



Ghid de activități creative în lucrul cu refugiați

Artă, Joc și Educație Nonformală

Ana Maria Anghelescu
Andrei Dobre



SCOUTS
Creating a Better World



**Cercetașii
României**
Creăm o lume mai bună

unicef 

for every child



ECARO/PCA20225620 being funded by UNICEF

Autori

Ana Maria Anghelescu
Andrei Dobre

Coordonator Proiect UAct

Oana Moroșanu

Design Grafic

Andreea Chirilă



SCOUTS
Creating a Better World



**Cercetașii
României**
Creăm o lume mai bună

unicef  for every child

despre autorii acestui ghid

Ana-Maria Anghelescu

activează în domeniul educației nonformale din 2014. Și-a început studiile cu facultatea de Sociologie, secția de Antropologie Culturală. A continuat cu masterul de Pedagogii Alternative și Artă Teatrală în Educație. Pasiunea pentru dezvoltarea omului a condus-o către 4 ani de mentorat în muzicoterapie și, ulterior către specializarea în psihologie. De-a lungul timpului, a colaborat ca trainer și facilitator în programe Erasmus+. În 2019, a lansat Poveștim - o metodă de intervenție nonformală destinată copiilor care, prin intermediul poveștilor multi-senzoriale, metaforei și a jocului îi ajută să se dezvolte în plan afectiv, cognitiv și social. Misiunea ei este de a readuce firescul în interacțiunea părinte-copil educator-elev și, desigur, în interacțiunile copiilor!

Andrei Dobre

Experiența sa se întinde pe o perioadă de peste 10 ani de implicare ca voluntar sau angajat în sectorul neguvernamental. Printre hobby-urile sale se numără educația non-formală, animația socio-educățională, drumețiile și ieșirea cu prietenii. Fiind absolvent al Masterului în Managementul Resurselor Umane, Andrei este un bun trainer și facilitator, fiind atras să lucreze cu și pentru oameni, motiv pentru care are acreditare pentru a lucra ca: Formator, Manager de proiect și nu în ultimul rând, Evaluator pentru proiecte europene.



introducere

Acest ghid se adresează educatorilor, formatorilor, animatorilor socio-educativi, lucrătorilor de tineret, voluntarilor, precum și tuturor celor care interacționează cu beneficiari din categoria "grup vulnerabil".

Scopul acestui program de formare și implicit al ghidului de față este de a pregăti cursantul pentru design-ul, implementarea și evaluarea activităților cu beneficiarii, în acord cu nevoile specifice ale acestora, în vederea dezvoltării în plan psiho-emoțional și a integrării lor în societate.

Cursantul va dobândi cunoștințe și competențe cu privire la:

- intervenția și interacțiunea cu beneficiarul/grupul pornind de la principiile umanitare și
- legislația în vigoare
- profilul beneficiarului și a nevoilor specifice segmentului de vârstă
- factorii care contribuie/împiedică participarea copilului, adolescentului, tânărului în
- activități
- tehnici pentru măsurarea și îmbunătățirea dinamicii de grup
- indicații cu privire la facilitarea activităților destinate grupurilor vulnerabile
- informații cu privire la scopul și rolul animației socio-educative în interacțiunea cu
- beneficiarii
- cadrul de intervenție și limitele intervenției
- metode nonformale de intervenție
- managementul conflictelor

**Suportul de curs este unul complementar experienței de formare.*



nevoile beneficiarului

Care sunt acestea, cum le putem aborda?

De ce este important să cunoaștem nevoile celor cu care interacționăm în calitate de facilitatori ai activității?

Acțiunile, comportamentele oamenilor, precum și activitățile acestora au la bază anumite motive, nevoi (sau trebuințe) care necesită satisfacere în vederea menținerii echilibrului psihic al personalității.

Nevoile sunt cele care dirijează și orientează comportamentul, conduita persoanei. Conform teoriei dezvoltată de Henry Murray, nevoile sunt diferite de la om la om, în funcție de structura personalității sale, iar cele mai puternice dintre acestea vor fi și cele care se vor manifesta mai des în comportament, modelându-l și influențându-l.

În spatele fiecărui comportament există un motiv, un răspuns pentru „de ce?”. Este posibil ca autorul acțiunii să nu aibă acces, în mod conștient, la acest motiv. Noi, cei care adresăm întrebarea, cu atât mai puțin știm despre ceea ce se află dincolo de ceea ce vedem. Astfel, rolul și abordarea noastră este multidirecțională.



piramida nevoilor

Abraham Maslow

În lucrarea sa, Motivație și Personalitate, Abraham Maslow explorează legătura dintre nevoile/trebuințele umane și comportamentul, acțiunile omului; acesta arată cum viața noastră și viziunea despre cum se va desfășura se află în directă legătură cu nevoile pe care le avem. Aceste trebuințe sunt organizate într-o ierarhie a dominanței; a fost adesea reprezentată vizual ca o piramidă.

1. Trebuințe fiziologice

La baza „piramidei” se află trebuințele fiziologice. Acestea se referă la nevoia de odihnă, hrană, apă, sexualitate, temperatură optimă a corpului, igienă. Pe scurt - cele care asigură supraviețuirea speciei și a individului. Pentru a putea accede la nivelurile superioare, este necesară satisfacerea (măcar parțial) a acestora.

Când interacționați cu beneficiarii, observați dacă se află pe acest nivel.

Le este sete, le este foame, le este somn, au o stare generală de sănătate optimă?

În partea introductivă a activității voastre puteți „lua pulsul” nivelului de energie al beneficiarilor prin simple întrebări - sunteți odihniți? Pe o scară de la 1 la 10, unde se află energia voastră? Astfel, îi puteți ajuta să devină mai atenți la nevoile lor și să le verbalizeze.

Ce fel de activitate, cu ce nivel de intensitate puteți selecta pentru un beneficiar care spune că a dormit doar 3 ore?



2.Trebuințe de securitate

Următorul nivel este cel al trebuinței de securitate. Se referă la nevoia de securitate emoțională, socială, relațională, existențială, fizică - un cămin, un mediu pașnic.

Persoana aflată în situația în care siguranța, stabilitatea, sentimentul de protecție, trebuința de structură, ordine, un cadru cu reguli și limite, lipsa fricii și a anxietății - lipsesc în mare măsură, își va orienta activitățile către stabilizarea acestui nivel.

Cum credeți că sunt afectați copiii și tinerii refugiați din acest punct de vedere? Rolul nostru, în activitățile pe care le implementăm este să creăm un spațiu în care această nevoie să fie (măcar parțial) satisfăcută. Așadar, este important ca beneficiarii să simtă că se află într-un mediu sigur, că pot relaționa deschis cu facilitatorul, cât și cu ceilalți membri ai grupului. Acest cadru de interacțiune poate fi creat prin activități de cunoaștere, jocuri interactive și, mai ales, printr-o atitudine deschisă și pozitivă a facilitatorului. Atenție - acesta este un proces treptat, este important să nivelăm așteptările și evoluția grupului în funcție de particularitățile grupului.

3.Trebuințe sociale, de afiliere socială - nevoia de apartenență și dragoste

Se referă la nevoia de afiliere, de aderență la un grup sau categorie socială, familie, prieteni, legături cognitive și afective cu cei din jur. „Nesatisfacerea acestor trebuințe constituie cauza profundă cel mai frecvent întâlnită în cazurile de neadaptare” (A. Maslow, p 91, 1954).

Reflecțați la aspectele vieții copilului, adolescentului sau tânărului refugiat. Acesta a suferit o ruptură în viața sa cotidiană - colegii de școală, prietenii, uneori chiar membrii ai familiei au fost separați. Mediul său social (și cultural) este complet diferit. Rolul nostru este să creăm un mediu care să promoveze crearea unor noi legături sociale, sentimentul de apartenență și de afiliere.



4.Trebuințe ale Eului - nevoia de stimă, respect de sine și din partea celorlalți

Acest nivel al piramidei nevoilor omului se referă la nevoia de a primi apreciere, validare, sprijin, încurajare și respect, atât din partea familiei, cât și a grupurilor, comunităților din care aceștia fac parte, dar și din partea sinelui, nevoia de a fi important.

Cum putem contribui la împlinirea acestei nevoi în activitățile desfășurate?

Atitudinea pe care o promovăm în interacțiunea cu beneficiarii, cât și în rândul participanților trebuie să fie una însoțită de validare specifică a punctelor forte observate (de exemplu, în loc de etichetare ambiguă: bravo, ce harnic/ă ești! putem urma schema: observarea comportamentului/acțiunii, validarea acestora, încurajarea beneficiarului să integreze acest comportament în viitor: văd că ai strâns toate materialele, asta e o dovadă de hărnicie,bravo! Cum te simți acum?).

Astfel, consolidăm stima de sine a și îl motivăm.

5.Trebuințe de realizare și auto-realizare

Acest nivel se referă la nevoia umană de a-și atinge propriul potențial creativ, a explora limitele performanțelor și a duce la îndeplinire obiective sociale, profesionale, educaționale.

6.Trebuințe cognitive

Acest nivel se referă la nevoia de a ști, a înțelege, a avea libertatea și mediul propice pentru a putea explora și a descoperi lucruri noi despre sine și mediul extern.

7.Trebuințe estetice

Acest nivel vorbește despre nevoia de ordine, armonie, căutarea și contemplarea frumuseții, simțul estetic, de simetrie.



8.Trebuie de concordanță

Acest nivel ilustrează nevoia umană pentru concordanță în simțire-cunoaștere-acțiune.

Implicând beneficiarii în noi experiențe de învățare prin experimentare, de cunoaștere de sine prin interacțiunea cu ceilalți - contribuim în dezvoltarea nivelurilor superioare din piramida nevoilor umane.

Cum se manifestă aceste nevoi în viața dumneavoastră?

Cum influențează acestea calitatea procesului de facilitare?

Dar interacțiunea cu beneficiarii?



nevoile beneficiarilor

în funcție de vârstă

Acțiunile, comportamentele oamenilor, precum și activitățile acestora au la bază anumite motive, nevoi (sau trebuințe) care necesită satisfacere în vederea menținerii echilibrului psihic al personalității.

Nevoile sunt cele care dirijează și orientează comportamentul, conduita persoanei. Conform teoriei dezvoltată de Henry Murray, nevoile sunt diferite de la om la om, în funcție de structura personalității sale, iar cele mai puternice dintre acestea vor fi și cele care se vor manifesta mai des în comportament, modelându-l și influențându-l.

Dezvoltarea biologică poate fi influențată și de condițiile în care trăiesc (de exemplu - camp-uri pentru refugiați), odihnă și somn (ce pot fi marcate de șocul tranziției), alimentație (cum s-a schimbat dieta lor). Dacă aici nu putem aduce schimbări majore, ceea ce putem face însă este să ținem cont de aceste elemente (vezi piramida nevoilor) în alegerea tipurilor de activitate.

În cazul copiilor, adolescenților și tinerilor refugiați putem observa că, în plan psiho-social, dezvoltarea este influențată de schimbarea spațiului geografic, al mediului socio-cultural, a condițiilor de trai. U. Șchiopu (1997) se referă la dezvoltarea psihică drept constituire de conduite și atitudini noi, ca instrumente de adaptare în viață.

Rolul nostru ca facilitatori este ca, prin activitățile implementate, să familiarizăm beneficiarii cu normele și cerințele din noua cultură, să îi sprijinim în a le asimila și a se integra în noul spațiu social, ținând cont însă și de normele, valorile și convingerile cu care au venit.



7 - 10 ani

Conform teoriei dezvoltării cognitive a lui J.Piaget, în jurul vârstei de 7 ani copilul se află în stadiul operațiilor concrete. De la această vârstă copilul începe să utilizeze și să dezvolte operațiile mentale, pe cele logico-aritmetice, de măsurare spațială și temporală, operațiile de conservare, transformare, caracterul reversibil, respectiv ireversibil al elementelor, sunt dezvoltate legăturile de cauzalitate și hazard, precum și operațiile specifice gândirii inductivă și deductivă, a relațiilor de corespondență (Piaget, Inhelder, 1966,2011, 106-113). Această etapă se desăvârșește în jurul vârstei de 11 ani.

Copilul iese din etapa „gândirii magice” și începe să caute explicații raționale. Prin faptul că această perioadă este marcată de explorarea și înțelegerea relațiilor cauză-efect, copilul dezvoltă și conștiința morală (interiorizează regulile, ceea ce este permis și ceea ce nu este), iar în plan social apare nevoia de dreptate și echitate.

De asemenea, apar relații de cooperare prin jocuri cu reguli, acțiuni în comun și schimburi verbale (ibid, p.118). Copilul modelează comportamente prosoziale și dezvoltă empatia - factori care favorizează adaptarea socială. Cercul social al copilului este în expansiune, iar socializarea este intensă.

Din punct de vedere al stadiilor de dezvoltare psihosociale (Erikson,1982), copilul se află pe treapta conflictului încredere în sine versus inferioritate (care marchează perioada 6-12 ani). Copilul se implică activ în rezolvarea sarcinilor, alegerea activităților, rezolvarea sarcinilor. Este o perioadă în care gradul de autonomie sporește, iar copilul dobândește noi cunoștințe și deprinderi.

Pentru a sprijini copilul în depășirea cu succes a acestui conflict, rolul nostru este de a implementa activități prin care stima de sine este consolidată, în cadrul cărora este încurajat și validat (vezi H. Comunicare - validare, feedback și feedforward).

Trebuie să evităm comparațiile cu alte persoane , invalidarea și limitarea acestuia în explorarea propriilor capacități. Respectiv: uite, ca x poate!, y de ce a putut?, lasă, nu face tu că nu poți, ești mic/ă!, e prea greu pentru tine șamd.



De asemenea, în întâlnirea cu eșecul, copilul trebuie sprijinit în a înțelege că acesta este o componentă a învățării (încercare-eroare-ajustare-reîncercare).

Dacă acest conflict nu este depășit, persoana va duce mai departe în viață trăiri de inadecvare și inferioritate.

Având în vedere contextul copiilor refugiați - stressul în plan psihic și emoțional, schimbările de mediu și cultură, sentimentul de neputință și teama de necunoscut, trebuie să înțelegem că nevoia dezvoltării și consolidării stimei de sine este cu atât mai stringentă, deoarece aceasta contribuie și în dezvoltarea rezilienței.

Reziliența este procesul de adaptare (în sens pozitiv, benefic persoanei) la diverse forme de stress, adversitate și/sau de redobândire a echilibrului psihic, emoțional, fizic în urma experienței cu caracter traumatic.

Factorii care favorizează dezvoltarea rezilienței în copilărie și adolescență includ suportul și sprijinul oferit de familie, comunitate, grup de prieteni, mediul școlar, precum și - în cazul nostru - experiențe compensatorii (activități cu caracter ludic, artistic, interactiv - prin care copilul compensează carențele prin experiențe de succes, cu asocieri emoționale pozitive); de asemenea, contribuie și dezvoltarea mecanismelor de coping și reglaj emoțional (Vezi H. Reziliența - Tehnici de stabilizare).

Ce ați reținut din cele menționate? Notați, pe scurt, ideile care v-au atras atenția:



11 - 14 ani

Ultima etapă în dezvoltarea cognitivă, conform teoriei dezvoltate de J. Piaget, este etapa operațiilor formale - începând în jurul vârstei de 12 ani până la 14-15 ani. Acest stadiu este marcat de dezvoltarea gândirii abstracte, a capacității de a manipula informațiile într-un mod complex.

În această etapă se dezvoltă gândirea formală, raționamente inductive și deductive care permit formularea și testarea ipotezelor „gândesc în termeni de ceea ce ar putea fi, nu doar ceea ce este”. D.E. Papalia (2004).

O dată cu dezvoltarea stadiului operațiilor formale, a transformărilor la nivelul organismului, apar schimbări și în plan psiho-emoțional și comportamental. În această perioadă începe trecerea de la stadiul de copil către adolescent și apoi adult; aceasta semnalizează pierderea identității precedente și presupune construirea unei noi identități personale, sociale, vocaționale.

Caracteristici, pe scurt:

- Arată mai multă grijă și acordă mai multă atenție imaginii de sine - a corpului, aspectului și hainelor.
- Se concentrează asupra lor înșiși;
- Oscilează între așteptări foarte mari și lipsă de încredere.
- Schimbări în dispoziție mai dese
- Acordă mare atenție grupului social și este predispus influențării de către acesta
- Presiunile sociale și din mediul educațional pot crea stress

În intervențiile pe care le avem cu beneficiarii, trebuie să fim atenți la această nevoie de afiliere și de explorare a rolurilor sociale. Prin activitățile pe care le alegem putem încuraja interacțiunile, jocul de rol, cunoașterea sinelui în ipostaze noi, precum și grupului.

Stima de sine este un punct pe care îl putem consolida prin validarea eforturilor beneficiarilor, prin activități în care ei înșiși explorează punctele lor forte, prin încurajarea reciprocității validării în cadrul grupului.



Cultivăm o interacțiune bazată pe ilustrarea și validarea punctelor forte, dar și acceptarea existenței punctelor slabe (ca o condiție firească a naturii umane), însă stimulăm, prin fiecare activitate, potențialul fiecărui beneficiar de a lucra asupra aspectelor ce pot fi îmbunătățite. Echipăm participanții cu instrumente prin care pot combate perfecționismul, respectiv a așteptărilor nerealiste față de sine și ceilalți.

Astfel, beneficiarii învață că acceptarea de sine nu înseamnă doar acceptare a lucrurilor care ne plac și, implicit, respingere a celor care ne displac. Că acceptarea de sine nu înseamnă resemnare, ci oportunitate de a crește.

Activități: joc de rol, teatru de improvizație, jocuri de cunoaștere, jocuri de mișcare - activități interactive



15 - 18 ani

Etapa adolescenței este marcată, în stadiile dezvoltării conturate de Erik Erikson (1968), de „criza de identitate versus confuzia rolului”. (12-18/20 de ani) Etapa adolescenței constă în opoziția și conflictul dintre realizarea identității Eului – „Cine sunt eu?”, „Care este scopul meu, drumul meu în viață?” și confuzia de identitate, de rol.

Aceasta deoarece adolescenții „probează” diferite roluri sociale fără a se angaja în vreunul; astfel este creată și mai multă confuzie și pentru că modelele alese tind să corespundă grupului social, a cărui influență este puternică. Criza de identitate survine ca o consecință a confuziei de roluri.

În plus, presiunile părinților, ale mediului școlar și grupului social, pot cauza adolescentului dezorientare, disperare - acesta se poate simți lipsit de repere. Adolescentul care trăiește confuzia cu privire la identitatea și rolurile sale și nu este îndrumat corespunzător prin această etapă, poate adopta o identitate negativă.

Cu atât mai mult, în cazul unei situații cu potențial stressor (suplimentar celui prin care adolescentul trece în perioada crizei de identitate), cum este, în acest caz, tranziția refugiaților într-un mediu nou - acumularea tuturor acestor factori poate copleși adolescentul și îl poate conduce la izolare socială; în cazuri extreme, la acte de conduită ilegale, comportamente de auto-vătămare, consum de substanțe (alcool, narcotice șamd) - ca forme de a elibera tensiunea, de a face față presiunii și stressului, ca formă de eliberare temporară de disconfortul resimțit.

În astfel de cazuri, este important să luăm legătura cu părinții/tutorii/familia adolescentului și, dacă avem posibilitatea, să îi îndrumăm către serviciile unei psihoterapeut (sau să îi invităm pe aceștia din urmă să le vorbească adolescenților despre modalități și tehnici pentru gestionarea emoțiilor puternice, a situațiilor de confuzie - strategii de coping sănătoase).



15 - 18 ani

Să înțelegem manifestările lor comportamentale! Avem acea bine-cunoscută expresie „uiți că și tu ai fost așa cândva”. Ei bine, a accepta nu înseamnă, din partea lor, libertate față de consecințe; dar nici atitudini la extreme din partea noastră (de la nu avem niciun cadru de reguli, implementăm aleatoriu consecințe șamd la exigență și rigiditate în interacțiune).

De asemenea, trebuie să avem în vedere că spațiul socio-cultural și normele acestuia s-au transformat! Iar manifestările adolescenților sunt în sfera și în acord cu variabilele acestui spațiu.

De exemplu: faptul că „stau tot timpul pe telefon” nu este o anormalitate din punct de vedere al accesului facil la tehnologie. Rolul nostru nu este să judecăm un comportament preluat din ceea ce văd în jurul lor. Prin activitățile noastre însă, le oferim oportunitatea de a descoperi, de a explora și alte aspecte ale vieții.

Pentru a înțelege profilul comportamental al adolescentului, David Elkind (1984,1998) ilustrează transformările care apar și manifestările acestora, punându-le în seama lipsei de experiență pe care o au aceștia în gestionarea schimbărilor prin care trec. Lipsa de maturitate se manifestă, conform lui Elkind, în cel puțin șase moduri, ilustrate după cum urmează:

Idealism și tendința de a critica

- proiectează o lume ideală și, prin aceasta, descoperă totodată punctele slabe ale celor din jur și la nivelul societății

Indecizia, nehotărârea

- putând jongla cu mai multe variabile însă neavând strategii pentru procesul decizional și nici experiență, aceștia se confruntă cu dificultăți în luarea deciziilor

Atitudine argumentativă

- dezvoltând abilitatea de a raționa și argumenta, adolescenții vor explora această latură cu cei din jur; lipsa de experiență și a tehnicilor de comunicare pot duce însă la conflicte



15 - 18 ani

Dublu standard

- în lipsa unei conexiuni conștientizate între exprimarea unui ideal și a depune eforturile necesare pentru a-l împlini; concordanță între cuvinte și comportament.

Devin conștienți de propriul sine (self-consciousness)

- se referă la preocuparea adolescenților asupra modului în care sunt percepuți, ce gândesc ceilalți despre ei, sunt absorbiți de propriile lor gânduri și presupun, fără să realizeze, că ceilalți gândesc aceleași lucruri ca și ei. Apare „audiența imaginară” sau „efectul luminilor reflectoarelor” - când percepția este că acțiunile lor sunt observate și preocuparea celorlalți este asupra acestora, în aceeași măsură prezentă în gândirea lor.

Invincibilitate, atitudinea lui „eu sunt special/ă”

- Elkind denumește aceasta „fabula personală” - credința că „nimeni n-a mai trecut prin ce trec eu” „mie nu mi se poate întâmpla”, „eu știu mai bine de atât” și trăirile de invincibilitate și invulnerabilitate care apar asociate lor, pot conduce adolescenții în luarea unor decizii în detrimentul dezvoltării fizice, psihice, emoționale și a integrării lor sociale.



19 - 24 ani

Conform teoriei lui E. Erikson această perioadă este marcată de criza intimitate versus izolare (20-30/35 ani).

Acest stadiu este cel al descoperirii sinelui în relație cu un partener. Pe prim plan sunt experiențele privind prietenia, sexualitatea, dragostea, fiind etapa selectării unui partener de viață.

Cunoașterea intimității și satisfacerea acestei nevoi are implicații pozitive asupra capacității adulților de a cultiva relații de apropiere cu alte persoane, de a iubi și de a răspunde angajamentelor.

Când individul nu și-a găsit partenerul sau relația se încheie pot apărea tendințe de închidere în sine, izolare socială. Chiar dacă individul are un grup de suport bine consolidat, percepția eșecului în plan afectiv îl poate afecta.

În plus, în această etapă tinerii caută și dezvoltarea în plan profesional. De aceea, putem crea un cadru în care activitățile contribuie la dezvoltarea și/sau îmbunătățirea:

- gândirii strategice
- tehnicilor de comunicare
- gestionării eficiente a resurselor (interne și externe)
- gradului de asertivitate

Pe lângă activitățile de cunoaștere, cele expresiv-creative, jocuri de mișcare, putem organiza activități precum cele 5 pălării gânditoare, world cafe, vision board, dezbateri, panel-uri cu invitați din diferite domenii (dacă putem chiar găsi din comunitatea adulților, a părinților acestora).

Pe lângă activitățile de cunoaștere, cele expresiv-creative, jocuri de mișcare, putem organiza activități precum cele 5 pălării gânditoare, world cafe, vision board, dezbateri, panel-uri cu invitați din diferite domenii (dacă putem chiar găsi din comunitatea adulților, a părinților acestora).

Astfel, contribuim la reducerea impactului pe care emigrarea forțată l-a avut asupra tinerilor. În condiții de stress, cele în care nevoile de la baza piramidei (vezi piramida lui Maslow) primează, acțiunile și, implicit, motivația din spatele lor se transformă pentru a răspunde acestora.



19 - 24 ani

După ce tinerii s-au acomodat, iar nevoile fiziologice și cele de securitate au fost realizate într-o măsură ce permite buna funcționare a organismului, aceștia își vor orienta atenția către nivelurile superioare. Aici sunt activitățile pe care noi le putem oferi pentru a răspunde trebuințelor sociale și de realizare a stimei de sine, precum și cele de autorealizare.

Când tinerii înțeleg că spațiul de activitate în care se întâlnesc este unul sigur, în care se simt acceptați, simt că aparțin și că sunt respectați (durata în care acest proces se desfășoară este diferită de la grup la grup, de la individ la individ - este important atunci să monitorizăm acest proces și să acționăm în acord cu evoluția grupului), atunci îi putem sprijini în a-și canaliza resursele și acțiunile către construirea/reconstruirea vieții - incluzând aici integrarea în societate.



nevoile facilitatorului

extra

În cartea sa, The Achieving Society, David McClelland expune 3 nevoi umane, prezente în proporții diferite pentru fiecare persoană. Acesta pornește de la teoria lui Maslow (vezi mai sus) și pune accentul pe nevoile superioare, considerând că motivația este dobândită și nu înăscută. Cele 3 nevoi sunt ierarhizate diferit și transformă, modelează comportamentul și acțiunile umane. Acestea, conform lui McClelland, influențează, la nivel organizațional, poziția, rolul și sarcinile fiecăruia.

În cele ce urmează, vă vom prezenta cele 3 nevoi și vă invităm să reflectați asupra lor ca activitate pre-mergătoare celei de facilitare.

Încercați să identificați care dintre cele 3 nevoie este cea mai puternică pentru dumneavoastră, ce puncte forte prezintă fiecare, dar și, de asemenea, cum v-ar putea influența în mod negativ activitatea desfășurată.

Cunoscându-vă pe voi, veți fi mai bine pregătiți pentru interacțiunea cu beneficiarii.

1. Nevoia de realizare/autorealizare:

- se manifestă cel mai stabil în acțiunile/comportamentul uman
- se referă la a dobândi noi competențe, deprinderi și cunoștințe, a dezvolta abilitățile și a demonstra aceasta; de a duce la bun sfârșit sarcini care provoacă

Puncte forte:

- persoanele cu această nevoie dominantă, sunt lideri eficienți
- sunt capabili să mobilizeze persoane și să coordoneze echipe
- caută constant moduri de a-și îmbunătăți activitatea și pe sine însuși/însăși



Atenție la:

- tendința de a pune nevoia de realizare (de a duce la bun sfârșit sarcina) deasupra nevoilor grupului de beneficiari și al echipei de intervenție.
- evaluarea și nivelarea așteptărilor în acord cu nevoile beneficiarilor și a echipei de implementare

2. Nevoia de afiliere:

- se referă la a stabili și menține relații cu ceilalți
- a comunica deschis cu cei din jur
- a menține o dinamică socială pozitivă

Puncte forte:

- persoanele cu această nevoie dominantă au bune abilități de comunicare
- inteligența relațională, socială este dezvoltată
- mențin și întrețin dinamica și coeziunea grupului

Atenție la:

- gradul de obiectivitate scăzut ce poate apărea din dorința de a fi plăcut de ceilalți
- procesul decizional în stabilirea cadrului de reguli și activități care poate fi influențat de nevoia de afiliere (aici, preferințe personale față de echipa de implementare și/sau chiar beneficiari)

3. Nevoia de putere:

- manifestată prin tendința de a căuta exercitarea influenței și controlului asupra celorlalți
- se referă la competitivitate și asumare de riscuri
- două orientări: ca putere socializată și ca putere personală

Puncte forte:

- persoanele cu această nevoie dominantă pot canaliza nevoia prestigiului într-o direcție benefică grupului și comunității în care activează
- puterea socializată include grija față de ceilalți



Atenție la:

- competitivitate exagerată
- rigiditate în abordarea celorlalți (dezvoltarea competențelor sociale)
- puterea personală se referă strict la beneficiile proprii

Reflecțați la acestea trei și încercați să personalizați manifestarea acestor nevoi prin exemple din viața voastră.

A cunoaște propriile „proporții” ale celor trei nevoi și ierarhizarea lor vă ajută să dezvoltați o abordare în implementarea și facilitarea activităților cu beneficiarii care ține cont de punctele dumneavoastră forte, de afinități, de structura personalității voastre.



activitate socio-educativă

1 40

Jocuri de mișcare

Jocuri de cunoaștere

Jocuri de coeziune /teambuilding

Jocuri de incluziune si celebrare a diversitatii

Jocuri/activitati prin arte vizuale

Jocuri/activitati prin muzica

Jocuri prin teatru

Jocuri/activitati prin folosirea de materiale plastice

Centralizator activități

Nr.	Titlu	Grupa de vârstă		
1				
2				
3				
4				
5				



Fișa de activitate

1. Denumirea activității:
2. Obiectivele activității:
3. *Aria de dezvoltare:
4. Categorie/Ramură de vârstă:
5. Grad de dificultate/ etapa grupului:
6. Nr. participanți:
7. Durata:
8. Materiale necesare:
9. Loc de desfășurare:
10. Descrierea activității:
11. Concluzii/Observații/Evaluarea activității:
12. Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate/recomandări:



pictură individuală

Obiectivele activității

dezvoltarea creativității, încurajarea exprimării de sine și a trăirilor emoționale prin intermediul picturii, dezvoltarea motricității fine (mai ales pentru vârstele mici) în lucrul cu instrumentele de pictură

Descrierea activității

Facilitatorul pregătește materialele pentru activitate, informează beneficiarii despre ceea ce vor face, se asigură că au înțeles și îi invită să își găsească un spațiu de lucru.

Categoria de vârstă

pentru toate vârstele

Nr. participanți

activitate 1 la 1 sau de grup

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor, pentru toate fazele (vezi recomandări)

Durata

40 de minute (în funcție de vârstă, adaptăm durata și suntem flexibili la interesul, implicarea beneficiarilor în activitate)

Loc de desfășurare

sală de activități sau outdoor (dacă există un spațiu adecvat – ex: cu mese)

Materiale necesare

foi A4, pensule de diferite dimensiuni, bureți, bețișoare pentru urechi, vată, acuarele/guașe/acrilice/tempera, pahare cu apă, șervețele umede

Cum putem aborda această activitate:

1. Pictură liberă, fără temă dată

Invităm participanții să picteze ceea ce își doresc, ce le place; să experimenteze cu instrumentele de lucru și să fie atenți la ce se petrece în corpul lor, în gândurile care apar și la emoțiile lor; Pentru vârstele mai mari, acesta este un pas în direcționarea atenției către sine, evaluarea nevoilor lor și verbalizarea acestora (în etapa de procesare/feedback), iar pentru cei mici poate fi primul pas în recunoașterea emoțiilor și dezvoltarea vocabularului – ABC-ul emoțiilor.

2. Pictură cu temă dată – tema aleasă trebuie să fie una generală, cu multiple posibilități de realizare și care permite propriile interpretări (nu – pictăm un copac)

Exemple de teme:

Exprimarea trăirilor emoționale - Portretul emoțiilor noastre (portretul bucuriei, portretul fricii, furiei ș.a.m.d.)

Vocațional: portretul viitorului meu: ce îmi doresc să devin?

Tematic (în funcție de momentul anului): spiritul sărbătorilor șamd



Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

La finalul activității, îi rugăm pe beneficiari să descrie ce au pictat și îi ajutăm să reflecteze asupra propriilor emoții.

Dacă au întrebări putem aduce direcții suplimentare în realizarea temei: cum ar arăta bucuria noastră? Ar fi mare, ar fi mică? Ce culori ar avea? Când apare ea, în ce context?

Dacă e bucurie – ce putem face ca bucuria să devină și mai mare? Sau să apară și mai des în viața noastră?

Dacă e furie, frică, tristețe – când apare? Ce am putea face să o facem un piculeț mai mică?

Dacă nu știu ce traseu profesional doresc să urmeze, îi invităm să reflecteze asupra lucrurilor care le plac, talentelor, punctelor forte.

Atenție: nu dăm noi soluții, nu oferim încurajări ambigue (de tipul: hai că o să vină bucuria și la tine...) sau invalidări ale emoțiilor (de tipul: nu-ți fie frică!)

Activitatea este centrată asupra procesului beneficiarului, nu asupra rezultatului.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Temele alese trebuie să aibă caracter general.

Scopul activității nu este performanța artistică, ci exprimarea creativă și cunoașterea de sine în diferite contexte.

În funcție de nivelul înțelegerii, putem avea o discuție la final despre trăirile emoționale, ce au descoperit în proces. Adaptăm discuția în funcție de vârstă și nivelul de înțelegere și barierele de limbaj.

Notăm observațiile la finalul activității și să evaluăm impactul activității, ce efect a avut asupra beneficiarilor, dacă poate fi reluată.



pictură colectivă

cu instrumente sau cu mâinile

Obiectivele activității

dezvoltarea creativității, încurajarea exprimării de sine și a trăirilor emoționale prin intermediul picturii, dezvoltarea motricității fine (mai ales pentru vârstele mici) în lucrul cu instrumentele de pictură/ conectarea cu simțul tactil și verbalizarea senzațiilor resimțite în contact cu mediul, lucru în echipă

Descrierea activității

Facilitatorul pregătește materialele pentru activitate, informează beneficiarii despre ceea ce vor face, se asigură că au înțeles și îi invită să își găsească un spațiu de lucru. Îi informăm că vor lucra în grupuri de 4.

Categoria de vârstă

pentru toate vârstele

Nr. participanți

minimum 2 / dacă sunt mai mulți – în echipe de 4 persoane

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor, pentru toate fazele (vezi recomandări)

Durata

40 de minute (în funcție de vârstă, adaptăm durata și suntem flexibili la interesul, implicarea beneficiarilor în activitate)

Loc de desfășurare

sală de activități sau outdoor (dacă există un spațiu adecvat – ex: cu mese)

Materiale necesare

foi flipchart, pensule de diferite dimensiuni, bureți, bețișoare pentru urechi, vată, acuarele/guașe/acrilice/tempera, pahare cu apă / dacă este pictură cu mâinile, doar foi flipchart și vopseluri la tub, șervețele umede

Cum putem aborda această activitate:

Pictură liberă, fără temă dată:

Invităm participanții să picteze ceea ce își doresc, ce le place; să experimenteze cu instrumentele de lucru și să fie atenți la ce se petrece în corpul lor, în gândurile care apar și la emoțiile lor – putem introduce negocierea temei în cadrul grupului.

Pentru vârstele mai mari, acesta este un pas în direcționarea atenției către sine, evaluarea nevoilor lor și verbalizarea acestora (în etapa de procesare/feedback), iar pentru cei mici poate fi primul pas în recunoașterea emoțiilor și dezvoltarea vocabularului – ABC-ul emoțiilor.



Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

La finalul activității, îi rugăm pe beneficiari să descrie ce au pictat și îi ajutăm să reflecteze asupra propriilor emoții.

De asemenea, îi invităm să discute despre procesul la nivelul grupului și să își observe lucrarea. Întrebări ajutătoare:

Cum ați împărțit spațiul pe foaia de flipchart?

Cum ați ales tema, culorile?

Cum v-ați înțeles?

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Dacă realizăm această activitate pentru prima oară îi putem lăsa pe ei să creeze grupele de lucru, cu condiția de a fi un număr egal/similar în fiecare echipă.

Acest pas ne permite să observăm preferințele lor, modul în care microgrupurile sunt create în cadrul grupului mare.

Dacă reluăm activitatea, în baza observațiilor sociometrice realizate, putem fie să creăm grupele aleatoriu, în baza numărătorii 1-4, fie prin extragere aleatorie de bilețele cu numele lor, fie îi împărțim astfel încât cei care nu au interacționat să aibă ocazia de a se conecta și a dezvolta o relație, prin intermediul activității.

Scopul activității nu este performanța artistică, ci exprimarea creativă și cunoașterea de sine în diferite contexte.

Notăm observațiile la finalul activității și să evaluăm impactul activității, ce efect a avut asupra beneficiarilor, dacă poate fi reluată.



modelaj în lut

aluat, plastilină

Obiectivele activității

dezvoltarea creativității, încurajarea exprimării de sine și a trăirilor emoționale prin intermediul modelajului, dezvoltarea motricității fine (mai ales pentru vârstele mici), conectarea cu simțul tactil și diverse medii senzoriale și verbalizarea senzațiilor resimțite în contact cu mediul

Descrierea activității

Facilitatorul pregătește materialele pentru activitate, informează beneficiarii despre ceea ce vor face, se asigură că au înțeles și îi invită să își găsească un spațiu de lucru.

Categoria de vârstă

pentru toate vârstele

Nr. participanți

activitate 1 la 1 sau de grup

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor, pentru toate fazele (vezi recomandări)

Durata

40 de minute (în funcție de vârstă, adaptăm durata și suntem flexibili la interesul, implicarea beneficiarilor în activitate)

Loc de desfășurare

sală de activități sau outdoor (dacă există un spațiu adecvat – ex: cu mese)

Materiale necesare

foi A4, pensule de diferite dimensiuni, bureți, bețișoare pentru urechi, vată, acuarele/guașe/acrilice/tempera, pahare cu apă, șervețele umede

Dacă folosim aluatul – există o etapă suplimentară, cea în care îl preparăm. Rugăm participanții să descopere ei înșiși proporțiile necesare.

Dacă vârsta este mai mică, putem oferi sprijin, însă nu pregătim aluatul pentru ei! Această etapă are beneficiul unei experiențe senzoriale suplimentare și contribuie la dezvoltare autonomiei – participanții vor ști să prepare aluatul pentru pâine, cozonac, pizza șamd.

Rugăm beneficiarii să fie atenți la reacțiile, emoțiile și gândurile care apar în prepararea aluatului. Cum se simțea textura făinii? Cum era când ai adăugat apă? Cum ai perceput aluatul lipicios? șamd

Dacă lucrăm cu lut/plastilină: împărțim plastilina/ lutul.



Modalități de lucru:

1. Cu ochii închiși:

Informăm participanții că vom asculta o melodie de x minute, timp în care, vom lucra cu ochii închiși. Îi informăm că, în orice moment, pot deschide ochii și îi întrebăm dacă sunt de acord. Îi invităm să fie atenți la reacțiile, emoțiile și gândurile care apar.

cu ochii deschiși: dacă observăm reticență și rezistență față de lucrul cu ochii închiși, continuăm activitatea cu ochii deschiși. Nu insistăm, nu forțăm prin încurajări de tipul - hai că o să fie amuzant etc. Putem fi percepuți ca fiind intruzivi, iar aceasta poate periclita cadrul de siguranță al activității. Respectăm decizia lor.

2. Fără temă:

Invităm participanții să modeleze ceea ce își doresc, ce le place; să experimenteze cu instrumentele de lucru și să fie atenți la ce se petrece în corpul lor, în gândurile care apar și la emoțiile lor. Să lase muzica să îi inspire. Pentru vârstele mai mari, acesta este un pas în direcționarea atenției către sine, evaluarea nevoilor lor și verbalizarea acestora (în etapa de procesare/feedback), iar pentru cei mici poate fi primul pas în recunoașterea emoțiilor și dezvoltarea vocabularului – ABC-ul emoțiilor.

3. Cu temă:

Dacă lucrăm cu ochii deschiși, invităm participanții ca, pe lângă modelaj, să găsească o poveste a obiectului/personajului creat. La finalul activității de modelaj, vom folosi personajele/obiectele pentru a crea o poveste colectivă.

Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

La finalul activității rugăm participanții să prezinte fiecare creație să îi sprijinim în a vorbi despre etapele procesului: cum s-au simțit?, ce reacții au apărut în interacțiunea cu materialele?, ce gânduri?, dacă ar fi să dea un titlu/metaforă creației - care ar fi?

Adaptăm etapa de procesare/feedback în funcție de vârstă și nivelul de înțelegere al beneficiarilor, integrând aici și dificultățile de comunicare din pricina barierelor de limbaj.



Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Lucrul cu ochii închiși presupune existența unui cadru de siguranță, a unei relații de încredere atât în interacțiunea facilitator-beneficiar, cât și la nivelul participanților. Modelajul în lut/plastilina/aluat cu ochii închiși nu este recomandat pentru un grup în faza incipientă.

Alegerea fundalului sonor este foarte importantă: alegem melodii calme, relaxante, fără versuri. Este o activitate statică, de relaxare, introspecție, conectare cu sine. O melodie cu un tempo rapid, va modifica modul de interacțiune cu mediul. O melodie cu valențe triste (într-o gamă minoră) este posibil să trezească aceste trăiri în rândul beneficiarilor. Încercăm să experimentăm noi înșiși această activitate, cu ochii închiși, cu diferite fundaluri sonore. Impactul emoțional poate fi puternic.

La finalul activității de modelaj, pentru o a doua parte, putem folosi personajele/obiectele pentru a crea o poveste colectivă. Discuția ulterioară poate avea tema istoriei personale: fiecare vine cu propria poveste, iar împreună creăm un mediu nou.

O a treia parte a activității poate consta în pictarea, decorarea, înfrumusețarea creațiilor (după uscare și dacă lucrăm cu lutul alb sau aluatul).

Scopul activității nu este performanța artistică, ci exprimarea creativă și cunoașterea de sine în diferite contexte.

Notăm observațiile la finalul activității și să evaluăm impactul activității, ce efect a avut asupra beneficiarilor, dacă poate fi reluată.



teatru de improvizație

Obiectivele activității

dezvoltarea creativității, încurajarea exprimării de sine și a trăirilor emoționale prin intermediul teatrului, dezvoltarea capacității de adaptare față de contexte și persoane diferite; asigură coeziunea grupului, dezvoltă spontaneitatea și capacitatea de a lua decizii rapid, de a improviza

Descrierea activității

Facilitatorul pregătește materialele pentru activitate, informează beneficiarii despre ceea ce vor face, se asigură că au înțeles și îi invită să își găsească un spațiu de lucru. 2-4 participanți (în funcție de dimensiunea grupului) sunt invitați pe „scenă”.

Aceștia primesc din partea grupului, a „spectatorilor” indicații față de spațiul în care se află (de exemplu: în tren etc) și o temă, un eveniment (au pierdut biletele).

Aceștia dezvoltă tema. La un moment dat, putem introduce alte personaje (aici - controlorul de bilete).

La finalul scenetei, participanții devin spectatori, iar alți participanți preiau locul pe scenă.

Activitatea se încheie când toți participanții care doresc să se implice au fost pe scenă.

Categoria de vârstă

pentru toate vârstele

Nr. participanți

activitate 1 la 1 sau de grup

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor, pentru toate fazele (vezi recomandări)

Durata

40 de minute (în funcție de vârstă, adaptăm durata și suntem flexibili la interesul, implicarea beneficiarilor în activitate)

Loc de desfășurare

sală de activități sau outdoor (dacă există un spațiu adecvat – ex: cu mese)

Materiale necesare

foi A4, pensule de diferite dimensiuni, bureți, bețișoare pentru urechi, vată, acuarele/guașe/acrilice/tempera, pahare cu apă, șervețele umede



Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

La final, îi întrebăm cum s-au simțit pe scenă? Unde s-au simțit mai confortabil - în rolul de actor sau cel de spectator(căutăm să argumenteze).

În viața de zi cu zi, care sunt rolurile pe care le joacă - în familie, cu prietenii etc?

Adaptăm etapa de procesare/feedback în funcție de vârsta și nivelul de înțelegere al beneficiarilor, integrând aici și dificultățile de comunicare din pricina barierelor de limbaj.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Teatrul de improvizație ajută participanții în a explora situații noi, roluri, ipostaze dintr-o altă perspectivă, de a dezvolta empatia și a căpăta un grad de obiectivitate față de o situație.

De asemenea, prin intermediul teatrului de improvizație, participanții dezvoltă competențe de comunicare, apare desensibilizarea față de vorbitul în public.

Principiul teatrului de improvizație este „Yes...and....” - adică participanții trebuie să integreze informația primită și să o dezvolte.

Putem realiza această activitate și sub formă de pantomimă.

Putem crește gradul de dificultate, dând anumite criterii actorilor - de acum, eviți cuvintele cu litera N sau vorbești numai prin întrebări șamd.



martorul la fața locului

Obiectivele activității

dezvoltarea creativității, încurajarea exprimării de sine și a trăirilor emoționale prin intermediul teatrului, dezvoltarea capacității de adaptare față de contexte și persoane diferite; asigură coeziunea grupului, dezvoltă spontaneitatea și capacitatea de a lua decizii rapid, de a improviza

Categoria de vârstă

pentru toate vârstele

Nr. participanți

minimum 10

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor, pentru toate fazele (vezi recomandări)

Durata

40 de minute (în funcție de vârstă, adaptăm durata și suntem flexibili la interesul, implicarea beneficiarilor în activitate)

Loc de desfășurare

sală de activități sau outdoor

Materiale necesare

niciunul

Descrierea activității

Facilitatorul informează beneficiarii despre ceea ce vor face, se asigură că au înțeles și îi invită să își găsească un spațiu de lucru.

Regulile jocului:

2 participanți sunt pe „scenă” - unul este reporterul, altul martorul.

Martorul povestește o întâmplare reporterului.

În spatele acestora alte 3-5 persoane (în funcție de dimensiunea grupului) vor ilustra, prin pantomimă, ceea ce martorul povestește.

Sunt selectați participanții, sunt alese rolurile, iar jocul poate începe.

La finalul scenetei improvizate, rolurile se schimbă, alți participanți le iau locul.



Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

La final, îi întrebăm cum s-au simțit? Cum au perceput experiența din rolul jucat?

Dacă sunt adolescenți/tineri, putem aborda activitatea ca fiind pregătitoare pentru discuții despre „media literacy”, „fake news” etc.

Adaptăm etapa de procesare/feedback în funcție de vârsta și nivelul de înțelegere al beneficiarilor, integrând aici și dificultățile de comunicare din pricina barierelor de limbaj.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Este posibil ca beneficiarii să abordeze o temă în sceneta lor care vorbește despre situația lor actuală. Această experiență poate avea un rol benefic în procesarea trăirilor față de contextul de viață în care se află, însă este posibil să trezească reacții emoționale din partea celorlalți. Ca factor de prevenție, putem da un criteriu suplimentar în această activitate - tema de lucru - de exemplu: martorul povestește o întâmplare amuzantă, ceva incredibil de pe o altă planetă etc.

Jocul poate fi reluat și cu recuzită.



posturile TV

Obiectivele activității

dezvoltarea creativității, încurajarea exprimării de sine și a trăirilor emoționale prin intermediul teatrului, dezvoltarea capacității de adaptare față de contexte și persoane diferite; asigură coeziunea grupului, dezvoltă spontaneitatea și capacitatea de a lua decizii rapid, de a improviza

Descrierea activității

Facilitatorul informează beneficiarii despre ceea ce vor face, se asigură că au înțeles și îi invită să își găsească un spațiu în sală.

Împărțim sala în - scenă pentru actori și spațiu pentru spectatori.

Regulile jocului:

2-3 participanți sunt pe „scenă”. Dacă grupul este mare (peste 20 de persoane), pot fi și 4-5 persoane.

Cei de pe scenă reprezintă televizorul.

O persoană din public ține clopoțelul (telecomanda). De fiecare dată când sună din clopoțel, semnalul sonor indică schimbarea postului TV. Persoana indică și postul dorit.

În acest sens, sunt alese câteva posturi la începutul activității: știri, muzică, dans, desene animate, film (și genul de film ales - comedie, dramă, telenovele etc), documentare, publicitate.

Cei de pe scenă vor improviza conținutul postului tv indicat. Sunt selectați participanții, sunt alese rolurile, iar jocul poate începe. Pe parcurs, rolurile se schimbă, alți participanți le iau locul.

Categoria de vârstă

pentru toate vârstele

Nr. participanți

activitate 1 la 1 sau de grup

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor, pentru toate fazele (vezi recomandări)

Durata

40 de minute (în funcție de vârstă, adaptăm durata și suntem flexibili la interesul, implicarea beneficiarilor în activitate)

Loc de desfășurare

sală de activități sau outdoor (dacă există un spațiu adecvat – ex: cu mese)

Materiale necesare

foi A4, pensule de diferite dimensiuni, bureți, bețișoare pentru urechi, vată, acuarele/guașe/acrilice/tempera, pahare cu apă, șervețele umede



Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Pentru a crește dificultatea, putem adăuga și:

- „volumul sonor” ca opțiune pentru cel care schimbă postul - mai tare, mai încet, mute sau maximum.
- playback și fast forward - derularea înapoi și derularea înainte, slowmotion - cu încetinitorul

Pentru aceste criterii - dăm rolul altui participant - o a doua „telecomandă”



jocul cu pânza colorată

parașuta curcubeu

Obiectivele activității

dezvoltarea motricității grosiere (grupele mari de mușchi), dezvoltarea atenției, coordonării, lucrului în echipă

Descrierea activității

I. Schimb de culori

1. Participanții prind pânza de margini. O ridică și o coboară succesiv.

2. Când facilitatorul strigă o culoare, cei din dreptul culorii respective, trec pe sub pânză (când este în aer) și fac schimb de locuri. Jocul continuă până când toți participanții au schimbat locurile.

II. Centrul curcubeului

1. Participanții prind pânza de margini. O ridică și o coboară succesiv.

2. 4 persoane din poziții diagonale opuse intră sub curcubeu și se întind. Asigurați-vă că sunt destule persoane rămase afară pentru a ridica și coborî pânza.

3. Cei din afară ridică și coboară pânza numărând până la 5 (puteți varia numărul).

4. După a 5-a ridicare și coborâre, cei de sub curcubeu ies și alți participanți le iau locul. Jocul continuă până când toți participanții au schimbat locurile.

Categoria de vârstă
pentru toate vârstele

Nr. participanți
minimum 10

Grad de dificultate/ etapa grupului
ușor, pentru toate fazele
(vezi recomandări)

Durata
30 de minute - dacă lucrăm mai multe jocuri cu această recuzită, dar și în funcție de vârstă și de numărul participanților (adaptăm durata și suntem flexibili la interesul, implicarea beneficiarilor în activitate)

Loc de desfășurare
sală de activități sau outdoor

Materiale necesare
Pânza colorată, Parașuta curcubeu - diametrul de 3.5 metri este potrivit pentru 10 până la 20 de participanți, 2 mingi ușoare (din burete sau plastic subțire)



III. Planete în curcubeu

1. Participanții prind pânza de margini. O ridică și o coboară succesiv.
2. Facilitatorul împarte grupul în 2 echipe (2 jumătăți ale cercului).
3. Sunt introduse 2 mingi de culori diferite - una pentru fiecare echipă. Cele două echipe vor încerca să treacă mingea lor prin centrul curcubeului.
4. Jocul continuă până la un anumit număr de goluri - 3,5, 7 etc.

Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

Participanții sunt întrebați cum s-au simțit, ce le-a plăcut cel mai mult dintre cele 3 jocuri, ce au descoperit despre ei înșiși și despre cei din echipa lor.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Puteți implica participanții în dezvoltarea de noi jocuri și modalități de a utiliza curcubeul.

De exemplu: drept curcubeul ideilor de azi - la finalul activității, participanții își aleg o culoare pe care să stea.

Fiecare culoare indică ceva ce vor să împărtășească celorlalți:

roșu - o emoție

albastru - o idee

verde - ceva ce i-a surprins

galben - ceva ce au descoperit despre ceilalți



Elasticul

Obiectivele activității

dezvoltarea motricității grosiere (grupele mari de mușchi), dezvoltarea atenției, coordonării, lucrului în echipă

Descrierea activității

I

1. Participanții stau în jurul cercului, ținându-l în mâini.
2. Facilitatorul oferă indicații: prindem elasticul din exterior către interior (sau invers) și îl mișcăm de la dreapta la stânga (sau invers); punem piciorul stâng în interiorul elasticului și ne mișcăm 3 pași în dreapta, ridicăm elasticul deasupra capului și facem o piruetă. șamd.
3. Apoi, desemnează pe unul dintre ei, drept conducătorul grupului care va oferi celorlalți indicații (rămân toți în cerc).
4. Activitatea poate continua până când toți cei care doresc să conducă grupul au participat.

II.

1. Participanții stau în jurul cercului, ținându-l în mâini.
2. Facilitatorul le spune că, fără, a-și vorbi, participanții vor crea cu acest elastic o formă geometrică: romb, dreptunghi șamd.

Categoria de vârstă

pentru toate vârstele

Nr. participanți

minimum 10

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor, pentru toate fazele (vezi recomandări)

Durata

20-30 de minute, dacă lucrăm mai multe jocuri cu această recuzită, dar și în funcție de vârstă și de numărul participanților (adaptăm durata și suntem flexibili la interesul, implicarea beneficiarilor în activitate)

Loc de desfășurare

sală de activități sau outdoor

Materiale necesare

elastic (cusut la capete) cu diametrul de 3-5 metri și lățime de 6-8 cm.



3. Apoi, desemnează unul dintre ei, conducătorul grupului care va oferi celorlalți indicații (rămân toți în cerc) cu privire la forma geometrică.
4. Forma poate fi denumită direct sau pot fi oferite indicii: această formă are 3 unghiuri.
5. Variantă: dacă grupul este mare (25+ participanți), putem folosi 2 elastice. Cele două echipe stabilesc o ghicitoare pentru celălalt grup. Conducătorul grupului merge și spune ghicitoarea celeilalte echipe, care va trebui să ghicească și să realizeze forma. De exemplu: Această formă apare în toate felicitările din ziua îndrăgostiților.
6. Jocul continuă până la un anumit număr de forme ghicite corect de către o echipă.

III.

1. Participanții stau în jurul cercului, ținându-l în mâini.
2. Facilitatorul spune: ducem elasticul la - și numește o parte a corpului - nas, genunchi, glezne etc.
3. Apoi, desemnează pe unul dintre ei, drept conducătorul grupului care va oferi celorlalți indicații (rămân toți în cerc)
4. Activitatea poate continua până când toți cei care doresc să conducă grupul au participat.

Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

Participanții sunt întrebați cum s-au simțit, ce le-a plăcut cel mai mult dintre cele 3 jocuri, ce au descoperit despre ei înșiși și despre cei din echipa lor.

Observăm dinamica grupului în interacțiune.
Suntem atenți să nu îi suprasolicităm fizic.

Aceste jocuri contribuie în menținerea condiției fizice.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Puteți implica participanții în dezvoltarea de noi jocuri și modalități de a utiliza elasticul.

Dați-vă voie să fiți creativi.



sculptorul, statuia și cumpărătorul

Obiectivele activității

dezvoltarea creativității, dezvoltarea abilităților de comunicare, competențelor de negociere, lucru în echipă

Descrierea activității

Facilitatorul informează beneficiarii despre ceea ce vor face, se asigură că au înțeles și îi invită să își găsească un spațiu de lucru și să își aleagă recuzita.

Reguli:

1. Împărțim participanți în diade. Îi invităm să își aleagă rolul: statuie sau sculptorul statuii.
2. Din grup, două (sau mai mulți, dacă grupul este mare) persoane vor avea rolul de cumpărători.
3. Sculptorul utilizează recuzita pentru a crea o statuie. Poate modifica postura statuii.
4. Statuia discută cu sculptorul - din ce material este făcută, ce mesaj transmite, care este povestea ei.

Categoria de vârstă
pentru toate vârstele

Nr. participanți
minimum 10

Grad de dificultate/ etapa grupului
ușor, pentru toate fazele
(vezi recomandări)

Durata
30-40 de minute - în funcție de vârstă și de numărul participanților (adaptăm durata și suntem flexibili la interesul, implicarea beneficiarilor în activitate)

Loc de desfășurare
sală de activități sau outdoor

Materiale necesare
măști, eșarfe, sârmă plușată, baloane, hârtie creponată șamd (puteți adăuga și voi alte elemente de recuzită și chiar să invitați participanții să participe cu propriile idei)



5. După ce statuile sunt gata, cumpărătorii merg la fiecare pereche și negociază cumpărarea statuii. Sculptorul va trebui să convingă cumpărătorul să îi aleagă statuia.

6. Cumpărătorul poate alege 1 sau 2 statui.

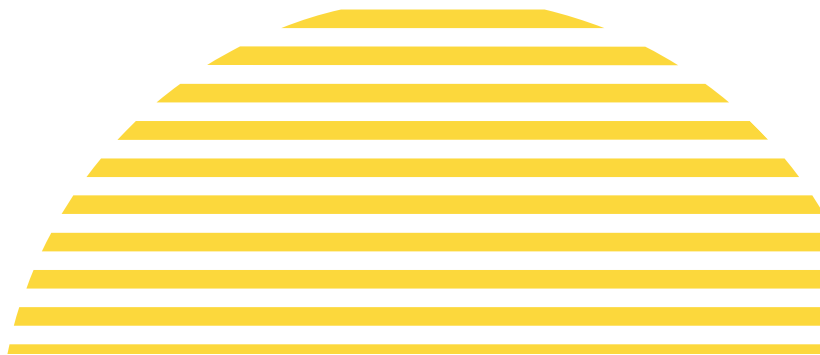
7. Apoi rolurile se schimbă, iar alți participanți le iau locul.

Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

Participanții sunt întrebați cum s-au simțit, ce rol le-a plăcut și din ce motive, ce au descoperit despre ei înșiși și despre cei din echipa lor.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Cu adolescenții și tinerii putem discuta despre comunicare, negociere, gusturi și preferințe - acceptarea faptului că o alegere se referă la preferințele personale și nu la valoarea noastră ca indivizi.



hula hoops cercuri

Obiectivele activității

dezvoltarea motricității grosiere (grupele mari de mușchi), dezvoltarea atenției, coordonării, lucrului în echipă

Descrierea activității

Ața prin ochiul acului

1. Participanții stau în cerc, se țin de mâini.
2. Este introdus un cerc hula hoop pe care participanții trebuie să îl treacă de la unul la altul, fără să dea drumul mâinilor. Participanții trebuie să treacă prin cerc.
3. Pe măsură ce primul cerc înaintază, al doilea este introdus. Apoi al treilea și tot așa.
4. Jocul se încheie când toate cercurile au fost introduse și au trecut pe la fiecare participant. (sau când observăm că nivelul de interes pentru activitate a fost epuizat).

Pase A

1. Participanții stau în cerc, ținând fiecare un cerc în mână, cu un spațiu de minimum 2-3 metri între ei.
2. Vor pasa cercul lor către cel de lângă ei și îl vor prinde pe cel aruncat de la vecinul lor.

Categoria de vârstă

pentru toate vârstele

Nr. participanți

minimum 10

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor, pentru toate fazele (vezi recomandări)

Durata

20-30 de minute, dacă lucrăm mai multe jocuri cu această recuzită, dar și în funcție de vârstă și de numărul participanților (adaptăm durata și suntem flexibili la interesul, implicarea beneficiarilor în activitate)

Loc de desfășurare

sală de activități sau outdoor

Materiale necesare

elasic (cusut la capete) cu diametrul de 3-5 metri și lățime de 6-8 cm.



Pase B

1. Doi câte doi, participanții stau față în față și pasează un cerc de la unul la celălalt, fără să îl scape.
2. Când primul pas a fost asimilat cu succes, putem crește dificultatea, adăugând încă un cerc. Astfel, participanții vor exersa prinderea și aruncarea în mod simultan.

4 in a row - 4 într-o linie

Clasicul board game poate fi jucat și cu hula hoops.

1. Aranjăm cercurile pentru a forma un pătrat/dreptunghi ex: 6 linii, 5 coloane.
2. Împărțim grupul în 2 echipe.
3. Le oferim setul de foi - fiecare echipă cu o culoare.
4. Fiecare echipă va avea dreptul la o mutare - să plaseze o foaie colorată într-un cerc.
5. Scopul jocului este să creeze o linie (vertical, orizontal, în diagonală) de 4 foi succesiv plasate în cercuri diferite.

Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

Participanții sunt întrebați cum s-au simțit, ce le-a plăcut cel mai mult dintre cele 3 jocuri, ce au descoperit despre ei înșiși și despre cei din echipa lor.

Observăm dinamica grupului în interacțiune.
Suntem atenți să nu îi suprasolicităm fizic.

Aceste jocuri contribuie în menținerea condiției fizice, cât și la dezvoltarea cognitivă.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Jocul I poate fi realizat și sub formă de concurs. Atunci vom dubla numărul de cercuri. Participanții formează 2 linii, se țin de mâini. Echipa care trece prima toate cercurile de la un capăt la celălalt câștigă.

Puteți implica participanții în dezvoltarea de noi jocuri și modalități de a utiliza cercurile. Dați-vă voie să fiți creativi.



teatru de păpuși

construcție personaje, sceneta

Obiectivele activității

dezvoltarea creativității, încurajarea exprimării de sine și a trăirilor emoționale prin intermediul teatrului, dezvoltarea motricității fine (mai ales pentru vârstele mici), conectarea cu simțul tactil și verbalizarea senzațiilor resimțite în contact cu mediul, dezvoltarea capacității de adaptare față de contexte și persoane diferite; asigură coeziunea grupului, dezvoltă spontaneitatea și capacitatea de a lua decizii rapid, de a improviza

Categoria de vârstă

pentru toate vârstele

Nr. participanți

minimum 8

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor, pentru toate fazele
(vezi recomandări)

Durata

60 minute - construirea personajelor
circa 20 minute, scenetă 40 de
minute (timp de pregătire +
implementare); în funcție de
vârstă, adaptăm durata și suntem
flexibili la interesul, implicarea
beneficiarilor în activitate

Loc de desfășurare

sală de activități sau outdoor
(dacă există un spațiu adecvat
- ex: cu mese)

Materiale necesare

tuburi prosoape de hârtie sau de la
suluri de hârtie igienică, bețișoare,
hârtie creponată/ hârtie colorată,
ochișori googly eyes, scotch, lipici
lichid, hârtie glasă, sârmă plușată,
plastilină, carioci (orice alte materiale
pe care le aveți la dispoziție pentru
decorarea personajelor);

Descrierea activității

Facilitatorul pregătește materialele pentru activitate, informează beneficiarii despre ceea ce vor face, se asigură că au înțeles și îi invită să își găsească un spațiu de lucru.

1. Fiecare participant primește o foarfecă, un tub de carton, scotch/lipici, materiale pentru decorare.
2. Îi invităm să se gândească la un personaj pentru scenetă.
3. Oferim imagini suport pentru a se inspira în crearea personajelor.
4. Fiecare participant la activitate își va construi un personaj, într-un mod cât mai creativ. Dacă au încheiat mai rapid decât ceilalți, le mai putem oferi încă un tub.



5. Fiecare persoană se va gândi la un nume și o poveste a personajului său.
6. În echipe de câte 2-4 (în funcție de dimensiunea grupului) participanții vor pregăti (în linii mari) povestea/sceneta.
7. Rând pe rând, echipele prezintă sceneta creată.

Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

Participanții sunt întrebați cum s-au simțit, ce le-a plăcut și din ce motive, ce au descoperit despre ei înșiși și despre cei din echipa lor.

Încurajăm toți participanții să fie activi în crearea poveștii, cât și în implementarea scenetei. Să vorbească, să se exprime.

Oferim validare pentru efortul depus, pentru lucrul în echipă. Nu corectăm, nu sfătuim. Asistăm însă, prin întrebări deschise, dacă participanții solicită feedback.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Activitatea poate fi reluată abordând o poveste clasică, una inventată de voi în concordanță cu nevoile grupului, poveste creată împreună cu grupul. Pot fi realizate spectacole de teatru și integrate elemente din muzică (efecte sonore).

Puteți selecta imagini de aici:

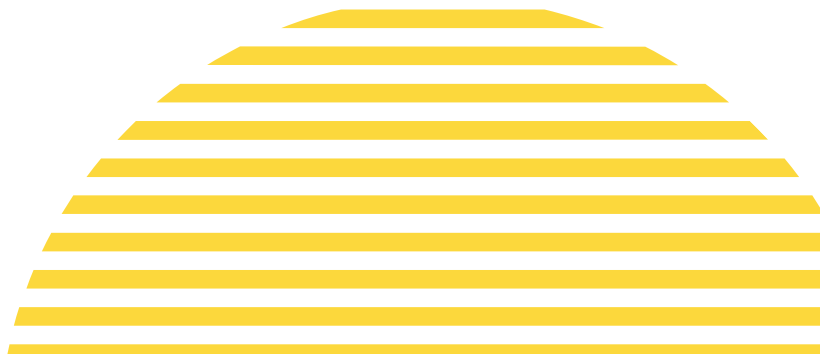
[https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?q=toilet+paper+tube+puppet&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj4g-uTxcv5AhWLX_EDHZJBDjEQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=889&dpr=1)

[q=toilet+paper+tube+puppet&client=firefox-b-](https://www.google.com/search?q=toilet+paper+tube+puppet&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj4g-uTxcv5AhWLX_EDHZJBDjEQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=889&dpr=1)

[d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj4g-](https://www.google.com/search?q=toilet+paper+tube+puppet&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj4g-uTxcv5AhWLX_EDHZJBDjEQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=889&dpr=1)

[uTxcv5AhWLX_EDHZJBDjEQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=889&dpr=1](https://www.google.com/search?q=toilet+paper+tube+puppet&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj4g-uTxcv5AhWLX_EDHZJBDjEQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=889&dpr=1)

Sau de pe Pinterest, Youtube șamd.



teatru de umbre

construcție personaje,
sceneta

Obiectivele activității

dezvoltarea creativității, încurajarea exprimării de sine și a trăirilor emoționale prin intermediul teatrului, dezvoltarea motricității fine (mai ales pentru vârstele mici), conectarea cu simțul tactil și verbalizarea senzațiilor resimțite în contact cu mediul, dezvoltarea capacității de adaptare față de contexte și persoane diferite; asigură coeziunea grupului, dezvoltă spontaneitatea și capacitatea de a lua decizii rapide, de a improviza

Descrierea activității

Facilitatorul pregătește materialele pentru activitate, informează beneficiarii despre ceea ce vor face, se asigură că au înțeles și îi invită să își găsească un spațiu de lucru.

1. Fiecare participant primește o foarfecă, scotch, suportul de lemn, creioane și/sau șabloane.
2. Îi invităm să se gândească la un personaj pentru scenetă.
3. Personajele vor fi conturate pe foaie A4 și apoi vor fi decupate și lipite de capătul unui creion/bețișor;
4. În echipe de câte 2-4 (în funcție de dimensiunea grupului) participanții vor pregăti (în linii mari) povestea/sceneta.
5. Rând pe rând, echipele prezintă sceneta creată.

Categoria de vârstă

pentru toate vârstele

Nr. participanți

minimum 8

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor, pentru toate fazele
(vezi recomandări)

Durata

60 minute - construirea personajelor
circa 20 minute, scenetă 40 de
minute (timp de pregătire +
implementare); în funcție de
vârstă, adaptăm durata și suntem
flexibili la interesul, implicarea
beneficiarilor în activitate

Loc de desfășurare

sală de activități sau outdoor
(dacă există un spațiu și
condiții adecvat – seara, la foc
de tabără etc)

Materiale necesare

sursă de lumină – lanternă, bec de la
o veioză, videoproiector;
Ecranul/cearșaful (trebuie să lase
lumina să treacă, fără să intre în ochii
privitorilor), suport de lemn pentru
personaje: bețe frigărui, creioane
șamd, șabloane, cartoane, hârtie,
foarfecă (1/participant);



Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

Participanții sunt întrebați cum s-au simțit, ce le-a plăcut și din ce motive, ce au descoperit despre ei înșiși și despre cei din echipa lor.

Încurajăm toți participanții să fie activi în crearea poveștii, cât și în implementarea scenetei. Să vorbească, să se exprime.

Oferim validare pentru efortul depus, pentru lucrul în echipă. Nu corectăm, nu sfătuim. Asistăm însă, prin întrebări deschise, dacă participanții solicită feedback.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Activitatea poate fi reluată abordând o poveste clasică, una inventată de voi în concordanță cu nevoile grupului, poveste creată împreună cu grupul. Pot fi realizate spectacole de teatru și integrate elemente din muzică (efecte sonore).



body percussion

percuție corporală

Obiectivele activității

dezvoltarea creativității, încurajarea exprimării de sine și a trăirilor emoționale prin intermediul muzicii, armonizare dinamicii grupului, menținerea atenției asupra sinelui, cât și asupra grupului, coordonare, dezvoltarea ritmicității

Descrierea activității

Pregătire:

Facilitatorul invită beneficiarii să exploreze sunetele pe care corpul le poate emite - voce, bătăi din palme, din picioare, pocnit din degete, fluierat - explorați împreună, dați-le libertate de a se descoperi în acest proces, fără să se simtă judecați (vaai, nu facem asemenea sunete etc)

I. Mesajul transmis - mesaj primit.

1. Grupul este așezat în cerc.
2. Facilitatorul începe cu o serie de sunete, alternând intensitatea (mai tare, mai încet) - vocal, din palme, pocnit din degete, bătaie a piciorului etc, propune un tempo și un ritm de câteva secunde; de exemplu: 2 bătăi din palme, 3 din picior și un fluierat scurt (creștem dificultatea treptat)
3. Participanții vor încerca să reproducă sunetul / secvența.

Categoria de vârstă

pentru toate vârstele

Nr. participanți

minimum 8

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor, pentru toate fazele
(vezi recomandări)

Durata

60 minute - construirea personajelor
circa 20 minute, scenetă 40 de
minute (timp de pregătire +
implementare); în funcție de
vârstă, adaptăm durata și suntem
flexibili la interesul, implicarea
beneficiarilor în activitate

Loc de desfășurare

sală de activități sau outdoor
(dacă există un spațiu adecvat
- ex: cu mese)

Materiale necesare

tuburi prosoape de hârtie sau de la
suluri de hârtie igienică, bețișoare,
hârtie creponată/ hârtie colorată,
ochișori googly eyes, scotch, lipici
lichid, hârtie glasată, sârmă plușată,
plastilină, carioci (orice alte materiale
pe care le aveți la dispoziție pentru
decorarea personajelor);



4. După câteva încercări, facilitatorul va desemna pe altcineva care va propune un număr de secvențe sonore (3-5). Ceilalți vor încerca să reproducă secvența propusă.

5. Apoi, cel care a condus, va desemna pe altcineva și tot așa. Îi atenționăm că cel desemnat trebuie să fie dintre cei care nu au mai fost deja în rolul de conducător.

6. Activitatea continuă până când toți participanții doritori au fost în rolul de conducător și ulterior, dacă nivelul de interes este menținut.

II. Cântecul nostru

1. Grupul este așezat în cerc inițial (ulterior participanții se pot plimba prin sală - mers brownian) – puteți începe static, apoi puteți încerca varianta din mers;

2. Facilitatorul începe cu un sunet de diferite intensități (mai tare, mai încet) pe care îl menține (vocal, din palme, pocnit din degete, bătaie a piciorului etc) - propune un tempo și un ritm;

3. Fiecare participant va interveni cu propria secvență, atunci când se simte pregătit.

4. Cântecul grupului a fost creat.

5. Pentru a crește gradul de dificultate al activității, reluăm activitatea, dar de această dată participanții se plimbă prin sală/ spațiul de activitate.

III. Ploaia - Tabloul de natură

1. Participanții stau în cerc.

2. Este ales un scenariu din natură sau un fenomen din natură - ploaia, oceanul, o zi de ninsoare etc

3. Fiecare participant va adăuga un sunet pentru a contribui la acest tablou.

4. Putem lucra colectiv sau în echipe - fiecare cu o temă diferită.



Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

Participanții sunt întrebați cum s-au simțit, ce le-a plăcut și din ce motive, ce au descoperit despre ei înșiși și despre cei din grup.

Oferim validare pentru efortul depus, pentru lucrul în echipă.
Nu corectăm, nu sfătuim.

Asistăm însă, prin întrebări deschise, dacă participanții solicită feedback.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Puteți încerca improvizații muzicale folosind doar vocea.

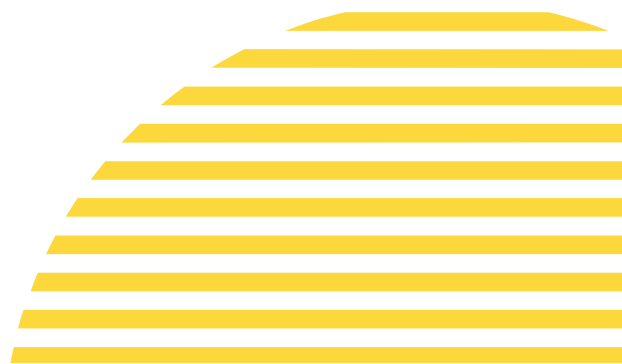
Puteți încuraja beneficiarii să vină cu propriile idei de exerciții muzicale - chiar cele pe care le-au învățat acasă, la școală.

Încercați să vă familiarizați cu elemente de bază de educație muzicală, ritmuri. Exersați ritmurile înainte de a le prezenta (mai ales dacă sunt complexe).

Pentru adolescenți și tineri, puteți discuta despre ritmurile din viața de zi cu zi - ritmul vorbirii, ritmul mersului, ritmul activităților. Cum este ritmul individual și cum se schimbă în interacțiunea cu ceilalți?

Improvizație muzicală cu instrumente muzicale

Vezi Body Percussion. Activitățile
pot fi adaptate adăugând
instrumente muzicale.



construcție instrumente muzicale

reciclare creativă

Obiectivele activității

dezvoltarea creativității, dezvoltarea motricității fine (mai ales pentru vârstele mici), încurajarea comportamentelor de înțelegere în cadrul grupului, integrarea unui set de atitudini prietenoase cu mediul.

Descrierea activității

1. Facilitatorul pregătește și împarte materialele necesare creării instrumentului, prezintă un model grupului și explică pașii necesari pentru crearea acestuia; sau îi roagă pe aceștia să aducă de acasă aceste obiecte.
2. Grupul poate fi împărțit pe echipe, fiecare echipă construind instrumente diferite; sau toți lucrează același tip de instrument.
3. Facilitatorul trece pe la fiecare participant pentru a verifica dacă aceștia au nevoie de ajutor; dacă da, atunci întâi verifică dacă poate delega responsabilitatea altui participant (validându-i astfel eforturile și responsabilizându-l).
4. Pot fi introduse informații despre rolul și beneficiile reciclării.
5. La finalul activității, participanții pot crea improvizații muzicale cu instrumentele create: maracas, shakere, castaniete, guiro-tobiță.

Categoria de vârstă
pentru toate vârstele

Nr. participanți
minimum 6

Grad de dificultate/ etapa grupului
ușor, pentru toate fazele
(vezi recomandări)

Durata
50 de minute - construirea
instrumentelor - improvizațiile
muzicale

Loc de desfășurare
sală de activități sau outdoor

Materiale necesare
sticle de plastic, capace metalice de
la sticle, orez/pietricele, carton - de
la cutii, conserve înalte cu striții pe
margine, gălețușă iaurt, baloane,
elastice pentru borcane, creioane;
obiecte pentru decorare - pensule și
acrilice, lipici, hârtie creponată
șamd



Maracas:

- umplem sticla de plastic cu pietricele/orez ; punem capacul
- decorăm maracasul
- felicitări!

Guero-tobiță:

- luăm conserva - asigurați-vă că nu are părți ascuțite (luați conserve care au avut capace ce puteau fi desfăcute fără desfăcător)
- tăiem partea îngustă a balonului (asigurați-vă că luați baloane mari pentru a putea acoperi gura conservei)
- acoperim conserva cu balonul și fixăm cu elasticele de borcan
- acum acum membrana pentru tobiță; cu capatul neascuțit al creionului putem cânta.
- dacă folosim creionul pe marginea striată a conservei - avem un guero
- felicitări!

Castaniete:

- avem capacele metalice, un carton mai gros, foarfecă, lipici

E rândul vostru - cum putem construi castaniete?



Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

Participanții sunt întrebați cum s-au simțit, ce le-a plăcut și din ce motive, ce au descoperit despre ei înșiși și despre cei din grup.

Oferim validare pentru efortul depus, pentru lucrul în echipă. Nu corectăm, nu sfătuim. Asistăm însă, prin întrebări deschise, dacă participanții solicită feedback.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Surse de inspirație pentru viitoare activități : youtube, pinterest – do it yourself musical instruments!

Rugați participanții să exploreze obiectele din jurul lor ce pot fi folosite în scopul de a crea muzică.

Reluați activitatea în urma unei perioade în care beneficiarii au ca sarcină să găsească obiecte din mediul lor, pe care le-ar fi aruncat, și care pot fi transformate în instrumente muzicale.

Reciclarea creativă poate fi realizată și pentru alte tipuri de activități și design de obiecte: de exemplu, căsuțe pentru păsări din ghivece, sticle, portofele din cutii de lapte, gantere din sticle umplute cu apă, tablouri mozaic din reviste reciclate șamd.

Explorați cu ei aceste idei și încurajați-i să vină cu propriile propuneri pentru activități ulterioare.



radiografia mea / radiografia colectivă *cunoaștere*

Obiectivele activității

crearea și menținerea dinamici pozitive în interiorul grupului, consolidarea relației dintre participanți, stimularea reflexivității și crearea unui cadru propice cunoașterii de sine, dar și a celor din grup (vezi Ferestrei Johari)

Categoria de vârstă

pentru toate vârstele - cu adaptări

Nr. participanți

minimum 10

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor, pentru toate fazele (vezi recomandări)

Durata

circa 30 de minute

Loc de desfășurare

sală de activități sau outdoor

Materiale necesare

foaie, pix sau (în cazul participanților cu vârste mici care încă nu știu să scrie sau scriu greu) carduri colorate cu diverse ilustrații despre hobby-uri, pasiuni etc

Descrierea activității

Dăm participanților o foaie și un pix și pentru a scrie 7-15 lucruri pe care am vrea să le știe ceilalți despre noi.

- Oferim un reper de timp inițial. Exemplu: 3 minute.
- Revenim pentru a verifica cum progresează: cu o ridicare de mână, câți au scris 15 lucruri? câți au ajuns la 10? Câți la 7? 5? 3? etc
- Modificăm timpul și sau numărul de lucruri scrise.
- Fiecare participant împărtășește grupului „radiografia” sa.
- În timp ce o persoană citește, grupul notează numele persoanei și un punct din lista celui alt cu care a rezonat.
- La final, pe o foaie de flipchart, rugăm participanții să creeze radiografia grupului: ce puncte sunt în comun, cine rezonază cu acele puncte. Ex: Ioana: sunt o persoană ambițioasă. / Andrei: și eu sunt o persoană ambițioasă.

Exercițiul poate fi practicat cu copii, adolescenți, adulți și vârstnici, adaptând gradul de dificultate (timpul alocat și numărul de elemente de pe listă).

În cazul copiilor, îi rugăm să aleagă 5 cartonașe (facem copii pentru fiecare cartonaș cu activități, în funcție de numărul de beneficiari).



Apoi să găsească persoanele din grup cu care au:

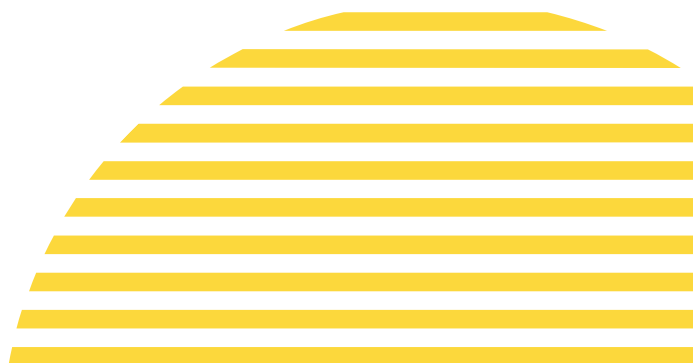
- 1 cartonaș comun pentru activități sportive
- 1 cartonaș comun pentru gustări sănătoase preferate
- 1 cartonaș comun pentru desene animate / jocuri
- 1 cartonaș comun pentru activități outdoor preferate
- 1 cartonaș comun pentru activități indoor preferate ș.a.m.d.

Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

La finalul activității, îi rugăm pe beneficiari să descrie și să reflecteze asupra experienței. Cum s-au simțit, ce le-a plăcut, ce le-a displicut.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Putem relua activitate și ca modalitate de a reconsolida dinamica grupului - dacă sunt conflicte. Astfel, atragem atenția asupra lucrurilor pe care le avem în comun și pe care le putem dezvolta.



ojo de Dios

Obiectivele activității

dezvoltarea creativității, încurajarea exprimării de sine, dezvoltarea motricității fine (mai ales pentru vârstele mici), conectarea cu simțul tactil și verbalizarea senzațiilor resimțite în contact cu mediul, dezvoltarea atenției și a răbdării

Descrierea activității

1. Distribuim 2 bețe, scotch, 1 foarfecă (poate fi 1 pentru 4 participanți), circa 2-3 metri de sfoară.
2. Așezăm cele două bețișoare în formă de plus (+).
3. Acestea sunt apoi lipite cu scotch în centru, fie fixate înnodând sfoara (apoivom trece sfoara în cruce peste cele două bețișoare de câteva ori pentru a acoperi scotch-ul).
5. Apoi, înconjurăm bățul cu sfoară. Facem acest lucru în jurul fiecărui băț
6. La final, facem un nod pentru ca sfoara să nu se deșire.
7. Dacă vrem să schimbăm culoarea sforii, pur și simplu înnodăm următoarea culoare de sfoara pe care o utilizăm deja.

Categoria de vârstă

pentru toate vârstele

Nr. participanți

minimum 6

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor, pentru toate fazele (vezi recomandări)

Durata

50 de minute - construirea instrumentelor - improvizațiile muzicale

Loc de desfășurare

sală de activități sau outdoor

Materiale necesare

sticle de plastic, capace metalice de la sticle, orez/pietricele, carton - de la cutii, conserve înalte cu striții pe margine, gălețușă iaurt, baloane, elastice pentru borcane, creioane; obiecte pentru decorare - pensule și acrilice, lipici, hârtie creponată șamd

Tutorial: <https://www.youtube.com/watch?v=eBasu24q-xE>



Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

La finalul activității, îi rugăm pe beneficiari să descrie și să reflecteze asupra experienței. Cum s-au simțit, ce le-a plăcut, ce le-a displăcut.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

În timpul activității putem face o șezătoare. Fiecare participant va depăna o amintire plăcută. Astfel, adăugăm plus valoare la nivelul dinamicii grupului. Puteți organiza târguri, trocuri - participanții pot schimba obiectele între ei sau își pot oferi schimburi de tipul: te voi ajuta să înveți ceva ce îți place. te voi încuraja atunci când îți este greu. șamd.



brățara pe paie

Obiectivele activității

dezvoltarea creativității, încurajarea exprimării de sine, dezvoltarea motricității fine (mai ales pentru vârstele mici), conectarea cu simțul tactil și verbalizarea senzațiilor resimțite în contact cu mediul, dezvoltarea atenției și a răbdării

Descrierea activității

1. Distribuim 2 paie, scotch, 1 foarfecă (poate fi 1 pentru 4 participanți), circa 2 metri de sfoară.
2. Paiele sunt lipite unul de altul cu scotch.
3. Înnodăm (imediat sub demarcajul creat de scotch) o sfoară de capătul unui pai și apoi procedăm asemenea exercițiului Ojo de Dios; adică: vom înconjura paiele cu sfoară, trecând sfoara de la un capăt la altul, printre cele două paie (în aer mișcarea este similară cifrei 8 sau a semnului infinit ∞). Repetăm mișcarea până aproape de capătul paielor. Acolo înnodăm iarăși sfoara de capătul unuia dintre paie.
4. Luăm alte două sfori, trecem câte una prin cele două paie. Ne asigurăm că rămân circa 10 cm de surplus, pe lângă dimensiunea paielor, la fiecare capăt.
5. Apoi tragem de împletitură pentru a o transfera de pe suportul paielor pe suportul sforii. Atenție: când împletim nu trebuie strânsă foarte tare împletitura. Va face dificilă trecerea de pe un suport pe altul.
6. Când împletitura a fost transferată pe cele două sfori, o strângem la capete, pentru a nu se deșira și facem un nod dublu.
7. Brățara este gata!

Categoria de vârstă

pentru toate vârstele - cu adaptări

Nr. participanți

activitatea poate fi realizată în cadrul unui grup de dimensiuni diferite

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor, pentru toate fazele (vezi recomandări)

Durata

20-30 de minute

Loc de desfășurare

sală de activități sau outdoor

Materiale necesare

paie de plastic, sfoară, ghem colorat, scotch, foarfecă



Tutorial: <https://www.youtube.com/watch?v=zMoaom2qyGI>

<https://onelittleproject.com/straw-weaving/>

Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

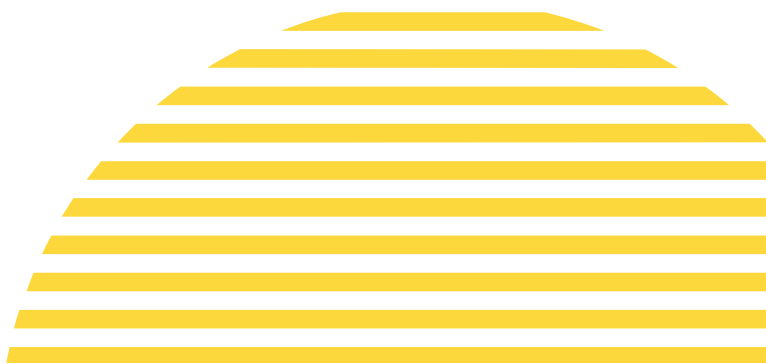
La finalul activității, îi rugăm pe beneficiari să descrie și să reflecteze asupra experienței. Cum s-au simțit, ce le-a plăcut, ce le-a displicut.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Putem adăuga un număr mai mare de paie - cu cât numărul este mai mare, cu atât lățimea brățării va crește.

În timpul activității putem face o șezătoare. Fiecare participant va depăna o amintire plăcută. Astfel, adăugăm plus valoare la nivelul dinamicii grupului.

Puteți organiza târguri, trocuri - participanții pot schimba obiectele între ei sau își pot oferi schimburi de tipul: te voi ajuta să înveți ceva ce îți place. te voi încuraja atunci când îți este greu. șamd.



foaia de hârtie

Obiectivele activității

identificarea de metode creative de utilizare a diverse materiale

Descrierea activității

1. Se împart participanții în 3 echipe egale.
2. Fiecare echipă primește un material, ei vor trebui să găsească în 5 minute cât mai multe modalități de utilizare a acelui material fără să judece ideile care sunt spuse. Se poate da și contextul în care acele materiale trebuie să fie folosite (cum le folosim într-un training, la o activitate etc.).
3. După ce se colectează ideile se prezintă și se discută care sunt ideile care se pot pune în aplicare.

Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

Aceasta activitate poate să fie o activitate premergătoare unor activități de gândire critică, gândire laterală.

Categoria de vârstă

8-10 ani-100 de ani

Nr. participanți

peste 6

Grad de dificultate/ etapa grupului

ușor

Durata

50 de minute - construirea instrumentelor - improvizațiile muzicale

Loc de desfășurare

interior - exterior

Materiale necesare

un creion, o coală de hârtie, o folie de protecție documente, orice alt material pe care îl avem la dispoziție



cultionary

Categoria de vârstă

11 ani +

Nr. participanți

oricâți

Grad de dificultate/ etapa grupului

mediu

Durata

45 minute până la 2,5 ore

Loc de desfășurare

indoor sau outdoor

Materiale necesare

O listă cu lucrurile pe care trebuie să le deseneze participanții, O panoplie și marker pentru a nota rezultatele, Foi de hârtie A4 și creioane, Scotch sau ace de gămălie pentru expunerea desenelor

Obiectivele activității

- să ne folosim și să analizăm stereotipurile și prejudecățile
- să ne folosim de imaginile pe care le avem despre grupurile minoritare
- să înțelegem cum acționează stereotipurile

Descrierea activitățiiInstrucțiuni

1. E nevoie de echipe de trei sau patru persoane.
2. Echipele să-și ia foile de hârtie și creioanele și să se izoleze de celelalte.
3. Chemați câte un membru din fiecare echipă și dați-le câte un cuvânt.
4. Ei se întorc în echipă și încep să deseneze cuvântul, în timp ce ceilalți încearcă să-l ghicească. Trebuie să facă numai desene; nu sunt permise cuvinte și numere. Nu se vorbește, ci doar se confirmă răspunsul corect.
5. Cereți altui membru al echipei să deseneze. Faceți în așa fel încât fiecare să aibă ocazia să deseneze măcar o dată.
6. La sfârșit grupurile trebuie să-și expună desenele, și astfel interpretările și imaginile diferite ale aceluiași cuvânt pot fi comparate și discutate.



Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

Faceți asta în grupuri mici (pot fi aceleași echipe).

Întrebați participanții dacă activitatea li s-a părut dificilă și să argumenteze.

Cereți-le să se uite la desenele expuse și să compare imaginile și modurile diferite în care cuvintele au fost interpretate. Întrebați-i dacă imaginile corespund realității și întrebați-i pe cei ce le-au desenat de ce au ales aceste imagini.

Întrebați-i de unde ne vin ideile acestor imagini, dacă sunt pozitive sau negative și ce efecte ar putea avea asupra relațiilor noastre cu cei implicați.

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Sfaturi pentru animator

Dacă grupul este mai mic " CULTIONARY" poate fi jucat într-un singur grup, o persoană trebuie să deseneze și primul care ghicește desenul este următorul. Fiți conștienți că există persoane care nu se considera destul de talentate și această activitate li se va părea dificilă. Asigurați-i că d-voastră nu sunteți interesați de opere de artă și încurajați-i pe toți să deseneze.

Activitatea e menită să înlăture orice stereotip pe care îl avem despre alți oameni, străinii și minoritățile fiind incluse. Este foarte creativ și plin de haz. Oricum este important ca activitatea să nu se limiteze doar la desene și să determine grupul să reflecte asupra riscurilor create de existența stereotipurilor, și mai ales asupra originii imaginilor pe care ni le facem.

Toată lumea are nevoie de stereotipuri pentru a putea fi în legătură cu mediul și cu oamenii din jur. Fiecare dintre noi avem stereotipuri, lucru nu numai inevitabil, ci și necesar. Deci orice aluzie la participanții cu stereotipuri trebuie evitată. Trebuie să fim conștienți că stereotipurile sunt doar imagini și presupuneri care au de multe ori puține în comun cu realitatea. Faptul că suntem conștienți de existența stereotipurilor și a riscurilor pe care le provoacă ne ajută să evităm apariția prejudecăților ce duc la discriminare.



E interesant de observat faptul că nu ne formăm o imagine stereotip despre o persoană cu care nu prea avem tangență. De exemplu, gândiți-vă la un stereotip pe care îl aveți despre cineva din Slovenia, San Marino sau Bhutan. Dacă avem vreunul poate fi doar că "sunt oameni simpatici". Deci, sugerăm să includeți în lista de cuvinte care să fie desenate un exemplu de o naționalitate cel puțin care este minoritară, în țara dumneavoastră, și una care nu este și cu care grupul are mai mult sau mai puțin contact direct. Cereți-le oamenilor să mediteze la diferențele dintre stereotipuri și posibilele cauze ale acestora.

O altă problemă care trebuie atinsă este originea stereotipurilor. Poate fi analizat rolul educației școlare, al familiei, al mass-mediei și al grupului format din membri cu aceleași drepturi.

Pentru Cultionary

Regulile și ideile pentru care echipele trebuie să facă desenele trebuie adaptate contextului național și cultural al grupului. Cuvintele incluse în lista de mai jos sunt doar sugestii pe care dumneavoastră le puteți adapta.

De exemplu, dacă doriți să folosiți imagini ale unei anumite naționalități nu le puteți permite jucătorilor să deseneze steaguri sau monede - ar fi prea ușor.

Pe de altă parte, pentru a evita ghicirea prea rapidă prin simpla asociere a ce urmează, alternați descrierea minorității cu alte cuvinte referitoare la concepte, obiecte sau oameni care nu au nimic de-a face cu aceste subiecte adică de exemplu, dacă cereți descrierea unui maghiar, a unui român și a unui francez, e mai bine să începeți cu maghiarul, urmat de "rasism" sau "minoritate" și doar apoi românul, urmat de "prieten", înaintea francezului. Acest lucru va adăuga varietate, va stimula competiția și va face activitatea mai hazlie.

Sugestii pentru cuvintele care o să fie desenate

Rasism, diferență, educație, discriminare, anti-semitism, refugiați, conflict, european, naționalist (din țara în care se desfășoară activitatea).

Un țăran, sărăcie, un musulman, un homosexual, european, egalitate, o persoană depistată pozitiv cu HIV, un țigan, un japonez, un rus, un african, drepturile omului, media, un turist, solidaritate, un nevăzător, refugiere, iubire, un arab, un moldovean.



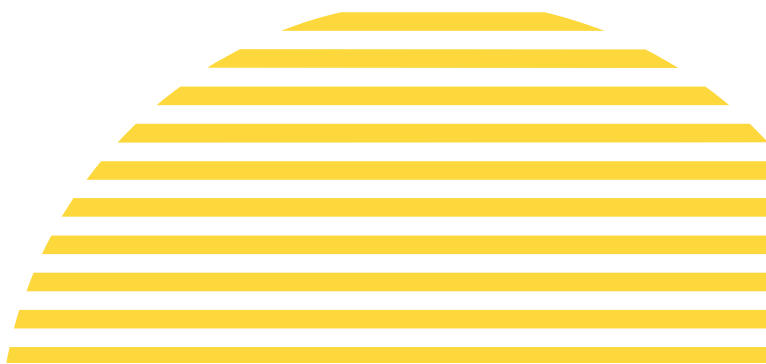
Sugestii

Încurajați membrii grupului să afle mai multe despre felul în care sunt folosite stereotipurile în mass-media și în reclame, și despre reacțiile lor față de aceste stereotipuri.

Cereți-le ca pe data următoare să vină cu exemple. Ne formăm imagini despre oameni și culturi, nu numai din desene și scrieri, ci și din muzică.

Puteți încerca "Knysna Blue" pentru a explora aceste imagini muzicale. În mod alternativ, după ce v-ați gândit la stereotipuri, s-ar putea să doriți să continuați să explorați efectul lor și al etichetării oamenilor.

Dacă e așa folosiți "Etichete".



primele impresii

Teme

- Identitatea personală
- Stereotipia
- Felul în care ne formăm păreri despre oameni, dispunând de foarte puține date

Scopuri

- Compararea felurilor în care oamenii au prime impresii diferite
- Explorarea faptului că experiențele anterioare nuanțează primele noastre impresii
- Să fim mai conștienți de felul în care impresiile noastre ne influențează comportamentul față de ceilalți

Categoria de vârstă
oricât

Nr. participanți
4 - 12

Grad de dificultate/ etapa grupului
ușor

Durata
30 de minute

Loc de desfășurare
interior - exterior

Materiale necesare
Reviste vechi, coli de hârtie, creioane, foarfece

Descrierea activității

Pregătire

Alegeți imagini din reviste cu oameni care au fețe interesante/șocante/diferite. Lipiți figurile pe o foaie de hârtie și lăsați spațiu mult dedesubt.

Va trebui să aveți câte o foaie pentru fiecare participant. Câte un creion la fiecare.

Instrucțiuni

1. Jucătorii trebuie să stea în cerc; le dați tuturor câte o foaie.
2. Cereți-le să se uite la imagine și să noteze LA CAPĂTUL PAGINII prima impresie despre persoana din imagine.



3. Apoi să îndoiaie capătul paginii pentru a ascunde ceea ce au scris și să o dea persoanei următoare.

4. Următorul scrie și el prima impresie pe care o are despre persoana din imaginea pe care a primit-o, ascunde ceea ce a scris și dă mai departe foaia.

5. Acest procedeu se repetă până când toți participanții au văzut toate imaginile.

6. Acum desfaceți foile și lăsați-i pe toți să compare "primele impresii" diferite.

Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

- Discutați despre ce s-a întâmplat și cu ce ați rămas.
- Ca grup?
- Ce v-a surprins?
- Pe ce v-ați bazat primele impresii?
- Prezentați exemple de situații în care v-ați format o primă impresie complet greșită despre cineva.
- Care a fost rezultatul?
- Ce ne spune această activitate despre noi înșine?

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Sfaturi

Înainte de a începe fiți siguri că toată lumea înțelege instrucțiunile. E bine să arătați cum trebuie scrisă și îndoită foaia. Foile trebuie să circule repede, nu trebuie lăsat prea mult timp de gândire. Primele impresii se cer.

Evitați alegerea figurilor celebrităților sau ale persoanelor cunoscute.

Încercați să găsiți figuri cât mai variate: de vârste, culturi, etnii diferite, cu talente sau defecte etc.

Să fiți pregătiți pentru argumentări dure ale atitudinilor. În funcție de mărimea grupului, comentariile pot să nu fie totdeauna anonime.



Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Alternative

Dacă grupul e mai mare ar fi bine să folosiți un retroproiector. Fiecare participant va scrie prima lui impresie pe o bucată de hârtie numerotată, iar dumneavoastră le veți aduna și le veți citi la final.

Sugestii

Introduceți câteva lucruri noi în grupul sau în organizația cu care lucrați, care să vă ofere posibilitatea aflării mai multor chestiuni despre oamenii care sunt diferiți; de exemplu invitați un speaker, prezentați filme străine sau organizați seri culturale cu muzică din alte țări.

Dacă preferați să lucrați cu imagini ale oamenilor atunci încercați "Portrete" și explorați părerile pe care le aveți despre persoane considerate ratate sau împlinite din punct de vedere social. Dacă doriți să folosiți tehnica imaginilor pe care le avem despre persoanele străine "Antonio și Ali" vă vine în ajutor.



misiunea imposibilă

Categoria de vârstă

11 ani +

Nr. participanți

min. 5 - max. 80

**Grad de dificultate/ etapa
grupului**

mediu

Durata

între 20 de minute și 70 de minute

Loc de desfășurare

oriunde

Materiale necesare

în funcție de sarcinile date

Obiectivele activității

- Fun teambuilding
- Cunoaștere
- Echipă - importanța ei în parcurs
- Spices pentru direcțiile de lucru în training

Descrierea activității

Grupul de participanți primește sarcina de a realiza toate sarcinile într-un timp dat. Toată activitatea este contra cronometru.

- 10 motive pentru a avea proiecte în comunitatea mea,
- Așteptări/temeri/contribuții
- Găsiți în sală un pasionat de pescuit/sudoku ..., un sportiv, un dansator, cineva care poartă culoarea verde/roșu...
- Alcătuiți un top 10 al melodiilor ascultate de voi în pandemie
- Creați o poezie despre Europa
- Aflați în câte țări au călătorit participanții din grup (enumerați)
- Rugați un coleg să învețe tot grupul ceva foarte scurt (origami, cântec, dans, etc)
- Scrieți pe un flip ce o să scrie pe site-ul organizației voastre peste 10 ani
- Dacă ați putea face o schimbare în lume (orice) care ar fi acel lucru pe care ați vrea să îl vedeți diferit? Scrieți pe un flip.
- Identificați 10 opere ale lui Brancuși și ce operă s-a vândut cel mai scump la o licitație
- În 3 propoziții, refaceți finalul filmului „Titanic” într-o versiune comică.
- Construcții umane. Faceți o poză în următoarele ipostaze: piramidă, floare, elefant și copac
- Găsiți 3 motive pentru care această echipă este cea mai bună:
- Inventati un cuvânt nou și completați cu definiția lui.
- Ce ați face dacă ați avea 3 milioane de euro? Argumentați răspunsul!
- Găsiți 3 lucruri care sunt comune tuturor membrilor



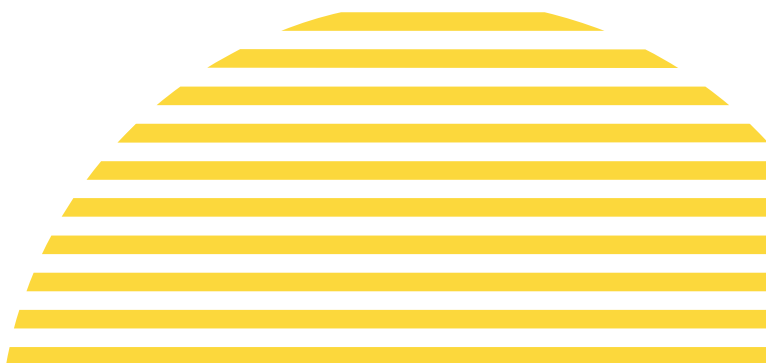
- Reprezentați "incluziunea" printr-un desen
- Ai 18 ani. Vrei să călătorești și ai 2 săptămâni pe care ți le aloci, pentru a descoperi 3 țări. Care-s țările și orașele în care ai vrea să ajungi?

Concluzii/Observații/ Evaluarea activității

Se procesează experiența participanților fie printr-un debrief despre: cum s-au simțit? cum li s-a părut activitatea? ce au învățat despre ceilalți?

Recomandări/Cum pot fi obținute mai multe de la această activitate

Misiunile pe care le primesc să fie în acord cu temele ce urmează a fi abordate în cadrul întâlnirii viitoare.



În blocul nostru

Atitudinile rasiale conduc nu numai la atacuri violente asupra străinilor sau refugiaților, dar și la discriminare în adăposturi sau la locurile de muncă și în alte aspecte ale vieții de zi cu zi.

Această activitate este un exercițiu/joc.

Categoria de vârstă
oricât

Nr. participanți
min. 10 persoane - max. 25

Durata
1h 1/2-2 ore

Loc de desfășurare
interior - exterior

Materiale necesare
copii ale cărților de joc, ale notițelor observatorului, copii ale foii:indici pentru găsirea unei soluții, pixuri și foi pentru ca observatorii să ia notițe

Aspecte de discutat

Conflictele dintre oameni de culturi diferite pot fi rezolvate într-un mod pozitiv. Analiza conflictelor și felul în care le tratăm e diferit depinzând de originea socială și culturală a persoanelor în cauză. Interesele noastre pot deforma felul în care percepem problema și o putem agrava.

Scopuri

- Analiza atitudinii noastre față de persoanele din grupuri sociale și culturale diferite.
- Explorarea strategiilor de rezolvare a problemei.
- Reflectarea asupra limitelor de toleranță.
- Reflectarea asupra relației dintre discriminare și conflicte de interese.

Instrucțiuni

1. Spune grupului că vor prezenta o situație reală, apoi citiți următoarele: "Există un bloc în apropiere. Unul dintre apartamente e închiriat unui grup care are deseori musafiri de acasă și organizează frecvent petreceri. Câțiva vecini, în special cei care locuiesc în apartamente apropiate de cel al studenților sunt deranjați și se plâng că studenții și prietenii lor fac zgomot, nu-i lasă să doarmă și nu au grijă de clădire. Vecinii au organizat o ședință pentru a încerca să rezolve această problemă."



2. Voluntarii să joace rolul vecinilor. E nevoie de min. 6 și max. 9. Restul participanților sunt observatori.
3. Împărțiți cărțile de joc între voluntari și dați observatorilor copii ale Notițelor Observatorilor. 5 minute sunt necesare pentru ca persoanele să știe ce trebuie să facă.
4. Reamintiți voluntarilor că scopul e să descopere o soluție pentru probleme apoi să înceapă jocul.
5. Discuția să continue 10 min și apoi fără întrerupere fiecare participant va primi o copie a indiciilor pentru găsirea unor soluții. Jocul să continue încă 10 min.
6. Jocul se poate întrerupe sau prelungi după necesitate.

Evaluarea activității și chestionare

Toți participanții să se strângă într-un grup pentru discuții care ar trebui împărțit în 2 părți:

1. Exercițiul/jocul

- Discutați ce s-a întâmplat în joc folosind ca și ghid următoarele întrebări:
- Ce au înregistrat observatorii și care au fost impresiile lor față de joc/exercițiu?
- Care a fost părerea actorilor? Le-a fost dificil să-ți intre în rol, ce li s-a parut că a fost mai greu și ce a fost mai simplu? Participanții au perceput vreo diferență între faza I și faza a II-a, adică după ce actorii au primit indiciile pentru găsirea soluției.
- Ce argumente au fost aduse și au fost bazate pe fapte, motive sau emoții?
- A fost ușor să-și găsească argumente pentru sau împotriva studenților?
- De unde au adus argumente?
- S-a rezolvat problema și toată lumea a fost mulțumită de rezultat?
- A fost o soluție corectă sau o parte a trebuit să cedeze mai mult decât cealaltă?
- Care au fost soluțiile alternative?



2. Situația în viața reală

- Odată ce toată lumea a vorbit, grupul ar trebui ajutat în analiza și reflectarea problemelor. Poți lansa dezbaterile prin adresarea de întrebări precum:
- Jocul a reflectat vreo realitate? Care au fost similaritățile și care diferențele? A fost ceva exagerat?
- Care dintre personaje a reflectat cel mai bine atitudinile din societatea noastră?
-
- Când facem față unui conflict care implică persoane din medii culturale diferite, căutăm o soluție care e bună pentru toți sau încercăm să ne impunem punctul de vedere și să neglijăm pe cei care gândesc altfel?
- Cât de mult e conflictul legat de neînțelegerile din cultură, decât de alte lucruri precum interese personale și economice?
- A trecut cineva print-un asemenea experiment? Care au fost circumstanțele? Dacă nu ți s-a întâmplat încă, de ce nu?

Sfaturi pentru cei care facilitează

Fii atent cum decurge jocul pentru că ceea ce se întâmplă va afecta modul în care facilitezi, spre exemplu să nu folosești cărțile de joc, indiciile pentru găsirea unei soluții și mai departe, când conduci situația să te hotărăști cum să balansezi discuția dintre analizarea dinamicii grupului, procesele grupului care ia decizii și raportarea problemelor la realitate. Ia notă că există 2 cărți de joc "Indicii în găsirea soluției", prima carte pentru "scaun " și a doua pentru cei care joacă. Cel care primește prima carte va depinde de ceea ce s-a întâmplat în joc. Dacă s-a ales în mod democratic că o anumită persoană să prezideze ședința, atunci acea persoană primește cartea I, dacă nu, o primește conducătorul comitetului rezident.

Găsirea soluției pentru problemă și luarea deciziilor sunt procese dificile. Persoanele trebuie să știe să comunice, să fie sensibili la nevoile altora, și să aibă imaginație și încredere, încât să poată explora problemele în mod cinstit.

E mai ușor când persoanele discută despre interesele lor și încearcă să găsească un teren comun sau consens pentru câștigul comun, astfel încât fiecare persoană să-și satisfacă nevoile și un câștig în rezultat. Din nefericire tot mai multe persoane comentează de pe o poziție pe care va trebui să o abandoneze cu rețineri, și să facă compromisuri.



În final toată lumea are senzația că a pierdut ceva în loc să câștige. E important ca în timpul evaluării să faci grupul să fie conștient de și să facă diferența între atitudinile pe care le adoptăm față de străini sau de persoanele care sunt diferite și modul în care tratăm problemele de zi cu zi care implică abilități de comunicare și interpretare.

Sugestii pentru continuare

Participanții să ia în considerare, în lumina a ceea ce au învățat din această activitate, care sunt pașii pe care-i pot face pentru a îmbunătăți relațiile dintre diferite grupuri care locuiesc în comunități locale. Pune planul în acțiune.

Dacă vrei să continui problema despre identitatea națională poți folosi activitatea SĂRBĂTOARE NAȚIONALĂ.

În mod alternativ, dacă ești interesat de explorarea prejudecăților și a conflictului din familii încearcă GHICI CINE VINE LA CINĂ.



Cărțile de joc (a fi copiate pentru participanți)

TINERII STRĂINI

Vorbești să înțelegi limba țării în care te afli foarte bine, dar nu înțelegi de ce vecinii sunt supărați. În opinia ta, tu și prietenii tai studenți vă comportați normal. Nu vrei să-ți părăsești apartamentul sub nicio formă.

CONDUCĂTORUL COMITETULUI REZIDENTILOR

Apartamentul tău e departe de cel în care trăiesc studenții străini. Personal nu te deranjează. Dar nu-ți plac străinii și nu vrei ca ei să locuiască în blocul în care stai.

TÂNĂRA (25-30 ani) Trăiești singură și ți-e teamă de studenți pentru că par a fi ciudați și diferiți față de tine.

O PERSOANA TÂNĂRĂ

Ești și tu student. Nu cunoști bine problema, dar vrei să te muți în apartamentul în care stau studenții.

REFUGIAT

Ești și tu străin, deși ești dintr-o altă țară decât cea din care sunt ceilalți. Tu și cu familia ta nu prea aveți de-a face cu alte persoane din bloc. Nu ai avut nicio problemă cu nimeni în ciuda faptului că te simți cam izolat.

CUPLU MAI ÎN VÂRSTĂ (acest rol trebuie jucat de 2 oameni)

Amândoi sunteți conștienți de problemele din cauza cărora mulți oameni își părăsesc țara și încep o altă viață altundeva. Sprijiniți o organizație care ajută țările în curs de dezvoltare.

VECHIUL ȘOMER

Nu ești de acord cu politicile care permit străinilor să vină și să lucreze în țara ta. Ești de părere că străinii care vin în țară să aibă statut de turiști.

PROPRIETARUL CLĂDIRII

Străinii și-au plătit chiria la timp și nu vrei să pierzi venitul din acel apartament. Dar nu îți prea plac străinii și vezi acest conflict ca o posibilitate de a mări chiria pentru studenții străini. Pe de altă parte, ai posibilitatea de a le închiria alt apartament la periferia orașului.

NOTELE OBSERVATORILOR

Slujba ta ca și observator e să privești foarte atent ce se întâmplă și să iei note pentru discuția de la sfarsitul jocului.



LUCRURILE DE NOTAT SUNT:

Își respectă jucătorul randul la vorbit sau se baga alții sau toți încearcă să vorbească deodată, sau 1 sau 2 persoane încearcă să-și impună părerea? Încearcă cineva să se impună și să faciliteze întâlnirea? Ce fel de argumente folosesc jucătorii? S-a schimbat atitudinea jucătorilor și comportamentul lor după ce au primit "Indicii pentru găsirea unei soluții"?

PRIMA CARTE-INDICII pentru GĂSIREA UNEI SOLUȚII

Această carte e pentru persoanele care prezidează întâlnirea. Notă: Dacă până acum în joc nu a fost aleasă în mod democratic o persoană atunci Conducatorul Comitetului Rezidenților

1. Prezidarea: Ai fost ales în mod democratic să prezidezi ședința/ întâlnirea, continuă să faci lucrul acesta. Urmează mai jos indiciile.

2. CONDUCĂTORUL COMITETULUI REZIDENȚILOR

Până acum în joc nimeni n-a fost ales să prezideze întâlnirea, deci sugerează că întâlnirea are nevoie de un președinte și că acesta ar trebui ales în mod democratic. Propune ca tu să fii acesta datorită poziției tale de lider la Comitetul Rezidenților. Dacă ceilalți sunt de acord păstrează cartea și folosește indiciile pentru președinte de mai jos. Dacă altcineva e ales dă-i cartea lui și ia-i cartea acestuia în schimb.

INDICII pentru PREȘEDINTELE ÎNTÂLNIRII

E datorita ta să păstrezi ordinea și să facilitezi întâlnirea. Trebuie să te asiguri că:

- toată lumea are șansa de a vorbi;
- persoanele își respectă dreptul să vorbească;
- dacă e necesar, stabiliți o limită de timp pentru fiecare contribuție și nu-i lăsați să depășească limita;
- nu permiteți limbajul abuziv și asigurați-vă că nu deviază de la subiect;
- încercați să limitați discuția sau să o mențineți pe o linie pozitivă;
- țineți-i pe poziții, scopul e să găsiți soluția la problema;

CARTEA A DOUA-INDICII pentru GĂSIREA SOLUȚIILOR

Fiecare jucător să primească această carte, cu excepția Președintelui.

Gândește-te ce poți face cu rolul tu, pentru a putea găsi o soluție. Ascultați în mod activ și respectați dreptul fiecăruia de a vorbi. Încearcă să legi ceea ce spui cu ceea ce s-a spus. Când e randul tău să vorbești începe cu un rezumat a ceea ce s-a spus înainte. Fă deosebire între fapte și opiniile tale. Nu devia de la subiect, concentrează-te asupra problemei studenților și asupra necesității de a găsi o soluție, nu aduce alte argumente, opinii sau idei pe care le-ai avea.



drumul spre dezvoltare

De-a lungul istoriei au existat mișcări/migrări ale popoarelor în toată Europa, având o constantă amestecare a diferitelor grupuri, rase sau culturi. De aceea dimensiunea multiculturală a societăților de azi nu e un fenomen recent. Totuși, azi ne lovim de rasism, xenofobie, antisemitism, intoleranță. Victimele rasismului și a xenofobiei sunt de obicei imigranții și refugiații, și de asemenea e subliniată ideea că creșterea rasismului și a xenofobiei e rezultatul crizei economice globale, și că problema e prin urmare economică. Aceasta poate fi o parte din argumentare, dar nu e singura. Există legături clare între modelul dominant al dezvoltării economice și mișcările imigranților și a refugiaților, dar etnocentrismul și naționalismul agresiv poate fi o cauză a imigrației. Această activitate îi ajută pe participanți să înțeleagă cum relațiile economice dintre nord și sud îi forțează pe oameni să-și părăsească țara de origine, și felul în care țările europene bogate contribuie la deplasarea oamenilor, prin perpetuarea echilibrului dintre relațiile dintre nord și sud.

Nr. participanți

min. 4 - max. 40

Durata

î2 ore în total, 75 de minute pentru joc, 45 pentru evaluare.

Loc de desfășurare

oriunde

Materiale necesare

tabla pentru joc (o fotografie mărită e bună / 4 jetoane mari (făcute din carton, 2 cm în diametru) , 1 galben și 3 de diferite culori: maro, albastru, verde / 1 zar / fotocopiaza și taie bucata de carton. Dacă e posibil pune-le într-o cutiuță / 70 de boabe de fasole uscată, bucăți de macaroane pentru a servi ca simbol (să reprezinte resursele)

Subiecte de discutat

- Relațiile dintre N și S și dezechilibrul care-i guvernează
- Interdependența dintre oameni și țări și dintre N și S
- Modele de dezvoltare și consecință lor
- Relațiile economice și un factor care contribuie la dezvoltarea rasismului și a xenofobiei
- Solidaritate, egalitate și istoria lumii

Scopuri

- Dezvoltarea înțelegerii că dezechilibrul dintre N și S e unul din factorii care-i forțează pe oameni să caute condiții mai bune în alte țări.
- Înțelegerea interdependenței dintre popoare și țări
- Înțelegerea rasismului și a xenofobiei ca parte a problemei globale



Instrucțiuni

1. Împarte participanții în 4 grupe. Pot juca individual dacă grupul e mic.
2. Împarte jetoanele între grupe: pune jetoanele într-o căciulă și pune pe cineva din fiecare grupă să ia unul. În acest fel fiecare va avea o culoare aleasă la întâmplare
3. Împarte păstăi de fasole. Dă echipei cu culoarea galbenă 7, echipelor care au culoarea maro, verde și albastru 21 de păstăi de fasole fiecareia (aceste distribuții corespund cu distribuția resurselor naturale între țările din N și S)
4. Fiecare membru al echipei va arunca zarul să vadă cine începe
5. Citește regulamentul jocului
6. Asigură-te că toată lumea știe ce să facă, apoi să înceapă jocul.

Evaluare și chestionare

La sfârșit spune fiecărei echipe să privească înapoi la drumul parcurs, la pătrățele la care s-au oprit și să vadă ce s-a întâmplat acolo. Dacă există vreun pătrat la care nu s-a oprit nici o echipă, citește cartonașul să le spui ce s-ar fi întâmplat. Continuă cu o discuție despre cum s-au simțit jucătorii și ce au învățat: Cum ți s-a părut să fi "galben"? Cum ți s-a părut să fi "verde", "maro" sau "albastru"? Există similarități între acest joc și realitate? Pe cine reprezintă jetonul galben? Și pe ceilalți? Putem spune că cei reprezentați de jetonul galben sunt prezenți numai în N? Cei care reprezintă celelalte jetoane se găsesc numai în S? Cine beneficiază atât în N cât și în S de sistemul din lume? Putem vorbi de un "model de dezvoltare dominant", care poate servi ca cel mai bun în toate situațiile, țările sau popoarele? Care sunt caracteristicile în funcție de acest joc, modelului de dezvoltare prezent? E acesta un model realizabil în sensul că îi servește în practică pe toți bărbații și femeile, și pe toate popoarele din lume? În viitor ar putea fi posibil un model de dezvoltare care ar putea fi aprobat? Cum ar fi acesta? Care sunt legăturile dintre această situație și atitudinile rasismului și a discriminării? E cinstit să spui, de exemplu că imigranții vin în țară noastră pentru a ne lua banii și resursele?



Indicii pentru facilitator

Când se joacă în grup, e mai bine să existe grupuri de 4 oameni și un maxim de 8 pe grupă. La pătratul 49 grupul cu culoarea galbenă poate schimba regulile oricum vor ei. E de presupus că vor să schimbe regulile pentru avantajul lor. Le pot face pe celelalte echipe să se întoarcă la start, să le ia toți păstăile de fasole și să facă celelalte echipe să rateze următoarele 3 ture. Dacă schimbă regulile pentru a face ca lucrurile să fie cinstite, subliniază că acest lucru e greu de realizat din punct de vedere politic, pentru că vor trebui să convingă electoratul. Va fi o politică nepopulară și vor trebui să explice cum vor intenționa să o aplice evitând tensiunile sociale.

Sugestii pentru continuare

Fă o listă cu lucrurile pe care le poți face pentru a îmbunătăți situația economică din sud. Fă o listă cu lucrurile pe care le face pentru a îmbunătăți situația de acasă, de ex participă la dezvoltarea proiectelor locale, sprijină afacerile locale, boicotează firmele care se comportă imoral. Ia aminte cât știi de problema din acest joc. Găsești că e greu să obții informații independente și că știrile nu sunt întreaga poveste? Poți explora aceste lucruri în "Parteneri media" și "Realizarea știrilor".



Regulile pentru joc

Explică-le că există jocuri în care regulile nu sunt la fel pentru toată lumea. Aceasta se întâmplă și în acest joc. Avantajele și dezavantajele drumului spre dezvoltare sunt diferite pentru echipe diferite. Poate părea nedrept, dar nu noi am inventat regulile, noi le-am copiat, cât de corect posibil din realitate. Șansa hotărăște cine cu ce culoare joacă. În realitate, acest lucru nu e determinat de șansă, ci de factori geografici, economici sau culturali care au stabilit obstacolele și posibilitățile ca fiecare țară și popor se vor întâlni pe drumul spre dezvoltare.

1. Acest joc se joacă ca oricare altul care are nevoie de tabla de joc.
2. Spune-le echipelor să arunce zarul pe rând și apoi să mute atâtea pătrate câte numere arată pe zar.
3. Spune-le că instrucțiunile scrise în caseta cu litere sunt instrucțiunile pentru echipele care joacă cu simbolul galben și cele scrise cursiv sunt pentru echipele care joacă cu simboluri maro, verde și albastru.
4. Dacă ajungi pe un pătrat de acțiune ia cartonul cu acțiunea corespunzătoare și urmează instrucțiunile.
5. Prima data când o echipa ajunge pe un pătrat cere-le să citească instrucțiunile de pe cartonaș. ei trebuie să citească instrucțiunile care sunt relevante pentru ei.
6. Spune-le jucătorilor că trebuie să urmeze instrucțiunile să mute sau/și să plătească precum e dictat.
7. Dacă o echipa nu are păști de fasole pentru că le-au dat trebuie să împrumute de la echipa care are mai multe și cât mai repede să le dea înapoi.
8. Regulamentul jocului nu poate fi schimbat numai cu acordul tuturor grupurilor sau dacă există un ordin special pentru a fi oprit pe unul din cartoanele de acțiune.

Cartoane pentru acțiune

Pătratul 3-"Colonizatorii și cei colonizați"

Pătratul 7-"Sănătate pentru dezvoltare"

Pătratul 10-"Explozia populației"

Pătratul 12-"Război și violența"

Pătratul 16-"Revoluția urbană"

Pătratul 18-"Bărbați, Femei și Foamea"

Pătratul 21-"Economia neoficială și șomajul ascuns"

Pătratul 24-"Educația pentru dezvoltare"

Pătratul 27-"O gaură în atmosferă"

Pătratul 30-"Revoluția tehnologică"

Pătratul 34-"Sfârșitul ideologiei"

Pătratul 37-"La sfârșit există întotdeauna FMI"

Pătratul 40-"Ajutorul dezvoltării internaționale"

Pătratul 42-"O cultură de educație globală"

Pătratul 44-"Noi migrații, noi segregatii"

Pătratul 46-"Tăierea pădurilor și extincția speciilor"

Pătratul 49-"Un nou ordin. . . pentru cel care vrei sa ordoni "

Pătratul 52-"Moartea"

Pătratul 54-"Dezvoltarea"



PĂTRATUL 3-COLONIZATORII ȘI CEI COLONIZAȚI

În trecut (și poate și în prezent, dar sub alte forme) țara ta i-a colonizat pe alții de la care ai bogății și materiale brute. Poți înainta un pătrat și să culegi o păstaie de fasole de la fiecare echipa. În trecut (și poate și în prezent dar sub alte forme) , țara ta a fost colonizată de alții. Ți-au luat bogățiile și materialele brute. Echipa ta e mai departe de țelul dezvoltării și trebuie să dai o păstaie de fasole echipei cu simbolul galben.

PĂTRATUL 7-SĂNĂTATE ȘI DEZVOLTARE

Ai adus un nivel de dezvoltare care îți da posibilitatea să ai un nivel de sănătate, o rată a mortalității copiilor redusă, puține epidemii, durata de viață lungă. Poți înainta pe un alt pătrat. Nivelul de întreținere a sănătății e redus sau nu există. Holeră, SIDA și alte boli împreună cu o rată a mortalității copiilor ridicată și durata de viață redusă, afectează o proporție ridicată a populației care te împiedică să-ți îndeplinești țelul dezvoltării. Dă înapoi două pătrate.

PĂTRATUL 10-EXPLOZIA POPULAȚIEI

Ai reușit să controlezi rată nașterilor, astfel păstrând rată creșterii populației stabilă sau la un nivel descrescător. De aceea te bucuri de un nivel bun de standard al vieții. Du-te 2 pătrățele înainte. Ai nivele ridicate de creștere a populației și nivele scăzute de creștere economică și de aceea, întâmpini probleme mai mari în necesitățile de bază a mai multor oameni. Du-te înapoi 2 pătrate, îndepărtându-te de dezvoltare.

PĂTRATUL 12-RĂZBOI ȘI VIOLENȚĂ

Ai o puternică industrie a armelor. Vânzarea armelor altor țări înseamnă că devii bogat. Fiecare echipa îți da 3 păstăi de fasole și te muți cu un pătrat. Tensiunile sociale interne și abuzul drepturilor omului și represiunea cu care merge mâna în mâna duce la război de gherilă, război civil, războiul cu țările vecine. Un nr mare de oameni au căutat refugiu în altă parte. Datorită problemelor de securitate trebuie să ai o armată mare și un buget militar ridicat. Dă 2 păstăi de fasole echipei cu culoare galbenă și nu avansezi 2 ture.

PĂTRATUL 16. REVOLUȚIA URBANĂ

Orașele mari au devenit centre industriale și financiare de importanță majoră cu profituri mari și speculații financiare. Mută-te 3 pătrate. Sărăcirea satelor a forțat pe mulți fermieri să migreze la oraș crescând astfel arii întinse de mizerie în cocioabele din orașe. Lipsa de oportunități înseamnă că-ți pierzi muncitorii cei mai buni și oamenii de știință care emigrează în țări unde muncă, salariul, și condițiile de viață sunt mai bune. Dă înapoi 2 pătrate.



PĂTRATUL 18. BĂRBAȚI, FEMEI ȘI FOAME

Îmbunătățirile în producția de hrană vă asigură multă bunăstare. Deși efectele pe termen lung a coloranților folosiți în producerea hranei sunt necunoscuți, e adevărat că hrana e întotdeauna disponibilă. De aceea te poți duce mai departe cu un pătrat. Totuși, dacă trebuie să faci față surplusurilor, dintre care trebuie să distrugi pentru a nu ruina piața, stai pe loc. Seceta, folosirea abuzivă a solului, proastă folosirea a mijloacelor de cultivare a pământului, și faptul că trebuie să vinzi aproape tot ce produci pentru a plăti datoria țării, face ca păstrarea hranei să fie acută și crește astfel foametea. Rămâi pe loc o tură.

PĂTRATUL 21. ECONOMIA NEOFICIALĂ ȘI ȘOMAJUL ASCUNS

Automatizarea și restructurarea industriei mărește nivelul șomajului. Trebuie să consacri resursele pentru subdivizarea șomajului. Din acest motiv du-te cu un pătrat înapoi, pentru că beneficiile globale ale comerțului cresc, stai pe loc. Absența, îmbătrânirea sau distrugerea bazei industriale și criza din producția agricolă înseamnă că populația fără slujba și economia ilegală crește. Du-te înapoi 2 pătrate.

PĂTRATUL 24. EDUCAȚIA pentru DEZVOLTARE

Un sector mare a populației are acces la educația de nivel superior și secundar care favorizează dezvoltarea. De asemenea beneficiezi din oferirea de locuri în Instituțiile de Educație Superioară studenților străini cărora le ceri taxe mari. Din cauza lipsei de oportunități de acasă și deseori rămân pentru a contribui la economie. Mută-te înainte un pătrat și ia o păstaie de fasole de la fiecare echipa. Analfabetismul și lipsa educației pentru majoritatea populației înseamnă că te duci înapoi 4 pătrate.

PĂTRATUL 27. GAURĂ ÎN ATMOSFERĂ

Industriile poluează mediul, de ex prin extragerea materialelor brute, prin poluare cauzată în timpul procesului și prin depozitarea deșeurilor. Ca rezultat, stratul de ozon e distrus, are loc schimbul de climă și alte catastrofe ca o consecință a dezvoltării. Vrei să protejezi mediul și găsești că costurile extracției sunt prea mari sau procesele prea poluante. Îți transferi uzinele industriale în țări slab dezvoltate și îi explorezi resursele naturale. Dă înainte două pătrate. Faci față dezastrelor naturale că o consecință a distrugerii mediului. Ceața e mai deasă și mai lungă. Industriile poluante se instalează în țară ta, resursele naturale sunt exportate în alte țări. Mută-te cu un pătrat înapoi.



PĂTRATUL 37. LA FINAL EXISTĂ ÎNTOTDEAUNA FONDUL MONETAR INTERNAȚIONAL

FMI îți acoperă politicile economice și îți sprijină politicile de investiție de cumpărare de întreprinderi publice și serviciile țărilor străine ca o contribuție la "dezvoltarea" lor. Aceste măsuri îți oferă profituri substanțiale. Fiecare echipa îți da 2 păstăi ca răsplata a investiției tale. Dă înainte 2 pătrate. FMI impune o politică economică de ajustare structurală. Trebuie să-ți vinzi întreprinderile și serviciile publice. Șomajul crește și sectoare mari ale populației cad sub linia sărăciei. Da-i echipei cu jeton galben 2 păstăi ca răsplată pentru interesul față de datoria străină a ta. Dă înapoi 2 pătrate.

PĂTRATUL 40. AJUTORUL DE DEZVOLTARE INTERNAȚIONALĂ

Trebuie să împărți în mod egal 1% din păstăile de fasole (dacă trebuie să le tăi fă-o) alătură-te organizării de ajutor de dezvoltare internațională pentru a discuta situația globală și dă înainte 1 pătrat. Ai primit niște păstăi de fasole de la echipa cu jeton galben ca și un împrumut dezinteresat pentru dezvoltare. Trebuie să te hotărăști să-i cheltui pe bunuri și echipament cumpărat de ei. Dă înainte 1 pătrat, dacă din moment ce va trebui să plătești 2 păstăi ca dobânda pe datoria ta echipei cu jetonul galben, stai pe loc. Nu uită să plătești 2 păstăi de fasole.

PĂTRATUL 42. O CULTURĂ DE COMUNICARE GLOBALĂ

Revoluția cumpărării și dezvoltarea industriei audiovizualului permit valorilor sociale și culturale să se extindă în lume. Simultan bursa crește astronomic. Dă-i înainte 2 pătrate și primește de la fiecare echipa 1 păstaie pentru a plăti produsele și serviciile informaționale. Revoluția comunicării înseamnă că cultură occidentală și valorile devin "pervasive". . . . Îți pierzi identitatea culturală în timp ce modelele de dezvoltare și comunicare care nu au de-a face cu cultura și istoria devin aceleași pentru toți. Stai pe locul tău, stând în fața TV-ului și stai o tură.

PĂTRATUL 44. NOI MIGRĂRI, NOI SEGREGĂRI

Imigrarea crescândă a oamenilor săraci din țările din sud care caută o viață mai bună te forțează să aloci noi resurse pentru a trata cu imigranții care ajung în țara voastră. Dacă vrei să te muți cu un pătrat, trebuie să-i dai fiecărei echipe 1 păstaie de fasole "ca ajutor". Creșterea emigrării spre țările nordice închide "golirea creierului" a celor care sunt înzestrați și calificați academic. Da înapoi 3 pătrate.



PĂTRATUL 46. TĂIEREA PĂDURII ȘI EXTINDEREA SPECIILOR

Nivelurile ridicate de consumație te forțează să explorezi în alte regiuni ale planetei. Acest lucru contribuie la dispariția unor arii extinse de păduri și numeroase specii de animale sau plante. Dacă ai jucat în interesul tuturor echipelor și nu numai în interesul tău, da înapoi câteva pătrate, împarte banii pentru a corecta greșeli anterioare și schimbă regula jocului. Dar, din moment ce nu e așa se fac lucrurile într-o lume competitivă, și pentru că încă mai ai timp și ocazie să înaintezi cu un pătrat. Resursele naturale sunt exploatate și nu primești niciun profit care să-ți permită să te dezvolti. Se întinde despădurirea, clima se schimbă și crește foametea. Încerci să faci tot ce poți pentru ca să-ți protejezi mediul, dar instituțiile internaționale îți critică politicile legate de mediu. Dă înapoi 1 pătrat și dă o păstaie de fasole echipei cu jeton galben.

PĂTRATUL 49. O NOUĂ ORDINE. . . pentru CARE VREI SĂ O ORDONI

Poți schimbă regulile jocului cum vrei pentru a-ți da posibilitatea să-ți atingi țelul cât mai repede posibil. Dacă orice alt jucător sau echipă protestează sau vrea să se bage în noua ordine a lucrurilor, trebuie să-ți dea păstăi de fasole. Dă înainte 2 pătrate. Încearcă să te adaptezi noii ordini și nu pune rezistență, cu puțin noroc noua ordine creată nu se va îndrepta prea mult de drumul spre dezvoltare. Ca precauție stai o tură.

PĂTRATUL 52. MOARTEA

Riscul unei regresii economice e o amenințare serioasă față de modelul tău de dezvoltare. Dacă nu vrei să începi jocul din nou de la 0, singura opțiune e să storci ultima picătură din echipa și să iei 2 păstăi de fasole de la fiecare, și nimeni nu poate spune că ai avantaj, dă înapoi cu un pătrat. Scăderea prețului materialelor brute și creșterea dobânzii ratelor pe datoria ta, provoacă o regresie economică severă. Da înapoi cu o decadă, sau începe de la începutul drumului spre dezvoltare.

PĂTRATUL 54. DEZVOLTAREA

Ești norocos că ai jetonul galben. Ai atins țelul dezvoltării. Poți fi sigur că toate celelalte echipe sunt departe de acest țel și că orice ai face, nimeni nu va putea să-l ajungă. E sigur că tu deții și controlezi banii și resursele și că nu a mai rămas mai nimic de la ceilalți. Viața e plăcută pentru tine. Totuși, există amenințări pentru tine în viitor: resursele naturale se degradează, aerul e poluat, la fel și apa; iar pământul se transformă în deșert. Foametea și disperarea cresc în multe locuri din lume. Câțiva imigranți încearcă să scape de mizerie pentru a ajunge într-un loc confortabil, dezvoltat. Dar bucură-te de dezvoltare până mai poți.



Dacă ai un simbol altul decât cel galben, ori ai avut un noroc incredibil, sau ai trișat. Altfel, e imposibil pentru cineva care nu are jetonul galben să atingă acest nivel al jocului pentru că dezvoltarea e păstrată doar pentru cei privilegiați. Dacă mulți ar ajunge la acest nivel, ar fi necesar să împartă resursele limitate și cei care se bucură de beneficii ar renunța la ele. Acest lucru ar fi puțin probabil pentru că ei, cei puțini, stabilesc regulile jocului.



căutarea similarităților și descoperirea diversității

Durata

20 minute

Materiale necesare

copii ale hârtiei și pixuri 1 pe persoană

Cât de ușor e să găsești pe cineva care gândește și are sentimente similare cu ale tale?

Subiecte de discutat

- identitatea personală;
- acceptarea și celebrarea activității;
- toți suntem diferiți și egali;

Scopuri

- Descoperirea diversității din grup.
- Dezvoltarea capacității de comunicare.
- Să ajungi să-i cunoști pe toți și să dezvolti un sentiment pozitiv în grup

Instrucțiuni

Fiecare jucător să completeze întrebările. Și să găsească pe cineva cu aceleași răspunsuri la toate întrebările. Dacă nu găsești pe nimeni, spune-le să încerce să găsească pe cineva cu care să împartă 4 caracteristici, dacă nu pot atunci pe cineva cu 3 sau 2.

Evaluare și chestionare

Întreabă-i dacă le-a plăcut această activitate și de ce? Întreabă-i apoi ce au învățat. Apoi întreabă: Câți au găsit pe cineva cu 5, 4, 3, 2, 1 trăsături în comun? Câte diversități de religie, gusturi în muzică sau cui nu-i plac animalele, sau au băutură favorită sunt în grup? Dacă sunteți un grup atât de divers cum veți lucra împreună?



Căutarea similarităților și descoperirea diversității

Scrie răspunsurile la întrebările de mai jos și încearcă să găsești pe cineva din grup care are aceste răspunsuri. Dacă nu reușești, găsește pe cineva cu care ai 4, 3, 2 caracteristici în comun, sau ești unic?

- M-am născut în
- Religia mea e
- Sunt alergică la
- Nu-mi place
- Muzica favorită e



Împărtășirea discriminării

Nr. participanți

Oricâți. Dacă grupul e mare
împarte-l pentru discuție în șase,
opt, grupuri.

Durata

45 de minute

Materiale necesare

tabel și marker

A fost îngrozitor, a fost o situație jenantă, n-am știut ce sa fac.

Subiecte de discutat

- Manifestarea prejudecatii și a discriminării din societate;
- Cum sa tratezi anumite situații?

Scopul

- Să fii mai conștient de discriminarea din zilele noastre;
- Promovarea empatiei cu cei care sunt discriminați
- Să-i ajute pe oameni să devină mai "assertive"

Instrucțiuni

1. Fiecare persoană să se gandeasca la o situație când au fost discriminați sau o situație în care au văzut acest caz.
2. Fiecare persoana să-și descrie situația grupului.
3. Scrie toate situațiile pe tabel și spune grupului să aleagă o situație pentru discuție.
4. Spune persoanei a cărei situații a fost aleasă să descrie în detaliu ce s-a întâmplat.
5. Apoi vorbiți despre:
 - Cum s-a ivit situația și ce s-a întâmplat de fapt;
 - Cum s-a simțit persoana discriminată;
 - Cum s-a simțit persoana care a făcut discriminarea;
 - Cum au răspuns și ce s-a întâmplat după incident;
6. La final întreabă grupul ce ar fi putut face în aceeași situație și să găsească alte căi de răspundere.



Evaluare și chestionare

Vorbiți despre discriminare în general. Care sunt cel mai comune motive pentru care oamenii fac discriminare? Datorită vârstei, culorii pielii sau datorită hainelor pe care le porți? De ce alții fac discriminare față de persoane diferite? Unde au învățat acest comportament? Cât de important e să provoci discriminarea?

Indicii pentru facilitator

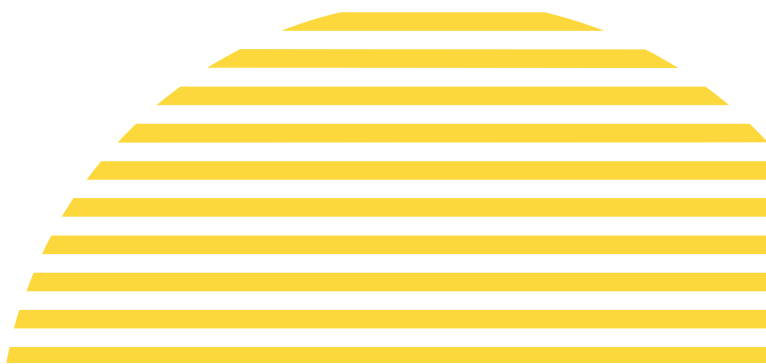
Persoanele să se gândească la situația reală dar trebuie să le spui că nimeni nu trebuie să se simtă tensionat dacă spun ceva care-i fac să se simtă disconfortant. De obicei, persoanele discută despre discriminarea negativă, dar pot fi ridicate și problemele discriminării negative.

Variații

1. Folosește jocul pentru a explora situația. Cere o pereche sau un grup să interpreteze situația în timp ce alții vorbesc. Cere apoi observatorilor să sugereze răspunsuri alternative la situații.
2. Cere tuturor să scrie un rezumat al situației pe hârtie. Pune hartiile în pălărie. Fiecare persoana apoi să-și aleagă o bucată de hârtie. Fiecare persoană să citească ce au pe hârtie. Fiecare să încerce să ghicească sentimentele celor implicați.

Sugestii pentru continuare

Organizează un antrenament 'assertiveness' pentru a te ajuta să dezvolti îndemnările pentru tratarea situațiilor dificile. Oamenii fac discriminări față de alții care sunt diferiți cand e în interesul lor, dar în acest timp le plac multe din lucrurile aduse de străini precum pizza, kebabul sau muzica jazz sau reggae.



povestiri ale lumii

Durata

60 - 90 minute

Pregătire

copii ale cărților de joc, ale notițelor observatorului, copii ale foii:indici pentru găsirea unei soluții, pixuri și foi pentru ca observatorii să ia notițe

Povestirile sunt cele mai interesante si mai relevante expresii ale culturii. Ancorate în istorie, transmise verbal, sunt purtătoarele morale ale culturii. Această activitate folosește povestirile pentru a explora percepțiile (și stereotipurile) pe care le-am putea avea despre culturi diferite.

Subiecte de discutat

- percepții și imagini pe care le avem despre alte culturi si despre cultura noastră.
- etnocentrism și stereotipie.

Scopuri

- creșterea curiozității despre povestea altor culturi și popoare
- provocarea stereotipurilor și prejudecăților despre valorile altor culturi
- creșterea curiozității despre alte popoare, culturi, muzică sau limbă
- intrigarea participanților și introducerea unei atitudini pozitive în grup

MISTREȚUL CEL SĂLBATIC ȘI ORB

- VERSIUNEA A
- VERSIUNEA COMPLETA
- POVESTEA LUI W. X. CARE A PRINS PEȘTE pentru MAMA SA VITREGĂ IARNA
- VERSIUNEA A
- VERSIUNEA COMPLETA
- PORUMBEII ȘI PLASA CELUI CARE PRINDE PĂSĂRI
- VERSIUNEA A
- VERSIUNEA COMPLETA
- CUM ȘI-A CĂPĂTAT IEPURELE COADA?
- VERSIUNEA A
- VERSIUNEA COMPLETA



Instrucțiuni

1. Fiecare participant să primească o copie a poveștilor (versiune A) și să le citească în 15 minute.
2. Fiecare participant să încerce să ghicească de unde vin poveștile. Ar fi mai bine să le dai participanților o rază din care să citească precum Europa de Sud, Europa de Nord, Europa Centrală, Europa de Est, Africa, Orientul Mijlociu, America de Sud, Asia, America de Nord.
3. Persoanele să se grupeze în grupuri de 4-6 ca să-și schimbe părerile și să discute motivele.
4. Fiecare grup să găsească o decizie comună despre originea fiecărei povești. Dă-le 30-45 de minute pentru această discuție.
5. În plenar fiecare grup să-și prezinte concluziile și motivele. Acest lucru va duce la alte discuții după cum oamenii revaluează încercările și alte grupuri aduc alte idei sau sugestii.
6. Trebuie să te decizi când să pui punct discuției apoi să dai întreaga versiune a poveștii (inclusiv în limba originală) sau citești întreaga versiune și spui de unde e versiunea.

Evaluare și chestionare

Dacă crezi că e bine, începe discuția întrebând participanții dacă le-a plăcut povestea și dacă au fost surprinși de origini, dacă li s-a părut dificil și dacă s-au simțit bine.

Indicii pentru facilitator

Poveștile exprimă valori fundamentale și aceeași poveste poate fi în versiuni diferite din alte țări datorită variațiilor în condiții geografice și climatice, în religie sau în valori. Activitatea merge mai bine dacă participanții trec peste circumstanțele practice stricte (precum climatul sau dacă există un anumit animal într-o regiune dată) și să vadă anumite valori transmise de poveste.

Povestiri - versiunea A (copiată și împărțită)

MISTREȚUL SĂLBATIC ȘI ORB

A fost odată un vânător care a plecat în pădure cu pușca sa. Acolo a zărit doi pui de mistreț mergând unul în spatele celuilalt. Vânătorul a oprit și a împușcat cel de-al doilea mistreț dar s-a intamplat ceva care l-a surprins. Conducătorul a fugit iar cel de al doilea nu știa ce să facă. A fost abandonat stând cu ceva ce părea să fie o nuia uscată în gură.

Vânătorul s-a apropiat cu grijă, crezând că mistrețul sălbatic îl va ataca. A observat că stă unde s-a oprit fără să-și urmeze prietenul. Vânătorul s-a apropiat pentru a vedea mai bine.



A observat că ceea ce părea a fi o nuia uscată era de fapt coada mistretului care fugise. Acum vanatorul a înțeles că mistretul era orb și că glonțul atinse coada conducătorului sau și o tăia. A luat mistrețul salbatic, l-a dus acasă și tot timpul ținând în gură coada. Acasă, vânătorul l-a hrănit și l-a îngrijit foarte bine. E ciudat chiar și animalele arată considerație pentru creaturile din neamul lor. N-ar trebui și noi, cei înzestrați cu inteligență să avem grijă de părinții voștri și prietenii care au nevoie de ajutor?

POVESTEA LUI W. X. CARE A PRINS PEȘTE IARNA pentru MAMA LUI VITREGĂ.

W. X. era un bărbat care a trăit mai demult. Mama sa adevărată a murit și tatăl său s-a recăsătorit cu o femeie a cărei nume de familie era Z. Prin urmare ea a devenit mama lui. WX. Mama vitregă era rea și nu-l plăcea pe WX, și obișnuia să-l defăimeze pe WX în fața tatălui său. Cu timpul tatăl a început și el să-și displacă fiul. WX era bun și recunoscător părinților. Într-o iarnă, vremea era foarte rea, ninge puternic, de multe ori ninge toată ziua. Era atât de rece, încât după ce ninge, râul din apropiere, care curgea atât de cristalin, era acum tăcut și înghețat.

Oamenii stăteau acasă din pricina frigului, la fel și animalele, rareori ieșeau afară. Pământul era acoperit în întregime cu zăpadă. Într-o zi mama vitrega a lui WX s-a hotărât că vrea pește proaspăt și i-a spus fiului său vitreg. S-a gândit: -De unde pot face rost de pește proaspăt dacă ninge toată ziua și râul a înghețat? Cum s-a spus înainte, WX era un fiu recunoscător și a icsit în imensitatea albă să găsească pește. WX a căutat timp îndelungat, dar cum să găsească pește proaspăt? Într-un final s-a dus în aval. Pământul era tare și vântul bătea. Era atât de frig încât tremura. Acum WX stătea acolo uitându-se la râul înghețat și s-a gândit: -Nu mă pot duce acasă cu mâna goală când mama mea vrea pește. Ce să facă? WX s-a gândit și tot gândit, dar nu a găsit o soluție. În final a izbucnit în lacrimi de disperare. Cu cât plângea mai mult cu atât îi curgeau lacrimile. În final s-a format o gaură în gheața care acoperea râul. Au înviat datorită căldurii lacrimilor lui WX. Foarte bucuros, WX a ridicat pești și i-a dus acasă la mama lui. Ca și WX, nu trebuie să renunțăm la speranță.



PORUMBEII ȘI PLASA CELUI CARE PRINDE PĂSĂRILE

A fost odată un stejar bătrân în care trăiau mulți porumbei. Toată ziua zburau să-și caute mâncare, dar seara se întorceau să-și petreacă seara în stejar. Într-o zi porumbeii erau plecați, ca de obicei. Dintr-o data, un porumbel mic a spus:

-Uite, uitate câte semințe! Cât de multă mâncare este pe pământ!

Celălalt porumbel i-a dat dreptate și a zburat să se stabilească acolo, dar un porumbel bătrân a spus: -Stop!Nu zbura acolo!Cum de acolo există așa multe semințe?

-N-are importanță! a spus alt porumbel: Hai să mergem să mâncăm împreună!

Întregul stol a zburat cu excepția porumbelului bătrân. Au început să sărbătorească, în timp ce le urmărea mișcările de la distanță. După ce s-au săturat, au vrut să plece de acolo, dar n-au putut. Au fost prinși în plasa celui care prinde păsări și au strigat în disperare:

- Ajutor! Am fost prinși! Ajutor!

Porumbelul bătrân a spus: -Liniștiți-vă!

Dar unul din porumbei a spus: -Priviți, cineva se îndreaptă spre noi. E cel care prinde păsări și vine să ne prindă.

Porumbelul bătrân a spus: -Calmați-vă. Ridicați-vă de la pământ deodată și puteți ridica și plasa. Întreg stolul a ridicat puțin plasa.

Apoi porumbelul cel bătrân a spus, în timp ce le arăta copacul: -Vă puteți stabili aici. Un prieten de-al meu stă aici, un șoricel. A chemat șoricelul care a făcut o gaură în plasă așa că porumbeii au fost liberi. Întreg stolul a mulțumit șoricelului.

CUM ȘI-A CĂPĂTAT IEPURELE DE CÂMP COADA CEA SCURTĂ.

În via lupul săpa și planta vița de vie. Le-a cerut vulpii și iepurelui să-l ajute.

Le-a pregătit o masă gustoasă - o oală de miere. Toți au muncit, dar vulpea era tentată să guste din miere înainte de masă, așa că s-a dus lângă vița de vie cea mai apropiată și a țipat:

- Hello!Hello!

- Ce se întâmplă? a întrebat lupul.

- Sunt invitată la o petrecere, a mințit vulpea.

- Fugi, a spus lupul.

-Și întoarce-te repede, a spus iepurele. Dar vulpea s-a dus direct la tufișul unde lupul ascunsese oala cu miere. A mâncat pe săturate și apoi s-a întors la lup și la iepure.

- Cum a fost la petrecere?a întrebat lupul.

- Am fost ocupată, a zămbit vulpea cu gura până la urechi.

- Cum a fost mâncarea?a întrebat iepurele.

- Dulce și gustoasă, a răspuns cu viclenie vulpea. Apoi au continuat să sape.

Curând, vulpea s-a întors și a țipat:



- Hello! Hello!
 - Ce e acum? au întrebat lupul și iepurele.
 - Sunt invitata la o altă petrecere, a răspuns vulpea.
 - Du-te atunci, a răspuns lupul. Vulpea s-a dus din nou.
- Când s-a întors, iepurele și lupul au întrebat dacă i-a plăcut.
- Nici pe jumătate ca data trecută. Când vulpea s-a furișat pentru a treia oară, a terminat mierea din oală, iepurele și lupul au adormit pentru că erau obosiți.
- Când vicleana vulpe s-a întors, aceasta i-a uns nasul iepurelui care dormea, cu restul de miere. apoi a strigat:
- Treziți-vă somnoroșilor!
 - Oh, te-ai întors deja? Cum a fost la petrecere? a întrebat lupul, apoi a căscat.
 - S-a terminat, a zâmbit vulpea.
 - Ai mâncat bine? a întrebat iepurele și și-a plecat ochii.
 - Bine și gustos, a spus vulpea lingându-și gura.
 - Frate lupule, nu ne inviți să mâncăm acum?
 - Ba da, desigur, a dat din cap lupul, imediat se face vremea pentru dejun. A arătat spre tufișul unde ascunsese oala cu miere. Dar s-a întors cu oala goală și a strigat:
 - Cineva a mâncat toată mierea! Dacă aș ști cine e hoțul, i-aș suci gâtul!
- Vulpea a răspuns ingratios:
- Iepurele a mâncat toată mierea în timp ce dormeai!
 - Nu e adevărat! Nu eu am fost! a protestat iepurele. Lupul, furios, a sărit pe iepure să-i sucească gâtul. Iepurele a luat-o la sănătoasa. După un timp, lupul aproape că l-a prins și a reușit să-i muște coada. Dar din fericire pentru iepure, lupul nu a reușit să-l prindă din urmă ca să-i sucească gâtul. De atunci, iepurele are o coadă scurtă.

Povestirile - versiunea completă

MISTREȚUL CEL SĂLBATIC ȘI ORB

A fost odată un vânător care a plecat în pădure cu pușca sa. Acolo, a zărit 2 mistreți sălbatici, unul în fața celuilalt. Vânătorul a ochit și l-a împușcat pe cel de-al doilea, dar s-a întâmplat ceva care l-a uimit: cel din față a fugit, în timp ce celălalt nu știa ce să facă. Stătea acolo cu ceva care părea a fi o nuia uscată în gură. Vânătorul s-a apropiat cu grijă, crezând că mistrețul îl va ataca. A observat că stătea unde se oprișe, fără a-și urma prietenul. Vânătorul s-a apropiat pentru a se uita mai bine. A observat că, ceea ce părea o nuia uscată, era de fapt coada mistrețului care fugise. Acum vânătorul a înțeles că mistrețul era orb și că glonțul atinsese coada celui din fata tăindu-i-o. A luat mistrețul orb și l-a dus acasă tot timpul purtând în gură coada tăiată. În casa lui, vânătorul l-a hrănit și a avut grijă de el. E ciudat.



Chiar și animalele manifestă respect pentru creaturi. N-ar trebui ca noi, cei înzestrați cu rațiune, să avem grijă de părinții noștri, prietenii noștri care au nevoie de ajutor?

(Aceasta poveste e din Tigrea-Etiopia, Africa)

POVESTEA LUI WANG XIANG CARE A PRINS PEȘTE IARNA pentru MAMA SA VITREGĂ.

Wang Xiang era un om care a trăit în timpul dinastiei Jin. Mama sa a murit și tatăl său s-a recăsătorit cu o femeie a cărei nume era Zhu. Prin urmare, a devenit mama vitregă a lui Wang Xiang. Mama vitregă era rea și nu-l plăcea pe Wang Xiang, obișnuia să-l defăimeze în fața tatălui său. Timpul trecea și tatăl începuse să-l displace și el. Fiul era bun și recunoscător părinților în ciuda acestui fapt. Într-o iarnă, vremea era foarte rea, ninge puternic zile în șir. Era atât de frig încât după ninsoare, râul din apropiere care era atât de cristalin, era înghețat. Oamenii stăteau în casă, la fel și animalele. Pământul era tot acoperit cu zăpadă. Într-o zi mama vitregă a lui Wang Xiang s-a hotărât că vrea crap proaspăt la cină și i-a spus fiului vitreg. El s-a gândit: -De unde pot aduce crap proaspăt dacă ninge tot timpul și râul e înghețat? După cum s-a spus, Wang Xiang era un fiu recunoscător, așa că s-a dus repede să caute pește. Wang Xiang a căutat mult, dar unde să găsească pește? S-a dus în aval. Pământul era tare și rece, vântul bătea puternic. Era atât de frig încât tremura. Acum Wang Xiang stătea holbându-se la râul înghețat gândindu-se: -Nu mă pot duce acasă cu mâna goală, dacă mama vrea pește. Ce să facă? Wang Xiang s-a gândit și s-a tot gândit, dar nu a găsit o soluție. Într-un final a izbucnit în lacrimi de disperare, curgându-i pe obraz. Cu cât plângea mai mult cu atât erau mai multe lacrimi. Într-un final a observat o groapă în gheață care acoperea râul. Dintr-o dată doi crapi au zburat pe gheață lângă gaură. Au înviat datorită căldurii din lacrimile lui Wang Xiang. Foarte entuziasmat Wang Xiang a luat peștii și i-a dus acasă la mama lui vitregă. Aceasta minune a fost explicată mai tarziu. A fost un rezultat al simțului datoriei lui Wang Xiang. (Poveste originală chineza)

PORUMBEII ȘI PLASA CELUI CARE PRINDE PĂSĂRI

Într-o junglă a existat un stejar în care trăiau mai mulți porumbei. Toată ziua aceștia zburau să caute hrană, dar seara se întorceau în stejar. Într-o zi porumbeii zburau după hrană ca de obicei. Dintr-o dată un porumbel mic a zis: -Uite câte semințe! Cât de multă mâncare se afla pe pământ. Ceilalți porumbei i-au dat dreptate și au zburat într-acolo, dar porumbelul bătrân a spus: -Stați! Nu zburați acolo. Cum se face că există semințe în mijlocul junglei?



-Nu contează, a spus alt porumbel. Haideți să mâncăm împreună. Tot stolul a plecat cu excepția porumbelului bătrân. Au început să sărbătorească. După aceasta porumbeii au vrut să zboare dar nu au putut. Au fost prinși în plasa celui care prinde păsări, și zbierau cu disperare: -Ajutor! Am fost prinși! Porumbelul bătrân a răspuns: -Liniștiți-vă! Dar un alt porumbel a strigat: -Priviți! Cineva se îndreaptă spre noi. E cel care prinde păsări. Porumbelul înțelept a spus: -Liniștiți-vă. Ridicați-vă de la pământ, astfel ridicați și plasa. Stolul a ridicat puțin plasa. Acum porumbeii au încercat și au reușit să ridice plasa astfel încât să zboare. Porumbelul înțelept a zburat primul și ceilalți l-au urmat. Au zburat mult, până au ajuns la un copac. Porumbelul înțelept le-a spus în timp ce le arăta copacul: -Vă puteți așeza aici. Un prieten bun de-al meu stă aici, un șoricel. A chemat șoricelul care a făcut o gaură în plasă, astfel porumbeii s-au eliberat. Tot stolul i-a mulțumit șoricelului. (aceasta poveste e din India)



copacul vieții

Nr. participanți

min. 3 - max. 20

Durata

Partea A: planificarea activității: 30 min;

Partea B: cercetarea-o zi sau o săptămână depinde de timpul disponibil;

Partea C: împărtășirea copacului familiei: 30-60 min, depinde de mărimea grupului

Evaluarea: 30 min;

Materiale necesare

Un exemplu de copac al familiei

De unde venim?

De unde vin părinții și bunicii noștri?

În această activitate participanții își explorează arborele genealogic și dacă rudele au fost străini.

Subiecte de discutat

- naționalismul și puritate etnica;
- empatia față de străini, imigranți și refugiați;
- identitatea personală și națională;

Scopuri

- participanții să fie conștienți de mediul cultural și real al lor;
- înțelegerea relației dintre noi și lume;
- generarea empatiei față de alți oameni care au călătorit sau emigrat în alte țări și față de minorități;
- lucrul la identitatea participanților și percepțiilor asupra lumii
- creșterea curiozității despre cultura noastră și a lor
- observarea prejudecăților și părtinirilor sociale și culturale;

InstrucțiuniPartea A

1. Explică grupului conceptul de arbore genealogic.
2. Întreabă-i dacă s-au gândit vreodată să-și facă arborele genealogic sau dacă cineva din familie are unul.
3. Spune-le participanților să meargă acasă și să discute cu părinții lor și să încerce să-și deseneze copacul.
4. Discutați despre ce fel de lucruri ar trebui să-ți întrebi familia, de ex dacă au existat:
 - rude au emigrat în altă țară sau s-au mutat în alt oraș;
 - rude care au venit din altă țară ca și emigranți sau refugiați sau s-au căsătorit în familie;
 - rude care sunt membrii unei minorități (rasiale, religioase, sexuale) sau dacă s-au căsătorit cu cineva care face parte din minoritate;



PARTEA B

1. Dă participanților timp (de la 1 zi->1 săptămână, depinde de cât timp ai, să-și facă copacul)

PARTEA C

Spune-le participanților să-și împărtășească descoperirile, cu restul grupului. Acest lucru poate fi făcut în diverse moduri:

1. Participanții să-și arate copacul, punctând până unde în timp se întinde. Dacă vor, pot spune care rude s-au mutat în străinătate sau au venit din altă țară. E important ca participanții să dezvăluie numai ce vor (nimeni nu trebuie să se simtă presat în dezvăluirea faptelor) sau,
2. Participanții nu-și arată copacul, dar discută despre lucrurile găsite despre familia lor pe care nu le-au știut.

Evaluare și chestionare

Depinzând de mărimea grupului, această activitate poate fi făcută prima dată în grupuri mai mici. Fiecare grup spune lucruri comune pe care le-au descoperit. Spune-le să răspundă la întrebări precum:

- De ce s-au mutat rudele tale în altă țară? (sau au imigrat)
- Crezi că e normal să ridici bariere față de nevoile oamenilor de a găsi alte oportunități în alte țări?
- Te-ai gândit să te muți în altă țară?
- Dacă da, cum ai vrea să fi tratat la sosire?
- Cum te-ai simți dacă nu ai putea să: îți practici religia, să vorbești limba ta, sau să ai drepturi mai puține decât alte persoane?

Indicii pentru facilitatori

Câteva întrebări sau descoperiri pot fi personale, sau se poate întâmpla ca rudele participanților să nu vrea să le spună copiilor lor lucruri pe care le consideră neplăcute sau dezonorante, de exemplu: cineva care e homosexual, sau a fost în închisoare. Din acest motiv trebuie să te asiguri că nimeni nu e presat să spună mai mult decât trebuie. De asemenea, trebuie să existe o atmosferă de încredere în interiorul grupurilor, care permite distanței să fie pusă deoparte. Altfel, participanții pot fi reținuți în împărtășirea anumitor lucruri despre familiile lor care ar putea duce la excludere. Trebuie să fi pregătit să le dai idei în alcătuirea copacului genealogic. Dacă vrei să fie competiție, spune-le că, cu cât mai departe se duce arborele, cu atât e mai bine. Această activitate e potrivită pentru că participanții să fie conștienți de faptul că, de-a lungul istoriei, oamenii s-au mutat întotdeauna în altă țară. Cele mai bune exemple sunt mișcările de colonizare, dar și în Europa oamenii s-au mutat tot timpul: evreii și românii au fost nevoiți să-și părăsească țara, războaiele au cauzat mutări ale oamenilor pentru ca să se mute și granițele.





Spre deosebire de mutări, nu trebuie să uităm mutările de sezon ale oamenilor de exemplu: plecarea în vacanțele de vară în alte țări, sau plecatul la muncă în timpul recoltei. Se întâmplă deseori că tinerii nu sunt conștienți de mediul familiei lor. Putem fi mândri de trecutul nostru ca națiune, dar nu suntem conștienți de faptul că strămoșii noștri au venit din altă țară, sau au emigrat în alte continente. Dacă această mutare a oamenilor e normală, atunci de ce mișcările și existența altor persoane în țara noastră e ceva negativ și trebuie prevenit?

Sugestii pentru continuare

Dacă ți-a plăcut această activitate, uită-te la istoria țării tale în "Linia Istoriei". E interesant pentru că ceea ce învățăm în școli e aproape întotdeauna bazat pe punctele de vedere naționaliste și etnocentriste ale majorității.



ce vezi?

Nr. participanți

6+

Durata

45 de minute

Pregătirea

Adună 5 sau 6 poze din reviste și ziare și pune-le pe o bucată mare de hârtie. Hârtie, pixuri și lipici. Ace sau bandă pentru a atașa pozele pe perete.

Se spune că o poză bună valorează cât 1000 de cuvinte.

Subiecte de discutat

Perpetuarea stereotipurilor și prejudecăților prin media. Folosirea și utilizarea proastă a imaginilor pentru a da informații și pentru a evoca răspunsuri emotive.

Scopuri

Să explorezi felul în care sunt folosite pozele în presă. Să-ți dezvolti capacitățile de analiză critică.

Instrucțiuni

1. Pune pozele pe perete.
2. Dă-le participanților bucăți de hârtie simplă și spune-le să se uite la fiecare poză pe rând și să scrie 2 titluri, unul pozitiv, altul negativ.
3. Când toată lumea e gata, lipește titlurile sub poze.
4. Compară titlurile.

Chestionare și evaluare

Discutați despre ceea ce s-a întâmplat în activitate și ce au învățat oamenii. Câte interpretări au existat pentru fiecare poză? Au existat persoane diferite care au văzut lucruri diferite în aceeași poză? Când citești ziare și reviste, la ce te uiți prima dată, la poze sau la titlul de articol? În ce proporție arată pozele adevărul a ceea ce s-a întâmplat într-o situație? Cum folosesc editorii pozele pentru a transmite o informație, pentru a stârni vreo emoție, sau pentru a provoca simpatii?

Indicii pentru facilitatori

Încearcă să găsești poze care pot fi interpretate în moduri diferite. De exemplu: o poză a site-ului călătorului cu 10 nivele.



O persoană poate "vedea" numai gunoaiele lăsate în urmă la 2 nivele în timp ce altă persoană poate vedea 8 părți curate.

Sugestii pentru continuare

Fii mai conștient de felul în care sunt folosite pozele din ziare, în reclame sau în caritate. Provoacă grupurile să vadă cine poate găsi poza care a fost folosită în modul cel mai pozitiv, și alta care a fost folosită în modul cel mai înșelător. După ce s-au uitat la pozele din presă, poți explora felul în care jurnaliștii prezintă știrile, încercând singuri "Realizarea știrilor".



cum/unde stai?

Nr. participanți

min. 10 - max. 40

Durata

1 oră

Pregătire

Tabel și markere, sau un proiector

O listă cu constatări

Înainte de începerea activității scrie constatările pe tabel.

Ce credem noi despre rasism și discriminare? Cât de capabili suntem noi să ne apărăm punctul de vedere și să-i înțelegem pe ceilalți?

Subiecte de discutat

- Rasism, antisemitism, xenofobie, intoleranță.
- Responsibilitatea propriilor acțiuni.

Scopuri

- Provocarea vederilor participanților și a opiniilor lor despre rasism, antisemitism, xenofobie, intoleranță.
- Creșterea conștiinței rolului pe care participanții îl joacă ca membri ai societății
- Participanții să-și împărtășească gândurile și opiniile
- Distrugerea barierelor comunicării și încurajarea tuturor în exprimarea opiniilor.
- Participanții trebuie să fie conștienți cât de rapizi trebuie să fim în luarea unor decizii și apoi cât de mult îi luăm apărarea.

Instrucțiuni

1. Spune-le participanților să își imagineze că într-o parte a camerei există un minus (-) , și că în partea opusă există un plus (+)
2. Spune-le că vei citi constatările și că cei care nu sunt de acord cu aceasta să se mute în partea unde se află (-) . Aceia care sunt de acord să se mute în partea cu (+) . Cei care nu au păreri sau sunt indeciși să stea la mijloc, dar nu vor putea vorbi.
3. Citește prima constatare
4. Odată ce toată lumea stă în poziția aleasă, spune-le celor de la perete, pe rând, să le explice celorlalți de ce și-au ales poziția respectivă. Ei trebuie să convingă și restul grupului că au dreptate, și prin urmare, ceilalți să li se alăture. Dă-le între 5 și 8 minute.
5. După ce toată lumea a vorbit spune-le celor care vor să-și schimbe poziția, să o facă dacă vor.
5. Citește apoi cealaltă constatare și repetă procesul.
6. Odată ce toate constatările s-au discutat, treci la evaluare.



Evaluare și chestionare

Începe cu următoarele întrebări:

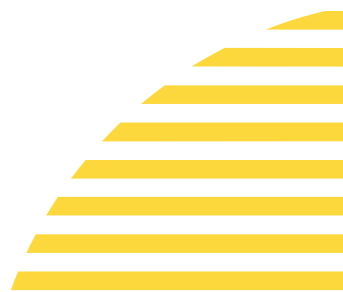
1. Cum te-ai simțit în timpul exercițiului?
2. A fost dificil să alegi? De ce?
3. A fost greu să stai în mijlocul camerei și să nu poți vorbi?
4. Ce fel de argumente au fost folosite, cele bazate pe un fapt, sau acelea care au declanșat emoții?
5. Care au fost mai eficiente?
6. Există comparații între ceea ce au făcut oamenii și au spus în timpul acestui exercițiu versus realitate?
7. Sunt valide constatările?
8. A fost util exercitiul?

Indicii pentru facilitator

Pentru a facilita participarea, poți invita membrii care sunt reținuți în a-și spune opinia. În același mod spune celui care intervine prea des, să aibă răbdare. Constatările sunt neapărat controversate. E important să explice acest lucru la sfârșitul evaluării. Poți dezvolta discuția pe diferite puncte: în ciuda ambiguității există un anumit adevăr în constatări. Explică faptul că în comunicare, oameni diferiți înțeleg lucruri diferite în același context. E normal ca oamenii să gândească în mod diferit. Nu e neapărat o atitudine pozitivă sau negativă. Ceea ce e mai important e să știi și să înțelegi cauzele care au motivat poziția. Încearcă să punctezi legătura cu realitatea vieții. Deseori ne gândim numai la un aspect al problemei. Se întâmplă ca deseori să fim rugați să sprijinim o problemă, dar nu avem întotdeauna șansa să ne gândim de ce să facem acest lucru. Poți spune grupului să se gândească cum afectează acest lucru democrația. Cât de mult ascultăm argumentele altora? Cât de bine ne spunem punctul de vedere. Cu cât de vagi suntem cu atât suntem mai ambigui și riscăm să nu fim înțeleși. Cât de consistenți suntem în părerile și opiniile noastre?

Sugestii pentru continuare

Nu e ușor să te impui și să fi ascultat, câteodată e chiar periculos. Dar nu trebuie să te simți singur, sunt și alții care vor o lume mai bună. Există întotdeauna ceva ce poți face. Gândește-te cum poți îmbunătăți viețile minorităților din comunitatea ta și cum poți sprijini drepturile oamenilor din țara ta, sau din străinătate, și ia o atitudine indiferent cât e de mică. Dacă vrei să grăbești activitatea care îi împarte pe oameni în grupuri și în același timp care ridică probleme despre izolare, încearcă "Excepția". Te poți gândi mai mult de ce nu se fac oamenii auziți. Cine are puterea și de ce nu ascultă? "Regulile jocului"



EXEMPLE DE CONSTATĂRI

MUSULMANII NU PREA SE POT INTEGRA ÎN SOCIETĂȚILE EUROPENE.
NAȚIONALISM ÎNSEAMNĂ RĂZBOI.

BĂRBAȚII SUNT MAI RASIȘTI DEC T FEMEILE.

E MAI BINE SĂ FII DE CULOARE DEC T HOMOSEXUAL.

RROMANII (ȚIGANII) SUNT SINGURII EUROPENI ADEVARATI.

TINERII SUNT pentru FRONTUL ATACURILOR RASISTE.

IMIGRANȚII FURĂ CASELE ȘI SLUJBELE.

IUBIREA REZOLVĂ ORICE PROBLEMĂ.



viitorul alb

Nr. participanți

orice număr care poate fi împărțit în grupe de 6-8 persoane.

Durata

45 de minute

Pregătire

- o bucată mare de hârtie și markere pentru grupuri
- o copie marită a tabelului agățat unde toți îl pot vedea.

Ce imagini asociezi sintagmei "viitor alb"?
Ce imagini asociezi sintagmei "viitor negru"?
Dacă spunem că viitorul e negru înseamnă că nu e de bine. În școală v-au spus profesorii "că veți primi o notă proastă pentru acest lucru" ?

Ceea ce au vrut să spună e că nu era o notă bună! E negru asociat cu lucruri proaste și prin asociere oamenii de culoare sunt răi?

Subiecte de discutat

- Felul în care sunt transmise valorile prin limbă.
- Stereotipuri și prejudecăți
- Pericolul utilizării limbii într-un mod critic.

Scopuri

- Sa fii conștient ca limba nu e lipsita de valori.
- Să fii conștient de felul în care limba poate reflecta discriminarea împotriva minorităților.
- Să știi să apreciezi importanța folosirii limbajului non-discriminant.

Instrucțiuni

1. Împarte grupurile în subgrupe de 6-8 persoane
2. Spune fiecărui grup să găsească loc în cameră pentru ca să poată lucra.
3. Dă o bucată de hârtie și un marker fiecărui grup și spune-le să copieze următorul tabel: + 0 -

1. Explică-le că aceasta activitate e despre limba pe care o folosesc, și că trebuie să se gândească la expresii care cuprind cuvinte precum: alb, negru, indian, rromani (țigani), evreu, arab, rus. În timp ce ei se gândesc la expresii, gândește-te cum sunt folosite aceste cuvinte. Dacă sintagma are conotație pozitivă, scrie-o în prima coloană, dacă are conotație neutră, scrie-o în a doua, și dacă are conotație negativă, în a treia. De exemplu expresia "viitorul e negru", se referă la un viitor nesigur și tulburat, deci pune-l în a treia coloană.



În Anglia se vorbește despre "vara indiană", când vremea e buna la începutul toamnei. Indian se pune în coloana întâi. Pentru această activitate e nevoie de 15 minute.

2. Grupele să se uite la sintagmele din coloana a treia, cele cu conotații negative, și să sugereze expresii alternative. Scrieți-le în coloana a patra, care se poate intitula "limba alternativă"

6. Dacă grupurile au terminat, spune fiecărui grup să citească expresiile pe care le-au găsit.

Evaluare și chestionare

Evaluarea trebuie centrată în jurul expresiilor găsite:

- Care a fost coloana cea mai plină?
- Ce fel de cuvinte găsim în coloanele 1, 2, 3?
- Dacă limba nu e neutră, ce valori reflectă limba noastră despre cultura noastră și a altora?
- E important să folosești limbajul care nu are conotații negative despre alte culturi? De ce? Dacă da, ar trebui să schimbăm limba?

Indicii pentru facilitator

Dacă grupul e internațional, e interesant să împarți participanții în grupe după limba natală, pentru a face o analiză comparativă. Câteodată, dezbateră care are loc după activitate, se transformă într-una despre "limba corectă din punct de vedere politic". Nu acesta e scopul activității, ci să se reflecteze de ce e mai comun să dai conotații pozitive cuvântului "alb" decât cuvântului "negru", sau "țigăni", și vice-versa. Totuși dacă se pune întrebarea, mai bine o tratezi decât să o ignori. Unii participanți spun că atunci când spun "E într-o dispoziție neagră", adică într-o dispoziție proastă, nu se gândesc la persoane de culoare și nu fac discriminări. În acest caz e bine să diferențiezi atitudinile personale de valorile transmise de limbă. Foarte des folosim sintagme fără să fim conștienți de originea lor și prin urmare de valorile pe care le implică. Aceasta e o dezbateră similară discuției despre limbajul sexist din multe expresii.



argila invizibilă

Jucătorii „modelează” lut invizibil, iar ceilalți jucători ghicesc care este obiectul. Acest joc introduce comunicarea non-verbală, cum ar fi gesturi și expresii faciale pentru persoanele care nu sunt capabile să comunice prin limbajul vorbit. Participanții vor înțelege că comunicarea înseamnă mult mai mult decât cuvinte.

Instrucțiuni:

- Așezați grupul într-un cerc și explicați că aveți un bulgăre „invizibil” de lut.
- Înmânează unui jucător bucata invizibilă de lut și cere-i să o facă în tăcere și rapid un obiect din lut. Apoi, folosind expresia feței, gesturile și limbajul corpului, exprimați, în tăcere, cum să folosiți obiectul.
- Restul grupului poate ridica mâna când cred că știu ce obiectul este.
- Odată ghicit, persoana cu argila îl transmite următorului jucător din cerc. Următorul jucător ia lutul invizibil și sculptează un nou obiect.
- Încurajați jucătorii să facă obiecte din ce în ce mai neobișnuite până când ideile au fost epuizate.
- Lasă-ți jucătorii să experimenteze jocul pentru a vedea ce idei vin.

Acest joc este excelent pentru dezvoltarea abilităților de comunicare ale limbajului corpului și gesturilor.

Apoi vorbiți despre comunicarea non-verbală

- o Au fost surprinși că au putut să descopere care este obiectul fără a vorbi?
- o Care au fost provocările pentru cei care modelau și acționează?
- o Care au crezut toată lumea că sunt cele mai utile modalități non-verbale comunica?
- o Cum ar putea fi folosit atunci când comunicați cu cineva care ar putea vorbi?



analizând prejudecățile

Nr. participanți

Minim 6 persoane

Durata

30 de minute

Materiale necesare

Flipchart și markere

Analizați sentimentul cauzat de excludere prin examinarea comportamentelor incluzive și exclusive și a dinamicii excluderii.

Scop

Analizați sentimentul cauzat de excludere prin examinarea comportamentelor incluzive și exclusive și a dinamicii excluderii.

Descrierea activității

- Cereți unui grup de voluntari să părăsească sala, împărțiți restul grupului în grupuri mici, câte unul pentru fiecare dintre voluntari din afara sălii; adică în sală veți avea nevoie de minim 6 persoane, care vor forma apoi 2 grupe (numărul se schimbă în funcție de cantitatea de voluntari care au părăsit camera) de câte 2 persoane.
- Grupurile mici sunt instruite să înceapă discuțiile și să-i țină departe pe voluntari, dacă pot folosi orice strategie doresc, desigur, cu excepția violenței fizice.
- Voluntarii sunt instruiți să revină în sală și să încerce să intre în grupurile mici și să se alăture discuțiilor.
- Formatorii observă ce se întâmplă în grupuri timp de maximum 5-10 minute (dacă tensiunea crește prea mult, atunci oprește activitatea).

Reflecție

Luând notițe pe hârtie de flipchart, discutați despre strategiile folosite de persoanele excluse pentru a fi acceptate, strategiile folosite de excluderi pentru a-i ține pe voluntari afară și despre modul în care oamenii s-au simțit excluși/excluși. Discutați, de asemenea, efectul excluderii pe termen lung, la nivel personal, de grup și de societate.

Comentarii și sfaturi utile

Când luați notițe, concentrați-vă pe următoarele aspecte:

Ce ai făcut

Ce ai fi putut face mai bine

Plan de acțiune dacă acest lucru se întâmplă din nou

Acest lucru ar evidenția și ar ajuta la reamintirea strategiilor pozitive



diversitatea urmelor

Dimensiunea multiculturală a societăților noastre e exprimată în multe forme. Amprentele altor culturi sunt peste tot, astfel încât nici măcar nu le observăm câteodată. Această activitate permite participanților să urmărească semnele fenomenului multicultural și să observe mediul social din jurul lor.

Subiecte de discutat

trăim într-o lume interdependentă; țările noastre depind una de cealaltă.
În fiecare societate găsim indicii ale prezenței diferitelor culturi.
relația dintre culturile diferite și recunoștința ca influența comună asupra fiecăruia ne îmbogățește.

Scopuri

Participanții să aibă posibilitatea să identifice influența asupra altor culturi în societatea lor și contribuțiile făcute.

Nr. participanți

min. 10 - max. 25

Durata

Partea A: planificarea activității: 30 min;

Partea B: urmărirea: 2-2h 1/2

Partea C: raportul - 1 h

Partea D: expunerea (opțional) ;dacă poți colecta poze, filme, înregistrări, trebuie

sa acorzi mai mult timp pregătirii și expunerii.

Pregătire

- pt partea A ai nevoie de hârtie, pixuri și table și markere de diferite culori;
- pt partea B materialele cerute depind de resursele disponibile. Pot fi folosite camere video, casetofoane. Dacă nu se prinde, participanții să facă o listă de "amprente" pe care le-ar putea întâlni.
- pt partea D dacă participanții pot face fotografii sau înregistrări aranjează spațiu și timp pentru ca acestea să fie auzite.

Instrucțiuni

PARTEA A: PLANIFICAREA

1. Împarte participanții în grup cu max 6 persoane/grup.
2. Spune-le că trebuie să exploreze mediul local (sate, reședințe de județ, orașe) și să caute "amprente" de la alte țări și culturi și să facă o listă și să le documenteze cu poze, înregistrări audio-video (sau să facă o lista dacă grupul nu prea are resurse) .
3. Caută unele zone unde oamenii ar putea găsi "amprente". Gastronomic: mâncăruri, condimente din alte culturi care nu sunt folosite în mancarea lor, restaurantele din străinătate, băuturi. Îmbrăcăminte și modă: haine care se trag din alte țări și culturi, pantofi sau haine făcute în străinătate și importate.



Muzica: uită-te la programele muzicale la stațiile de radio locale. Ascultă muzica din alte țări în locuri publice precum cafenele, baruri sau discoteci. Caută locuri specializate în muzică din anumite zone sau țări. **Mass-media:** cumpără diferite canale TV din programe străine încorporate în programele lor. **Limba:** cuvinte din alte țări pe care le folosești în viața de zi cu zi.

PARTEA B - URMĂRIREA

1. Cere grupului să planifice un moment în timpul săptămânii viitoare când pot petrece 2 ore explorând mediul (sate, reședințe de județ, orașe) și să caute "amprente" din alte țări și culturi.

PARTEA C: PREZENTAREA

1. Fiecare grup să-și prezinte concluziile cercetării lor și să facă un rezumat al lucrărilor găsite.
2. Ajută-i să-și găsească un logo cu documentarea "amprentelor". Acest lucru îi va ajuta să obțină o viziune globală a muncii colorate făcute în timpul părții B

Evaluare și chestionare

Prezentările trebuie să se termine cu o discuție. Poți facilita evaluarea cu întrebări precum:

- Au fost surprize?
- Ce înseamnă faptul că există atât de multe "amprente" din alte țări și culturi în jocul nostru?
- Cum prețuim faptul că există o cunoaștere crescândă despre alte culturi și societăți când aceasta cunoaștere e parțială și superficială?
- Ce ne aduce această cunoaștere? Care îi sunt limitele? Ar fi folositor să o mărim? Cum am putea face acest lucru?
- Poți descoperi anumite modele sau curente în "amprente"? Vin mai mult din anumite țări decât din altele? De ce?

Indicii pentru facilitatori

E important să motivezi grupurile astfel încât să le placă activitatea. De ce poți stimula oamenii comparând cercetările cu o poveste cu detectivi, o călătorie de descoperire sau de aventuri. E important să subliniezi că cercetările trebuie să fie un efort colectiv. În discuții încearcă să punctezi:

- că trăim într-o lume interdependentă și că țările depind una de cealaltă. În fiecare societate există dovezi ale prezenței altor culturi.
- revoluția tehnologică și de comunicare ne oferă posibilități enorme pentru schimbul cultural și de cunoștințe.
- relația dintre diferite culturi și influența comună ne îmbogățește



- contribuțiile fiecărei culturi ar trebui apreciate ca atare și nu în contextul țării sau societății din care se trag. Dacă e posibil și dacă participantii vor, poți chema oameni din alte țări sau culturi (relaționate cu descoperirile) să vadă logourile, de ex un DJ de la o stație de radio locală, cineva din asociația minorității locale, cineva care lucrează într-un magazin.



fereastră Johari

- principii de lucru

În interacțiunile în care ne angajăm cu cei din jur și, implicit, în interacțiunea cu beneficiarii există un grad de cunoaștere între noi și interlocutor/i. Acesta poate fi scăzut, spre deloc - caz în care elementele cunoscute provin din observațiile noastre asupra persoanei (aspect, elemente de limbaj nonverbal, paraverbal) - sau poate exista un grad înalt de cunoaștere între actorii implicați. Vom explora în cele ce urmează în ce constă aceasta și cum putem facilita tranziția de la un grup de necunoscuți, la un grup coeziv - folosindu-ne de principiile Ferestrei Johari.

Fereastră Johari ilustrează modelul prin care oferim și receptăm informații despre atât despre noi înșine, cât și despre cei din jur. Acest model de măsurare a proceselor la nivelul grupului și a gradului de cunoaștere inter și intrapersonal a fost dezvoltat de Joseph Luft și Harry Ingham, în 1955.

Informațiile oferite și primite pot fi evaluate după criteriile celor 4 cadrane ale ferestrei. Acestea își schimbă proporțiile, în funcție de evoluția dinamicii grupului.

Noi putem facilita acest proces prin intermediul activităților interactive, prin oferirea și solicitarea unui feedback.



arena

ceea ce știu eu despre mine și ceilalți știu
despre mine

Primul cadran conține informații distribuite în mod transparent, cunoscute atât de către individul în cauză, cât și de către membrii grupului. Tipul de informații împărtășite depinde de tipul activității și de gradul de familiarizare al membrilor grupului; poate cuprinde: nevoi, dorințe, preferințe, motivații, sentimente și trăiri emoționale, hobby-uri, pasiuni, informații despre persoană, cunoscute și în interiorul grupului. Informațiile sunt accesibile tuturor. Pe măsură ce participanții se familiarizează, iar gradul de încredere crește, acest cadran - denumit și „Arena” sau „regiunea deschisă” - își modifică dimensiunea.

Un grup proaspăt format va avea o „Arenă” mai mică. Pentru a mări dimensiunea acestui cadran sunt recomandate activități de cunoaștere și activități pe echipe. Facilitatorul poate sprijini acest demers și prin crearea unui cadru de lucru propice și prin adoptarea unei atitudini deschise și comunicative în interiorului grupului.

Atenție: nu putem forța grupul / individul să împărtășească informații despre sine. Extinderea Arenei trebuie să aibă loc în mod natural. Dacă observăm participanți care refuză să împărtășească lucruri despre sine, nu insistăm! Mulțumim pentru ceea ce a oferit deja și exprimăm dorința ca, în viitor, poate vom afla mai multe. Este important ca beneficiarul să perceapă un mediu de interacțiune în care să se simtă în siguranță. Dacă forțăm dezvăluirea, relația de încredere între beneficiar și facilitator poate fi compromisă.



zona oarbă/ unghiul mort

ceea ce știu eu nu știu despre mine, dar ceilalți știu

Ceea ce transmitem celorlalți despre noi poate avea atât caracter voluntar (cum am văzut în Arenă), cât și involuntar. Aici regăsim Zona Oarbă sau Unghiul Mort. Acest cadran conține informații pe care le furnizăm celorlalți despre noi înșine, fără a ne da seama de acest lucru. Poate cuprinde elemente de limbaj nonverbal, paraverbal, maniere, ticuri/obiceiuri verbale, stil de relaționare cu ceilalți, atitudini neconștientizate.

Această zonă poate fi redusă atât prin inițiativa beneficiarului - solicită feedback, cere îndrumări șamd, cât și prin intervenția facilitatorului care poate valida punctele forte și oferi îndrumare (vezi E. și H. pentru detalii referitoare la validare și feedback).

Prin crearea unui mediu în care beneficiarul să simtă că se poate exprima liber - fără teama de a fi judecat/etichetat și/sau exclus, putem sprijini beneficiarii în procesul cunoașterii de sine. Prin activități exploratorii, precum cele 5 pălării gânditoare sau teatru de improvizație - însoțite de întrebări deschise, la finalul lor - participanții se pot observa în ipostaze noi și pot descoperi lucruri despre ei înșiși.

Atenție: nu forțăm dezvăluirea a ceea ce vedem. Este posibil ca participantul să nu fie pregătit pentru a primi această informație despre sine, să respingă ceea ce îi este oferit și să ne perceapă intruzivi, izolându-se de interacțiunea cu noi și chiar și cea de grup (vezi E. pentru pragul de toleranță).



fațada/aria ascunsă

ceea ce știu eu știu despre mine, dar ceilalți nu știu

În acest cadran se află informațiile pe care persoana în cauză nu le împărtășește grupului, din anumite considerente. De exemplu, se poate teme de a fi judecat, respins sau exclus. Drept urmare, trăiri afective, percepții, opinii, convingeri, preferințe, afinități, experiențe anterioare sunt păstrate ca secret. Pentru a putea fi destăinuite celorlalți este nevoie ca beneficiarul să simtă că un anumit nivel de încredere și siguranță există în relația cu ceilalți.

Dorința de a ne prezenta celorlalți într-o „lumină bună” este firească, precum este și posibilitatea apariției temerii și a reținerii în a ne expune. Fațada/ Aria ascunsă poate fi utilă în a discerne ce fel de informații împărtășim celorlalți, precum și relevanța lor în contextul respectiv. Tipul de informație ținut secret ne poate oferi indicii cu privire la tipul de participant în activitate (în continuarea capitolului, vezi fig.5).

Sprijinind beneficiarii în a împărtăși celorlalți informații despre cum se simt, gusturi, afinități, hobby-uri, reducem treptat cadranul Fațadei și extindem cadranul Arenei. Astfel, sprijinim dezvoltarea unei relații de încredere în interiorul grupului, dezvoltăm comunicarea transparentă, creăm modele de relaționare sănătoasă și transformăm scenarii de viață negative (de tipul: dacă ceilalți m-ar cunoaște cu adevărat, nu m-ar accepta) în atitudini intra și interpersonale benefice individului și grupului (mă observ, mă accept, mă deschid, sunt deschis/ă interacțiunii cu ceilalți).

Atenție: ca și în cazul Zonei Oarbe, nu forțăm dezvăluirea. Relația de încredere poate fi compromisă, iar beneficiarul ne poate percepe ca un factor stressor. Reducerea cadranului acestuia poate fi facilitată prin activități de grup, însoțite de sesiuni reflexive la finalul acestora.





De asemenea, putem adăuga teme generale în intervențiile prin activități creative; de exemplu, dacă dorim să aflăm perspectivele profesionale ale tinerilor participanți, putem aborda acest subiect prin pictura sau modelaj în lut: pictăm profesia ideală, modelăm ceea ce ne dorim să devenim. Sau, dacă este vorba despre trăiri emoționale, pictăm portretul fricii, furiei, bucuriei, tristeții șamd. O astfel de abordare încurajează comunicarea într-un mod neintruziv.



necunoscutul

ceea ce știu eu nu știu despre mine și nici ceilalți nu știu

Acest cadran conține informații care nu sunt accesibile nici grupului, nici persoanei în cauză. Se poate referi la acele aspecte ale inconștientului persoanei, cât și la potențialul latent și resurse despre care aceasta nu știe. Acest cadran își poate schimba, într-o anumită măsură, dimensiunea atât prin eforturile de auto-cunoaștere ale persoanei în cauză, cât și prin implicarea acesteia în activități noi și contexte care favorizează procesul reflexiv și comunicarea. Zona de necunoscut poate cuprinde atitudini, comportamente condiționate și neconștientizate, trăiri afective, aspecte ale sinelui neexplorate sau nebănuite, temeri, dorințe șamd.

Prin implicarea participanților în experiențe ludice cu caracter educativ facilităm cadrul prin care aceștia se pot descoperi în noi ipostaze.

Prin întrebări deschise putem sprijini beneficiarii să exploreze propria lume interioară.

CUNOScut CEILALȚI	CUNOScut DE MINE	NECUNOScut DE MINE
	ARENA CEEAA CE EU ȘTIU DESPRE MINE ȘI CEILALȚI ȘTIU DESPRE MINE	ZONA OARBĂ CEEAA CE EU NU ȘTIU DESPRE MINE, DAR CEILALȚI ȘTIU
NECUNOScut DE CEILALȚI	FAȚADA/ ARIA ASCUNSĂ	NECUNOScutUL
	CEEAA CE EU ȘTIU DESPRE MINE, DAR CEILALȚI NU ȘTIU	CEEAA CE EU NU ȘTIU DESPRE MINE ȘI NICI CEILALȚI NU ȘTIU

fig. 1. Fereastra JoHari

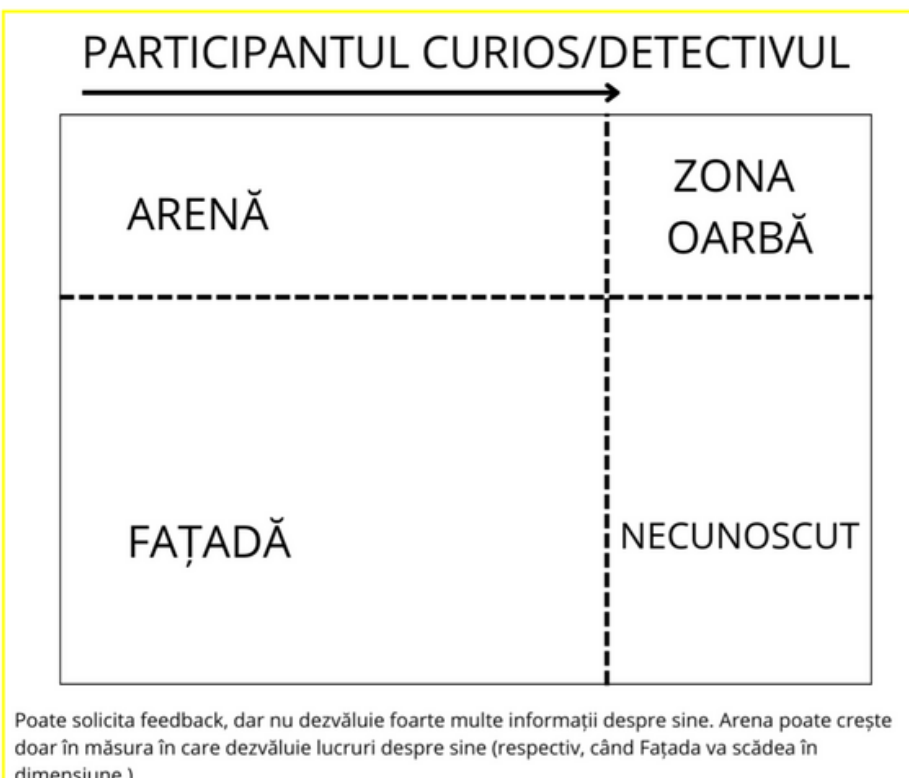
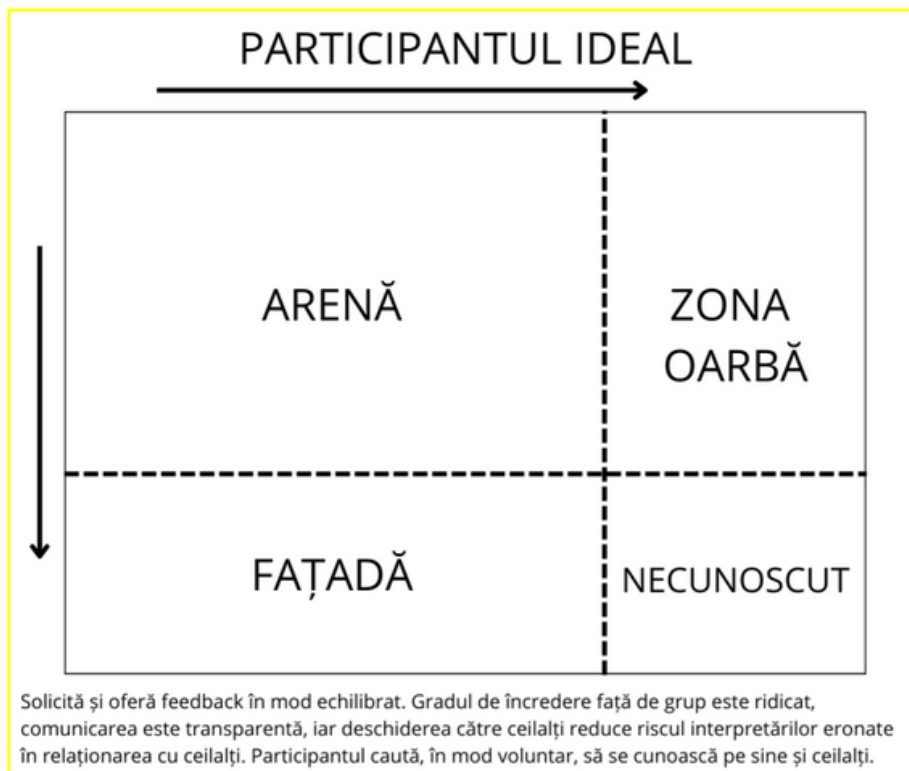


- Cadranele sunt interdependente, iar modificarea unuia produce modificări asupra celorlalte. De exemplu, când un individ se alătură unui grup, Arena are dimensiuni reduse. Pe măsură ce grupul descoperă persoana, Arena crește, iar șansele de integrare a individului în grup cresc.
- Pe măsură ce Arena crește, arealul Fațadei scade, individul dezvăluind grupului informații despre sine, aspecte, laturi ale personalității sale.
- De asemenea, persoana care solicită informații despre sine micșorează Zona Oarbă și crește spațiul Arenei.
- Persoana care împărtășește informații despre sine mărește Arena și micșorează Fațada. Vom vedea cum se aplică acestea în cazul tipurilor de participanți dintr-un grup.

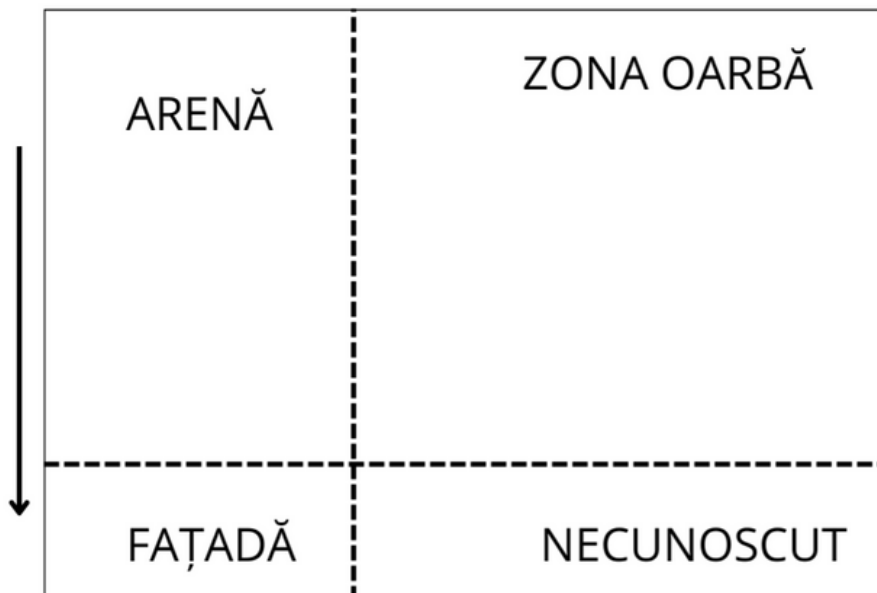
Atenție! Aceleași 4 cadrane pot fi aplicate la nivel de grup, ca organism social



tipuri de participanți

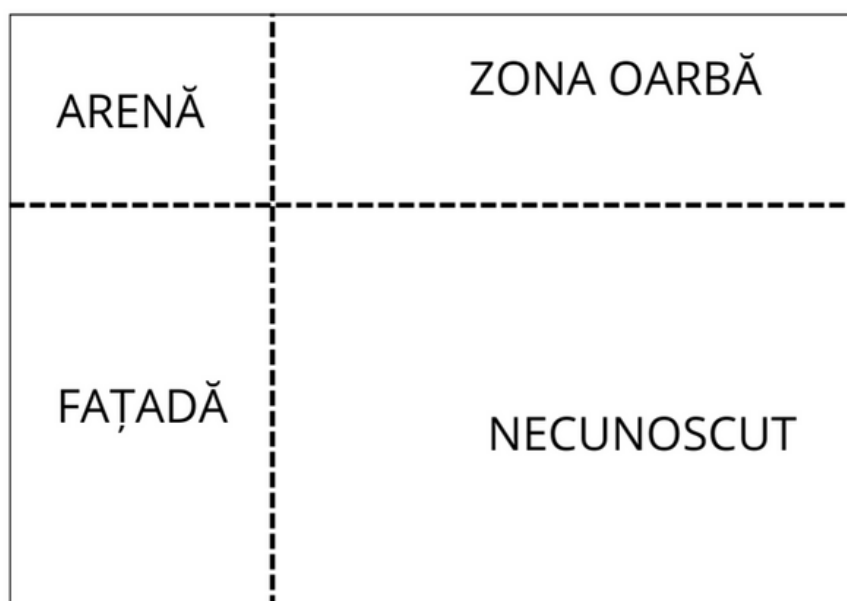


PARTICIPANTUL „NEDIBACI”



Poate solicita puțin feedback și dezvălui o cantitate mare de informații, fără discernământ față de contextul respectiv. Zona Oarbă poate scădea în dimensiune, dacă participantul învață să ceară feedback din partea grupului.

PARTICIPANTUL REȚINUT, „Țestoasa”



Nici nu solicită, nici nu oferă feedback sau informații despre sine. Se retrage și nu permite Arenei să crească. Necunoscutul poate scădea, atunci când participantul decide să se alăture experiențelor noi împreună cu grupul.



Când interacționăm cu beneficiarii trebuie să fim conștienți de gradul de deschidere al Arenei (atât la nivel personal, din punct de vedere al facilitatorului, cât și la nivelul interacțiunii dintre participanții grupului). Putem crea un mediu securizant, o relație de încredere ce servește drept model pentru dinamica grupului.

Propria noastră reflexivitate este importantă - cât de deschiși suntem, ce transmitem prin limbaj, prin comportament și atitudini, cum suntem percepuți - sunt doar câteva modele de întrebări ce ne pot îndruma în acest proces.

În loc de concluzie:

Câteva dintre principiile acestui model, așa cum au fost ilustrate de către Joseph Luft:

- O schimbare a unui cadran le va afecta pe celelalte.
- Pentru a ascunde, nega sau a fi orb la anumite comportamente dintr-o interacțiune este necesar un consum de energie.
- Amenințările (n.a. stările de alertă - reale sau percepute) descresc nivelul de conștientizare; încrederea reciprocă tinde să crească acest nivel.
- Conștientizarea forțată (expunerea) nu este dezirabilă sau eficientă.
- Cu cât primul cadran este mai mic, cu atât comunicarea este mai precară.
- Sensibilitatea înseamnă a prețui aspectele ascunse ale comportamentului din cadranele 2,3 și 4 și a respecta dorința celorlalți de a le menține astfel.
- Deschiderea față de lume și față de sine este o resursă umană inestimabilă. Acesta este înțelesul libertății - libertatea de a acționa cu oamenii, natura și artele, inclusiv cu necunoscutul.

Ce ați reținut din cele menționate? Notați, pe scurt, ideile care v-au atras atenția:

Referințe:

Baudon, Dominique - La fenêtre JOHARI - Dynamique du groupe, CESH - Centre Européen de Santé Humanitaire

Beganu, Nicu, Nițan Marce - Un model de feedback și autodezvăluire în instruire: fereastra Johari

Luft, Joseph - Johari Window: A graphic model of awareness in interpersonal relations



sfaturi

privind facilitarea activităților cu grupuri vulnerabile

1. Observă

În primul rând, trebuie să observăm beneficiarul în loc să răspundem în locul său. Dacă unul dintre beneficiari nu vrea să participe la activitate, refuzul său poate reflecta o multitudine de lucruri. Uneori, putem fi tentați să găsim răspunsuri rapide.

Unele dintre acestea pot fi orientate doar către beneficiar:

„așa e el/ea”
„e mai timid/ă”
„e oaia neagră/ gică contra”
„așa face mereu”
„vrea să demonstreze ceva”
„face pe grozavul/a”
„se dă în stambă”
și tot așa.

Ce observăm în aceste răspunsuri?

- culpabilizează beneficiarul
- au un grad mare de generalizare
- privesc doar perspectiva noastră asupra beneficiarului și a situației
- sunt etichetări
- presupun motive, fără verificarea validității lor
- sunt unidirectionale - participantul nu are niciun cuvânt de spus aici
- sunt superficiale - nu caută cu adevărat explorarea motivului din spatele comportamentului

O altă abordare, la celălalt capăt al spectrului, orientată doar asupra facilitatorului:

„n-am putut să mă conectez cu el/ea”
„nu mă pricep la asta”
„nu m-am făcut plăcut/ă”
„când x a ținut activitatea, i-a reușit”
„alții cum pot?...mai bine îi las pe ei”

Ce observăm în aceste răspunsuri?

- autculpabilizare din perspectiva facilitatorului
- au un grad mare de generalizare
- privesc doar perspectiva noastră asupra noastră ca facilitatori și a situației
- sunt etichetări
- presupun motive, fără verificarea validității lor
- sunt unidirectionale - participantul nu are niciun cuvânt de spus aici
- sunt superficiale - nu caută cu adevărat explorarea motivului din spatele comportamentului



Nu este o eroare în pagină. Cele două extreme coincid în observații. Ce alte observații personale mai puteți adăuga?

Unde vă situați voi? Ce fel de „răspunsuri rapide ați folosit?”

Atunci când reflectați asupra celor menționate, faceți aceasta fără a mai adăuga și alte judecăți de valoare. Încercați să evaluați onest abordarea dumneavoastră și să acceptați cu blândețe ceea ce descoperiți. Astfel, veți face loc noilor abordări.

Ce fac răspunsurile rapide?

- pun capăt șanseii de a dezvolta o relație cu beneficiarul
- dirijează perspectiva și o închid; dacă am pus o etichetă asupra cuiva, interacțiunile noastre vor fi puternic influențate de această etichetă (vezi efectul Pygmalion - Rosenthal și Jacobson)
- nu adresează nevoile beneficiarului
- _____
- _____
- _____

Este important să alocăm timp și răbdare interacțiunii cu beneficiarul în cauză.

În loc de a ne avânta rapid în a ne oferi nouă un „motiv plauzibil” și a presupune că știm, observarea beneficiarului ne poate ajuta mult mai mult atât pe termen scurt, cât și pe termen mediu și lung.



2. Întreabă

Următorul pas după observare, este să sprijinim beneficiarul să identifice și să verbalizeze propriile nevoi.

Putem face acest lucru folosind în primul rând întrebări deschise și ajutându-ne de întrebările închise doar atunci când beneficiarul are dificultăți (de vorbire, de înțelegere, bariere de limbaj șamd).

- Ce sunt întrebările deschise?
- Sunt utile?

Deja intuiți care dintre cele două întrebări este deschisă și care este cea închisă.

Întrebările deschise au rolul de facilita dezvoltarea conversației, dincolo de „da/nu”, „bine/rău”, „mi-a plăcut/ nu mi-a plăcut”.

Întrebările închise au și ele beneficiile lor.

Rolul nostru este să găsim proporțiile potrivite în interacțiunea personalizată nevoilor fiecărui participant.

Mai ales când discutăm despre barierele de limbaj, formularea întrebărilor poate fi un mare avantaj în comunicare și în dezvoltarea relației de încredere cu beneficiarul.

Atenție la întrebările directive: Nu-i așa că ți-a plăcut? Așa e că Soarele e o stea? șamd

Acestea sunt întrebări care conțin răspunsul urmărit și care limitează libertatea de răspuns din partea interlocutorului.



3. Pragul de toleranță - stresul

Toți avem un prag de toleranță față de factori din viața de zi cu zi. Acesta poate crește sau descrește în funcție de starea emoțională în care ne aflăm, cantitatea și calitatea odihnei și a hranei, starea generală de sănătate etc.

De exemplu, într-o zi în care suntem odihniți și ne simțim bucuroși pentru o veste primită, faptul că ne-a prins ploaia pe drum va fi perceput diferit față de o zi în care am dormit puțin, ne simțim cuprinși de irascibilitate din cauza traficului, nu am mâncat șamd (vezi piramida nevoilor). Ce se schimbă? Ploaia este aceeași. Noi, percepția noastră față de situația în cauză este diferită.

Un factor se poate transforma în sursă de stress numai atunci când este perceput astfel de către persoană.

Răspunsul organismului la stress implică trei etape:

- Etapa de alarmare - cea în care stimulul devine un factor stresor și cea în care organismul declanșează primele reacții (luptă, fugi, încremenește). Când ne confruntăm cu un stimul provocator, reacția naturală a creierului este de a activa amigdala, un loc al creierului care reglează răspunsurile de luptă sau fugă (Lee, 2018; Van der Kolk, 1994).
- Etapa de rezistență - cea în care sunt mobilizate resursele fizice și psihice necesare pentru a face față situației de stres.
- Etapa de epuizare - cea care apare dacă stimulul cu caracter stresor nu a fost eliminat într-un timp adecvat, în situații de stress cronic sau prelungit - anume, atunci când resursele persoanei au fost epuizate - aici apar manifestări negative precum oboseala, anxietatea, depresia, burn-out (surmenaj) și toleranță scăzută la stress.

De aceea, rolul nostru este să observăm beneficiarii și gradul de toleranță față de anumiți factori; astfel vom putea modifica și adapta activitățile.

Este posibil ca, în rândul beneficiarilor, mai ales în rândul copiilor, să apară comportamente aparent fără cauză directă cu ceea ce facem. De exemplu, desfășurăm o activitate, cerem copilului să își aștepte rândul, iar acesta izbucnește în plâns și se retrage.

În loc să etichetăm copilul - „e sensibil, e plângăcios” etc sau să catalogăm comportamentul prin clișee de tipul „exagerează, /face din țânțar armăsar”, propunerea este să încercăm să înțelegem ce se petrece în lumea interioară a acestuia și să îl sprijinim în a verbaliza trăirile sale. Este posibil ca acesta fie să nu aibă un sistem de suport în care să verbalizeze ceea ce trăiește, fie înțelegerea sau tehnicile prin care să își traducă propriile trăiri.

Fereastra de toleranță este un termen dezvoltat de D. Siegel pentru a descrie zona optimă în care o persoană este capabilă să „funcționeze” eficient. În această zonă, persoanele sunt capabile să recepteze, să proceseze și integreze cu ușurință informațiile primite și să răspundă cerințelor vieții.



Modificările fiziologice și comportamentale oferă informațiile de care avem nevoie pentru a-i înțelege și a susține. Recunoașterea semnelor că este un copil sau un tânăr este în dificultate ne ajută să-i susținem. Utilizarea ferestrei de toleranță este o modalitate de a face acest lucru.

În momente de stres, părăsim zona optimă a ferestrei de toleranță ne aflăm fie în supra-stimulare, fie în sub-stimulare.

Zona Optimă: activ, dar calm, prezent, relaxat, capabil să răspundă, să ia decizii, claritate în gândire

Indicii: „Mă descurc, știu că pot”, „Gata oricând”

Suprastimularea / hiperexcitabilitate: reacția de Luptă sau Fugi, gândire rigidă, reactivitate emoțională, furie, panică, agitație, hipervigilență, consum de energie mare/ activare excesivă.

Indicii: „nu poate sta locului”

Substimulare/ hipoexcitabilitate: reacția de Îngheț/încrămenire, închidere în sine, disociere, „amortire” a exprimării emoționale, incapacitate de a vorbi, privire în gol, izolare socială.

Indicii: „parcă privește prin mine”

În situațiile în care bariera de limbaj este prezentă, putem utiliza un material vizual (carduri, fișe etc) drept suport; de exemplu, o fișă cu emoțiile de bază, reprezentate atât vizual, cât și prin cuvinte în limba maternă: bucurie, tristețe, furie, frică (pentru copii mai mici) pot contribui la dezvoltarea vocabularului emoțional, la identificarea emoțiilor; Sau, în cazul adolescenților și tinerilor, putem folosi roata emoțiilor (mai complexă, cuprinde „nuanțe” ale emoțiilor primare, respectiv emoțiile secundare).

Rugăm beneficiarul să ne indice pe fișa respectivă emoția pe care o simte.

Dacă este tristețe, le putem arăta, nonverbal faptul că își pot oferi lor înșiși o îmbrățișare. Conectarea corpului cu emoția poate avea efect calmant și poate stabiliza gândurile.

Dacă este furie, exersăm inspirul și expirul, alături de numărătoare. Putem folosi o clepsidră pentru a indica beneficiarului timpul pe care îl vom petrece împreună, respirând cu atenție.

Dacă este frică - încercă să realizezi și să menții contactul vizual cu ei, spune-le numele pe un ton calm, învață să spui: Ești în siguranță, în limba lor maternă. Îi mai poți învăța tehnica 54321 - să numească 5 lucruri pe care le vede, 4 lucruri pe care le simte (simțul tactil), 3 lucruri pe care le aud, 2 lucruri pe care le miros, 1 gust.

Redirecționarea atenției poate contribui la redobândirea echilibrului emoțional. Putem folosi un instrument muzical (un bol tibetan calmează, liniștește și redirecționează atenția), o jucărie (mai ales pentru copii), lut/plastilină (mută atenția către corp).



Atenție: contactul fizic- de exemplu, o mână pe umăr, pe creștet pot uneori crea disconfort psihic beneficiarului, chiar dacă intenția noastră este să îi liniștim, să le oferim alinare. Pentru a restabili echilibrul psiho-emoțional utilizăm întâi vocea, contactul vizual, frazele cheie.

Atenție: dacă aceste tehnici nu funcționează, iar participantul dorește să stea retras o perioadă, nu forțăm reîntegrarea în colectiv. Putem învăța să spunem: Te întorci când ești pregătit!

Materiale suport:

- roata emoțiilor - emoții primare și secundare
- fișa cu emoții primare
- scara nivelului de confort - o scară cu 10 trepte de la „mă simt calm/relaxat” la „sunt foarte agitat”
- clepsidra
- plastilină - modelajul în lut/ plastilină redirecționează atenția către corp, către obiectul modelat și, prin mișcările de modelaj calmează beneficiarul.



4. Fii suportiv, însă nu te lăsa copleșit de emoții - reacție versus răspund în situații de conflict

Toți avem puncte sensibile ce pot fi activate în interacțiunea cu beneficiarii (cât și în viața cotidiană); în momentul în care implementăm o activitate, venim cu propria noastră istorie relațională și de atașament, cu propriile convingeri și valori (mai mult sau mai puțin conștientizate).

Dacă nu ne observăm pe noi înșine în atitudinile, trăirile emoționale și gândurile care apar în momentul în care acest punct sensibil iese la iveală, și acționăm prin prima reacție declanșată, riscăm:

- să ne pierdem în propriile trăiri
- să reducem gradul de obiectivitate în intervenție
- să ne deconectăm de la nevoile psiho-emoționale ale beneficiarului
- și de la obiectivele activității
- să alterăm calitatea relației de încredere și a siguranței în cadrul de activitate

Între reacție și răspuns diferența este timpul, propria noastră observare, caracterul voluntar și strategic al acțiunilor. O reacție și un răspuns pot, părea identice, din exterior. Însă, în interior, procesul este diferit.

Un răspuns poate fi deficitar, indicând nevoia pentru dezvoltarea și îmbogățirea bagajului de informații, instrumente, cunoștințe, tehnici și metode etc.

O reacție poate fi nepotrivită, indicând nevoia de a dezvolta autocontrol emoțional, de reflexivitate și introspecție cu privire la situațiile/stimulii care le generează.

Reacția este condiționată de tot bagajul istoriei noastre personale. Reacția este acel: nu știu ce m-a apucat de m-am comportat așa. Reacția, conform lui Matt James et al, este orientată asupra momentului prezent și nu ia în considerare efectele pe termen mediu și lung. Vine din instinctul de supraviețuire și, la un anumit nivel, este un mecanism de apărare (luptă, fugi, încremenește). Ceea ce declanșează reacțiile este percepția pe care o avem asupra stimulilor/situațiilor - cum le percepem?



Un răspuns poate părea, față de reacție, mai lent. Acesta se bazează pe informațiile informații procesate prin conștient (inconștientul rămâne și el prezent, dar nu este singur la „panoul de control”). Un răspuns evaluează, cântărește și efectele pe termen lung și se manifestă printr-un comportament adecvat situației. Răspunsul este o decizie deliberată.

Răspunsul poate fi și rapid, mai ales în situații limită în care intervenția imediată este solicitată. Însă actorul nu este dominat impulsul reacției, ci o poate transforma pe aceasta în beneficiul celor implicați (cât și al propriei dezvoltări).

Când bărcile aglomerate ale refugiaților vietnamezi au întâmpinat furtuni sau pirați, dacă toată lumea ar fi intrat în panică totul ar fost pierdut. Dar chiar și o singură persoană de pe barcă rămasă calmă și centrată, a fost de îndeajuns. A arătat calea pentru ca toată lumea să supraviețuiască.”

Thich Nhat Hanh

Un caz real:

Într-o activitate cu copii refugiați cu vârste cuprinse între 6 și 13 ani, jocul era în desfășurare, dinamica grupului era pozitivă, copiii erau angrenați în jocul 1,2,3 la perete stai! La un moment dat, unul dintre băieții - să-i spunem X - cu dificultăți de integrare (circa 8-9 ani) este acuzat că a trișat (am aflat ulterior motivul), iar reacția imediată este o altercație (cu un alt băiat, Y, de vârstă apropiată). În câteva secunde activitatea nu mai era de interes pentru grup, X era atacat de alți copii care luau partea lui Y și care încercau să îl lovească.

Răspunsul rapid a fost în câțiva pași:

1. Să mă așez între X și Y (precum și a celor care îi luau partea).

Încercăm sistarea conflictului. Prezența unei figuri de autoritate poate stabiliza dinamica.

X însă, în acea situație de stress și pur răspuns de tip Luptă (Luptă, Fugi, Încremenește - fight, flight, freeze) m-a ocolit pentru a continua altercația.

2. A trebuit să fac contact, să îi prind mânuțele pentru a nu mai lovi, să îl apăr de loviturile lui Y, care acum veneau ca reacție de apărare. L-am luat pe X din mediul de conflict.

Disipăm conflictul prin îndepărtarea fizică a participanților la conflict.



3. L-am luat pe X din zona de conflict și l-am rugat să inspire și să expire - am făcut asta împreună. În situațiile de stress, cortexul prefrontal, cel responsabil, printre altele, pentru gândire rațională, nu mai este activat. Argumentele de tipul - nu este bine, îți faci rău șamd nu sunt utile în acel moment.

În plus, bariera de limbaj făcea dificilă comunicarea detaliată.

Am stat cu X și am lucrat împreună inspirul și expirul până când am observat detensionare fizică - pumnii nu mai erau strânși, maxilarul nu mai era încheștat, umerii nu mai erau tensionați. Am numărat împreună până la 10 (ajută să cunoaștem câteva elemente de limbaj) și am repetat numărătoarea.

Când s-a calmat, am observat că își reținea lacrimile. Din intervențiile anterioare, am reperat faptul că acest copil a învățat că poate primi atenție creând situații cu caracter disruptiv și că nevoia lui de validare, nevoia de a fi văzut și acceptat este neîmplinită într-un mod benefic pentru acesta - adică, nu este văzut pentru punctele forte, ci numai pentru greșelile făcute.

Abia atunci am scos telefonul și, prin google translate, i-am spus:

- Tu știi că ești un copil deștept. Știi că poți și altfel.

I-am validat un punct forte, fără a fi etichetat din perspectiva mea; i-am spus TU știi că EȘTI, nu eu cred despre tine. Astfel, copilul se poate orienta către a descoperi singur această parte a sa, cât și către alternativele pe care le are.

Aceasta a fost prima parte a mesajului. am așteptat pentru a fi înțeles, apoi a doua parte:

- Când te mai enervezi, adu-ți aminte să respiri și să numeri.
- Când mai ești provocat, poți pleca.

I-am prezentat din nou alternativele.

Copilul a fost receptiv. A plecat să se joace, în direcția opusă a lui Y.

Stabilizăm emoțional, fizic și reintroducem echilibrul psiho-emoțional anterior conflictului. Ne păstrăm o atitudine calmă, dar fermă.



4. M-am întreptat către Y (știe engleză de bază) - limbajul non-verbal indica faptul că aștepta o sancțiune, un ton aspru etc.

M-am adresat la fel de calm, fără agresivitate în tonul vocii.

- Aici, când ne întâlnim, ne jucăm fără a lovi. Înțelegeți? Reguli clare, simple.
- Copilul a confirmat.
- Îți plac jocurile pe care le jucăm?
- Da, îmi plac.
- Și vrei să ne mai jucăm?
- Da. (Limbajul corpului și tonul vocii indicau faptul că Y deja intuise cum se leagă regula de propriile acțiuni și cum îl afectează direct)
- **Atunci știi că aici ne putem juca doar fără să ne lovim. Dacă ne lovim, atunci nu ne jucăm. Înțelegeți? Reiterarea regulii, ilustrarea consecințelor.**
- Crezi că poți să îți ceri scuze?

Aici Y s-a precipitat și a început să vorbească întâi în engleză apoi trecând rapid la limba maternă, explicând și gesticulând în direcția copilului, limbajul corpului indicând faptul că Y se simțea, la rândul său, nedreptățit. Un alt copil îmi explica - el (X) așa face mereu.

Nu am insistat cu scuzele. Era un punct sensibil pe care Y nu era pregătit să îl exploreze.

I-am repetat doar - Aici, când ne întâlnim, ne jucăm fără bătaie. Înțelegeți?

Pe de altă parte, o astfel de situație, mai ales când interacțiunea este deja consolidată prin conflict, este dificil și nerealist să aducem o rezoluție completă a acestuia dintr-o singură intervenție. Cu atât mai mult cu cât, agresivitatea poate fi și o formă de manifestare a stress-ului prin care beneficiarii trec, în ipostaza de refugiați - schimbări multe, imprevizibil, mediu diferit, trăiri emoționale puternice șamd.

Rolul nostru în situații limită este să restabilizăm dinamica.

Să echipăm beneficiarii cu tehnici de auto-reglaj emoțional.

Să ne asigurăm de siguranța fizică și emoțională a beneficiarului.



Să reiterăm cadrul de reguli.

Cum ați proceda voi în astfel de situații?

Cum ar proceda o persoană care reacționează? Ce ar fi diferit? Cum ar putea afecta o reacție?

Ce putem face pentru a oferi răspunsuri și nu reacții?

Jim Taylor PH.D. ne propune următoarea abordare:

1. Identificarea situațiilor, stimulilor care pot declanșa reacții. Cu cât ne cunoaștem mai bine „butoanele” ce pot fi apăsate, cu atât scade riscul ca, în circumstanțe similare, reacția să preia controlul asupra noastră. Acest exercițiu de auto-cunoaștere ne pregătește pentru viitoare intervenții (dar și în viața de zi cu zi).
2. Etapa 1 ne pregătește pentru recunoașterea rapidă a situațiilor și controlul reacției pentru a furniza un răspuns. Fiind deja detectate propriile „butoane”, atunci când apare o situație limită, precum un conflict, vom putea oferi răspuns: cortexul prefrontal suprimă impulsurile amigdalei (cea responsabilă pentru reacții).
3. Oprește reacția! Oferă-ți o pauză înainte de a te avânta în acțiune. Această pauză poate dura și numai câteva secunde. Astfel, gândirea, emoțiile și comportamentul nu mai sunt dirijate de reacție.
4. Oferă un răspuns - acum că primul impuls nu mai este cel care domină acțiunea, poți folosi ceea ce primești ca input din acest impuls, să evaluezi și să acționezi conform unei deliberări, conform circumstanțelor, a pregătirii tale, urmărind un rezultat adecvat contextului.

Exemplu din cotidian:

Dacă dăm unui cântăreț stradal o donație și facem aceasta din frică, rușine sau vinovăție - este reacție sau răspuns?



Dacă alegem să nu îi oferim o donație, tot din frică, ori dezgust sau furie - este reacție sau răspuns?

Dar dacă oferim donația plecând de la ideea: Da, îmi doresc să ajut acest artist și sprijin demersurile creative - este reacție sau răspuns?

La fel, dacă nu îi oferim o donație, gândindu-ne că propriile noastre economii sunt limitate - este reacție sau răspuns?

Când apar reacțiile în viața dvs de zi cu zi?

Ce ați putea face diferit?



5. Reziliența

Reziliența reprezintă capacitatea de adaptare în fața adversităților, traumelor, amenințărilor și a surselor de stres. A spori reziliența beneficiarilor contribuie la buna gestionare a stresului și incertitudinii. Ceea ce dezvoltăm prin reziliență este puterea de a ne adapta în fața provocărilor.

De-a lungul vieții, ne putem dezvolta gradul de reziliență, iar în activitățile noastre cu beneficiarii putem implementa câteva elemente ce contribuie la dezvoltarea acesteia:

- creează un mediu securizant pentru beneficiari, unul în care nu se simt judecați, în care se pot exprima liber și în care pot crea asocieri emoționale pozitive (vezi experiență cu valoare emoțională pozitivă); mai ales în rândul copiilor, adultul este încă un reper pe care îl urmează;
- încurajează interacțiunea participanților la grup; chiar și în rândul celor mici, un sistem de sprijin se poate dezvolta prin experiențe pozitive, ludice, prin sentimentul de apartenență la un grup (vezi piramida nevoilor);
- încurajează atitudinile prosoziale și de responsabilizare față de sine și de ceilalți din grup: atunci când copilul se simte neputincios, îi putem oferi o formă de validare dându-i un rol prin care îi poate îndruma și/sau ajuta pe ceilalți - ne referim aici chiar și la acțiuni mici, precum: te rog, arată-i tu cum facem împletitura, acum tu ești profesorul! sau: te rog, mă poți ajuta să strângem materialele? Am observat că te pricepi să ordonezi lucrurile, poate mă poți ajuta, ce zici? Validăm apoi eforturile sale. (vezi atitudinea facilitatorului)
- creează un cadru de activitate cu repere clare, un set de reguli, consecvență în atitudine (vezi cadrul de reguli ...)
- pentru adolescenți și tineri, încurajați să ia din când în când o pauză de la știri; negociați acest aspect: dacă se uită la știri 5 ore pe zi, rugați-i să încerce pentru o săptămână să privească doar 4 ore și jumătate, iar cele 30 de minute să le aloce unei plimbări, unei forme de recreere (artă, sport, citit, introspecție, jurnal reflexiv, timp cu prieteni șamd) este important să îi sprijinim dezvoltarea lor, în contextul în care se află; discutați schimbările;



este important să îi ajutăm să înțeleagă că au puterea de a-și construi viața oriunde se află; acest punct poate surveni doar după ce relația de încredere a fost formată;

- încercăm să nu dăm soluții, ci să îi sprijinim ca ei să dezvolte tipul de gândire necesar pentru a identifica propriile soluții, cu propriile resurse interioare; aceasta le va oferi, ulterior, încredere în sine și probarea acestor resurse prin experiență; îi putem sprijini prin întrebări deschise (și învățându-i să-și pună întrebări înainte de a se declara neputincioși), învățându-i să ia decizii prin enumerarea factorilor (pro și contra), încurajându-i să discute deciziile și să le privească din mai multe perspective (pentru adolescenți și tineri putem utiliza metoda celor 5 pălării gânditoare) DAR
- ajută-i să înțeleagă că pot cere ajutorul oricând;
- încurajând recunoașterea și verbalizarea emoțiilor, a trăirilor afective
- lucrând cu ei tehnici de auto-reglaj emoțional (vezi tehnicile de la pragul de toleranță)
- fii un model comportamental pentru reziliența în fața stress-ului
- introdu activități sportive, outdoors, jocuri de echipă și explorare a mediului - pe lângă faptul că beneficiarii se vor familiariza cu mediul, obiectivul este de a încuraja mișcarea (activitatea fizică își aduce aportul în echilibrul psiho-emoțional)
- nu le grăbi procesul; ai răbdare cu ei, cu experiențele prin care trec; fii acolo pentru ei ca reper, ajută-i să ajungă la echilibrul emoțional, însă evită să intri în procese mult mai complexe pe care apoi nu le poți gestiona; de exemplu; unul dintre beneficiari ne poate spune că cineva drag a decedat în țara natală; nu vom intra cu ei în procesarea psihologică a doliului; suntem acolo pentru ei, le putem oferi confortul și cadrul în care să descarce tensiunea acumulată, însă nu încercăm să dăm sfaturi, să spunem lucruri încurajatoare ambigue sau „vorbe de duh” de tipul: așa a fost să fie, e într-un loc mai bun șamd (deși intenția poate fi bună, nu avem competențele și pregătirea necesară pentru a gestiona situația și putem cauza mai mult stres persoanei în cauză)



Un caz real:

Într-o activitate de training, participanții (tineri între 19-25 de ani) proveneau din mai multe zone geografice, inclusiv din Ucraina.

La finalul zilei de curs, tinerele din Ucraina au venit să ceară acordul de a organiza un protest. Mi-au explicat că un eveniment tragic tocmai avusese loc în orașul lor și că vor să printeze imagini și să iasă în centrul orașului. Erau foarte furioase și îndurerate.

Am încercat să le spun că eu nu pot să iau această decizie în locul lor, că sunt, din punct de vedere al legislației noastre, adulți. Le-am întrebat ce conțin acele imagini, dar nu voi reproduce aici descrierea lor.

În timp ce vorbeam cu ele, mă simțeam neputincioasă. Cum să am drept de veto asupra propriei lor exprimări libere? Dar, pe de altă parte, cum să le fac să înțeleagă că acele imagini pot avea efecte tulburătoare asupra oamenilor și că reacția acestora nu poate fi prevăzută? Cum să le spun că, într-un oraș turistic, vineri seara, o astfel de realitate a acelor imagini poate șoca în egală măsură adulți cât și, mai ales, copii - care au încă maturitatea psihică de a integra ceea ce văd?

Le-am spus aceste lucruri, însă mi-am dat seama că nu argumentele erau cele care primau în acel moment, ci încărcătura emoțională. Am întrebat-o pe una dintre ele dacă i-ar prinde bine o îmbrățișare. A spus că da, iar apoi a început să plângă. Nu am spus nimic. Nu am încurajat, nu am procesat, nu am spus vorbe de duh - am fost acolo. Apoi a doua persoană a venit. Aceleași etape. După această descărcare, au putut integra argumentele prezentate și au transformat intenția inițială într-un context pentru dialog și informare: au creat un poster, au cântat cântece tradiționale și au mers să discute cu oamenii.

Acțiunile simple, prezența calmă și confortul acestora pot transforma propriul lor proces emoțional. De aceea, fiți conștienți de impulsurile (bine intenționate) de a oferi consiliere - mai ales când formarea profesională nu ne „echipează” cu competențele necesare.



6. Experiență cu valoare emoțională pozitivă

Când oferim o experiență în care beneficiarul se bucură, socializează cu ceilalți, îi descoperă și se descoperă pe sine în acest proces, scopul activității noastre a fost îndeplinit. Caracterul ludic, creativ și distractiv al jocurilor și activităților propuse ne ajută în acest sens.

Atenție însă la a lua joaca prea în serios! Mai presus decât a urma, în mod rigid, planul activității - de exemplu, avem 5 jocuri de jucat și 3 planșe de pictat - este important cum se simt participanții.

Dacă observăm evoluția activității și constatăm că, de exemplu, într-o activitate de teatru de păpuși, timpul alocat este depășit sau pe cale de a fi depășit îi putem întreba dacă mai vor să continue această activitate sau sunt gata să treacă la următoarea.

Atenție: este important să oferim repere clare, mai ales dacă beneficiarii sunt copii: mai vreți să continuăm jocul pentru încă 10 minute sau ne oprim acum și începem jocul următor?

După cele 10 minute, revenim: am să vă prezint jocul următor și, dacă vă place, îl putem juca acum, ce ziceți?

Prin întrebările adresate, creăm cadrul pentru un dialog, dăm beneficiarului dreptul la exprimare și îi orientăm atenția către evaluarea stării de spirit și a propriilor nevoi, din acel moment. Prin negociere, demonstrăm că activitatea nu este coercitivă - nici nu ar trebui create asocieri între ludic și coerciție - dar și că procesul decizional este unul democratic.

Putem preveni acest moment prin alocarea unor minute buffer între activități - de exemplu, dacă este preconizată a dura 30 de minute (explicarea regulilor, jocul propriu-zis, feedback) , adăugăm încă 5-7 minute pentru explicații (în cazul barierelor de limbaj și a lipsei unui translator), și încă 10 minute (timpul poate varia în funcție de dimensiunea grupului; personalizați în funcție de context) pentru „prelungiri”.

Consolidând stima de sine contribuie la crearea unei experiențe cu valoare emoțională pozitivă; aceasta poate fi realizată prin validări specifice ale eforturilor lor, prin orientarea perspectivei lor asupra propriilor resurse interioare, prin depășirea fricilor și experimentarea unor noi activități.



Atunci când asocierile emoționale sunt pozitive, „barierele”, mecanismele de apărare ale participantului se reduc și crește complianța în activitățile propuse.

Sprijinim beneficiarii în a înțelege că acest context al activității este unul pozitiv, care urmărește dezvoltarea lor socio-emoțională și integrarea acestora, că este un spațiu în care demnitatea umană este respectată, iar nevoile celorlalți sunt înțelese; un mediu în care interacționăm cu diferențele noastre și ni le acceptăm.

Toate acestea pornesc și de la atitudinea noastră (vezi mai jos).

Ce mai poți face pentru a crea o experiență cu valoare emoțională pozitivă pentru beneficiari?



7. Atitudinea facilitatorului

În Dicționarul de psihologie (1978), Paul Popescu-Neveanu definește atitudinea:

ATITUDINE, modalitate relativ constantă de raportare a individului sau grupului față de anumite laturi ale vieții sociale și față de propria persoană; structură orientativ-reglatorie proprie sistemului persoanei sau de sintalitate (...) este un invariant vectorial al conduitei, exercitând o funcție direcțională și evaluativă.

Activitățile pe care le desfășurăm nu sunt totul.

Modalitatea prin care le implementăm contează în egală măsură!

Este important să observăm ce transmitem prin limbaj, la nivelul cuvintelor, al gesturilor și al tonului vocii.

Atitudinea pe care noi o promovăm în cadrul de activitate este cea care „dă tonul” interacțiunilor viitoare și care ilustrează ce fel de relaționare este posibilă.

De asemenea, mai ales în cazul copiilor, adultul reprezintă un punct de referință de la care extrage și integrează informații cu privire la setul de atitudini permis, încurajat și uzitat în interacțiunile sociale, integrându-le ca „normalitate”.

A.Gavreliuc prezintă trei surse care contribuie la formarea atitudinilor:

- învățarea socială;
- compararea socială;
- factorii genetici.

Să ne imaginăm setul de atitudini drept o carte. Fiecare atitudine este compusă din gesturi, cuvinte, expresii faciale, ton al vocii, trăiri emoționale asociate, gânduri, motivații etc. Pe măsură ce ne dezvoltăm, revizuim această carte, revizuim atitudinile (acolo unde este posibil), având drept măsură „cărțile” citite anterior, experiențele de viață și evaluarea noastră asupra acestora, date pe care ceilalți ni le oferă în interacțiuni, cât și cele care reies din propria introspecție.



D. Katz prezintă patru funcții esențiale ale atitudinilor:

- funcția cognitivă sau de cunoaștere - atitudini formate prin experiențe, care transformă, prin ierarhizarea lor, percepția noastră; această funcție ne ajută să organizăm, clasificăm informații noi
- funcția de utilitate/utilitară sau adaptativă - atitudini având în prim plan maximizarea beneficiilor și minimizarea sancțiunilor; ce vom evita, ce vom căuta?
- funcția expresivă - prin această funcție exteriorizăm valori și credințe care ocupă un loc central în viața noastră, exprimă felul nostru de a fi și pe care dorim ca ceilalți să le vadă.
- funcția de apărare a Eului, ego-defensivă - prin aceasta, atitudinile abordate ne protejează stima și respectul de sine.

Unele dintre aceste atitudini sunt mai ușor de schimbat, altele persistă. Ce atitudini avem în activitatea de facilitare? Unde își au acestea sursa? Cum se manifestă? De asemenea, cum se transformă în relație cu ceilalți?

Este foarte important să căutăm răspuns acestor întrebări, deoarece ceea ce transmitem poate fi preluat de către ceilalți, chiar involuntar. Aici, este vorba despre neuronii-oglină.

Daniel Siegel a cercetat legătura dintre dezvoltarea empatiei și neuronii-oglină. Astfel, conform INLPSI, numai observarea comportamentului și înțelegerea stării emoționale a celorlalți, este îndeajuns pentru ca, în creierul nostru, să se activeze aceleași structuri neuronale care sunt active atunci când noi trăim situațiile, respectiv emoțiile legate de acestea.

„Suntem extraordinare creaturi sociale. Supraviețuirea noastră depinde de înțelegerea acțiunilor, a intențiilor și a emoțiilor celorlalți. Iar neuronii oglindă ne îngăduie să pricepem intențiile altora nu prin înțelegere conceptuală, ci prin simulare directă. Prin A SIMȚI, nu prin A GÂNDI”, spunea G. Rizzolatti.

În interacțiunea cu beneficiarii propria noastră atitudine contribuie. De asemenea, putem extrage informații despre beneficiari și înțelege mai bine nevoile lor, observând atitudinile.

Puteți crea un cadru în care o atitudine care nu este dezirabilă, devine un moment de introspecție - prin comunicare deschisă, asertivă, care nu caută să judece, ci încurajează înțelegerea.



8. Integrare în comunitate

Persoanele din grupuri vulnerabile se află în risc de excludere socială. În cazul refugiaților, integrarea poate fi dificilă prin prisma barierelor de limbaj ce îngreunează comunicarea, a stereotipurilor și prejudecăților, precum și a diferențelor culturale.

Ce putem face?

În activitățile desfășurate, căutăm oportunități pentru ca beneficiarii să formeze abilități, deprinderi utile în viața de zi cu zi – activități care dezvoltă gradul de autonomie, disciplina, rutina, reperele.

Activitățile alese pot include ca obiective:

- familiarizarea cu mediul înconjurător
- familiarizarea cu normele sociale ale culturii noastre
- dobândirea de tehnici de orientare în localitatea în care se află
- însușirea unui număr cuvinte/sintagme care să înlesnească interacțiunea cu ceilalți

Ce mai putem face? În contextul nou în care se află, plin de incertitudine, putem utiliza repere și modele de viață pe care beneficiarii să le adopte:

- putem aduce exemple de tineri și/sau adulți care au devenit membri activi ai comunității, care au avut un context similar în viață și chiar invită-i (unde este posibil) pentru a le vorbi beneficiarilor despre experiența lor;

Implică familia acolo unde e posibil! Activitatea împreună cu familia are rolul de a crește sentimentul de familiaritate cu mediul, precum și de a întări dinamica relațiilor în nucleul familiei.

Activitățile pot fi:

- activități culinare simple
- spectacole pe care copiii, adolescenții, tinerii le pregătesc membrilor familiei
- picnic-uri în parc
- sesiuni de trivia sau alte jocuri de grup
- ieșiri la film, muzeu, teatru
- activități sportive de grup
- activități ludice: teatru de improvizație, dans, jocuri



9. Cadru de reguli, relația de încredere, consecvență, reguli, structură

Persoanele refugiate vin dintr-un mediu plin de incertitudini. Fie că este vorba despre un conflict, o calamitate naturală - ceea ce au lăsat în urmă este tot ceea ce cunoșteau poate, de o viață.

Ruperea aceasta, uneori bruscă, de stabilitatea provenită din mediul extern, din reperele cunoscute - poate produce stres, poate tulbura echilibrul psiho-emoțional al persoanei.

În dezvoltarea lor copiii au nevoie de rutină, de repere, de un cadru coerent în care regulile sunt pe deplin înțelese, consecințele sunt în acord cu fapta și nu sunt aleatorii și/sau imprevizibil implementate, iar abaterea de la ele nu este însoțită de judecăți de valoare sau de privarea demnității umane.

Cunoașterea și adoptarea cadrului de reguli implică și un proces de negociere între noi și beneficiari.

Regulile pot fi implementate și într-un mod pozitiv, folosind mijloace ludice pentru transmiterea lor (în special în cazul copiilor).

Obiectul-ancoră = folosim un obiect asupra căruia ancorăm o regulă.

De exemplu: atunci când auzim sunetul bolului tibetan/clopoțelilor etc, știm că este momentul să începem activitatea (dacă alegem un obiect sonor, atenție ca sunetul să nu fie strident, deranjant)

Sau - când scoatem pânza colorată, ne așezăm pentru momentul de încheiere.

Obiceiul-ancoră = folosim o acțiune, un set de acțiuni asociate unei reguli.

Poate fi un cântec, o mișcare specifică, o frază-cheie șamd

Cu copiii, de exemplu, și mai ales pentru obstacolul de limbaj, gesturile pot fi utile pentru a transmite regula. Când duc mâinile la urechi și le fac mari, copiii știu că e prea mult zgomot și că e timpul să ascultăm liniștea.

Spațiul-ancoră = folosim un spațiu asociat unei etape a activității

De exemplu: atunci când începem activitatea, avem spațiul de început clar delimitat.



Atenție:

Este nevoie de explicarea regulii și de exersarea acesteia și în afara momentelor critice. Dacă am indicat regula urechilor de elefant, atunci, împreună cu copiii, o exersăm de câteva ori.

Responsabilizăm toți participanții la grup cu implementarea regulilor. Atunci când unul dintre beneficiari simte că este prea mare gălăgia, poate iniția regula menționată anterior. Cei care îl văd, imită mișcarea și se opresc din a vorbi. Astfel, îi învățăm și să își evalueze propriile nevoi și prag de toleranță și, mai ales, să le exprime.

Dacă un obiect a căpătat o regulă și a devenit obiect-ancoră - rămâne astfel pe durata intervențiilor. De exemplu: dacă avem clepsidra pe care o întoarcem și ne ajută să ne calmăm când suntem furioși, acea clepsidră va rămâne ancorată acelei reguli. Nu se va transforma în obiect de poveste, temporizator pentru alte activități șamd. Evităm suprapunerea mai multor reguli, asupra unui singur obiect, obicei, spațiu

Consecințe amuzante în joc- în dezvoltarea moralității, spune Piaget, copilul experimentează și cu a trișă. Este firesc să fim curioși de ceea ce se află dincolo de cadrul de reguli. A fi punitiv însă, sau a exclude, nu este calea. Ce ar fi ca, atunci când unul dintre copii încalcă acest cadru al jocului, consecința este de a face 3 piruete și 2 salturi de pe un picior pe altul și a rosti o frază amuzantă, agreată împreună cu grupul. Tendința va fi de a explora acea zonă - toți vor vrea să ajungă în acel rol. Apoi, însă, după ce au repetat acțiunea, aceasta nu va mai prezenta același interes - este repetitivă. Zona de explorare redevine cea a colectivului, a grupului, în interiorul cadrului de joc. Acest punct se referă la jocuri.

Implicați beneficiarii în stabilirea regulilor și a consecințelor. Făcând parte din proces, devin autori ai regulilor. Regula nu mai este impusă din exterior, ci vine chiar de la ei, iar responsabilitatea pentru respectarea lor crește.

Formularea clară a regulilor - frazele cheie: mesajul trebuie să fie clar, iar secvența acțiunilor exprimată coerent:

- în loc de „nu alergăm pe hol” - cuvântul cheie este „alergăm”, spațiul „hol” pe hol, mergem!
- în loc de „ieșim afară după ce mâncăm” - secvența este „ieșim afară”, „mâncăm”. Întâi mâncăm. După ce mâncăm, mergem afară!
- în loc de: „nu țipăm” - _____
„nu lovim” - _____



Conectăm regula și o explicăm conform nivelului de înțelegere și al experienței de viață: găsim exemple pe care beneficiarul le poate înțelege. Îl ajutăm să își amintească de un moment în viață pe care îl poate conecta cu justificarea regulii.

Implementarea consecințelor nu rănește demnitatea umană, dreptul la respect și separă comportamentul de persoană!

Validăm comportamentele dezirabile. În loc să atragem atenția numai când regula a fost încălcată, să atragem atenția și asupra momentelor când ea este respectată.



10. Reflectarea asupra activității

Acesta este punctul în care, la finalul activității, ne adresăm întrebări cu privire la experiență:

Față de activitate:

- Ce a funcționat?
- Ce nu a funcționat?
- Unde aș putea aduce modificări?
- Care a fost impactul anticipat?
- Care a fost impactul real?
- Ce feedback am primit de la beneficiari - verbal, non-verbal?
- Ce pot face în viitor, plecând de la observațiile activității curente?

Față de beneficiari:

- Care a fost reacția față de activitățile propuse?
- Care a fost nivelul de interes față de activitate?
- Cum au manifestat interesul/lipsa acestuia?
- Ce nevoi au exprimat? Cum au fost împlinite prin activitate?
- Care este evoluția dinamicii grupului?
- Care este evoluția la nivel individual?
- Ce schimbări am reperat?
- Ce pattern-uri/tipare comportamentale am identificat?

Față de noi înșine în proces:

- Cum m-am simțit în cadrul activității?
- Ce gânduri au apărut?
- Ce atitudini am manifestat?
- Care au fost blocajele și cum le-am depășit?
- Care era nivelul de energie la începutul activității, pe parcurs și după aceea? Cum pot optimiza acest aspect?
- Ce am observat la mine în timpul facilitării?
- Ce este diferit acum?
- Ce am descoperit despre mine în timpul activității?

Lista aceasta este orientativă și poate fi oricând personalizată și îmbogățită cu propriile întrebări.



A lucra cu grupuri de beneficiari prin intervenții creative, ludice, educative, prin metode nonformale presupune un nivel de adaptabilitate, o bună observare de sine și a celorlalți, ascultare activă, curiozitate și dorința continuă de învățare și dezvoltare a competențelor, capacităților și abilităților, empatie, capacitatea de a oferi răspunsuri rapide și de a personaliza intervenția în acord cu specificul grupului: nevoi, dinamică, vârstă, nivel de înțelegere - în beneficiul acestora.



debrief / feedback evaluare

elementele unui debriefing eficient

I. Ce vrei să învețe grupul?

1. Care este obiectul activității?
2. Ce activitate se potrivește cel mai bine însușirilor grupului, mediului înconjurător
3. Câte activități ar trebui făcute?

II. Determinarea metodei de debriefing

1. Chiar este nevoie de un debrief asupra activității?
2. Care este obiectul metodei de debrief?
3. Ce vrei să învețe grupul?

III. Planificarea debriefingului

1. Când și unde trebuie să aibă loc debriefingul?
2. Care este rolul și responsabilitatea fiecărui trainer?
3. Ai toate elementele necesare?

IV. Desfășurarea activității

1. Pregătirea materialelor necesare
2. Analiza dinamicii grupului
3. Facilitarea (Ajutarea), la nevoie, de-a lungul activității (dacă este necesar se vor da mai multe instrucțiuni)
4. Fă observații despre dinamica grupului

V. Desfășurarea debriefingului

1. Împarte orice observație neașteptată cu ceilalți traineri în liniște
2. Condu grupul după următorii pași:
 - Reflecție: Ce s-a întâmplat? – fapte și observații
 - Interpretare: A fost o reușită, ce înseamnă pentru tine? Cum te-ai simțit? Ce observații ai despre grup?
 - Transfer: Ce au învățat despre ei înșiși?
 - Viitor – perspective: Cum va schimba această experiență comportamentul lor în viitor?

VI. Sumar:

1. Rezumatul experienței, feedback-ul pentru grup
2. Confirmarea procesului și a dificultăților
3. Oferă validare specifică, în acord cu eforturile depuse, nivelul de înțelegere al beneficiarului
 - La efectuarea debriefingului participanții sintetizează experiența trăită și verbalizează impactul acesteia,
 - Trainerul devine ghidul acestui proces; fără a trasa concluzii în locul participantului
 - Participanților trebuie să li se permită să simtă succesul și puterea de a face aceasta prin propriile forțe. La ce te referi aici prin succes și putere?



Planificarea unui debrief

Daca ai obiective pentru debrief aceasta te va ajuta să rămâi ancorat

Trebuie să îți adresezi următoarele întrebări:

1. Care sunt cele mai importante întrebări la care vreau să răspundă participanții?
2. La ce nivel sunt aceste întrebări?
3. Ce întrebare ar trebui să pun pentru a înlesni exprimarea liberă și a da participanților ocazia să identifice un răspuns unor întrebări importante?

Profunditatea experienței : cea mai importantă precauție a profunzimii psihologice la care ne expunem. Dacă nu ești antrenat să facilitezi experiențele în mod therapeutic, ar trebui să rămâi aici și acum. În centrul atenției debriefingului sunt faptele activității, influența sau efectele pe care acestea le au asupra lor și viitoarele posibile consecințe. Motto: "rupe doar ceea ce poți pune la loc".

Când dezbaterem?: evaluarea este eficientă dacă este făcută cât mai repede posibil după terminarea experienței.

Unde dezbaterem?: în apropiere de locația unde a avut loc experiența. Cu cât ești mai aproape cu atât participanților le va fi mai ușor să vizualizeze și să-și amintească evenimentele.

Structurarea unui debrief: Ce? Și ce dacă? Și acum ce?

Ce? Primul pas este să privești înapoi la cele întâmplate. Acest lucru implică amintirea evenimentelor într-un mod obiectiv. De obicei este mai eficient să începi cu lucrurile pozitive astfel încât grupul se va simți mai relaxat să vorbească despre propriile trăiri.

"trece în revistă cele mai importante momente care au dus la terminarea proiectului"

"care a fost cel mai bun/prost/cel mai interesant/cel mai complicat moment?"

"care au fost pașii pe care i-ai urmat în conducerea acestui eveniment?"

Și ce dacă? Odată ce evenimentele sunt discutate, următorul pas este să afli ce cred sau simt oamenii despre ele. Acest pas este în prezent. El implică idei și opinii. Oamenii sunt apți să construiască pe evenimentele descrise, să înțeleagă ceva din ele.

"ce fel de comunicare ne-a ajutat/ne-a împiedicat?"

"cum s-a schimbat atitudinea ta de a-ți asuma riscuri de-a lungul sesiunii?"

"ce ar fi putut să ducă la creșterea nivelului de sprijin pe care l-ai primit?"



Și acum ce? Acest pas privește în viitor. Se referă la schimbare și dezvoltare și se concentrează pe acțiune.

“ce vei face diferit data viitoare?”

“ce vei face la fel data viitoare?”

“cum vei ataca acest subiect data viitoare?”

Principalele principii și idei pentru un debrief eficient

1. Stabilește un Contract la Valoare Întreagă și echivalează-l cu Provocarea prin Alegere. Acest lucru este aplicabil și în cazul debrief-ului. Clienții au dreptul să aleagă propriile căi de a se implica și pot alege să participe fie la activități, fie la discuții.

2. Vorbirea pe rând. Este un semn al respectării grupului. Dacă fiecare persoană vorbește pe rând, în acest fel ei au șansa să fie ascultați, iar toți ceilalți au ocazia să îi asculte.

3. Comunicarea non-violentă este vitală.

4. Confidențialitatea.

a.) clienții trebuie să înțeleagă dacă informațiile pot sau nu fi folosite în afara grupului.

b.) garantarea confidențialității este grea, deoarece ți se poate solicita, în mod legal, să raportezi anumite rezultate (ex. abuzul).

5. Poziția grupului. Importantă pentru o comunicare eficientă; trebuie să existe o configurație astfel încât să poți vedea totul; trebuie să asiguri o poziție care să încurajeze discuția.

6. Timpul este decisiv. Programează suficient timp pentru a reflecta asupra experienței. Potrivește timpul necesar debriefingului cu maturitatea, nevoile și abilitățile participanților.

7. Dreptul de a nu participa. Provocarea prin alegere; participanții au dreptul să nu participe la discuții sau activități.

8. Responsabilitățile participantului. Ei sunt responsabili pentru propriile acțiuni de-a lungul experienței.

9. Angajamentul la succes. Pune-i în situații din care pot învăța ceva de-a lungul experienței.

10. Claritatea rolului. Stabilește-ți cu claritate rolul pentru a evita confuziile înăuntrul grupului.

11. Etică: fi de neclintit când vine vorba de probleme etice și de valori non-negociabile.

12. Fii neutru: fi un observator și nu lua partea nimănui. Nu favoriza pe nimeni.

13. Construiește procesul schimbării. Trece în revistă planul.

14. Tratează cu rezistență. Oamenii nu rezistă schimbării, ei rezistă doar să fie schimbați.



15. Feedback-ul ajută învățarea. Dă participanților un feedback corespunzător din partea lor înșiși, a altor participanți, și din partea ta.

16. O ascultare bună aduce întrebări folositoare, nu poți înțelege grupul dacă nu i-ai ascultat.

Feedback-ul constructiv

Dă feedback pozitiv înaintea celui negativ. Majoritatea oamenilor răspund la laude, încurajări și recunoașteri, pune în fața unui lucru negativ o relatare pozitivă și este mult mai probabil să fi acceptat.

De exemplu: "Sunt foarte mulțumit de modul în care v-ați aranjat lucrurile, sunteți foarte populari cu clienții, dar totuși cred că trebuie să aveți mai multă grijă cu punerea la punct a hârtiilor..."

Încurajează. Dacă-ți place ceva la o persoană, sau crezi că au făcut ceva bine în mod deosebit, recunoaște acest lucru, dă un feedback pozitiv, încurajează-I să construiască prin propriile forțe.

Fi precis. Evită comentariile la modul general, cum ar fi "asta a fost bine".

În loc de "asta" spune exact ce a fost bine. Încearcă să comentezi un compartament remarcabil. Evită să faci comentarii referitoare la ceva ce o persoană nu poate schimba, sau la motivele și neajunsurile evidente.

Concentrează-te asupra a ceea ce poate fi schimbat. Redirecționează feedbackul numai asupra lucrurilor pe care o anumită persoană le poate schimba.

Dă detalii. Un feedback detaliat este mult mai oportun pentru a învăța.

De ex: "modul în care ai formulat acea întrebare a fost de ajutor clientului pentru că i-a dat șansa să explice".

Dă voie celorlalte persoane să accepte sau să respingă feedback-ul tău.

Nu poți impune.



principiile umanitare

granițele intervenției facilitatorului

Principiile umanitare

Conform UNICEF, cele 4 principii umanitare pe care le avem în vedere atunci când implementăm activități sunt: UMANITATE, IMPARȚIALITATE, NEUTRALITATE, INDEPENDENȚĂ.

Umanitatea:

Acest punct se referă la scopul acțiunilor umanitare - de a proteja sănătatea și a asigura respectul ființei umane. Orice om trebuie tratat cu demnitate și respect

Imparțialitatea:

Asistența este oferită în funcție de nevoi și fără discriminare bazată pe naționalitate, etnie, rasă, sex, limbă, dizabilități, credință religioasă, clasă, orientare sexuală, identitate de gen, opinii politice sau de altă natură.

Neutralitatea:

Neimplicarea în controverse de natură politică, rasială, religioasă sau ideologică, fără a alege o poziție față de părțile implicate.

Independența:

Acțiunea umanitară trebuie să fie autonomă față de obiectivele politice, economice, militare sau de altă natură pe care le poate avea orice actor. UNICEF este independent de obiectivele politice, economice, militare, de securitate sau de altă natură.



Granițele intervenției facilitatorului

Activitatea pe care o implementăm se rezumă la durata și cadrul/spațiul de implementare.

Impactul acesteia poate însă influența, în mod benefic, participantul și dincolo de acest timp și spațiu alocate activității.

Responsabilitatea noastră pentru siguranța și bunăstarea beneficiarilor începe din momentul în care aceștia au intrat în sala de activitate/spațiul pentru aceasta. Cu atât mai mult dacă aceștia sunt minori.

Dacă spațiul ales este altul decât centrul de refugiați, atunci trebuie să asigurăm:

condiții optime; de exemplu: bine luminat, încălzit, spații sanitare igienizate este sigur - nu există scurgeri de gaze, fire prost izolate etc
că echipat corespunzător activităților
primirea oamenilor într-un mod cald și deschis, arătând că ne pasă de bunăstarea oamenilor
să aibă linii directe clare cu privire la siguranța tuturor și să țină toată lumea responsabilă pentru aceasta.

Dincolo de cele de mai sus, indiferent unde se desfășoară activitățile, este necesar să fim atenți la următoarele principii de lucru:
învățarea și respectarea numelor și pronunțurilor tuturor. Nu presupune identitatea de gen, orientarea sexuală, statutul economic, mediul, sănătatea, religia, etc.

- Să aibă reguli clare de angajare, de exemplu sub forma unui contract de grup.
- Respectarea limitelor fizice și emoționale ale fiecăruia. Nu forța pe nimeni să participe la nicio activitate. Întrebați mai întâi înainte de a atinge sau pune întrebări care pot face oamenii vulnerabili. Când cineva își exprimă disconfort, își cere scuze, ascultă și schimbă comportamentul.
-
- Utilizarea unor metode diferite pentru a permite oamenilor să participe în moduri diferite. Discuțiile tăcute sau conversațiile în grupuri mici pot face mai ușor pentru cineva să se simtă în largul său să contribuie.



- Respectarea opiniilor, credințelor, experiențelor și punctelor de vedere diferite ale oamenilor.
- Nu forțați pe nimeni să-și împărtășească povestea și nu împărtășiți niciodată lucruri pe care participanții le împărtășesc cu persoane care nu au fost acolo.
- Fiind responsabil pentru acțiuni și pentru ceea ce se comunică prin acestea. De exemplu, să fii conștient de distribuția de gen în timpul convorbirilor. Dacă, de exemplu, băieții și bărbații tineri vorbesc mai mult decât alți participanți, acest lucru ar trebui abordat.
- Invitarea tuturor – inclusiv a echipei – să fie conștienți de prejudecăți și privilegii și să lucreze activ pentru a le depăși.
- Verificarea cu participanții înainte de a utiliza camerele sau dispozitivele de înregistrare înseamnă respectarea confidențialității acestora.
- Crearea unui spațiu pentru a vorbi în mod deschis despre greșeli (segmentul greșit cuiva, a pune întrebări insensibile, a vorbi pentru altcineva, a se interacționa cu cineva într-un mod care nu-i face să se simtă confortabil, folosind un limbaj vătămător etc.) în #tratarea conflictului.
- Aveți grijă de propria siguranță și de limitele dvs. ca lucrători de tineret.

Activitățile alese:

- trebuie să aibă în vedere particularitățile de vârstă, nivelul de înțelegere, condiția de sănătate a acestora
- creează contextul pentru dezvoltarea psiho-emoțională și fizică a participanților
- contribuie la integrarea acestora în comunitate

Intervenția:

- implică design de activitate, implementare și procesarea acesteia împreună cu participanții, însă și ulterior cu echipa de organizare
- urmărește explorarea potențialului beneficiarilor din punctul T0 (momentul în care îi întâlnim), cu monitorizare constantă a progresului
- nu implică diagnosticarea în nicio formă, procesarea traumelor, a stressului post-traumatic, precum nici servicii de consiliere psihologică
- în acest sens, dacă programul/proiectul include servicii de consiliere psihologică, putem comunica psihoterapeutului observațiile noastre cu privire la comportamentul participanților, dacă solicită - acces la fișele de lucru și, tot dacă acesta solicită, acces ca observator, la activitățile noastre (aceste discuții sunt purtate la nivelul întregii echipe de implementare și depind, totodată, și de politica la nivel organizațional, având însă în prim-plan bunăstarea participantului la activitate).
- se bazează pe participarea benevolă a copiilor, adolescenților, tinerilor
- ține cont de diferențele socio-culturale



kit-ul facilitatorului

Ce materiale putem folosi? Ce alternative avem?

În funcție de tipul de activitate ales, există un minimum de obiecte/instrumente de la care pornim. Kit-ul nostru trebuie să ne însoțească la activitate (sau măcar o parte din acesta) pentru ca, în situațiile în care nivelul de interes și/sau energie, al participanților este redus să putem opta pentru o altă activitate cu aceleași obiective sau obiective similare.

În același timp, kit-ul poate consta în crearea propriului portofoliu cu activități. Putem folosi ca resurse alte manuale, cărți, ghiduri de bune practici. Însă, reflectați asupra activităților prezente acolo și cum se potrivesc acestea grupului cu care lucrați. Pe scurt, întrebarea nu este „ce mi-ar plăcea să facem astăzi?”, ci „ce le-ar plăcea lor?”

Atenție - trebuie să fiți pregătiți pentru a schimba oricând tipul de activitate, ritmul, alternanța lor.



Kit materiale

Artă plastică:

- pensule, culori (tempera, acuarele, acrilice, guașe etc), carioci, creioane colorate, markere, foi A4, flipchart, lut, plastilină, foarfeci, hârtie creponată, cretă

Ce ai mai adăuga?

Artă teatrală:

- unele activități nu implică materiale - aici, kit-ul constă în setul de jocuri cunoscute
- măști, marionete, păpuși, costume: pălării, eșarfe, nas de clovn, face make-up, pânză semi-opacă (teatru de umbre)
- sau alternative, construite prin reciclare creativă împreună cu beneficiarii: păpuși din hârtie, marionete din suluri de prosoape de bucătărie

Ce ai mai adăuga?

Muzică:

- unele activități nu implică materiale - aici, kit-ul constă în setul de jocuri cunoscute
- instrumente muzicale: boomwhackers, tamburine, maracas, bol tibetan, clopoței, tobițe
- sau alternative, construite prin reciclare creativă împreună cu beneficiarii: orez/fasole și sticle de plastic - maracas, gălețușe iaurt și baloane, elastice - pentru tobițe

Ce ai mai adăuga?

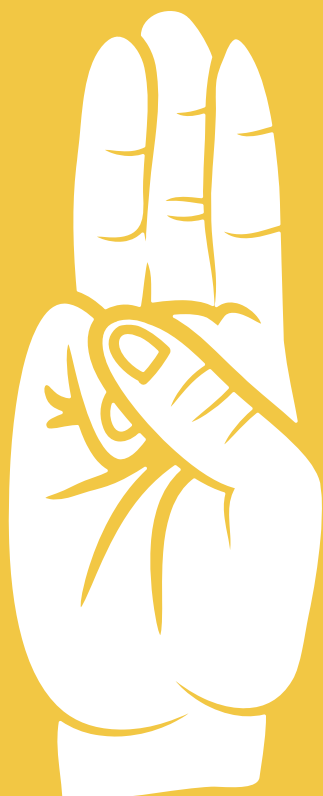


Jocuri de mișcare:

- unele activități nu implică materiale - aici, kit-ul constă în setul de jocuri cunoscute
- minge, elastic 3-5 m diametru, jaloane, parașută, popice, palete de badminton, cretă, sfoară, soluție de baloane, cercuri hula hoop

Ce ai mai adăuga?





Gata oricând!