poți învinge un dușman pe care nu-l vezi sau unul care se dă drept prietenul tău. Așadar, primul pas este să vă identificați sabotorii și să le expuneți minciunile pentru a-i discredita.

ETAPA 1: SARCINA (15 MIN)

Sarcina: fiecare participant face individual testul gratuit [How You Self Sabotage](#). Acesta are 50 de întrebări, dar sunt ușor de răspuns și ar trebui să dureze aprox. 15 minute pentru a le completa.

ETAPA 2: BILANȚ ȘI CONCLUZII (15 - 30 MIN)

Întrebări: Cum a fost testul? Care sunt rezultatele testului dumneavoastră? Doriți să le împărtășiți?

Concluzii: Facilitatorul explică importanța descoperirii și înțelegerii **modului în care te autosabotezi**¹³, prezentând site-ul web ca resursă și oferind informațiile de bază.

Sabotorii încep prin a fi gardienii noștri pentru a ne ajuta să supraviețuim amenințărilor reale și imagine la adresa supraviețuirii noastre fizice și emoționale în copilărie. Tiparele de gândire, de sentiment și de reacție ale sabotorilor noștri devin codate în creierul nostru prin intermediul căilor neuronale. Atunci când aceste căi neuronale sunt declanșate, suntem "deturnați" de Sabotorii noștri și simțim, gândim și acționăm folosind tiparele lor.

Minciunile sabotorilor tăi: Sabotorii tăi pretind că sunt buni pentru tine. Într-adevăr, Sabotorii tăi au reușit să te IMPINGĂ să te îmbunătățești și să reușești prin frică, anxietate, blam, rușine, vinovăție etc. (Întărire negativă). Cu toate acestea, cercetările arată că ai reuși chiar mai mult dacă ai fi IMPULS de sentimentele tale pozitive de curiozitate, compasiune, creativitate, iubire pentru tine și pentru ceilalți și iubire pentru contribuție și autoexprimare (Întărire pozitivă). Și, ai fi mult mai fericiți și mai puțin stresați.

PASUL 3. GÂNDIREA POZITIVĂ

Metoda: Discurs pozitiv



Obiectiv: este vorba despre anticiparea fericirii, a sănătății și a succesului - în esență, te antrenezi să adopți o mentalitate de abundență și să cultivi recunoștința pentru propriile succese și pentru cele ale altora.

¹³ <https://www.positiveintelligence.com/>



Durata: 30 min.



Materiale și instrumente: Hârtie A4, pixuri, dispozitiv de înregistrare (telefon sau altul).



Rezultatele învățării: dezvoltarea unei atitudini emoționale și mentale care să se concentreze asupra binelui și să se aștepte la rezultate benefice;

Proces:

ETAPA 1: SARCINA (45 MIN.)

Spargerea gheții: participanții sunt rugați să descrie o zi obișnuită din viața lor sau din viitorul lor (la alegerea lor) într-o propoziție (min. 2 exemple); facilitatorul observă dacă folosesc expresii pozitive sau negative și dacă este vorba de o viziune pozitivă sau negativă. (10 min)

Concluzie pe scurt: Gândirea pozitivă¹⁴, sau o atitudine optimistă, este practica de a se concentra asupra aspectelor pozitive din orice situație dată. Aceasta poate avea un impact mare asupra sănătății fizice și mentale. Asta nu înseamnă că trebuie să ignorați realitatea sau să luați în derâdere problemele. Înseamnă pur și simplu că abordați lucrurile bune și rele din viață cu speranța că lucrurile vor merge bine.

¹⁴ <https://www.webmd.com/mental-health/positive-thinking-overview>

Introducere în subiect: facilitatorul îl prezintă pe [Tony Robbins](#) ca exemplu de vorbitor motivațional și expert în dezvoltare personală și profesională. (10 min)

Dă-ți sarcina: printre multe altele, un obicei esențial pentru gândirea pozitivă este acela de a-ți transforma vocabularul. Cuvintele pe care le alegeți - atât în conversații, cât și în propria minte - au un impact profund asupra mentalității dumneavoastră. Studiile au descoperit că autoverbalul pozitiv îmbunătățește stările psihologice, îi ajută pe oameni să-și regleze emoțiile și nu numai.

Participantii trebuie să creeze, să scrie și să înregistreze audio un discurs pozitiv de 1 minut despre propriul viitor, alegând câteva dintre punctele slabe identificate în cadrul analizei personale S.W.O.T. și transformându-le în aspecte pozitive. (15 min.)

Apoi, fiecare participant redă grupului înregistrarea sa audio. Aplauze și urale. (10 min).

ETAPA 2: BILANȚ ȘI CONCLUZII (30 MIN)

Întrebări: Cum a fost să vă transformați slăbiciunile (greu, ușor, creativ, provocator etc.? / Ce variantă vă place cel mai mult: să vă gândiți la discursul pozitiv, să îl scrieți, să îl înregistrați sau să îl auziți?

Concluzii: afișarea aceleiași [resurse](#) pe ecranul proiectorului.

Arată și explică principalele aspecte ale **Cum să valorifici puterea gândirii pozitive**¹⁵

Vrei să înveți cum să gândești pozitiv? Primul pas este să realizezi că totul depinde de tine. Atunci când devii stăpânul emoțiilor tale, îți poți determina întotdeauna modul de gândire, indiferent de influențele exterioare. Asumându-ți responsabilitatea pentru modul în care gândești, acționezi și simți, permiți ca totul în viața ta să se așeze la locul lui. Uneori nu poți controla evenimentele vieții - dar poți controla modul în care reacționezi la ele. Odată ce îți dai puterea de a schimba ceea ce este sub controlul tău - tu - atunci ești gata să îmbrățișezi puterea gândirii pozitive.

¹⁵ <https://www.tonyrobbins.com/positive-thinking/>

PASUL 4. PROVOCAȚI TINERII CU DISTRAȚIE

Metoda: De ce mă aflu aici acum?



Obiectiv: motivarea tinerilor să aprofundeze procesul de auto-reflecție.



Durata: 75 min.



Materiale și instrumente: hârtie, pixuri, creioane colorate cu ceară, reviste vechi, ziare vechi, foarfece, lipici pentru hârtie, 5 foi de flipchart.



Rezultatele învățării: o mai bună conștientizare de sine; o motivație sporită pentru a continua procesul de dezvoltare personală; o mai mare claritate în ceea ce privește cine sunt.

Proces:

ETAPA 1: SARCINA (50 MIN.)

Pregătirea: Facilitatorul pregătește dinainte un colaj cu un exemplu în care ei înșiși au răspuns deja la aceleași 4 întrebări. Fiecare participant trebuie să aibă la dispoziție o foaie de flipchart, o foarfecă, creioane de ceară, lipici pentru hârtie, reviste sau ziare. (5 min.)

Oferirea sarcinii: facilitatorul explică faptul că metoda "De ce sunt aici acum?" va avea 2 elemente principale: autorefecție și colaj. Ei trebuie mai întâi să reflecteze și să scrie răspunsurile. Apoi să împartă hârtia de flipchart în 4 cadrane și să răspundă la cele 4 întrebări creând pentru fiecare dintre ele un colaj care va reprezenta cea mai bună viziune a lor. Colajul poate fi realizat combinând imagini și texte decupate, dar și cu ceva desen și colorare folosind creioanele de ceară. (30 min.)

Cele 4 întrebări:

DE CE sunt aici acum? - obiectivele/scopurile principale; de ce vă ocupați de dezvoltare personală?

De ce **mă** aflu aici acum? - De ce tu ca persoană și nu altcineva? Ce te face special?

De ce sunt **AICI** acum? - de ce în această activitate/proiect, cu acești oameni?

De ce mă aflu aici **ACUM?** - de ce în acest moment al vieții tale?

Împărtășirea: ei creează o galerie de artă și prezintă altora lucrările lor de artă. (15 min)

ETAPA 2: BILANȚ ȘI CONCLUZII (25 MIN)

Întrebări: Cum a fost să folosiți metoda colajului? Care este diferența față de simpla scriere pe hârtie? Instrumentele/instrumentele v-au inspirat să aveți mai multă inspirație pentru a găsi răspunsuri la cele 4 întrebări sau nu? (15 min.)

Concluzii: Cea mai simplă definiție a motivației se reduce la dorință (Baumeister, 2016). Ne dorim o schimbare în comportament, gânduri, sentimente, concepție de sine, mediu și relații. (10 min.)

"Oamenii spun adesea că motivația nu durează. Ei bine, nici baia nu durează - de aceea o recomandăm zilnic", de Zig Ziglar.

Facilitatorul prezintă un videoclip despre [Știința motivației](#).

PASUL 5. PREGĂTIREA PENTRU PROVOCARE

Metoda: Managementul Rolurilor



Obiectiv: descoperirea rolurilor lor; identificarea timpului petrecut și a nivelului de efort pentru fiecare rol.



Durata: 140 min



Materiale și instrumente: Hârtie colorată A4, pixuri, o foaie de flipchart, markere.



Rezultate ale învățării: conștientizarea sporită a rolurilor lor principale (bune și mai puțin bune); creșterea capacității de a reflecta și de a-și analiza rolurile; învățarea modului de gestionare a timpului, efortului și a altor resurse alocate fiecărui rol; capacitatea de a reflecta și de a găsi soluții potențiale pentru îmbunătățirea relațiilor lor din perspectiva fiecărui rol.

Proces:

Pregătire: facilitatorul se poate pregăti în prealabil sau poate desena la fața locului în timp ce explică modelul rolurilor Cake. (10 min.)

ETAPA 1: SARCINĂ INDIVIDUALĂ (50 MIN)

- **Identificarea rolurilor:** tinerii trebuie să se gândească la rolurile pe care le au în viața lor și să facă o listă (de exemplu: fiică, fiu, soră, prieten, nepot, soție, student, chitarist, gospodar, consilier, cititor de cărți, jucător, angajat, membru al unei bande etc.). (10 min.)
- **Alocarea timpului pentru roluri:** dacă timpul lor într-o lună este de 100%, cât alocă în % pentru fiecare rol? După ce ați luat notițe cu privire la timpul alocat lângă fiecare rol, desenați un tort rotund și includeți în el toate rolurile, împărțind tortul în felii (dimensiunea fiecărei felii trebuie să fie în funcție de timpul alocat fiecăruia dintre ele) (10 min).
- **Alocarea efortului pentru roluri:** trebuie să creeze acum un alt tort de roluri, dar alocarea % în funcție de nivelul de efort (energie personală, alte resurse) pe care cred că îl depun în fiecare rol (10 min).
- **Debriefing în plen** - metoda Q&A: Cum a fost să vă identificați rolurile (de exemplu, greu, ușor, confuz, etc.)? Ce părere aveți despre timpul și efortul alocat fiecărui rol? Cele 2 prăjituri arată la fel sau diferit? De ce?" (20 min).

ETAPA 2: Sarcina de grup - lucrează în aceleași grupe mici de câte 3 în toate sarcinile (75 MIN)

- **Împărtășirea celor două prăjituri** și compararea prăjiturii cu rolurile lor; căutarea de asemănări și diferențe între participanți; (15 min.)
- **Dezvoltarea rolurilor și gestionarea rolurilor:** să se gândească dacă sunt mulțumiți de rolurile pe care le au; dacă ar dori să scape de unele roluri sau să aibă alte roluri care le lipsesc; de asemenea, să se gândească și să discute care este principalul motiv/obiectiv pentru care se află în fiecare rol. (20 min.)

- **Sprijin de grup:** solicitarea de soluții potențiale pentru îmbunătățirea alocării rolurilor de timp și/sau efort (din experiența sau teoria celorlalți); găsirea de sfaturi și trucuri despre cum să se scape de un anumit rol sau să se introducă un rol lipsă. (20 min)

- **Debriefing în plen** - metoda Q&A: Cum a fost să împărtășiți ceva atât de personal? V-ați gândit vreodată înainte la cât de mult timp și efort depuneți în rolurile voastre? Puteți împărtăși câteva dintre motivele sau obiectivele pentru care vă aflați în diferite roluri? Ați găsit soluții practice pentru gestionarea rolurilor dumneavoastră? (20 min.).

ETAPA 3: CONCLUZII (5 MIN.)

Facilitatorul explică faptul că toate rolurile ar trebui tratate cu aceeași importanță, dar trebuie să fie conștienți de avantajele și dezavantajele fiecărui rol pentru a face alegeri conștiente. Cheia pentru a-și gestiona rolurile mai eficient este să se întrebe în mod constant ce vor să realizeze în acel rol. Care este scopul, câștigul principal, interesul pe care îl au atunci când interacționează cu diferite persoane din fiecare rol? Sunt bine sau nu în acest rol? Dacă este un rol de care nu pot scăpa (cum ar fi fiu de student etc.), cum îl pot îmbunătăți?

PASUL 6. ACCEPTAREA PROVOCĂRII

Metoda: "Acting Intelligent" - jocul de rol al celor 4 inteligențe (PQ, EQ, IQ, SQ)



Obiectiv: identificarea celor 4 tipuri principale de inteligență și utilizarea lor în procesul de dezvoltare personală



Durata: 90 min



Materiale și instrumente: desen sau proiecție a celor 4 tipuri de inteligențe



Rezultatele învățării: cunoașterea și înțelegerea celor 4 tipuri de inteligență; capacitatea de a crea un scenariu și de a juca un rol; motivația de a dezvolta toate tipurile de inteligență.

Proces:

Pregătirea: Facilitatorul prezintă teoria care aparține cărții lui **Stephen R. Covey**¹⁶ "The 8th Habit: De la eficacitate la măreție", publicată în 2004. (10 min)

Cele patru părți magnifice ale naturii noastre constau în corp, inimă, minte și spirit. Acestei patru părți îi corespund patru capacități sau **inteligente pe care le posedăm cu toții**:

- **inteligența fizică (PQ)** = capacitatea noastră de a ne menține și dezvolta corpul fizic
- **inteligența emoțională (EQ)** = capacitatea noastră de a analiza, de a raționa, de a gândi abstract, de a folosi limbajul, de a vizualiza și de a înțelege cu mintea.

¹⁶<http://www.franklincoveysouthasia.com/asp/programfollowup/images/pcl/pdf/PersonalDevelopmentChallenge.pdf>

- **inteligența mentală (IQ)** = cunoașterea noastră de sine, conștiința de sine, sensibilitatea socială, empatia și capacitatea de a comunica cu succes cu ceilalți din inimă.
- **inteligența spirituală (SQ)** = dorința noastră de a găsi un sens și de a ne conecta cu infinitul prin intermediul spiritului nostru.

ETAPA 1: SARCINA (45 MIN.)

- **Crearea piesei de teatru:** tinerii trebuie să pregătească un joc de rol de maxim 10-15 min. având ca personaje cele 4 tipuri de inteligență; ei trebuie să inventeze și să scrie un scenariu ca și cum fiecare dintre cele 4 inteligențe ar fi 4 tineri diferiți; pentru fiecare rol trebuie să accentueze aspectul principal (de exemplu: pentru personajul corp vor trebui să joace ca și cum ar fi vorba despre corp și cum acest corp acționează în societate) (30 min.)
- **Joc:** grupul de tineri interpretează piesa de teatru cu toate cele 4 roluri din ea. (15 min)

ETAPA 2: BILANȚ ȘI CONCLUZII (35 MIN)

- **Debriefing - metoda Q&A:** Cum ați lucrat împreună? Cine a scris scenariul? Cum ați ales personajele pe care le-ați jucat? În viața personală, cu care dintre cele 4 tipuri vă identificați cel mai mult? Puteți să ne dați câteva exemple? Dar prietenii și familia ta - folosesc sau lucrează la dezvoltarea tuturor celor 4 tipuri? Cum v-ați simțit jucând acel rol? Ce ați învățat din această activitate? Ce v-ar motiva să dezvoltați mai mult decât cele 4 tipuri de inteligență? (20 min.)
- **Concluzii:** Facilitatorul pregătește o prezentare bazată pe teoria "Dezvoltarea celor patru inteligențe/capacități: Un ghid practic de acțiune" din capitolul de carte [Provocarea dezvoltării personale](#), cartea - "The 8th Habit: De la eficacitate la măreție", de Stephen R. Covey. (15 min).

ETAPA 7. GESTIONAREA PROVOCĂRII

Metoda: Vizualizarea creativă a propriului viitor.



Obiectiv: Crearea de obiective și planuri de dezvoltare personală.



Durata: 105 min



Materiale și instrumente: în funcție de modelul de PPD ales - hârtie, markere, materiale creative, cum ar fi post-it-uri, autocolante, pixuri colorate sau telefon, și internet pentru modelul online.



Rezultatele învățării: capacitatea de a gândi strategic; conștientizarea importanței obiectivelor SMART; motivația de a reflecta, planifica și acționa în mod regulat asupra procesului de dezvoltare personală.

Proces:

ETAPA 1: Sarcina (10 min.)

- **Vizualizare creativă:** participanții sunt rugați să găsească o poziție confortabilă (pot fi și întinși pe podea), să închidă ochii și să se lase ghidați printr-o serie de afirmații și

întrebări la care trebuie să răspundă în minte. Puneți o muzică ambientală de relaxare pe fundal. Facilitatorul trebuie să folosească o voce caldă și clară și să citească scenariul de mai jos. Este important să lăsați câteva secunde între fraze și să nu grăbiți procesul, astfel încât participanții să aibă suficient timp pentru a vizualiza și reflecta în mintea lor.

Scenariu: Imaginați-vă că vă aflați peste 10 ani. Sunteți un adult, o persoană sănătoasă, aveți un corp minunat, sunteți o persoană educată, cunoașteți multe subiecte și domenii ale vieții. Poți comunica foarte bine, poți negocia pașnic, poți preveni conflictele și poți găsi soluții la probleme. Îți poți controla emoțiile, dar ți-ai dezvoltat și un simț al empatiei foarte frumos. Oamenii te plac și tu îi placi pe ceilalți oameni. Te pricepi foarte bine să lucrezi cu alții, dar poți lucra și pe cont propriu. Ai grijă de timpul liber și te relaxezi în felul tău în weekenduri. Aveți o slujbă care vă place sau propria afacere. Aveți sau vreți să aveți o familie proprie. Locuiți în casa sau apartamentul la care ați visat întotdeauna. Aveți chiar și un animal de companie. Este un câine? Sau o pisică? Sau poate o broască țestoasă, sau un pește?

Căutați mereu modalități de a vă îmbunătăți, de a fi tolerant, răbdător și de a nu judeca. Căutați mereu să deveniți o persoană mai bună, să evoluati ca ființă umană, să vă ajutați pe voi înșivă, dar să-i ajutați și pe ceilalți. Lucrezi mereu la dezvoltarea celor 4 capacități principale ale tale: corpul, mintea, inima și spiritul tău. Sunteți în pace și vă simțiți în siguranță. Știi că ai prieteni și familie care te-ar putea ajuta dacă ai nevoie. Știți că puterea de a vă controla propria viață se află în voi înșivă. Tu ești creatorul propriului tău viitor! (10 min)

ETAPA 2: Planul de dezvoltare personală (PDP) (55 min)

Pregătire: facilitatorul pregătește în prealabil și le arată tinerilor o prezentare PowerPoint sau Canva creativă și ușor de înțeles despre Planul de dezvoltare personală, bazată pe modelul lui Tony Robbins: [Sapte pași pentru a crea planul perfect de dezvoltare personală](#) (10 min.).

Darea sarcinii:

- îi ajută să creeze **obiective de dezvoltare personală** ([exemple de PDG](#)) - domenii specifice în care trebuie să se dezvolte pentru a-și atinge obiectivele de performanță, obiectivele de carieră sau pentru a îmbunătăți un aspect personal. Un obiectiv de dezvoltare personală ar putea viza dezvoltarea unei abilități sau a unui comportament specific, sau creșterea cunoștințelor într-un anumit domeniu. Pentru aceasta, ei se pot întoarce la analizele SWOT și pot alege din domeniile pe care trebuie să le dezvolte sau să le îmbunătățească. (15 min.)
- invitați participanții să înceapă să își creeze propriul PDP folosind **modelul de plan de dezvoltare personală** al lui Tony Robbins. Aceștia pot alege să lucreze singuri sau în perechi pentru a se sprijini reciproc și pentru a-și oferi idei sau inspirație. (30 min.)

ETAPA 3: BILANȚ ȘI CONCLUZII (40 MIN)

- **împărtășirea** planurilor: 2 participanți își împărtășesc planurile și primesc feedback constructiv din partea facilitatorului și a celorlalți participanți; (15 min)
- **debriefing** - Întrebări și răspunsuri: Cum a fost să lucrați la PDG-urile și PDP-urile dumneavoastră? Sunt ele realiste? Este loc de îmbunătățiri? Ce v-ar motiva să vă puneți în practică PDP-ul și să vă atingeți PDG-urile? (15 min)
- **concluzii:** o discuție deschisă pe tema **dezvoltării personale a tinerilor** poate avea loc în multe moduri diferite. Acestea includ învățarea pe cont propriu, formarea în domeniul comunicării, acțiunile de dezvoltare a abilităților, auto-motivarea și activitățile de grup. (10 min.)

Unele dintre **problemele pe care tinerii le pot aborda** prin dezvoltare personală includ: Creșterea conștientizării de sine / Învățarea de noi competențe, inclusiv de comunicare, de viziune și de stabilire a obiectivelor, de planificare a vieții etc. / Dezvoltarea respectului de sine și a stimei de sine / Consolidarea punctelor forte și a talentelor / Identificarea capacității de angajare / Îmbunătățirea calității vieții / Îmbunătățirea sănătății

/ Îmbogățirea abilităților sociale / Promovarea abilităților de viață independentă, cum ar fi planificarea educațională, gestionarea banilor, plata facturilor etc. / Gestionarea tranzițiilor și a ritualurilor de trecere.

PASUL 8. MONITORIZARE

Metode: listă de prezență; fișă de observație; chestionare; interviuri; mărturii; fișe Blob.



Obiectiv: colectarea de date cantitative și calitative pentru a evalua procesul de dezvoltare personală a tinerilor implicați în activitățile anterioare.



Durata: 10-20 min.



Materiale și instrumente: hârtie, pix, șabloane tipărite sau online ale metodelor de monitorizare.



Rezultatele învățării: o mai mare conștientizare a importanței colectării de date cantitative și calitative care să fie analizate ulterior în etapa de evaluare.

Proces:

În funcție de tipul de activitate și de profilul tinerilor, facilitatorul va decide instrumentul/metoda adecvată care va fi utilizată la sfârșitul fiecăreia dintre activitățile anterioare. Este obligatoriu să se acorde suficient timp și spațiu pentru ca participanții să își înregistreze cumva rezultatele evaluării și să le predea facilitatorului la sfârșitul activității. Instrument de evaluare: chestionar online sau pe hârtie, pagini Blob, grupuri mici de reflecție, jurnal etc.

PASUL 9. EVALUARE

Metoda: Grupuri de reflecție



Obiectiv: analiza realizării rezultatelor învățării la finalul activității; modificarea, ajustarea, schimbarea sau îmbunătățirea elementelor activității pe baza rezultatelor evaluării.



Durata: 10-20 min.



Materiale și instrumente: spațiu liniștit pentru reflecție și discuții; fișă de înregistrare a rezultatelor evaluării (poate fi înregistrată și în mod audio).



Rezultate ale învățării: îmbunătățirea abilităților de reflecție proprie și de grup; creșterea gradului de conștientizare a importanței reflecției pentru producerea de schimbări pozitive.

Proces:

La sfârșitul fiecăreia dintre activitățile anterioare (în cazul în care se desfășoară în zile separate) sau la sfârșitul unei zile de lucru (dacă includeți mai multe activități în aceeași zi), facilitatorul trebuie să le ofere participanților spațiu și timp pentru a reflecta asupra procesului de învățare.

Procesul de evaluare trebuie să se bazeze pe **Ciclul de învățare Kolb** și trebuie să folosiți întrebări precum:

- **Experiență concretă:** Ce am făcut astăzi? Despre ce a fost vorba?
- **Observație reflexivă:** Cum a fost experiența ta? Cum v-ați simțit astăzi? Cum v-ați simțit parcurgând acest proces de dezvoltare personală?
- **Conceptualizare abstractă:** Ce ați învățat din aceste activități? Ce concluzii am putea trage?
- **Experimentare activă:** Cum ai putea folosi ceea ce ai învățat în viața ta de zi cu zi și în viitorul apropiat? Cum v-ar putea ajuta această activitate să vă planificați obiectivele sau planul de dezvoltare personală? Ce se poate face pentru a-și îmbunătăți experiența de învățare în activitățile viitoare?

Grupuri de reflecție: Împărțiți în grupuri de câte 3, participanții sunt invitați să evalueze activitatea folosind întrebările de mai sus (fie tipărite în prealabil, fie scrise pe o foaie de flipchart) și să-și înregistreze răspunsurile pe hârtie sau pe suport audio (în mod anonim).

Unele activități ar putea declanșa schimbări mari și vizibile, în timp ce altele ar putea să nu aibă niciun efect imediat asupra tinerilor cu care veți lucra. Nu vă descurajați! Pur și simplu nu renunțați, mergeți pe firul curentului, fiți asertivi în comportamentul dumneavoastră față de ei și aveți mereu în minte că, indiferent de ceea ce fac sau spun, ei vor fi totuși afectați într-un fel sau altul.

Este posibil să aibă nevoie de mai mult timp pentru a-și procesa experiența, pentru a reflecta asupra ei și pentru a arăta sau verbaliza mai târziu ceea ce au simțit, ceea ce au învățat și modul în care o vor folosi mai departe.

RESURSE SUPLIMENTARE pentru dezvoltarea ulterioară a competențelor

[Fii extraordinar pentru adolescenți](#) - curs online gratuit pentru a descoperi ce îți dorești cu adevărat în viață, pentru a-ți debloca talentele ascunse, *de Vishen Lakhiani*

[Crearea prieteniei și a conexiunilor profunde pentru adolescenți](#) - călătorie gratuită de 10 zile, vor descoperi cum să construiască prietenii profunde și să navigheze orice conflict social, *de Gahmya Drummond-Bey*

[Eu sunt viitorul muncii / Și acum ce facem?!](#) - Conversația începe aici, iar tinerii trebuie să participe la ea.

[Modelul de competențe ETS pentru lucrătorii de tineret care lucrează la nivel internațional](#), *de Salto-Youth*

[Cum să-ți îmbunătățești stima de sine](#) - *de Marias Peer*

[Testul](#) de personalitate [1](#) și [testul 2](#) - Să ne cunoaștem dintr-o altă perspectivă

Despre autor:



Mihaela Amariei activează în domeniul educațional, colaborând cu tineri și adulți de 22 de ani. Este o persoană care învață de multă vreme și integrează conceptul de bunăstare în activitatea sa. Ea crede în abordarea holistică a propriului parcurs educațional, de la idee la realizare, și în impactul pozitiv pe termen lung asupra ta și a vieții celor cu care lucrezi.

Mihaela este **formator internațional și dezvoltator de design educațional** în domeniul tineretului, din 2008. Are experiență practică în domeniul tineretului prin elaborarea și redactarea de propuneri de proiecte, gestionarea proiectelor de tineret, crearea de parteneriate și rețele strategice, coaching și mentorat pentru alți colegi din domeniul tineretului. Ea creează și oferă activități educaționale în context non-formal, folosind concepte și metode educaționale inovatoare, interactive și participative, adaptate pentru a răspunde nevoilor participanților și organizațiilor implicate.



Asociația Colour Your Dreams a fost construită în jurul nevoii de a contribui la facilitarea incluziunii tinerilor cu dizabilități, având o abordare integrată, vizând consolidarea capacităților la nivelul lucrătorilor de tineret, al tinerilor și al părților interesate din comunitate, cum ar fi părinții, profesorii, dar și ONG-urile și autoritățile publice.

Asociația organizează și desfășoară activități de învățare pe tot parcursul vieții, inițiind acțiuni, programe și proiecte de educație non-formală pentru dezvoltarea competențelor copiilor, tinerilor și adulților în domenii precum dezvoltarea personală, comunicare, consiliere și orientare profesională, educație financiară, coaching, creativitate, managementul timpului, incluziune socială, TIC, cultural, artistic, sportiv, antreprenoriat, promovarea sănătății, protecția mediului și dezvoltare durabilă. Pagina de Facebook: <https://www.facebook.com/cydassociation>

CONCLUZII

Această metodologie pentru animatorii de tineret își propune să sprijine și să ofere îndrumări practice pentru toți facilitatorii și profesioniștii care își dedică eforturile în domeniul integrării și dezvoltării competențelor, pentru a promova forme de cetățenie activă și căi de plasare profesională pentru tinerii care, locuind în zonele rurale și adesea dezavantajați, au un acces mai redus la resurse educaționale și oportunități de angajare.

Datorită combinației de experiențe și sugestii ale celor șase parteneri europeni, acesta este rezultatul contribuțiilor unor lucrători de tineret cu experiență și experți în diverse domenii educaționale, de la psihologie, educație în aer liber, filosofie, sport, artă și dezvoltare personală, precum și experți în proiecte de coaching și de sprijin pentru tineri.

Credem cu tărie în potențialul unei abordări multidisciplinare și sinergice în conceperea formării pentru lucrătorii de tineret și a activităților pentru tineri. Fiecare facilitator ar trebui să încerce să utilizeze cât mai multe abordări educaționale, în funcție de profilul și stilul de învățare și de nevoile tinerilor, dar ar trebui, de asemenea, să încerce să utilizeze domenii care ar putea fi noi și care ar putea fi benefice pentru dezvoltarea tinerilor.

Metodologia este concepută și structurată astfel încât să fie imediat utilizabilă și ușor de utilizat datorită numeroaselor idei didactice și exerciții prezentate în cele șase domenii tematice.

Integrarea reală a tinerilor din mediul rural presupune să știm să recunoaștem nevoile și caracteristicile specifice ale acestei populații, să le valorificăm cunoștințele, abilitățile și talentele, să le schimbăm în bine atitudinea și comportamentul, să generăm trasee de învățare adecvate realității, condiției și poziției tinerilor pentru a le consolida competențele și a-i ajuta să implementeze inițiative inovatoare în comunitățile lor.

Trebuie remarcat faptul că utilizatorii/facilitatorii pot avea niveluri diferite de educație sau experiență în cele șase domenii ale acestei metodologii. Este important să ne amintim că fiecare comunitate își cunoaște, mai bine decât oricine altcineva, problemele și nevoile și, de asemenea, cunoaște soluțiile pentru acestea, dar nu știe întotdeauna calea de urmat și viitorul pe care intenționează să îl atingă. Prin urmare, aceste opinii și preocupări ar trebui luate în considerare și incluse în orice proces de formare în domeniul dezvoltării sociale, precum și într-o analiză aprofundată a căilor și tehnicilor care trebuie aplicate pentru a promova dezvoltarea rurală într-un mod integrat.

Utilizarea unor metodologii creative, inovatoare, reflexive și ludice este esențială pentru participarea și responsabilizarea tinerilor din mediul rural, precum și utilizarea dinamicii de grup, pentru a le dezvolta abilitățile și pentru a-i implica mai bine în cursul de formare.

Conceptele și metodele discutate aici permit facilitatorilor să își proiecteze propriile obiective și să dobândească disciplina planificării, selectând conținuturile tematice, tehnicile și materialele pe care le consideră cele mai potrivite în funcție de contextul în care activează, pentru o ofertă de formare variată și flexibilă, menită să garanteze tinerilor din mediul rural o oportunitate educațională suplimentară, să le dezvolte capacitatea de a învăța, să îi motiveze să se descopere pe ei înșiși și potențialul lor.

