



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Life for youth

2022-3-RO01-KA210-YOU-000098044

Prevenirea consumului de substanțe la tineri cu metoda Portage și tehnici de life coaching

Manual pentru specialiști în sănătate mintală, care oferă programe de prevenire

2024



MAGYARORSZÁGI
REFORMÁTUS EGYHÁZ
KALLÓDÓ IFJÚSÁGOT MENTŐ MISSZIÓ
DROGTERÁPIÁS OTTHONA



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Autori:

Dr. Levente László Horváth, Éva Bartha

Coautori:

Annamária Máthé, Csilla Henter

Montaj: Éva Deé Lukács (Life coaching)

Fundația Bonus Pastor, Târgu Mureș, România

Autor:

Eszter Márta Erdős

Montaj: Erzsók Sevelle (Intervenții preventive)

Corector: Dr. Zsolt Nagy

Misiunea de Salvare a Tinerilor Pierduți, Ráckeresztúr, Ungaria



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



CONȚINUT

Recomandare.....	6
I. LIFE COACHING	9
1. Introducere	9
1.1. Scopul programului de life coaching	10
1.2. Importanța programului de life coaching	13
1.3. Metodologia programului de life coaching	13
1.4. Specialistul în life coaching	14
2. Proiectarea și implementarea programelor școlare și comunitare de life coaching	15
3. Subiecte recomandate pentru programele de life coaching	17
3.1. Stabilirea autocunoașterii adecvate	17
3.2. Corectarea relațiilor de familie	27
3.3. Dezvoltarea relațiilor interpersonale	34
3.4. Consolidarea în abținere, rezolvarea problemelor, soluționarea conflictelor	42
3.5. Promovarea sănătății mintale	51
4. Îndrumarea spirituală, îngrijirea pastorală, ucenicizarea și aprofundarea credinței într-o perspectivă creștină	55
5. Opțiuni de follow-up	63
6. Rezumat	64
II. INTERVENȚII DE PREVENIRE – METODA PORTAGE	66
1. Introducere	66
1.1. Obiectivul programului de prevenție	67
1.3. Tipuri de intervenții preventive	68
2. Proiectarea și implementarea programelor de prevenție școlară	71



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



3. Programe educative de prevenire	72
3.1 Metodologie	72
3. 2. Conținut.....	73
3. 3. Subiecte opționale, recomandate (transfer de cunoștințe)	73
3.4. Consumatorul de substanțe în recuperare ca specialist în prevenire.....	84
3.5. Formarea cadrelor didactice.....	85
3.6. Seara părinților sau întâlnire alternativă cu părinții	85
3.7. Asigurarea calității	86
3.8. Pregătirea elevilor pentru program	86
3. 9. Opțiuni de follow-up.....	87
3. 10. Posibila identificare a consumatorilor de substanțe.....	87
3.11. Activități de prevenire cu mai multe etape	88
4. Rezumat	115
5. Concluzii	115
Anexe	118
Scurtă descriere a interviului motivațional (IM).....	118
Chestionar de motivație pentru schimbare.....	119
Setul de instrumente recomandate de terapia familială contextuală	122
Exercițiu de parafrizare a Rugăciunii Gestalt	124
Chestionar de gestionare a conflictelor (Thomas Killmann)	129
Rezolvarea problemelor	134
Blazonul	139
Filme recomandate.....	140
Adrese, informații, organizații de asistență.....	144
Oportunități de formare profesională.....	146



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Jocuri, exerciții.....	151
Spărgătoare de gheață	171
Lista sentimentelor negative	173
Lista sentimentelor pozitive.....	175
Spune nu! – Carduri de sarcini situaționale	175
Idei de jocuri situaționale.....	179
Test – Ai putea fi dependent?	180
Testează-te pentru a vedea dacă ești dependent de droguri	182
Bibliografie folosită și recomandată	183



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Recomandare

Fundația Bonus Pastor și Centrul de Terapie a Misiunii de Salvare a Tinerilor Pierduți (MRE KIMM) a Bisericii Reformate din Ungaria au participat în calitate de parteneri la implementarea proiectului **Erasmus+ – ”Life for Youth – Viață pentru tineri” 2022-3-RO01-KA210-YOU-000098044**. Acest proiect face parte din categoria *parteneriatelor la scară mică în domeniul tineretului*, care a oferit celor două organizații posibilitatea de a coopera la nivel transfrontalier timp de 18 luni.

Ambele organizații sunt specializate în diferite domenii ale activității pentru tineret și prevenirea drogurilor.

Fundația Bonus Pastor a fost înregistrată ca entitate juridică în 1996, dar înainte de aceasta a funcționat sub auspiciile Misiunii Reformate de Salvare timp de 3 ani. Scopul său este de a oferi ajutor și sprijin dependenților și rudelor lor care se luptă cu alcoolul, drogurile, jocurile de noroc, dependențele digitale și alte dependențe. De 30 de ani, ea slujește în cinci domenii principale cu spiritualitatea creștină și instrumentele profesiei de sănătate mintală: prevenirea, terapia, asistența postterapeutică, formarea profesională și aprofundarea credinței. Fundația crede că chiar și în cele mai disperate situații există o șansă de schimbare. Această credință este întărită de faptul că peste 60% dintre dependenții care au finalizat cu succes programele de terapie pe termen lung au reușit să rămână abștinenți și să-și reconstruiască viața și relațiile. Munca terapeutică are loc în spiritul acceptării și iubirii asemănătoare cu cele ale lui Hristos. Sediul fundației este situat în Târgu Mureș, iar Centrul de Terapie funcționează în grănarul renovat și adaptat special al Castelului Radák-Pekri din Ozd (jud. Mureș), un centru rezidențial de terapie cu 24 de paturi pentru bărbați adulți. Grupurile de sprijin din România operează în alte nouă localități din Transilvania, care ajută la consolidarea unei vieți în sobrietate ca parte a programelor de asistență postterapeutică, și prin life coaching îi însoțesc în călătoria lor pe cei care necesită.

MRE KIMM a fost fondată în 1984 în Ráckeresztúr, Ungaria. Istoria comunității terapeutice a început în 1986 într-o mică fermă din Ráckeresztúr, unde astăzi îi ajută pe tinerii vulnerabili în procesul lor de vindecare în două complexe de clădiri moderne, cu un total de 65 de locuri. Oameni din toată țara vin aici care suferă de dependență sau probleme legate de consumul de



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



substanțe. Potrivit mărturisirii rezidenților, atitudinea de acceptare și sprijinul personalului și al comunității terapeutice sunt un factor motivațional pentru a scăpa de dependențele lor. Scopul organizației este nu doar atingerea abstenenței fizice de substanțe, ci și dezvoltarea dispoziției bune și a unui stil de viață sănătos. Atitudinea personalului în asistarea clienților este definită de abordarea de căutare a soluțiilor a psihologiei pozitive. Principalele valori pe care personalul instituției le transmite participanților la terapie sunt dragostea, respectul și acceptarea.

Obiectivul principal al proiectului Erasmus+ – ”Life for Youth – Viață pentru tineri” este de a promova integrarea socială a tinerilor cu vârste cuprinse între 14 și 30 de ani, care sunt expuși riscului de dependență de droguri. Principalul rezultat al proiectului este acest manual comun (Joint Curriculum) intitulat ***Prevenirea consumului de substanțe la tineri cu metoda Portage și tehnici de life coaching***. În manualul pregătit din materialele cursurilor de formare profesională, Fundația Bonus Pastor își aduce expertiza în domeniul managementului de viață, în timp ce MRE KIMM își aduce realizările în aplicarea modelului Portage.

Cu manualul nostru

- Dorim să sprijinim profesioniștii din domeniu prin oferirea de programe și resurse de prevenire a drogurilor;
- Dorim să oferim ajutor practic pentru a schimba comportamentul și mentalitatea tinerilor și pentru a le crește motivația de a evita consumul de droguri și, dacă sunt deja consumatori de substanțe, de a învăța să caute ajutor și să facă față problemei, facilitând astfel integrarea lor în societate;
- Dorim să dezvoltăm capacitatea instituțiilor partenere de a oferi programe de prevenire a drogurilor de calitate superioară și de a-și îmbogăți metodele de lucru cu acest material.

Manualul combină elemente de life coaching și metodologia Portage într-un mod inovator. Necesitatea de a combina cele două metodologii a apărut din nevoile grupurilor țintă. Conform rezultatelor sondajului preliminar, tânăra generație cu vârste cuprinse între 14 și 35 de ani are



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



nevoie de programe de prevenire care nu numai informează despre dependențe și cresc gradul de conștientizare a pericolelor acestora, ci și le transformă mentalitatea și încurajează schimbarea stilului de viață. În timp ce prevenția bazată pe modelul Portage se concentrează mai mult pe informare și conștientizare, subliniind în același timp importanța întăririi apărării, life coaching-ul creștin/spiritual se concentrează pe schimbarea gândirii și a stilului de viață. Oferă dobândirea de abilități și strategii de adaptare pentru a ajuta tinerii să facă față crizelor din viața lor, ajutându-i în același timp să găsească un sens și o adevărată identitate în viață, oferindu-le speranță și viziune. Combinarea și adaptarea elementelor ambelor metode este modalitatea perfectă de a oferi programe de prevenire a consumului de substanțe care să răspundă nevoilor tinerilor.

Această lucrare este una revoluționară: în niciuna dintre țările unde organizațiile partenere își desfășoară activitatea nu se găsește o combinație de tehnici de life coaching (inclusiv de life coaching spiritual/creștin) cu metode de prevenire a drogurilor bazate pe modelul Portage și nu cunoaștem nicio carte despre programele de prevenire în această abordare în Europa sau oriunde altundeva.

Sperăm sincer că manualul nostru va fi un ajutor eficient organizațiilor care oferă programe de prevenire a consumului de droguri și profesioniștilor din domeniu care lucrează cu tinerii, și îi va încuraja pe cei care doresc să înceapă astfel de programe.

Pentru a afla mai multe despre activitățile celor două organizații partenere, vizitați site-urile noastre internet: www.bonuspastor.ro (Fundatia Bonus Pastor) și www.drogterapia.hu (Centrul de Terapie al Misiunii de Salvare a Tinerilor Pierduți a Bisericii Reformate din Ungaria)

Mai multe informații despre activitățile proiectului Erasmus+ – ”Life for Youth – Viață pentru tineri” pot fi găsite pe următorul site, iar manualul poate fi descărcat de aici sub tab-ul *Joint Curriculum* în limba maghiară, română și engleză:

<https://sites.google.com/bonuspastor.ro/life-4-youth>

Csilla Henter,

Director al Fundației Bonus Pastor,

Manager de proiect Erasmus+ – ”Life for Youth – Viață pentru tineri”



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



I. LIFE COACHING

1. Introducere

Ce este life coaching?

Termenul **life coaching** se referă în general la însoțirea/ghidarea, organizarea și modelarea vieții unui individ. Această însoțire acoperă toate domeniile – obiective, valori, gestionarea timpului, decizii sociale și de sănătate, decizii în legătură cu munca și timpul liber, relații personale etc. – și toate deciziile, acțiunile și obiceiurile care definesc și modelează viața unei persoane.

Este necesar în situațiile practice în care viața cuiva se confruntă cu schimbări majore: vrea să-și găsească scopul în viață, vrea să-și îmbunătățească relațiile, are nevoie de creștere sufletească/spirituală, vrea să iasă dintr-un blocaj, este pe cale să-și schimbe cariera, are stres și dificultăți în viață pe care le găsește greu de gestionat singur etc.

Elementele importante ale life coaching-ului includ stabilirea obiectivelor, stabilirea priorităților, gestionarea timpului, dezvoltarea inteligenței emoționale, cultivarea spiritualității și cunoașterea de sine. Dezvoltarea abilităților de gestionare a vieții ne poate ajuta să facem față mai eficient provocărilor vieții, să ne atingem obiectivele stabilite și să ne conducem viața într-o direcție satisfăcătoare și semnificativă.

Life coachingul *vizează persoana în sine*, prin urmare depinde de mulți factori, cum ar fi valorile personale, mediul, situația de viață și caracteristicile personale ale individului.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Ce este life coaching-ul creștin?

Life coaching-ul creștin atribuie valori biblice celor de mai sus și realizează acest proces de îndrumare, însoțire și ajutorare în cadrul abordării creștine. Creează speranță și viziune și un mediu în care persoana care solicită această conducere poate recunoaște scopul lui Dumnezeu pentru propria viață. Se ocupă de blocajele mintale și spirituale, iar credința și angajamentul se transformă în resurse sub călăuzirea Duhului Sfânt al lui Dumnezeu.

Timp de mii de ani, omenirea a căutat răspunsuri la întrebările fundamentale ale existenței umane. Caută răspunsuri filosofice, existențiale, teologice și psihoterapeutice la întrebări existențiale. Incapacitatea de a răspunde la aceste întrebări poate declanșa patru tipuri de anxietate: *anxietatea cu privire la lipsa de sens a vieții, la moarte, la libertate și la singurătate*. Dacă oricare dintre aceste patru tipuri de anxietate predomină într-o persoană, o poate îmbolnăvi.

În multe cazuri, tulburările de consum sunt cauzate de o evadare inconștientă de la aceste întrebări fundamentale. Găsirea răspunsurilor are un caracter preventiv, în special în viața adolescenților și a adulților tineri, datorită caracteristicilor lor de vârstă.

Life coaching-ul creștin profesional caută răspunsuri bazate pe analiza existențială în cele patru domenii menționate mai sus. Însoțitorul (coach-ul) ghidează spiritual tânărul prin această căutare pentru a-l motiva să se schimbe și pentru a promova dezvoltarea personalității sale.

1. 1. Scopul programului de life coaching

Life coaching-ul este un instrument semnificativ și valoros în prevenirea și tratarea dependenței la adolescenți și adulți tineri, deoarece se concentrează pe dezvoltarea personală, ghidându-i în tranzițiile de la o vârstă la alta și oferindu-le îndrumări în abordarea eficientă a acestor provocări. Se concentrează pe dezvoltarea abilităților care promovează o viață sobră, sănătoasă și fără substanțe, după cum reiese din lista de competențe de mai jos.



- 1. Dezvoltarea rezilienței:** Un coach poate ajuta tinerii să-și dezvolte *flexibilitatea emoțională (reziliența)* și *abilitățile sănătoase de a face față (antifragilitate)*. Aceste abilități sunt esențiale pentru prevenirea dependenței, deoarece persoanele care pot gestiona eficient stresul și emoțiile negative sunt mai puțin susceptibile să apeleze la droguri sau alcool ca instrumente de evadare. Dezvoltarea lor permite tânărului să devină „o versiune mai bună a sa”, adică să-și găsească adevărata identitate și să-și construiască un viitor conștient.
- 2. Stabilirea unor obiective pozitive:** Un coach îi poate ajuta pe tineri să stabilească și să atingă obiective pozitive și realizabile. Când adolescenții/tinerii adulți se concentrează pe dezvoltarea personală, creșterea spirituală, succesul academic, carieră sau alte obiective relevante pentru interesele lor, este mai puțin probabil să se angajeze în comportamente de consum de substanțe care le pot împiedica dezvoltarea.
- 3. Îmbunătățirea abilităților de luare a deciziilor:** Acest lucru este necesar în special atunci când tinerii sunt supuși presiunii colegilor sau tentați să consume droguri. Un coach poate oferi strategii pentru evaluarea riscurilor și luarea deciziilor în cunoștință de cauză. Cu toate acestea, pentru a lua decizii într-un mod autonom, independent de presiunea colegilor, identitatea tinerilor trebuie consolidată, iar consolidarea limitelor de sine este legată de găsirea sensului existenței lor.
- 4. Creșterea stimei de sine:** Un coach poate ajuta tinerii să-și dezvolte încrederea în sine și stima de sine sănătoasă, ceea ce reduce probabilitatea de a-și căuta afirmarea de sine în folosirea substanțelor psihotrope. Îmbunătățirea stimei de sine vindecă aprecierea de sine scăzută, care este adesea una dintre cauzele abuzului de substanțe. Dacă clientul reușește să proceseze trecutul și traumele sale împreună cu coach-ul/însoțitorul său, încrederea lui în sine va fi, de asemenea, întărită. La nivel spiritual, aici poate fi subliniat rolul harului și perspectiva iertării, care încheie trecutul, și are un rol anxiolitic.
- 5. Dezvoltarea abilităților de comunicare:** Specialiștii în life coaching pot contribui în mare măsură la dezvoltarea abilităților de comunicare și rezolvare a conflictelor, ceea ce îi va ajuta pe adolescenți să-și exprime sentimentele, să caute sprijin, să dezvolte și să mențină relații sănătoase. Abilitățile bune de comunicare sunt vitale pentru a face



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



față problemelor de bază care duc la dependență. Să nu uităm: comunicarea este condiția indispensabilă unei conexiuni sănătoase.

6. **Identificarea factorilor predispozanți și a problemelor subiacente:** Un life coach poate ajuta tinerii să-și identifice declanșatorii sau problemele subiacente care pot duce la consumul de substanțe psihotrope. Prin abordarea proactivă a acestor probleme se poate reduce riscul de a recurge la droguri pentru a scăpa de ele.
7. **Responsabilitate și sprijin:** Specialiștii în life coaching oferă relații de sprijin, fără prejudecăți și creează o atmosferă în care adolescenții, respectiv tinerii adulți pot vorbi sincer și în siguranță despre provocările și dezvoltarea lor. De asemenea, oferă sprijin în lupta lor pentru a-și atinge obiectivele și îi ajută să ducă un stil de viață curat și fără droguri.

Este important de reținut că life coaching-ul este o strategie foarte importantă, însă este doar o parte a strategiei generale de prevenire a drogurilor și a tratamentului dependenței la adolescenți. Life coaching-ul cooperează și cu alte domenii de specialitate, în funcție de relația persoanei asistate (coachee) cu drogurile: încearcă pentru prima dată, consumă ocazional, regulat sau problematic sau este deja dependent. Life coaching-ul poate fi prezent în educație, poate implica familia, poate folosi terapia și, dacă este necesar, poate necesita intervenție medicală în cazul unei dependențe deja dezvoltate. Acesta este motivul pentru care este foarte important ca un life coach să cunoască limitele competenței sale profesionale. Este important să se aplice cunoștințele de bază despre dependență, iar în cazul dependenței cronice severe, este esențial să se implice specialiști cu pregătire în domeniul sănătății și dependenței care pot oferi tratament și sprijin adecvat. În plus, se recomandă implicarea familiei, a educatorilor, a ONG-urilor și a grupurilor de colegi de aceeași vârstă în procesul de prevenire, deoarece ei joacă un rol semnificativ în viața tinerilor și le pot oferi sprijin și îndrumare valoroasă.

În îndrumarea vieții tinerilor cu risc de consum de substanțe și în ghidarea lor în căutarea lor spirituală sunt implicați adulți (sau chiar cei care ajută de la egal la egal) care lucrează în diverse profesii ale domeniului socio-uman. Este esențial ca această muncă să nu fie făcută individual de către coach, ci de o echipă cu diverși ajutori. În cazul asistenței spirituale munca în echipă ar trebui să determine și sarcinile bine delimitate ale psihiatrului, specialistului în adicții,



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



profesorului, terapeutului, îndrumătorului spiritual, consilierului, asistentului social, colegului (peer), lucrătorului experiențial și pastorului. Dacă specialiștii își văd clar limitele de competență și știu exact unde să direcționeze persoana în cauză chiar și în caz de suprapunere, atunci acest tip de muncă în echipă va fi mult mai eficient decât terapia individuală sau îndrumarea spirituală. Trebuie remarcat că în cazul tinerilor consumatori de substanțe, merită să fie folosite deopotrivă instrumentele sesiunilor individuale și a celor de grup.

1. 2. Importanța programului de life coaching

Abilitățile dezvoltate de către programul de life coaching pot fi aplicate în orice domeniu al prevenirii, deoarece dezvoltarea flexibilității, stabilirea obiectivelor pozitive, consolidarea aprecierii de sine, aplicarea corectă a abilităților de luare a deciziilor și a celor de comunicare, cunoașterea factorilor care predispun la consumul de substanțe, cunoașterea și experimentarea unui mediu și a relațiilor de susținere sunt instrumente de coping care pot fi utilizate la toate vârstele și la toate etapele vieții.

Life coaching-ul poate fi utilizat în prevenirea primară, unde dependența nu s-a dezvoltat încă, în prevenirea secundară, unde dependența se tratează, și în prevenirea terțiară, unde ne concentrăm pe prevenirea recidivelor și integrarea socială a persoanelor cu probleme de consum de substanțe recuperate. De asemenea, oferă o oportunitate pentru persoanele cu valori creștine de a fi ghidați în mod emfatic pe baza acestor valori.

1.3. Metodologia programului de life coaching

Cunoașterea de sine și spiritualitatea adecvată, corectarea și practicarea relațiilor interpersonale și familiale, apartenența la comunități cu valori pozitive dezvoltă abilități în gestionarea vieții, care duc la o viață sănătoasă fizic și mintal.

În manualul nostru, folosim următoarele instrumente metodologice:



- Din setul de instrumente al profesiei de sănătate mintală: ședințe de consiliere, ateliere, jocuri și exerciții situaționale, evaluări, chestionare legate de gestionarea conflictelor și de autocunoaștere;
- Setul de instrumente al interviului motivațional¹;
- Instrumente folosite de² terapia familială contextuală.³

1.4. Specialistul în life coaching

Competențele unui life coach sunt în mare parte aceleași cu cele ale specialistului în domeniul sănătății mintale: trebuie să fie competent în psihologia personalității și în psihologia dezvoltării, să aibă cunoștințe de bază de psihologie de grup, totodată cunoștințe de bază în psihopatologie și teologie. Abilitățile de bază importante în conversațiile de consiliere – empatia, congruența, acceptarea necondiționată, fără judecăți, oglindirea, verbalizarea fundalului emoțional, sensibilitatea ridicată, comunicarea care creează și menține relații, recunoașterea valorii, schimbarea cadrului de referință, așa-numita reframing – sunt, de asemenea, instrumente indispensabile pentru un life coach. Specialistul în life coaching lucrează prin abordare holistică și respectă demnitatea umană.

Folosind competențele și instrumentele enumerate, însoțește tânărul în dificultățile și întrebările pe care le întâmpină în perioada specifică a vieții.

¹ A se vedea Anexe, Scurtă descriere a interviului motivațional, p. 117

² Vezi Anexe, Setul de instrumente recomandate de terapia familială contextuală, p. 121

³ Terapia familială contextuală este foarte asemănătoare cu terapia relației obiectuale, deoarece este unul dintre fundamentele epistemologice ale acestuia. Martin Buber, combinând teoria relației de obiect cu filosofia sa existențială, a formulat categoria eticii relaționale. Böszörményi-Nagy explorează resursele ascunse ale încrederii și fiabilității chiar și în situații patologice aparent fără speranță, pentru a construi pe ele vindecarea relațiilor deteriorate etic. În loc să se exploateze reciproc în mod conștient sau inconștient, el își conduce pacienții spre a lua în considerare interesele și încrederea celuilalt. El consideră că relațiile pozitive din punct de vedere etic sunt o condiție atât pentru dezvoltarea personală, cât și pentru cea relațională. Această școală de terapie de familie și terapia relației obiectuale sunt reciproc complementare. În terapia relației obiectuale, se acordă o importanță mai mare mecanismului de transmite-constrăntă și impactul lumii reprezentationale inconștiente asupra relațiilor actuale este investigat mai detaliat, cu scopul de a consolida capacitatea de menținere a familiei, în timp ce terapeuții contextuali se concentrează pe restabilirea eticii pozitive a relației. Sursa: <https://mersz.hu/dokumentum/m633acseeg46/>, accesat la 24.04.2024., (traducere liberă)



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



2. Proiectarea și implementarea programelor școlare și comunitare de life coaching

Planificarea programelor școlare de life coaching

Programele școlare și comunitare de life coaching joacă un rol cheie în dezvoltarea personală și socială a elevilor și tinerilor, precum și în bunăstarea comunității școlare în ansamblu. Acestea permit studenților să-și dezvolte abilitățile, să dobândească o cunoaștere de sine mai profundă, să se cunoască mai bine și să construiască mai ușor relații interpersonale, ceea ce îi ajută să se dezvolte personal și să-și construiască un viitor de succes. Prin urmare, este important să creștem gradul de conștientizare în cât mai multe școli cu privire la oportunitățile pozitive pe care programele de life coaching le pot oferi pentru dezvoltarea sănătoasă a comunității școlare. Prin planificare și implementare adecvată, școlile pot oferi un mediu care sprijină creșterea personală a elevilor și un viitor de succes, precum și îndrumări pentru proiectarea unui program de life coaching. Pașii de planificare recomandați sunt următorii:

1. Evaluarea situației comunității școlare

În primul rând, vizităm conducătorii de școli, diriginții de clasă sau diverse organizații de tineret și prezentăm posibilitățile și obiectivele programului de life coaching. Analizăm împreună situația actuală și provocările comunității școlare și facem un bilanț al nevoilor și priorităților pe care intenționăm să le abordăm prin programe. Datele și informațiile colectate în timpul acestei evaluări ne permit să înțelegem mai bine situația din școală și să ne pregătim corespunzător pentru implementarea programelor.

2. Dezvoltarea unei viziuni

Când dezvoltăm o viziune, definim ce obiective vrem să atingem și în ce direcție vrem să mergem. Analiza SWOT este un instrument excelent pentru acest lucru, care ajută la identificarea punctelor forte, a punctelor slabe, a oportunităților și a amenințărilor. Punctele forte și oportunitățile sunt factori care susțin atingerea obiectivelor, în timp ce punctele slabe și amenințărilor le împiedică sau le amenință. De exemplu, bazarea pe o coeziune comunitară



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



puternică și a profesorilor implicați este un punct forte, în timp ce lacunele de comunicare sau lipsa de personal pot fi o slăbiciune. Analizele ne ajută să dezvoltăm o viziune adecvată, adaptată la nevoile prezente și inspiratoare. Această viziune va fi busola pentru planificarea și implementarea programelor de life coaching.

3. Prioritizare și formularea obiectivelor

Odată ce viziunea a fost definită și au fost identificate punctele forte, punctele slabe, oportunitățile și amenințările, urmează stabilirea priorităților și formularea obiectivelor. Prioritizăm zonele pe care am dori să le influențăm cel mai mult, ținând cont de obiectivele stabilite de life coaching.

4. Proiectarea programului

Împreună cu administrația școlii dezvoltăm programul specific, ținând cont de intervalul de timp, locație și participanți.

5. Planul de acțiune

Definirea planului de acțiune include datele specifice, tematica, grupurile țintă, costurile și responsabilii și chiar prezice un posibil feedback.

6. Implementarea și evaluarea ulterioară implementării

După implementarea planului de acțiuni, împreună cu reprezentanții organizației invitate, evaluăm munca depusă și examinăm dacă am atins obiectivele stabilite, identificând posibilele puncte de îmbunătățire.

Aceste linii directoare ne pot ajuta să proiectăm și să implementăm programe de life coaching școlare și comunitare într-un mod structurat și eficient. Este foarte importantă flexibilitatea și adaptarea la circumstanțele și nevoile locale specifice, precum și la particularitățile grupurilor-țintă care trebuie atinse.

Planificarea programelor de life coaching în comunitate



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Programele comunitare de life coaching (în biserică sau alte comunități civile) sunt planificate într-un mod similar în ceea ce privește liniile directoare. Scenele și grupurile țintă se schimbă în funcție de nevoi, la fel ca și formularea obiectivelor și prioritățile. Instrumentele și metodele specifice temei au un grad ridicat de similitudine.

Liniile directoare prezentate mai sus ne ajută să planificăm și să implementăm programe de life coaching școlare și comunitare într-un mod structurat și eficient. Este important să fim flexibili și să ne adaptăm la circumstanțele și nevoile locale specifice, precum și la particularitățile grupurilor țintă la care dorim să ajungem.

3. Subiecte recomandate pentru programele de life coaching

Partea teoretică și metodologică a acestui manual despre life coaching recomandă, ca în cadrul atelierelor și sesiunilor cu grupul țintă să fie abordate următoarele subiecte: stabilirea unei cunoștințe de sine adecvate; corectarea relațiilor de familie; dezvoltarea relațiilor interpersonale; consolidarea stilului de viață abstinent, rezolvarea problemelor, gestionarea conflictelor; îmbunătățirea sănătății mintale. Prin parcurgerea acestor subiecte manualul își propune să reducă anxietățile adolescenților și tinerilor adulți legate de problemele existențiale și să pună bazele educației pentru viață.

3.1. Stabilirea autocunoașterii adecvate

„Este important să ne clarificăm valorile, pentru că dacă știm care sunt ele, le putem folosi bine: ca pe o busolă interioară care să ne ghideze prin viață și să ne ajute să facem alegeri înțelepte.” (Russ Harris)

Prima sesiune de grup: „Cunoaște-te pe tine însuți!”

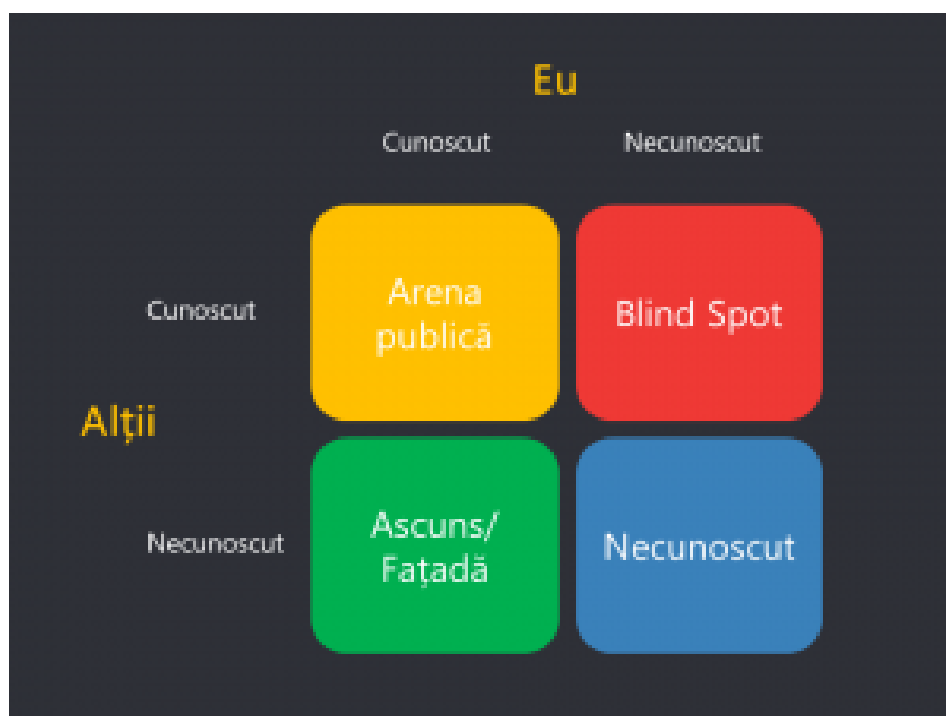


Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Prin autocunoaștere înțelegem ideile pe care le dezvoltăm despre noi înșine, abilitățile noastre și motivele comportamentului nostru. Populara *Fereastra lui Johari* ajută la lărgirea cunoașterii de sine. O parte a acestei diagrame bidimensionale privește individul în termeni de relație dintre „eu-ceilalți”, în timp ce cealaltă parte constă în dimensiunea „cunoscut-necunoscut”.



Sursa: <https://adrianvintu.net/wp-content/uploads/2017/05/Fereastra-lui-Johari>

Conform ferestrei lui Johari, personalitatea este formată din patru părți care ne ghidează comportamentul:

- 1. Zona publică, eu-ul deschis.** Aceasta este partea pe care toată lumea o cunoaște: individul însuși și ceilalți. De exemplu, toată lumea știe că Petrică este foarte fericit, pentru că a avansat la campionatul de hochei, îl și felicită.
- 2. Zona ascunsă sau închisă, eu-ul ascuns.** Această zonă este cunoscută doar de individul însuși, dar el nu o dezvăluie altora. De exemplu, Petrică fumează iarbă de mult timp, dar nimeni din familie nu știe acest lucru. Lucrurile ascunse și tensiunea rezultată în urma lui ne iau multă energie, la fel ca și imposibilitatea de a face față sentimentelor și emoțiilor care se dezlănțuie în noi.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



3. **Zona oarbă** (unghiul mort) conține comportamente pe care individul nu le recunoaște, dar alții le cunosc. De exemplu, dacă ne uităm la un film înregistrat despre noi, putem vedea gesturi care ne erau necunoscute anterior. Când începem să ne cunoaștem zona oarbă, se deschid oportunități extraordinare pentru dezvoltare în familie, în comunitate și la locul de muncă. Putem dobândi cunoștințe importante pe care le putem valorifica dacă le încorporăm în comportamentul nostru într-un mod adecvat.
4. **Zona necunoscută, teritoriul întunecat.** Lucrurile ascunse aici nu sunt cunoscute nici nouă, nici altora. Sunt secrete pe care le putem identifica cu inconștientul. Această zonă nu poate fi reglementată sau modificată.

Relațiile sociale bune și comunicarea sunt condiționate de echilibrul între zonele deschise și cele închise. Când reușim să echilibrăm zonele deschise și închise, relațiile noastre sociale și comunicarea se îmbunătățesc.

A ne cunoaște pe noi înșine nu este schimbarea în sine, ci o oportunitate, o posibilitate de autocunoaștere și de schimbare. Discuțiile individuale, sesiunile de grup și viața în comunitate oferă o bună oportunitate în acest sens.

Exerciții

Răspundeți în scris la următoarele întrebări pe foaia de lucru primită, apoi discutați-le în grupuri:

1. De ce crezi că ai nevoie de cunoaștere de sine?
2. Ce lucruri bune și rele ai descoperit în tine până în prezent?
3. Ce crezi, ce părere au colegii tăi despre tine?
4. Cum reacționezi când îți sunt evidențiate greșelile?
5. Te poți bucura de succesul altora?
6. În cazul consumatorilor de substanțe: Cum ai răspuns, când alții și-au dat seama și te-au confruntat cu privire la nevoia de ajutor pentru consumul tău de substanțe?



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



7. În cazul consumatorilor de substanțe: Cum reacționezi, când alții te avertizează că ai poftă de alcool, droguri sau de jocuri de noroc?

Încheiere cu un joc:

Oferă feedback pentru persoana din dreapta ta, care ar putea începe cu: „Apreciez că tu...”

A doua sesiune de grup: Cine sunt eu?

„Suntem severi cu ceilalți doar până când ne cunoaștem pe noi înșine.” (József Eötvös)

Toți suntem probabil preocupați de întrebări de genul „Cine sunt eu? Cine sunt eu în comparație cu ceilalți? De ce sunt capabil?” Când descoperim valorile care ne sunt inerente sau care pot apărea în relațiile noastre interpersonale, autocunoașterea ni se îmbunătățește și imaginea noastră de sine se consolidează.

Exerciții

1. Discuție de grup

Răspundeți în scris la următoarele întrebări pe foaia de lucru primită, apoi discutați-le în grupuri:

1. Cine te consideri în comparație cu ceilalți?
2. Cine este modelul tău de urmat și cum este el/ea?
3. În ce privință poți fi un model pentru alții?
4. În ce măsură depinzi de opiniile altora?
5. Pentru dependenții de droguri: Ce s-a schimbat în tine de când ai început să folosești droguri sau să joci?
6. Ce obiective ți-ai stabilit?
7. Descrie asemănările și diferențele între părinții tăi și tine!
8. Ce calități ai moștenit de la părinții tăi și ce este unic la tine?
9. Fă un desen de familie și povestește-ne despre el!



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



1. Joc

Creați împreună imaginea de robot a unei persoane care nu are nevoie de consumul de substanțe. Ce caracteristici are?

A treia sesiune de grup: Introversit sau extroversit?

„Oricând vrei, te poți retrage în tine însuși.” (Marcus Aurelius)

Persoanei introvertite nu-i place agitația, mișcarea, mulțimea. Îi place să fie singur, nu se plictisește. Îi este mai greu să-și facă cunoștințe, dar ține mult la cei cu care se împrietenește. Persoanele extrovertite se caracterizează prin mișcare, se conectează ușor. Energia lor spirituală este îndreptată spre exterior. Sunt jucători de echipă, direcți, vorbăreți, plini de viață, activi, optimiști.

Ambele orientări se găsesc la fiecare om într-o oarecare măsură. Există perioade când cineva se întoarce spre exterior, alteori mai mult spre interior. Este important să menținem un echilibru între perioadele întoarcerii spre exterior și spre interior. Dacă ne cunoaștem această latură, putem lua decizii mai conștiente și mai corecte, iar relația noastră cu ceilalți poate fi mai echilibrată.

Exerciții

Răspundeți în scris la următoarele întrebări pe foaia de lucru primită, apoi discutați-le în grupuri:

1. Ce părere ai despre persoanele introvertite?
2. Ce părere ai despre persoanele extrovertite?
3. Care este caracteristic pentru tine?
4. În ce măsură ești introvertit sau extrovertit? Evaluează-te pe o scară de la 0 la 10.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



5. Cum putem schimba predominarea unei caracteristici?
6. Cum crezi că consumul de substanțe afectează persoanele introvertite respectiv cele extrovertite?

A patra sesiune de grup: Autoaprecierea adecvată

„Un copac strâmb poate da roade dulci.” (Proverb rusesc)

„Oamenilor le plac și complimentele despre care știu că nu sunt sincere.” (Marchizul de Vauvenargues)

Dependenții și copiii din familii disfuncționale au de obicei probleme de autoapreciere (autoapreciere scăzută sau supraapreciere subiectivă). Cei care se subestimează sunt nemulțumiți de propriile abilități, de performanța lor și, în multe cazuri, de aspectul lor. Se compară mereu cu ceilalți și cred că ei sunt mai buni și mai eficienți în studiu, muncă, sport, familie – pe scurt, în toate. Au o părere subiectivă despre sine, iar o imagine de sine distorsionată poate duce la scăderea autoaprecierii. În același timp, o persoană care se supraevaluează își acordă prea multă importanță, are o imaginație intensivă, are nevoie în mod constant să i se acorde atenție și să fie admirată, reacționează rău la critici.

Exerciții

1. Discuție de grup

Răspundeți în scris la următoarele întrebări pe foaia de lucru primită, apoi discutați-le în grupuri:

1. Ce înțelegem prin autoapreciere corectă?
2. Te compari adesea cu ceilalți?
3. Care sunt consecințele subaprecierii sau supraestimării?
4. Ce faci pentru a avea o imagine de sine adecvată?



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



5. Ești sensibil la critici?
6. De care realizare a ta ești mândru? Unde ai putea face o îmbunătățire?

2. Test

Completează următorul test de autocunoaștere, apoi discutați-l în grup:

Test de onestitate – autocunoaștere

Cu toții credem că ne cunoaștem pe noi înșine pe deplin și în mod obiectiv. Credem că suntem direcți, obiectivi și sinceri cu noi înșine. Desigur, acest lucru nu este adevărat: judecăm părtinitor, ne vedem pe noi înșine și pe cei apropiați și dragi print-o prismă distorsionată de propriile noastre sentimente. Testul de mai jos te va ajuta să clarifici modul în care te vezi. Fără să te gândești prea mult, răspunde rapid cu Da sau Nu la următoarele întrebări.

1. Ți s-a întâmplat vreodată să nu-ți ții cuvântul/promisiunea? Da - Nu
2. Ți s-a întâmplat vreodată să-ți pierzi răbdarea și să te porți iritabil? Da - Nu
3. Ai uneori gânduri pe care nu ai vrea să le spui altora? Da - Nu
4. Ai doar obiceiuri bune și corecte? Da - Nu
5. Ți place să bârfești? Da - Nu
6. Ai declara toate mărfurile la vamă, chiar dacă ai ști sigur că nu vor fi găsite la tine? Da - Nu
7. Ai întârziat vreodată la serviciu sau la o întâlnire? Da - Nu
8. Ai vreun cunoscut pe care îl urăști în mod special? Da - Nu
9. Vorbești uneori despre lucruri de care nu te pricepi cu adevărat? Da - Nu
10. Când erai copil, ai ascultat de toți, fără opoziție? Da - Nu
11. Devii nemulțumit, săcâit, mormăiești din când în când? Da - Nu
12. Te-ai bucurat vreodată de paguba altcuiva? Da - Nu
13. Ești complet liber de orice superstiție, prejudecată? Da - Nu
14. Te lauzi câteodată puțin? Da - Nu
15. Când primești o scrisoare, răspunzi întotdeauna imediat? Da - Nu
16. Amâni pentru mâine lucrurile pe care le-ai putea face astăzi? Da - Nu
17. Ai mințit vreodată? Da - Nu



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



18. Nu contează dacă câștigi sau pierzi în jocuri, cărți, sport, jocuri de noroc? (este doar un joc!). Da - Nu

Evaluare: Numără-ți punctele. Pentru întrebările 4,6,10,13,15 și 18, un răspuns „Da” valorează 1 punct, iar un răspuns „Nu” pentru restul valorează 1 punct. Adună punctele.

Interpretare:

Între 0-3 puncte: Ești obiectiv față de tine însuși și îi judeci pe ceilalți în același mod. Ești o persoană dreaptă, motiv pentru care ești uneori considerat nemilos, fără iluzii, poate chiar cinic. Prețuiești faptele, obiectivitatea este importantă pentru tine și poate îți pasă mai puțin de sentimentele oamenilor. Încerci să te afirmi cu acțiuni mai degrabă decât cu cuvinte.

4-6 puncte: Ești ușor înclinat să înfrumusezezi lucrurile și să prezinți realitatea într-o lumină mai favorabilă. Îți place să „ajustezi” puțin lucrurile, astfel încât să se potrivească mai bine cu propria ta imagine. Nu treci peste realitate, dar uneori observi că opiniile altora despre tine nu se potrivesc cu modul în care te vezi pe tine însuși.

7-8 puncte: Prisma ta este cu siguranță distorsionată, decolorează experiențele care îți contrazic imaginea de sine pozitivă. Cu alte cuvinte, ești mai înclinat să înfrumusezezi, să manipulezi, să ajustezi lucrurile decât să recunoști că nici tu, nici ceilalți nu sunteți ceea ce ai vrea tu să crezi. Trăiești într-o lume foarte subiectivă, probabil că ai observat deja asta.

Punctele 9-11: Lumea ta este „catatimică”, cum ar spune medicii, adică autoînșelătoare: nu vezi ceea ce este în fața ta, ci doar ceea ce vrei tu să vezi. Ai o imagine preconcepută despre tine și despre ceilalți la care nu vrei să renunți, așa că adaptezi faptele reale dorințelor tale. Probabil că ai auzit deja de multe ori că ești părtinitor, și că sentimentele sunt mai importante pentru tine decât faptele. Atenție, pentru că s-ar putea să te contrazici cu „realitatea” și cu alții; credibilitatea ta poate fi pusă la îndoială!

12 puncte sau mai mult: Acesta este deja un nivel periculos de părtinire și subiectivitate, ai grijă! În realitate, nimeni nu este ca așa cum te vezi pe tine însuși. O persoană atât de perfectă,



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



impecabilă, care are întotdeauna dreptate, probabil că nu există. Pentru a menține această imagine de sine, ești forțat să manipulezi și să falsifici faptele realității, desigur inconștient. Pe de o parte, acest lucru necesită mult efort și atenție constantă, pe de altă parte, te face să arăți nefavorabil în fața celorlalți care te consideră nesigur, încăpățânat, îndrăzneț, rupt de realitate sau nedemn de încredere. Este timpul să te confrunți cu aceasta!

Următorul exemplu de plan de lecție vă poate ajuta să vă faceți altele pe tema cunoașterii de sine, folosind materialul teoretic și practic descris mai sus și jocurile de autocunoaștere disponibile în anexă.

Exemplu de plan de lecție

Tema: Promovarea autocunoașterii corecte

Tipul lecției: Transfer de cunoștințe și curs practic

Sarcina educațională: Dezvoltarea și îmbunătățirea introspecției

Sarcini didactice: Sublinierea importanței cunoașterii de sine

Sarcina de formare: Dezvoltarea cunoașterii de sine

Pentru ilustrare: prezentare Power Point proprie

Materiale necesare: hârtie, creion, imagini tipărite

I. Motivație

Joc: Schimb de locuri

Formați un cerc cu un scaun mai puțin decât numărul de membri ai grupului. Cineva stă în centrul cercului, ceilalți stau pe scaune. Sarcina persoanei din mijloc este de a comunica despre sine la prima persoană, informații până acum necunoscute altora. (De exemplu: am fost cândva la cor, am făcut sport în mod regulat, am citit Molière, am fost în Anglia etc.) Toți cei care stau pe scaun și se recunosc pe baza informației date, trebuie să schimbe locurile. O regulă a jocului este ca nimeni nu poate să rămână pe propriul scaun sau să se mute pe scaunul de alături. Întotdeauna persoana care rămâne fără scaun va sta în mijloc și va oferi informații noi despre sine.

II. Obiectiv



Cu ajutorul ferestrei Johari membrii grupului să comunice ceea ce știu despre ei înșiși respectiv cum îi văd ceilalți. Feedback-ul primit să fie încorporat în imaginea lor de sine.

III. Exersarea celor învățate pe această temă prin discuții în grupuri mici

În urma psihoeducației și jocului de autocunoaștere membrii grupului împărtășesc cele descoperite despre ei înșiși.

IV. Rezumat, evaluare

Câțiva participanți rezumă lucrurile noi auzite în clasă, și noile descoperiri în legătură cu propria lor cunoaștere de sine.

Principalele părți ale orei	Activitățile educatorului	Activitățile studenților	Obiectivul activității	Forma de lucru	Comentariu	Timp
Captarea atenției	Describe subiectul		Trezirea interesului, acordare	Lucru frontal		5 minute
Introducere	Stimulează motivația	Jocul „Schimbă locurile!”	Să afle cât mai multe unul despre celălalt	Joc de grup		10 minute
Transmitere a noilor cunoștințe	Prezintă partea teoretică		Explicarea ferestrei lui Johari	Lucru frontal	Să fie menționate cele 4 zone: deschisă, ascunsă, necunoscută și oarbă	10 minute
Asimilarea noilor cunoștințe	Introduce exercițiul	lucru în grupuri mici, triade	Aprofundarea, dezvoltarea comunicării și a inteligenței emoționale	Lucru în grup: discutarea experiențelor jocului în triade	Ai învățat ceva nou despre ceilalți, despre tine cu ajutorul	15 minute



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



			prin împărtășire		jocului introdactiv?	
Feed-back	Conduce conversația, adresează întrebări	Își împărtășesc experiențele despre cele învățate în grupuri mici	Fixarea celor spuse și auzite	Frontală	Evidențierea importanței împărtășirii și empatiei	5 minut e
Concluzii	Recapitulează și completează cele spuse		Aprofundarea	Frontală		5 minut e

3. 2. Corectarea relațiilor de familie

„Totul începe în familie... și dependența.”

„Totul începe în familie... și vindecarea.”⁴

Familia este definită ca un sistem de relații umane. În societatea de astăzi, are o dublă sarcină: să asigure permanența pe de o parte, și schimbarea și dezvoltarea pe de altă parte.⁵ La fel ca o afacere mică, poate funcționa foarte bine și foarte prost. Poate avea succes, dar se poate pregăti și pentru un „anunț de faliment” dacă problemele nu sunt tratate corespunzător. Poate fi, de asemenea, o „sală de antrenament” unde ne putem pregăti pentru probleme și putem dezvolta abilitățile de care avem nevoie de-a lungul vieții. Menținerea unei familii sănătoase și a rămâne

⁴ Datorită adevărului lor simplu și cuprinzător, mai multe organizații caritabile (Caritas Ungaria, Serviciul de Ajutor Maltez) au adoptat aceste titluri de plante de la Caritas Germania

⁵ Klára Balogh- Gábor Hézsér -Mónika Krasznay: *Conversații despre familie*, Editura Kálvin, 2021,69 p.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



în ea necesită flexibilitate. Cultivarea relațiilor sănătoase și îmbunătățirea relațiilor disfuncționale presupune o prezență mintală constantă, o pregătire pentru schimbare și pentru a aduce schimbare.

Puterea joacă un rol foarte important în conviețuirea familiei. Fiecare membru al familiei are putere. Virginia Satir, supranumită „mama” terapiei de familie, scrie că puterea este forță: „Pentru a fi eficienți, cu toții trebuie să fim pe deplin în posesia forței noastre”.⁶ În prevenirea consumului de substanțe și dezvoltarea unei autocunoașteri adecvate, este important ca fiecare membru al familiei să aibă o atitudine adecvată față de propria putere și față de cea a celorlalți. Este important ca indivizii să poată distinge între putere ca forță, tărie, competență, abilitate, autoritate și între putere ca violență, respectiv dominație. În cele mai multe cazuri, în familiile cu dependență se dezvoltă codependența⁷, în care fie dependentul, fie partenerul său (soț, partener, frate, prieten) abuzează de puterea exercitată asupra celorlalți. Repararea acestor relații, reinterpretarea puterii ca capacitate de a fi eficient și creativ este o condiție indispensabilă pentru restabilirea relațiilor armonioase, funcționale.

Caracteristicile familiilor funcționale au fost cercetate de mult timp, la fel ca factorii de pericol și modelele de comportament care pot fi observate în familiile disfuncționale. Cercetătorii au identificat de asemenea unele caracteristici a căror prezență aproape că prezice apariția consumului de substanțe⁸.

Caracteristicile unei familii sănătoase și funcționale:

- Membrii încearcă să trăiască în conformitate cu valorile clare ale familiei.
- Toate schimbările au loc încet, atent, flexibil, continuu.
- Stresul și tensiunile din familie sunt gestionate în mod corespunzător, nu există țapi ispășitori și tensiunile nu sunt transmise între persoane.

⁶ Virginia Satir, *Arta coexistenței în familie*, Coincidenția, Budapesta, 1999, p. 232.

⁷ O persoană codependentă își face aprecierea de sine, opiniile, stările de spirit sau acțiunile dependente de ceilalți, dând vina pe alții pentru dificultățile vieții sale în loc să-și asume responsabilitatea. Nu percepe limita dintre el și ceilalți, este ușor de influențat, dar în același timp este recalcitrant și manipulator, relațiile sale sunt lipsite de libertate și independență reciprocă. Consecința și elementul vital al codependenței este manipularea prin jocuri umane. Codependența necesită două persoane, iar pentru dezvoltarea unei relații de codependență ambele părți sunt responsabile.

⁸ *Merită să vorbim despre... Pentru părinți despre problemele cu drogurile*. Ed: Károly Kály Kullai, Institutul Național de Familie și Politică Socială, 2013, pp. 13-14.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- Poți vorbi despre sentimente, tensiuni, poți arăta emoții și sentimente.
- Există ritualuri de familie: sărbători, aniversări, sărbători ale realizărilor remarcabile.
- Membrii familiei se apără unii pe alții, se susțin reciproc emoțional.
- Se respectă reciproc și pe ei înșiși.
- Există încredere și deschidere între membrii familiei.
- Toată lumea are o sarcină, responsabilitatea este împărțită.
- Există o comunicare clară și deschisă, opinia tuturor este importantă.
- O mamă și un tată „suficient de buni” este un obiectiv realizabil și dacă este realizat, putem vorbi despre o familie funcțională.

În dezvoltarea consumului de substanțe într-o familie următoarele caracteristici joacă un rol semnificativ:

- relații rigide și reci în cadrul familiei;
- etichetare și calificare permanentă;
- „Nu simțim!”, „Nu vorbim!”, „Nu avem încredere în nimeni!”; lipsă de bucurie;
- acumularea de conflicte nerezolvate;
- probleme sexuale între părinți;
- comportament extrem, pasional de-a lungul generațiilor;
- o temă recurentă este moartea, deznădejdea, trecerea;
- Adolescentul se desparte de familie prea devreme și se atașează de subculturi.

Specialiștii au observat mai multe antecedente care joacă un rol semnificativ în dezvoltarea consumului de substanțe sau a dependențelor:

- consumul de substanțe al părinților și atitudinea lor față de consumul de substanțe;
- tulburări în viața emoțională a părinților;



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- traume familiale (pierderea unei persoane dragi, divorț, absența persistentă a unui părinte);
- abuz domestic (teroare emoțională, sexuală, psihologică);
- traume din istoria de viață a familiei (lagăr, deportare, închisoare etc.);
- caracteristicile structurii familiei: familia mozaic;
- stilul extrem de educație al părinților;
- idei extremiste.

Pentru corectarea relațiilor de familie este necesar cunoașterea propriilor tipare familiale, conștientizarea tiparelor greșite de atașament. Următoarele două exerciții pot ajuta în obținerea acestor informații.

Exerciții

1. Familia animalelor

Gândește-te la animalul tău preferat și desenează o familie de animale.

Discuție în perechi:

- Prezentați unul altuia familia de animale desenată. Dacă ar fi propria ta familie pe cine ar reprezenta fiecare animal?
- Care este relația dintre ei?
- Cine se simte confortabil în relație și cine vrea să se mute în altă parte?
- Există ceva ce ai dori să schimbi?
- Care sunt punctele forte ale familiei tale?
- Care sunt modurile în care funcționați și pe care dintre ele ai dori să le schimbi?
- Cum îți imaginezi propria familie și copiii?



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- Ce faci pentru a-ți împlini viziunea?

2. Cărțile schimbării⁹

Citatele și aforismele ne ajută să începem o conversație într-un grup, în comunitate sau în familie despre schimbările din viața noastră. Așezați următoarele citate scrise pe cărți în mijlocul unei mese și cereți participanților să tragă fiecare pe rând câte o carte, la alegere. În continuare, să discutăm despre următoarele întrebări:

- Ești de acord cu citatul de pe card?
- Ce eveniment din viață îți motivează răspunsul?
- Cum ai completa citatul de pe carte?

Citate

(Pentru persoanele mai tinere, este recomandat să folosiți citate ușor de înțeles și familiare din viața de zi cu zi.)

„Nimic nu ne schimbă viața mai mult decât întrebările ce ne punem nouă înșine.” (Greg Leroy).

„Și nimeni nu pune vin nou în burdufuri vechi; altfel, vinul cel nou sparge burdufurile, și vinul se varsă, iar burdufurile se distrug; ci vinul nou este pus în burdufuri noi.” (Marcu 2:22).

„Trebuie să-ți lași trecutul pentru a avea un viitor.” (Epoca glaciară 2., film)

„Atitudinea este comutatorul care pornește orice altceva.” (necunoscut)

„Oamenii nu se schimbă prea mult. Nu merită să pierdem timpul încercând să compensăm ceea ce lipsește din ei. Să încercăm mai degrabă, să scoatem ceea ce este în ei! Și acesta este destul de greu.” (Marcus Buckingham și Curt Coffman)

„Când bate vântul schimbării îndoielnicii construiesc ziduri, iar optimiștii trag pânze.” (necunoscut)

„...Schimbările se întâmplă doar atunci, când facem ceva ce nu se potrivește absolut cu lumea cu care suntem obișnuiți.” (Paulo Coelho).

„Când te simți rău pentru că te-ai săturat să te simți rău, te vei schimba.” (Andrew Matthews)

⁹ Balázs Siba-Hilda Siba-Rohn: *Harta vieții – Teoria și practica muncii cu istoria vieții*, Editura Kálvin, 2020, p. 114



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



„Un lucru pe care l-am învățat în cariera mea de tenis de douăzeci și nouă de ani este că viața îți aruncă totul în cale, cu excepția lavoarului, iar până la urmă îți aruncă și acesta în cale. Este treaba ta să eviți obstacolele. Dacă te lași oprit sau distras, nu te descurci bine și asta va duce la regret.” (André Kirk Agassi)

„Și dacă crezi că poți, și dacă crezi că nu poți, cu siguranță ai dreptate.” (Henry Ford).

„Ucenicului care se plângea constant de ceilalți, Maestrul i-a spus: "Dacă vrei pace, caută schimbarea în tine, nu în ceilalți. Este mai ușor să-ți protejezi picioarele cu sandale decât să acoperi întregul pământ cu un covor.” (Anthony de Mello).

„Nereușita într-un lucru nu este eșec: acolo începe munca.” (Péter Halász)

„Nu trebuie să te descurci întotdeauna bine în viață! Cei care pot renunța la această constrângere interioară pe care o au de a ieși victorioși și câștigători din orice situație vor avea o mare libertate interioară. Acesta este secretul vieții autentice!” (Ferenc Mérei)

2. Din punctul de vedere al unui părinte

- a) Invitați membrii grupului să deseneze pe unul dintre părinții lor cu un creion colorat, vopsea sau cariocă. (Poate fi o reprezentare abstractă sau realistă.)
- b) Formați perechi și fiecare persoană să vorbească cu partenerul său despre părintele pe care l-a desenat.

Acum să se pună fiul/fiica în pielea părintelui ales și să se descrie în numele lor, în special cu privire la relația cu fiul/fiica (cine sunt). După ce cuplurile se întorc la loc, fiecare persoană să se prezinte și să-și prezinte partenerul în grup, în rolul de părinte al partenerului.

Următorul exemplu de plan de lecție ajută punerea în practică a materialul teoretic de mai sus.

Exemplu de plan de lecție

Tema: Corectarea relațiilor de familie

Tipul lecției: Transfer de cunoștințe și curs practic

Sarcină educațională: Recunoașterea propriilor modele familiale

Sarcina didactică: Explorarea cunoștințelor despre modelele de relații de familie



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Sarcina de formare: Dezvoltarea cunoașterii de sine

Pentru ilustrare: prezentare Power Point proprie

Materiale necesare: hârtie, creion

I. Motivație

Joc: Legendar

1. Rugați membrii grupului să se gândească câteva minute la legende din familiile lor și la întâmplările des menționate. Amintirea poate fi o poveste auzită de mai multe ori în copilărie sau o legendă care este încă vie astăzi.
2. Fiecare membru al grupului spune povestea familiei.

II. Obiectiv

Cu ajutorul ferestrei lui Johari membrii dezvăluie ceea ce știu despre ei înșiși, respectiv cum îi văd alții. Feedback-urile vor fi încorporate în cunoașterea de sine.

III. Exersarea celor învățate pe această temă prin discuții în grupuri mici

După psihoeducație și jocul de autocunoaștere membrii grupului împărtășesc lucrurile nou descoperite în privința cunoașterii de sine.

IV. Rezumat, evaluare

Invitați câțiva participanți să rezume ce lucruri noi au auzit în clasă și la ce cunoștințe noi au ajuns.

Principalele părți ale orei	Activitățile educatorului	Activitățile studenților	Obiectivul activității	Forma de lucru	Comentariu	Timp
Introducere	Describe subiectul		Trezirea interesului, crearea atmosferei	Lucru frontal		5 minute
Captarea atenției	Trezește motivația	Legendar	Amintirea poveștilor de familie	Lucru în grup		10 minute



Transfer de cunoștințe	Formează grupuri mici, facilitează, prezintă partea teoretică, completând ceea ce au spus elevii.	În grupuri mici, elevii adună caracteristicile cunoscute ale unei familii funcționale și disfuncționale și le notează pe tablă.	Informare despre particularitățile familiilor funcționale și disfuncționale	Lucru în grup	Să fie amintite: particularitățile familiilor funcționale și disfuncționale	10 minute
Asimilarea cunoștințelor	Moderează conversația	Participă activ la conversație	Aprofundare, întărire	Lucru în grup: feedback asupra experiențelor	Ce experiențe ai avut pe parcursul jocului?	15 minute
Concluzii	Recapitulează și completează cele spuse		Aprofundare	Frontală		10 minute

3.3. Dezvoltarea relațiilor interpersonale

Relațiile interpersonale sunt extrem de importante în viața de zi cu zi, deoarece sunt un set de interacțiuni care modelează experiențele noastre cotidiene. Cu ajutorul lor putem trăi sprijinul emoțional, sentimentul de apartenență și ne putem împărtăși provocările și bucuriile cu ceilalți. Ele sunt semnificative nu doar la nivel individual, ci joacă un rol fundamental și în contextul social și cultural, determinând modul în care relaționăm cu ceilalți.

Conflictele sunt inevitabile în relațiile interpersonale, deoarece toți avem opinii, valori și nevoi diferite. Gestionarea constructivă a conflictelor duce la o îmbunătățire calitativă a relațiilor, deoarece oferă oportunități de dezvoltare și învățare. În gestionarea eficientă a conflictelor încercăm să înțelegem punctul de vedere al celuilalt și căutăm soluții împreună, ceea ce, pe de



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



o parte, aprofundează relația iar pe de altă parte, dezvoltă personalitatea. Acest lucru nu se întâmplă în relațiile disfuncționale; aici acumularea conflictelor nerezolvate este o povară care favorizează dezvoltarea sau în unele cazuri persistența consumului excesiv de substanțe.

Relațiile persoanelor cu tulburări de consum de substanțe se schimbă, felul lor de a se conecta se modifică. Deoarece familia este arena principală în care omul se manifestă, în multe cazuri familia este cea care contribuie la perpetuarea cercului vicios al tulburării de consum de substanțe.

Cele mai frecvente atitudini familiale care mențin comportamentul de consum de substanțe sunt:

- negarea dependenței persoanei în cauză, tratând dependența ca un tabu;
- minciuni sau scuze în „apărarea” persoanei consumatoare de substanțe;
- menținerea sprijinului financiar în ciuda multiplicării problemelor;
- nevoile persoanelor cu tulburări de consum de substanțe devin priorități;
- învinuirea anumitor circumstanțe sau a altor persoane pentru comportamentul disfuncțional al persoanei.

Limitele personale joacă un rol important în relațiile interpersonale. Demarcarea limitelor nu este doar un mecanism de autoapărare, ci ne ajută să respectăm totodată unicitatea și autonomia celuilalt. În acele familii în care unul dintre părinți are o tulburare de consum de substanțe, limitele personale sunt deosebit de frecvent încălcate. Schimbările bruște de dispoziție cauzate de consumul de substanțe fac ca persoana afectată să fie imprevizibilă de la o zi la alta: când iubitore și amabilă, când nerezonabil de neprietenoasă și agresivă. Copiii din acest tip de familie nu își pot percepe propriile limite și prin urmare, nici nu le pot trasa. Nici devenind adulți nu se simt în siguranță în relații, au dificultăți de atașament. Ei trăiesc în alertă constantă – dacă celălalt îi dezamăgește sau se întoarce în mod neașteptat împotriva lor? – așa că își construiesc un sistem solid de apărare și trăiesc în continuă nesiguranță emoțională. Nu îndrăznesc să stabilească limite. Nu știu niciodată dacă spun nu alții vor reacționa cu respect sau cu mânie? Nu știu unde este limita propriei lor responsabilități și unde începe cea a altora.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Această povară emoțională adusă din copilărie le afectează pe deplin relațiile interpersonale atât în copilărie, cât și la vârsta adultă. Când persoanele cu limite deteriorate încep să-și stabilească propriile limite, ei simt adesea furie care provine din conștientizarea faptului că emoțiile pe care nu le-au verbalizat sau le-au ignorat de ani de zile sunt legitime.

Unul dintre obiectivele dezvoltării abilităților de gestionare a vieții este tocmai repararea leziunilor relaționale, ceea ce are un efect preventiv, deoarece promovează dezvoltarea cooperării cu ceilalți, bucuria de a trăi în relații de ajutor reciproc și plină de satisfacții și astfel, posibilitatea de a trăi o viață mai plină. „Sănătatea mintală este obținută în măsura în care individul devine conștient de relațiile sale interpersonale”¹⁰ și, după conștientizare, începe să lucreze la dezvoltarea și dacă este necesar, la îmbunătățirea acestora.

Atitudinea adecvată în relațiile noastre interpersonale penetrează toate domeniile vieții noastre și este una dintre pietrele de temelie ale unui stil de viață sănătos și de succes.

Exerciții

1. Joc situațional

Partea practică de mai jos se bazează pe un joc de situație pentru adolescenți: pe o poveste cu animale în care personajele se confruntă cu o dilemă: cum să-și împărtășească îngrijorările cu prietenul lor și cum să comunice subiectul sensibil părinților acestuia. Jocul de rol oferă posibilitatea de a experimenta emoții și dileme. Discuția de grup după joc ajută la procesarea experiențelor, la experimentarea sentimentelor și la conștientizarea acestora.

Derularea exercițiului: elevii citesc o dată povestea și după o scurtă discuție, împart rolurile și o pun pe scenă. După ce și-au jucat rolul, ei reflectează la ceea ce au experimentat în timpul jocului într-o discuție de grup cu profesorul și li se oferă posibilitatea de a căuta soluții creative. De asemenea, este important să vorbim despre modul în care fiecare și-a experimentat rolul.

În prima parte a poveștii, personajele își împărtășesc îngrijorările cu prietenii lor:

POVESTITOR:

¹⁰ Irvin D. Yalom: *Teoria și practica psihoterapiei de grup*. Editura Park, 2005, pp. 51-61



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



A fost odată ca niciodată, un urs, o vulpe și o veveriță. Trăiau fericiți în adâncul pădurii, în bună prietenie. Erau împreună la bine și la rău, nimic nu-i putea despărți. Într-o zi ursul și vulpea au observat că veverița se comportă ciudat.

URSUL:

- *Ai observat că veverița se comportă ciudat în ultima vreme? – întreabă el cu îngrijorare.*

VULPEA:

- *Am observat și eu. Ceva nu este în regulă cu ea. E ca și cum ne-ar ascunde ceva...*

URSUL:

- *Hai să vorbim cu el. S-ar putea să aibă nevoie de ajutorul nostru!*

POVESTITORUL:

Când veverița a sosit, cei trei prieteni s-au așezat să vorbească.

URSUL:

- *Vrem să vorbim cu tine! – spuse el uitându-se la veveriță.*

VULPEA (cu îngrijorare):

- *Vedem că ceva îți apasă sufletul și vrem să ne spui ce te deranjează.*

Veverița a tăcut pentru o clipă, apoi a recunoscut timid că a încercat să consume droguri în ultima vreme pentru că credea că o va ajuta în problemele sale.

URSUL (ferm, cu ochii strălucitori de iubire):

- *Trebuie să știi că drogul te ajută doar pe termen scurt. Orice îți apasă sufletul, suntem aici pentru a te ajuta, poți conta pe noi. Prietenii adevărați se susțin întotdeauna reciproc, chiar și în cele mai dificile momente!*

VEVERIȚA (emoționat):

- *Vă sunt atât de recunoscătoare pentru sprijinul vostru! Încerc să mă ocup de probleme ... dar pur și simplu nu reușesc întotdeauna. Ajutați-mă!*

POVESTITORUL:

Prietenia dintre cei trei a devenit și mai strânsă, atașamentul lor unul față de celălalt fiind mai puternic ca niciodată. Veverița și-a dat seama că se poate baza întotdeauna pe prietenii săi adevărați și că nu va fi niciodată singur cu problemele sale. Cei trei prieteni au continuat să locuiască împreună în căsuța din pădure. Erau fericiți pentru că credeau că împreună pot depăși toate obstacolele.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



E de așteptat, ca participanții să ajungă la următoarea concluzie: *Prietenia adevărată înseamnă ajutor, sprijin și iubire. Când cineva are probleme, este întotdeauna important să-l ajuți și să nu-l lași să se ocupe singur de problemele sale.*

Întrebări ajutătoare:

1. A existat vreun moment în viața ta când ai simțit că ai nevoie de ajutor, dar nu știai cum să-l ceri?
2. Care ar putea fi motivul pentru care cineva începe să consume droguri?
3. Care sunt semnele și simptomele care pot indica faptul că cineva folosește droguri?
4. De ce este important ca prietenii adevărați să se sprijine reciproc în situații dificile?
5. Dacă prietenul tău are o problemă, care ar fi cel mai bun mod de a-l ajuta?
6. Ce putem învăța din povestea veveriței și a prietenilor săi despre prietenia adevărată și importanța ajutorului?
7. De ce este important să nu judecăm persoanele cu tulburări de consum de substanțe și să le ajutăm?

În a doua parte a jocului situațional prietenii sunt pe cale să le spună părinților ce s-a întâmplat:

POVESTITOR:

Din păcate, povestea continuă. Veverița continuă să se drogheze, iar ursul și vulpea decid să-i inițieze pe părinții veveriței pentru a vedea dacă o pot ajuta mai bine împreună. A doua zi dimineața ei îi vizitează pe părinți pentru a-și împărtăși îngrijorarea. Văd de departe că părinții le fac semn cu mâna la ușă și îi invită înăuntru.

MAMA VEVERIȚEI (cu amabilitate):

- Buna dimineața! Cu ce ocazie ne surprindeți cu vizita voastră?

POVESTITOR:

Ursul și vulpea se uită unul la celălalt și spun cu tristețe că sunt îngrijorați de comportamentul veveriței. Prietenul lor se scufundă mai adânc în consumul de droguri și își griji pentru sănătatea și viitorul lui.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



URSUL (*timid*):

- *Avem ceva de discutat cu voi. Ne facem griji pentru prietenul nostru, începe el timid.*

VULPEA:

- *Da, din păcate are o problemă serioasă. Se droghează și suntem foarte îngrijorați pentru el!*

MAMA VEVERIȚEI:

- *Ce vorbești? Veverița noastră a fost întotdeauna un copil bun! – exclamă ea surprinsă.*

TATĂL VEVERIȚEI:

- *Ia, să vedem ... Ce ați văzut? Ce ați observat mai exact? – întreabă el cu fața întunecată.*

POVESTITOR:

La început, părinții veveriței au reacționat surprinși și negau. Nu le venea să creadă că fiul lor are obiceiuri proaste. Dar în timp ce ursul și vulpea povesteau în detaliu ce s-a întâmplat, mama și tata s-au uitat unul la celălalt sumbri, cu priviri îngrijorate.

TATĂL VEVERIȚEI:

- *Vă mulțumim că ne-ați spus. Nu ne-a venit să credem, dar se pare că există o problemă foarte mare! – spuse cu tristețe.*

MAMA VEVERIȚEI (*tristă*):

- *Cel mai important lucru este să ne ajutăm fiul înainte ca el să ajungă și mai rău!*

POVESTITOR:

Ursul și vulpea s-au liniștit. Au discutat împreună cum să ajute veverița să nu se mai drogheze și cum să învețe să facă față problemelor care l-au făcut să aleagă drogul. Sprijinul iubitor și colaborarea comunitară au ajutat veverița să-și găsească drumul înapoi spre fericire și sănătate. Cum au făcut-o? Ce ați face voi în locul lui?

Întrebări ajutătoare:

1. Ce ai face dacă prietenul tău sau un membru apropiat al familiei tale ar avea o problemă cu drogurile?
2. Cum te-ai simți dacă din cauza consumului de droguri al prietenului tău ai fi nevoit să ceri ajutor de la părinții lui?
3. Care ar putea fi motivele pentru care cineva apelează la droguri și care ar fi alternativele?



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



4. Ce caracteristici considerați importante într-un răspuns bun al părinților atunci când află că copilul lor consumă droguri?
5. Cum crezi că poți face față problemelor legate de consumul de droguri cu ajutorul familiei sau al prietenilor?
6. De ce ar putea fi important ca prietenii și părinții să coopereze când cineva are probleme cu drogurile?
7. Ce putem învăța din atitudinea ursului și a vulpii? Cum să ajuți un prieten dacă are probleme cu drogurile?

2. Harta sentimentelor:

Harta sentimentelor este un joc de dezvoltare a inteligenței emoționale care îi ajută pe tineri să învețe cum funcționează emoțiile în relațiile interpersonale.

Facilitatorul împarte elevii în grupuri și cere fiecărui grup să deseneze o insulă a sentimentelor. Insula trebuie să conțină cel puțin cinci emoții (pot fi și mai multe!), fiecare exprimată printr-o culoare, un obiect sau o formă. Liderul grupului să fie atent la alegerile elevilor, deoarece aceștia pot confunda sentimentul cu o calitate sau o valoare.

După ce fiecare grup și-a desenat propria insulă de sentimente, o prezintă și apoi compilează o hartă a sentimentelor. Observă unde se întâlnesc insulele și le conectează în așa fel, încât acolo unde sunt prezente aceleași sentimente sau sentimente similare, acestea să se suprapună. În acest fel se poate vedea cât de multe sentimente au în comun. La sfârșitul jocului întreg grupul discută experiențele cu ajutorul următoarelor întrebări.

Întrebări ajutătoare:

1. Cum ai reușit să colaborezi cu grupul tău în timpul creării hărților?
2. Ce părți și proprietăți s-au suprapus pe hărțile diferitelor grupuri? Care credeți că este explicația?
3. Cum experimentezi că nu ești singur cu sentimentele tale?



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



4. Ce legături ați observat între exprimarea (desenarea) sentimentelor descrise de grupuri?
5. Cum te-a ajutat acest exercițiu să-ți înțelegi mai bine propriile sentimente și pe cele ale altora?

Exemplu de plan de lecție

Tema: Dezvoltarea relațiilor interpersonale

Tipul lecției: Transfer de cunoștințe și curs practic

Sarcina educațională: Jocul de situație

Sarcini didactice: Dinamica relațiilor interpersonale

Sarcina de formare: Dezvoltarea relațiilor interpersonale

Ilustrare: Interpretarea povestirii

Materiale: Povestirea tipărită

Principalele părți ale orei	Activitatea profesorului	Activitățile studenților	Obiectivul activității	Forma de lucru	Comentariu	Timp
Introducere	Prezintă subiectul		Trezirea interesului, crearea atmosferei	Lucru frontal		3 minute
Captarea atenției	Trezește motivația	Distribuirea rolurilor	Distribuirea rolurilor elevilor	Lucru frontal		5 minute
Transfer de cunoștințe		Elevii pun în scenă povestea		Lucru în grup		25 minute



Asimilarea cunoștințelor	Prelucrează povestea	Își împărtășesc experiențele	Aprofundarea, comunicarea și dezvoltarea inteligenței emoționale prin împărtășire	Lucru frontal		10 minute
Conversație	Pune întrebări de auto-reflecție	Răspund la întrebări	Consemnarea celor spuse	Frontală		4 minute
Concluzie	Reia și completează ceea ce s-a spus, formulează concluzia		Aprofundarea	Frontală		3 minute

3.4. Consolidarea în abțință, rezolvarea problemelor, soluționarea conflictelor

Consolidarea în abțință

Stilul de viață în abțință, fără droguri este parte integrantă a menținerii sănătății.

Fie că vorbim de prevenție primară, unde consumul regulat de substanțe nu s-a dezvoltat încă, de prevenție secundară, unde consumul de substanțe este experimental sau abuziv sau de prevenție terțiară, unde sarcina este de a menține abțința după tratament, prevenirea recidivei servește la consolidarea sobrietății.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



În ceea ce privește menținerea unui stil de viață în abstenență, trebuie făcută o distincție *între alunecare (derapaj) și recidivă*. Alunecarea este consumul ocazional de droguri sau alcool după o perioadă de timp fără consum de substanțe. Nu implică o revenire la consumul regulat. În schimb, recidiva înseamnă o revenire la consumul regulat de substanțe și la stilul de viață care vine cu acesta.

Majoritatea consumatorilor de droguri au experimentat alunecări cel puțin o dată sau de mai multe ori în viață. Și-a încălcat promisiunea față de familie, prieteni sau el însuși de a rămâne abstinent, curat. O alunecare controlată corespunzător poate deveni un moment al adevărului, utilizatorul devine mai conștient de propriile limitări.

Gestionarea alunecării

Mulți consumatori de droguri cred că abstenența necesită doar suficientă „putere de voință”. Determinarea puternică este esențială pentru schimbare, dar este, de asemenea, esențial să avem suficientă „putere a sinelui” (*putere interioară*) pentru a recunoaște și a face față în mod eficient provocărilor mediului, dar și provocărilor interne care pot duce la alunecări.

Conform cercetărilor, alunecările apar ca răspuns la următoarele situații:

- stări emoționale negative: de exemplu, rușine, depresie, vinovăție
- conflicte interpersonale
- presiune socială sau presiunea colegilor

După alunecare, persoana poate fi copleșită de un sentiment devastator și irezistibil de eșec. Se poate scufunda adânc în disperare în loc să interpreteze alunecarea într-un mod mai pozitiv. Nu își mai vede recuperarea ca pe un proces de schimbare în care alunecarea își are rolul, cel puțin în faza inițială.

Când alunecăm, ne împiedicăm, avem nevoie de ajutor pentru:

- a trece dincolo de eșec, vinovăție și rușine;



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- a ne ierta și a ne accepta pe noi înșine;
- a ne rearanja modul de viață, a reinterpreta situația în care ne aflăm;
- a ne reorienta gândurile și comportamentul negativ și a ne asigura că alunecarea nu se va mai repeta;
- a ne putea aminti de experiențele noastre anterioare de succes.

Exerciții

1. Discutați despre următoarele întrebări:

- Ce alt ajutor ar putea fi necesar pentru a evita alunecarea?
- Cum putem face față presiunii celor care nu înțeleg dependența sau nu le pasă de ea?

2. Discuție de grup bazată pe o situație

În cadrul unei sesiuni de grup, după un scurt joc de încălzire și o introducere teoretică a subiectului, discuția de grup poate fi ghidată cu ajutorul următoarelor **întrebări ajutătoare**:

- Din propria experiență, cum vezi diferența dintre o recidivă și o alunecare?
- Ți amintești de vreun caz când ai alunecat?
- Cum te-ai simțit și ce părere ai avut despre tine în acel moment?
- Dacă ai învățat ceva despre tine atunci, ce a fost?
- Alunecarea ta s-a transformat într-o recidivă?
- Dacă nu, ce a împiedicat-o?
- Dacă da, ce te-ar fi ajutat?

În continuare, este prezentată următoarea situație:

Alunecarea lui Mihai



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Mihai a avut o zi grea la locul lui de muncă de jumătate de normă, sărind peste prânz și simțindu-se epuizat. În ultimele luni de când a părăsit programul de reabilitare, s-a relaxat mergând să înoate în fiecare seară. Și-a spus că astăzi era prea obosit să meargă. Chiar înainte de a pleca de la serviciu, un prieten pe nume Ionel (despre care toată lumea știa că era un băutor înrăit) l-a sunat și l-a rugat să iasă și să mănânce ceva cu niște colegi. Mihai a decis să meargă direct de la serviciu. Știa că a doua zi avea o întâlnire importantă cu inspectorul de muncă și nu voia să ajungă acasă târziu. A ajuns devreme, îi era sete de mersul pe jos, și-a comandat o băutură la bar, dar abia s-a gândit să ceară bere fără alcool. A tras-o dintr-o înghițitură, apoi a comandat din nou. Era neliniștit pentru că nu-i cunoștea prea bine pe prietenii lui Ionel.

Sosesc Ionel și cei doi prieteni ai săi și Mihai își dă seama repede că au „sărbătorit” deja rezultatul meciului de fotbal cu o halbă sau două și sunt pregătiți pentru o mică petrecere de noapte în oraș. Cina este comandată, însoțită de trei sticle de vin pentru patru persoane. Chelnerul super-eficient umple patru pahare de vin înainte ca Mihai să aibă șansa să-i spună că el nu cere. Unul dintre prietenii lui Ionel face un toast pentru câștigător. Deoarece Mihai nu vrea să arate ca un străin, își ridică și el paharul și bea, doar o mică înghițitură. Conversația devine mai animată, iar paharul lui Mihai este umplut în mod constant. Și așa, paharele urmează unul după altul...

Discutați despre întâmplarea prezentată!

Întrebări ajutătoare:

- Despre ce este vorba în această întâmplare? Este vorba despre incapacitatea lui Mihai de a face față acestei situații sau mai mult despre a lua decizii și alegeri care duc la băutură?
- Ce semne de avertizare ați recunoscut în cazul lui Mihai?
- Care au fost situațiile de decizie pentru Mihai?
- Ce alte alegeri alternative ar fi putut face Mihai în timpul acestor evenimente?

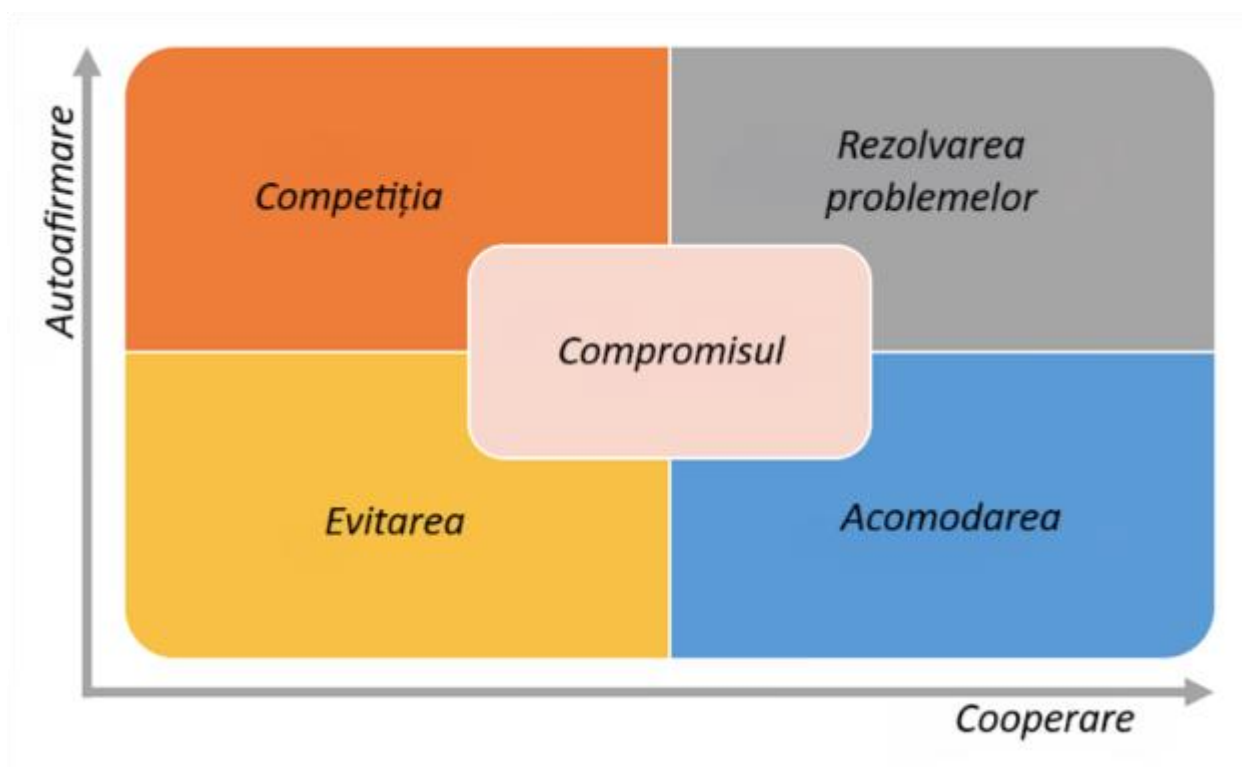
Gestionarea conflictelor



În viața de zi cu zi cu toții ajungem în situații de conflict. Un element important al bazei de cunoștințe a life coaching-ului este cunoașterea strategiilor de gestionare a conflictelor proprii (și ale altora) și aplicarea unei strategii de gestionare a conflictelor adecvată situației.

Prin strategie de gestionare a conflictelor înțelegem atitudinea și felul de a ne comporta în timpul conflictelor.

În cele ce urmează, vom descrie cinci strategii de bază de gestionare a conflictelor: competiția, rezolvarea problemelor, evitarea, acomodarea și compromisul.¹¹



Sursa: <https://noisikertrener.hu/konfliktuskezelesi-strategiak/> descărcat 02/08/2024. (traducere liberă)

a) Strategia competitivă (afirmare de sine ridicată – cooperare scăzută)

Utilizatorul strategiilor competitive de gestionare a conflictelor dorește să-și îmbunătățească poziția cu ajutorul puterii. Scopul acțiunii în astfel de cazuri este de a urmări propriile interese,

¹¹ Vezi anexele Chestionar de gestionarea conflictelor (p. 128) și Soluționarea problemelor (p. 133)



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



indiferent de nevoile celorlalți. Într-o situație competitivă, „ne apărăm dreptatea” și „ne apărăm poziția corectă”.

Strategiile competitive de gestionare a conflictelor sunt utile atunci când:

- este nevoie de acțiune și decizii prompte. Utilizarea sa poate fi deosebit de benefică în situații de criză.
- decizia care trebuie luată va fi nepopulară, va declanșa rezistență mare și trebuie să ne impunem voința asupra multor oameni, pentru că nu putem obține consimțământul și aprobarea tuturor;
- trebuie începută un proces și contează timpul și eficiența.

Comportamentul concurențial continuu include următoarele pericole:

- mediul înconjurător devine un „cor de aprobatori”, care nici măcar nu încearcă să influențeze deciziile, toți își păstrează opiniile opuse pentru ei înșiși.
- nesiguranța și cererea de ajutor devin semne de slăbiciune, astfel încât colegii sau membrii familiei nu îndrăznesc să-și recunoască greșelile și incertitudinile și mai degrabă iau decizii greșite decât să ceară ajutor.
- relațiile se pot deteriora și pot deveni nesincere, există riscul ca oamenii să devină singuratici.

b) Strategia colaborativă: rezolvarea problemelor (afirmare de sine ridicată – cooperare ridicată)

În strategia de gestionare colaborativă a conflictelor scopul este de a găsi o soluție care să satisfacă ambele părți. În practică acest lucru înseamnă găsirea cauzelor conflictelor, înțelegerea lor și rezolvarea lor creativă.

Strategiile colaborative de rezolvare a conflictelor sunt utile atunci când:

- cele două sisteme de criterii sunt la fel de importante și nu pot fi slăbite prin compromis;
- angajamentul participanților față de soluția concepută este esențial;



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- rezolvarea conflictului este împiedicată de motive emoționale, care influențează în mare măsură participanții.

Pericolele atitudinii cooperative continue sunt:

- Rezolvarea problemelor banale implică de asemenea o investiție uriașă de timp și energie, care deturneză resursele de la problemele care contează cu adevărat.

c) Strategia de compromis (afirmare de sine medie – cooperare medie)

Scopul strategiilor de compromis pentru gestionarea conflictelor este de a găsi o soluție reciproc acceptabilă pentru părți. Procedând astfel, ambele părți renunță la anumite pretenții, soluția le satisface doar parțial. Atitudinea de căutare a compromisului se află în diagonala celorlalte patru moduri de a trata conflictul. Omul care caută compromisuri renunță la mai multe interese decât cel competitiv, dar mai puțin decât cel adaptabil în rezolvarea problemei. În mod similar, el își exprimă interesele mai deschis decât cel evitant, dar le ascunde mai mult decât cel colaborator.

Strategiile de gestionare a conflictelor în căutarea compromisului sunt utile atunci când:

- Obiectivele sunt de o importanță capitală, dar nu există posibilitatea de a alege alte modalități de rezolvare a acestora. (De exemplu: timpul este scurt, problema este prea complexă, interesele părților pot fi realizate în detrimentul celuilalt.)
- Partidele opuse sunt la fel de puternice și la fel de dedicate emoțional propriilor interese.

Pericolele unei atitudini constante de căutare a compromisului:

- În compromisuri constante, scopul pe termen lung al individului sau al organizației se pierde. Compromisurile sunt întotdeauna pentru moment, principiile și valorile nu pot fi impuse prin ele.
- Fiecare negociere de afaceri sau dezacord personal devine un compromis, care subminează încrederea și atenția reciprocă.
- Nimeni nu este complet mulțumit de situație.

d) Strategia de evitare a conflictelor (afirmare de sine scăzută – cooperare scăzută)



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



În „gestionarea conflictelor” evitante nu se discută nici propriile interese, nici cele ale altora. Acțiunea are ca scop evitarea conflictului. Acest lucru poate lua mai multe forme, inclusiv amânarea deciziilor, retragerea diplomatică din situații de conflict sau chiar evitarea unor astfel de situații.

Strategiile de gestionare a conflictelor de evitare sunt utile atunci când:

- nu există opțiuni pentru rezolvarea conflictului dat. (De exemplu, participanții sunt copleșiți emoțional, nu sunt suficiente informații disponibile etc.)
- conflictul este marginal, deci nu merită să ne asumăm conflictul;
- pagubele provocate de conflict depășesc beneficiile sale.

Pericolele evitării continue:

- Problema devine permanentă pentru că nu este niciodată rezolvată.
- Amânăm decizia, ceea ce poate provoca mari tensiuni pe termen lung și mai târziu poate afecta poziția noastră de negociere.
- Mediul înconjurător nu primește feedback cu privire la modul în care trebuie să se schimbe, în timp ce nouă ne este constant afectată stima de sine.
- Interesele noastre sunt mereu trecute în plan secund, iar pe termen lung acest lucru ne face să fim tensionați sau demotivați.

e) Strategia adaptativă (afirmare de sine scăzută – cooperare ridicată)

În strategia adaptativă de gestionare a conflictelor, propriile nevoi sunt lăsate deoparte și interesele celuilalt sunt acceptate necondiționat. Acest lucru poate fi făcut din generozitate sau sacrificiu de sine, dar poate fi, de asemenea, acceptarea opiniilor celorlalți, a instrucțiunilor și solicitărilor lor fără critici.

Strategiile de gestionare adaptativă a conflictelor sunt utile atunci când:

- în conflict, satisfacerea propriilor nevoi nu este scopul principal;
- întrebarea este mult mai importantă pentru partener, sau cel puțin nevoia lui este pe primul loc;



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- menținerea unei relații personale este mai importantă decât problema în cauză;
- concurența ulterioară ar afecta grav relația sau chiar situația;
- nu vrem să ne deranjăm să luăm decizii.

Pericolele comportamentului adaptativ continuu sunt:

- Ideile și propunerile strategului adaptabil nu primesc atenția pe care o merită. Oamenii nu se așteaptă ca el să ia inițiativa, astfel în timp devine marginalizat.
- Aplicarea regulilor și proceselor devine imposibilă. Stima de sine și încrederea în sine sunt afectate.

Din cele de mai sus reiese clar că nu există o strategie corectă sau greșită de soluționare a conflictelor. Dacă nu ne este frică să ne asumăm conflictele, suntem liberi să alegem strategia care se potrivește cel mai bine situației.

Exerciții

Începem sesiunea de grup cu un joc spărgător de gheață: participanții în număr par sunt așezați în două rânduri, față în față. Unul dintre rânduri repetă continuu cuvântul *da*, iar rândul de vizavi repetă continuu cuvântul *nu*, timp de aproximativ 3 minute, păstrând contactul vizual. Apoi sarcina se schimbă: cine a spus *da* până acum va spune acum *nu*. În timpul discuției de grup, discutăm sentimentele și/sau situațiile care au apărut în timpul jocului.

În cele ce urmează, liderul ține introducerea teoretică și, conform părții teoretice descrise mai sus, prezintă cele cinci strategii de gestionare a conflictelor. Apoi îi invită pe participanți să joace un joc sociometric: li se cere să formeze cinci grupuri în funcție de strategia de gestionare a conflictelor pe care o consideră a fi a lor.

Apoi ei completează testul Thomas-Killman, îl evaluează și discută în cercul de închidere strategia de gestionare a conflictelor care le-a fost atribuită ca urmare a testului.

Întrebări ajutătoare: Cât de realist vi se pare acest lucru? Ce înseamnă rezultatul?



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Strategiile de gestionare a conflictelor pentru care cineva obține șase sau mai multe puncte sunt cel mai probabil acelea pe care le aplică cel mai bine. Cele sub șase puncte reprezintă domenii care necesită îmbunătățiri. Dacă ați obținut un punctaj foarte mic sau foarte mare la oricare dintre acestea, poate ar merita să vă gândiți dacă, comparând dimensiunile asertivității/cooperării, nu luați prea des decizii în urma cărora pierdeți din vedere interesele proprii sau ale celuilalt. În viața reală oricare dintre strategiile de gestionare a conflictelor poate fi utilizată, în funcție de situație. Este bine dacă putem alege care strategie este cea mai eficientă în situația dată și să o aplicăm într-un mod adecvat.

3.5. Promovarea sănătății mintale

Ce este sănătatea mintală?

Conform definiției Organizației Mondiale a Sănătății din 2014, sănătatea mintală (sau mentală) nu este doar absența bolii, ci și bunăstarea (*well being*) fizică, psihologică, socială și spirituală. O persoană care este sănătoasă mintal, își recunoaște potențialul, este capabilă să facă față stresului, este deci *o persoană întreagă*. Păstrarea acestei „întregimi” include și un model de de viață spiritual. O persoană sănătoasă nu numai că se simte bine, dar este și bine.

Starea de „mă simt bine” poate proveni din două surse:

1. din *euforia (sau relaxarea)* și „*pacea interioară*” furnizate artificial și instantaneu. Acesta este de fapt un stil de viață scurtcircuitat, care pe termen lung poate duce la blocaje, probleme de gestionarea vieții și adesea la dependență.
2. din *lupta autoreflexivă și intenționată pe termen lung*, prin depășirea potențialelor probleme și obstacole, care asigură în mod natural bunăstarea și dezvoltarea, fără a utiliza substanțe psihotrope.

Există patru abordări principale în dezvoltarea sănătății mintale care integrează ideile lui Yalom¹² și extind tendințele psihologice promovate de el. Aceste abordări se axează pe

¹² Irvin D. Yalom: *Teoria și practica psihoterapiei de grup*. Editura Park, 2005



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



gestionarea a patru tipuri de anxietate: *anxietatea generată de lipsa de sens a vieții, anxietatea legată de frica de moarte, anxietatea asociată cu teama de libertate și anxietatea provocată de frica de izolare sau singurătate.*

Următoarele puncte de reper vă vor ajuta să adoptați o abordare practică a tratării celor patru tipuri de anxietate.

1. Anxietatea cu privire la lipsa de sens a vieții (anxietatea existențială):

- Să educăm tinerii pentru **a găsi un sens și un scop!** Logoterapia lui Frankl subliniază importanța găsirii unui sens și a unui scop în viață. Să-i învățăm să își descopere valorile, pasiunile și să își găsească domeniul de interes.
- Să încurajăm **descoperirea de sine!** Să-i încurajăm și să-i oferim oportunități de a participa la activități care îi ajută să-și descopere talentele, punctele forte și care sunt în concordanță cu obiectivele lor.
- Să încurajăm **implicarea în comunitate!** Să încurajăm tinerii să se implice în activități care le oferă un sentiment de valoare și utilitate, cum ar fi voluntariatul, ajutarea altora sau participarea la proiecte care au un impact pozitiv asupra societății.
- Să dezvoltăm **reflexivitatea!** Să le învățăm cum să fie conștienți și exerciții reflexive/auto-reflexive care îi ajută să se conecteze cu propria lor persoană și cu valorile lor. Astfel de exerciții pot reduce anxietatea existențială.

2. Anxietatea legată de frica de moarte (confruntarea cu propria mea mortalitate):

- Să ajutăm tinerii **să se confrunte cu moartea („Memento mori”)**. Să creăm programe educaționale care să-i ajute să înțeleagă conceptul de mortalitate și că timpul disponibil în viață este limitat. Să discutăm cu ei despre importanța vieții autentice.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- Să-i încurajăm să-și asume riscuri **sănătoase și responsabile**. Să-i încurajăm să-și înfrunte propria frică de moarte și să caute oportunitățile de creștere și autodescoperire.
- Să-i învățăm să **creeze o moștenire**, să se gândească la ce fel de moștenire vor să lase în urmă. Această perspectivă îi poate încuraja să facă alegeri semnificative și să trăiască cu un scop precis.
- Să creăm pentru ei un **mediu de sprijin** (cum ar fi grupuri speciale de studiu biblic, forumuri sau tabere) în care să poată discuta despre moarte și mortalitate în mod deschis și onest).

3. Anxietate din cauza fricii de libertate (autonomie responsabilă):

- Să dezvoltăm **abilitățile decizionale** ale tinerilor! Predarea abilităților de luare a deciziilor, de gândire critică și de rezolvare a problemelor le va permite să ia decizii în cunoștință de cauză.
- Subliniați importanța **asumării responsabilității**! Suntem responsabili pentru consecințele deciziilor și acțiunilor noastre. Pentru a învăța acest lucru, exersăm asumarea responsabilității pentru deciziile luate.
- Să învățăm importanța **stabilirii și respectării unor limite sănătoase**, atât în relațiile noastre cu noi înșine, cât și cu ceilalți.
- Îndrumați-i pe tineri către adulți de încredere care le pot oferi **mentorat și îndrumare** și îi pot ajuta să navigheze printre provocările autonomiei, responsabilității și libertății.

4. Anxietate cu privire la frica de izolare/singurătate (Contact și sprijin):

- Să punem accent pe **învățarea socială și emoțională**. Să integrăm învățarea socială și emoțională în educație și cateheză pentru a-i ajuta pe tineri să-și dezvolte abilitățile interpersonale și inteligența emoțională.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- Să sprijinim **colegii și familiile**. Să creăm rețele de sprijin pentru prieteni și familii, comunități bisericești, în care fiecare poate vorbi despre propriile sentimente de izolare și singurătate în mod sincer, fără a fi judecat.
- Să **încurajăm implicarea în comunitate!** Participarea la activități sociale, culturale, bisericești și de petrecere a timpului liber consolidează apartenența și reduce sentimentul de singurătate.
- Să asigurăm **accesul la resurse de sănătate mintală** pentru tinerii care se confruntă cu singurătatea și izolarea.

Exerciții

1. Sensul și scopul vieții

Lucru individual cu exerciții de contemplare

Gândește-te la viața ta cu ajutorul întrebărilor de mai jos. Fă-ți timp pentru a căuta răspunsuri!

1. Care este sensul vieții tale? De ce ai fost trimis aici pe Pământ? Încearcă să o formulezi într-o singură propoziție.
2. Cât de mult vezi calitate și scop în viața ta? Examinează și notează.
3. Cum sunt relațiile tale? Ai relații de prietenie? Ai relații de calitate? Cât de profunde sunt relațiile tale? Gândește-te la asta și fă o listă.

3. Viziune de viață și valori fundamentale

Lucru individual cu exerciții de contemplare

1. Care este viziunea ta privind viața ta? Ce ți-ar plăcea să poți spune despre tine cu satisfacție la sfârșitul vieții tale? Notează-l într-o singură propoziție lungă sau în formă de motto!
2. Este viziunea pe care ți-ai stabilit-o pentru tine voia lui Dumnezeu? Și ceea ce vrei de acum înainte? Care este chemarea ta?



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



3. Vrei ceea ce vrea Dumnezeu pentru tine sau preferi să îți decizi singur calea? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce nu? Fii sincer cu tine însuși! Discută sincer despre acest lucru mai târziu cu mentorul tău.
4. Care sunt acele valori care îți vor fundamenta și susține viziunea? Notează-le!
5. În ce te ajută valorile de bază ale urmării lui Hristos, credința ta? Încearcă să formulezi și să-ți notezi răspunsul.
6. Ce resurse poți folosi pentru a-ți atinge și realiza viziunea?
7. Cum ai împărți această viziune în pași mici realizabili, obiective treptat realizabile? Fă-ți un plan pentru asta!
8. Cum te poate ajuta comunitatea să-ți realizezi viziunea?
9. Care îți sunt obstacolele în calea implementării?
10. Care crezi că sunt obstacolele din punctul de vedere al lui Dumnezeu?
11. Cum poți verifica dacă ești pe drumul cel bun?
12. Cine te-ar putea ajuta să îți poți realiza viziunea și cum?
13. Cum ți-ar putea cere socoteală comunitatea, colegii? Cum te pot sprijini alții în a-ți asuma răspunderea?
14. Cum te pot ajuta alții să trăiești o viață cu scop? Notează-ți ideile și discută-le cu mentorul desemnat.

4. Îndrumarea spirituală, îngrijirea pastorală, ucenicizarea și aprofundarea credinței într-o perspectivă creștină

„Soluția la problema vieții constă în încetarea problemei.” (Ludwig Wittgenstein)

„Mai mult decât orice, prețuiește, protejează-vă inima, pentru că acolo începe viața.” (Proverbe 4:23)

Nici în trecut nu a fost ușor să navighezi în labirintul marilor întrebări ale vieții, dar în societatea pluralistă postmodernă de astăzi este și mai dificil să găsești reperele necesare unui mod de viață autentic. „Viața este lipsită de sens” – aceasta este marea problemă cu care se confruntă cu brutalitate tinerii cu tulburări de consum de substanțe. De ce este o problemă? Pentru că nu există la ea niciun răspuns.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Să analizăm pe scurt întrebarea din partea filozofiei. Dacă nu există Dumnezeu, nu există nimic care să dizolve lipsa de sens a existenței umane și anxietatea care decurge din aceasta, iar acest lucru ne *paralizează* psihologic, inclusiv în ceea ce privește motivația noastră pentru viață. Ea poate fi rezolvată prin soluții de moment, dar problema este, prin definiție, insolubilă și iremediabilă. Astăzi, pe măsură ce lumea devine din ce în ce mai secularizată, tinerii simt din ce în ce mai mult că viața lor este lipsită de sens și tot mai mulți dintre ei vor încerca să „rezolve” problema cu ajutorul drogurilor. Dar dacă există un Dumnezeu – un Dumnezeu care putem intra în contact, care poate relaționa cu noi ca un Tată, iar noi putem relaționa cu El ca fii, cu ceilalți ca frați și cu noi înșine ca ființe umane cu un sine liber - atunci problema dispare. Atunci când ne putem conecta în mod autentic cu Dumnezeu, cu noi înșine și cu ceilalți, viața noastră capătă sens, vom avea în ce să credem și pentru ce să luptăm.

Prin urmare învățătura Evangheliei, centrată pe bucurie și bazată pe har, care ne oferă îndrumare în abordarea provocărilor de zi cu zi, este de asemenea utilă în această căutare de răspunsuri, așa cum am experimentat de multe ori în cei 30 de ani ai Fundației Bonus Pastor în programe de terapie, îngrijire post-terapeutică, life coaching și aprofundare a credinței.

La fel ca în life coaching, *munca în echipă este esențială* în îngrijirea spirituală. Persoanele care caută ajutor nu sunt întotdeauna conștiente de faptul că problema lor spirituală specifică ce fel de asistență necesită. Ce ar trebui să facă un tânăr care a devenit dependent și dezorientat? Cum ar trebui să caute și să ceară ajutor atunci când nu poate distinge între ceea ce aparține unui psihiatru, unui pastor, unui terapeut, unui psiholog sau unui îndrumător spiritual? Este important să se creeze o rețea de siguranță în jurul celor care suferă de dependență, lucru justificat de evaluarea adictologică a dependenței și de gradul de severitate a simptomelor dependentului. Dacă munca de prevenire se face în echipă, acest lucru are marele avantaj de a face totul disponibil într-un singur loc pentru persoana care caută ajutor. Este foarte important ca coach-ul să vadă corelațiile pentru a putea planifica tipul de asistență în funcție de nevoile persoanei în cauză și pentru a decide împreună cine trebuie să continue să însoțească persoana. Din acest motiv considerăm că este important în cele ce urmează să distingem câteva domenii de asistență care se suprapun.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Îndrumarea spirituală creștină (însoțire spirituală)

Este aproape un clișeu observația că atunci când este abordat un însoțitor spiritual, „discipolul își caută maestrul”. Există o singură excepție în istoria religiei: Hristos a fost cel care și-a căutat ucenicii și i-a chemat. În acest sens, persoana lui Hristos este unică în comparație cu toți ceilalți rabini, guru și directori spirituali. Însoțitorul spiritual este și el un discipol care în timp ce conduce, de fapt însoțește, el însuși este condus.

Urmărind interviurile și podcasturile cunoscutei consiliere pastorale, sora Magdolna Kővári,¹³ putem fi de acord că în îndrumarea spirituală accentul nu se pune pe problemă sau pe persoana care cere ajutor, ci pe relația acesteia cu Dumnezeu – adică pe Dumnezeu. Deși de dinafară se pare că îmi concentrez întreaga ființă asupra persoanei care cere îndrumare spirituală, de fapt pe tot timpul sesiunii îmi ofer toată atenția, toată ființa mea lui Dumnezeu. Îl ascult cum este prezent și ce vrea El să înceapă în viața persoanei care stă față în față cu mine. De fapt, un creștin îl ajută pe celălalt să asculte cu mai multă atenție mesajul lui Dumnezeu, să răspundă la acesta și să pună în practică intuiția și chemarea care rezultă din comunicarea cu Dumnezeu. Singura condiție pentru însoțirea spirituală este ca cineva să-L caute pe Dumnezeu cu sinceritate și asta e de ajuns.

Însoțirea spirituală nu înseamnă conducere: eu conduc pe cineva undeva, ci că ne mișcăm împreună, dintr-un punct în celălalt. Nu înseamnă învârtire în jurul propriei persoane cu un scop în sine, ci căutarea chemării lui Dumnezeu în viața mea, căutarea a cum să merg mai departe, iar îndrumătorul spiritual mă ajută în proces, pentru că sunt pierdut de unul singur, am nevoie de o voce exterioară.

Nu eu, însoțitorul spiritual îl conving pe căutător de păcat, ci este treaba lui să ajungă la conștientizarea acestuia și să vadă unde trebuie să se schimbe. Și el știe acest lucru, știe că puterea de a recunoaște și de a se schimba vine de la Dumnezeul iubitor care îl îmbrățișează.

¹³ Ne vom baza pe modul său de gândire și pe observațiile sale. Cf.: Gândurile și analizele Magdolnei Kővári cu privire la însoțirea spirituală pe Youtube (https://youtube.com/watch?v=NvPREyS9ggQ&si=HXZaG2wez_-LER_j). Vă rugăm să rețineți că interviurile de acolo oferă un ajutor practic excelent pentru îndrumarea spirituală preventivă. (Vă recomandăm cu drag conversațiile din podcastul Mécses https://www.youtube.com/watch?v=cWVBeTc1ISw&list=PLPHGTWbSrnu-WIF13_YBeMHOX7nmoH3vP&index=17). În concluzie, am evidențiat un set de gânduri aplicabile provocărilor practice ale însoțirii spirituale, care îl pot ghida pe liderul spiritual angajat în prevenire.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Sarcina mea este să îl țin aproape de Dumnezeu care îl iubește necondiționat, astfel încât recunoașterea, puterea – harul necesar pentru schimbare să se nască în el.

În îndrumarea spirituală, atunci se naște ceva când dintr-odată se face liniște, iar în acea liniște Dumnezeu vorbește. Adesea nu știu dacă se întâmplă ceva subit în zguduirea sufletească a celeilalte persoane, dar se naște o recunoaștere, o întâlnire, o atingere. Esența îndrumării spirituale este că, atunci când apare acest moment de grație, îl mențin pe cel însoțit în atingerea lui Dumnezeu, în cufundarea în iubirea Sa, în viziunea născută, în întâlnire. De obicei noi fugim de Dumnezeu. Acestea sunt experiențe atât de puternice încât am fugi imediat de ele. În astfel de cazuri, liderul spiritual poate fi directiv: hai să stăm aici, să nu pleci nicăieri, să vedem ce se întâmplă! A menține atenția asupra întâmplărilor interioare – aceasta pare a fi esența îndrumării spirituale. De multe ori eu nici nu văd ce va continua și cum, dar asistatul culege roadele, merge mai departe cu forțe înnoite, relația lui cu Dumnezeu devine mai vie.

Îngrijirea pastorală

Îngrijirea pastorală („consilierea”) este diferită de îndrumarea spirituală (însoțirea spirituală). Specialistul celui dintâi este psihologul, iar celui de al doilea este însoțitorul spiritual, însă ambele se ocupă de întreaga personalitate, acordând atenție persoanei în ansamblu. Diferența poate fi găsită în principal în focalizare: ambele sunt de fapt menite să restaureze relațiile clientului și să se concentreze pe cultivarea lor, dar în timp ce îngrijirea pastorală este mai orizontală, centrată pe om, însoțirea spirituală se concentrează în principal pe cultivarea relațiilor verticale, transcendente. În primul accentul este pus pe client iar în cel din urmă pe relația clientului cu Dumnezeu.

Îngrijirea pastorală diferă de consilierea în sens general prin faptul că se bazează pe valori, învățături și credință creștine. Atât consilierea în sens general, cât și îngrijirea pastorală au ca scop sprijinirea dezvoltării personale și a bunăstării, dar îngrijirea pastorală interpretează și abordează provocările și dificultățile vieții în mod specific, din perspectiva credinței creștine.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Rolul îndrumării spirituale creștine în aprofundarea credinței

Creșterea în credință, urmărirea autentică a lui Hristos este una dintre pietrele de temelie ale îndrumării spirituale creștine. Propria noastră practică a credinței are un impact asupra vieții noastre cotidiene de aceea trebuie să învățăm și modul de viață adecvat. Cu toate acestea, acțiunile cele mai simple, cele mai comune duc la schimbările reale. Căutarea și onorarea lui Dumnezeu are loc în viața de zi cu zi.

Practicarea îndrumării spirituale creștine se bazează așadar pe principiile și valorile de bază ale credinței creștine. Există o legătură puternică între îndrumarea spirituală și aprofundarea credinței, deoarece ambele caută creșterea spirituală personală și aprofundarea relației. Iată câteva domenii în care îndrumarea spirituală poate ajuta la aprofundarea credinței:

1. Îndrumare biblică:

Îndrumarea spirituală creștină implică adesea lucrul cu Biblia. Un însoțitor spiritual îl poate ajuta pe tânărul căutător să dobândească o înțelegere mai profundă a Scripturilor și să-l ajute să aplice principiile biblice în viața de zi cu zi.

2. Rugăciunea și meditația:

În îndrumarea spirituală rugăciunea și meditația pot fi instrumente importante pentru aprofundarea credinței creștine. Rugăciunea și meditația ajută la crearea liniștii și la aprofundarea conexiunii spirituale.

3. Părtășie în credință:

Îndrumarea spirituală creștină îi poate ajuta pe tineri să găsească o comunitate bazată pe credință și să-i motiveze să participe la evenimente comunitare, servicii, grupuri sau comunități spirituale.

4. Învățăături spirituale:

Un însoțitor spiritual ne poate ajuta să înțelegem mai bine aspectele mai profunde ale credinței creștine: învățăturile, doctrinele și teologiile.

5. Orientări morale:

Îndrumarea spirituală creștină îi ajută pe tineri să ia decizii etice și morale corecte bazate pe credința lor.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



6. Sacramente:

În timpul îndrumării spirituale, însoțitorul poate ajuta în înțelegerea esenței sacramentelor (de exemplu botezul, împărtășania) și la aprecierea lor mai bună.

Scopul îndrumării spirituale creștine este de a-i ajuta pe credincioși să înțeleagă mai profund credința, să-și aprofundeze relația cu Dumnezeu și să ducă o viață creștină. Este important de reținut că îndrumarea spirituală nu se limitează doar la tradițiile creștine, poate fi găsită și în alte tradiții religioase sau spirituale!

Rolul ucenicizării în aprofundarea credinței

Există o legătură puternică între aprofundarea credinței și educația uceniciei, în special în comunitățile religioase sau spirituale. Ucenicia este un concept care se referă la a urma ca ucenic și a învăța în mod constant sub îndrumarea unui învățător, lider religios sau spiritual. Aprofundarea credinței și ucenicizarea se întăresc reciproc în următoarele domenii:

1. Predare și mentorat:

Atât aprofundarea credinței, cât și ucenicizarea pot include predare și mentorat individual sau de grup. Liderii religioși, învățătorii sau înțelepții pot ajuta la aprofundarea credinței și la formarea ucenicilor.

2. Exemplu personal:

Ucenicizarea implică adesea exemplul personal. Liderii religioși care își trăiesc credința în mod autentic pot fi exemple pentru discipolii lor.

3. Învățare:

În pregătirea pentru ucenicie, ucenicul însușește învățăturile religioase sau spirituale și aplică aceste principii în viața sa. Un astfel de proces de învățare poate ajuta la aprofundarea credinței.

4. Exerciții și ritualuri:

Aprofundarea credinței și ucenicizarea includ adesea practicarea regulată a practicilor și ritualurilor religioase, care adâncește legătura cu dimensiunea divină sau spirituală.

5. Îndrumare în gestionarea vieții:



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



În timpul ucenicizării liderii spiritali pot oferi ghidare și în domeniul life coaching-ului, ajutând astfel ucenicul să ducă o viață conform valorilor religioase.

6. Experiențe sociale:

Atât ucenicia, cât și aprofundarea credinței implică participarea în comunitate. Prezența și experiența comună într-o comunitate religioasă sau spirituală cu cei care împărtășesc valori similare joacă un rol important în procesul de aprofundare a credinței și în cea de a deveni discipol.

7. Responsabilitate:

Asumarea responsabilității și angajamentul de a urma principiile și învățăturile religioase sau spirituale este de asemenea condiția uceniciei. Ucenicizarea poate fi prin urmare un instrument eficient pentru aprofundarea credinței deoarece relațiile personale, exemplele și învățăturile permit indivizilor să se adâncească în mai mare măsură în valorile și practicile religioase sau spirituale.

Tabelul de mai jos evidențiază asemănările și diferențele dintre îngrijirea pastorală creștină, îndrumarea spirituală și ucenicizare, respectiv rolul lor în aprofundarea credinței.

Caracteristici	Pastorația creștină	Îndrumarea spirituală	Ucenicizarea
Bază și abordare	Se bazează pe credința creștină	Este bazată pe spiritualitate și credință	Credința și învățăturile creștine
Obiective	Rezolvarea problemelor personale, promovarea sănătății emoționale, aplicarea valorilor creștine	Susținerea creșterii spirituale individuale, aprofundarea relației cu Dumnezeu, practicarea conducerii creștine	O înțelegere mai profundă a credinței creștine, gestionarea vieții conform învățăturilor creștine
Abordarea terapeutică	Metodele psihologice de terapie sunt adesea folosite	Metodele contemplative sau centrate pe persoană sunt mai frecvente	Metodele terapeutice nu sunt neapărat utilizate
Focar	Dimensiuni psihologice, sociale și religioase	Dimensiuni spirituale și de credință	Credința creștină și aplicarea sa în practică



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Experiențe sociale	Poate avea un aspect comunitar	Pune accentul pe implicarea comunității	Experiențe și conexiuni puternice în comunitate
Îndrumare biblică	Pot fi aplicate învățăturile Scripturii	Biblia este adesea baza învățăturilor	Scriptura joacă un rol important în managementul vieții
Rugăciune și meditație	Poate fi o parte importantă a îngrijirii pastorale	Rugăciunea și meditația sunt adesea practicate	Rugăciunea și meditația sunt instrumente esențiale pentru creșterea spirituală
Mentorat și îndrumare personală	Sprijinul și consilierea personală sunt importante	Liderii arată adesea direcția	Sprijinul individual și mentoratul joacă un rol esențial
Creștere spirituală și responsabilitate	Scopul este creșterea spirituală și practicarea vieții creștine	Individul își asumă responsabilitatea pentru dezvoltarea sa spirituală	Ucenicia îl încurajează pe om să-L urmeze pe Hristos și să-și poarte crucea

Aplicare practică

Cadrul acestui manual nu oferă suficiente oportunități pentru o prezentare practică completă a îndrumării spirituale, aprofundării credinței și uceniciei autentice, așa că ne-am limitat la o introducere teoretică mai scurtă.

Practica life coaching-ului creștin este prezentată mai detaliat în cartea lui Dr. Levente Horváth, intitulată *Út és útítársak. A tanítvánnyá válás négy alapja* (*Cale și tovarăși de călătorie. Cele patru baze ale uceniciei*). Scopul cursului pe care se bazează volumul a fost cea de a preda și de a oferi îndrumări pentru urmarea autentică a lui Hristos, ținând cont de provocările, nevoile și experiențele zilnice ale oamenilor care doresc să crească în credință și să ducă o viață sănătoasă. De asemenea, subiectul life coaching-ului este aprofundată de cartea lui Dr. Levente



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Horváth: *Két találkozás között. Bibliai magyarázatok vasárnapokra (Între două întâlniri. Interpretări biblice pentru duminici)*.¹⁴

Puteți obține personal informații despre subiect. Pentru aceasta vă recomandăm programele desfășurate de Fundația Bonus Pastor, a căror prezentare poate fi găsită la următorul link:

<https://bonuspastor.ro/ro/program/asistenta-postterapeutica/>

Exercițiul de *parafrizare a rugăciunii Gestalt*¹⁵ oferă perspective metodologice asupra rezumatului teoretic de mai sus.

5. Opțiuni de follow-up

Ca opțiune de follow-up adolescenții, tinerii și tinerii adulți care participă la program pot profita de programele de life coaching (<https://bonuspastor.ro/ro/program/asistenta-postterapeutica/> și <https://bonuspastor.ro/ro/contact-ro/>) oferite de Fundația Bonus Pastor. Aceste programe oferă o oportunitate rezidențială de mai multe zile pentru a aprofunda subiectele menționate mai sus.

- **Tabăra post-terapeutică de vară** ajută și motivează consolidarea într-un stil de viață abstinent, fără substanțe, stabilirea relațiilor de familie și aprofundarea credinței.
- Scopul *programelor de life coaching* (cursuri TeSó – Frate) pentru adulți și **tineri** este de a consolida abilitățile de gestionarea vieții, aprofundarea cunoașterii corecte de sine, îmbunătățirea relațiilor de familie și a relațiilor interpersonale, îndrumarea spirituală, aprofundarea credinței și educația pentru o ucenicie autentică.

¹⁴ Dr. Levente Horváth: *Út és útítársak. A tanítvánnyá válás négy alapja (Calea și tovarășii de călătorie. Cele patru baze ale uceniei)*. Editura Koinónia, Cluj-Napoca, 2017

Dr. Levente Horváth: *Két találkozás között. Bibliai magyarázatok vasárnapokra (Între două întâlniri. Interpretări biblice pentru duminică)*. Editura Koinónia, Cluj-Napoca, 2013

¹⁵ Vezi parafrázările rugăciunii Gestalt (p. 123)



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- Turul „*Pe urmele apostolului Pavel*” oferă o vizită a acelor locuri din Asia Mică și Grecia pe unde a trecut și Apostolul Pavel în călătoriile sale misionare. În timpul excursiei participanții au posibilitatea de a se îmbogăți spiritual, de a înțelege mai bine povestirile biblice la fața locului, de a-și aprofunda relația conjugală și de a forma o comunitate. Programul include tururi ghidate și prelegeri despre texte biblice legate de locul vizitat, discuții de grup, mentorat, exerciții contemplative (contemplație individuală), activități comune de petrecere a timpului liber.
- *Zilele voluntarilor, duminicile voluntarilor și programele de Revelion* organizate în principal pentru tineri, oferă o oportunitate de a conștientiza importanța voluntariatului și de a transmite mai departe cele învățate. La aceste întruniri sunt abordate întrebări legate de life coaching din perspectiva voluntariatului.

6. Rezumat

Conform celor prezentate, scopul programului de life coaching „Life for Youth – Viață pentru tineri” este să-i ajute pe tineri să gestioneze problemele care apar în cursul adolescenței și a perioadelor de tranziție între vârste, prin promovarea dezvoltării personale. Prin urmare, consideră ca obiective parțiale importante dezvoltarea flexibilității, a rezilienței, a abilităților de luare a deciziilor și a abilităților de comunicare, întărirea stimei de sine, stabilirea de obiective pozitive și educația pentru responsabilitate, și oferă sprijin profesional persoanelor care se ocupă de prevenirea consumului de droguri în rândul tinerilor. Oferă linii directe pentru planificarea programelor de life coaching școlare și comunitare și recomandă subiecte elaborate care pot fi utilizate în prevenirea individuală și comunitară. Subiectele recomandate sunt: fundamentarea autocunoașterii corecte; corectarea relațiilor de familie; dezvoltarea relațiilor interpersonale; consolidarea vieții în abinență, rezolvarea problemelor, gestionarea conflictelor; dezvoltarea sănătății mintale. Un capitol separat este dedicat importanței life coaching-ului creștin, descriind acele domenii (îngrijirea pastorală, îndrumarea spirituală, ucenicizarea) care promovează aprofundarea credinței personale și facilitează găsirea răspunsurilor la întrebările de bază ale vieții. Instrumentele oferite pentru prelucrarea



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



subiectelor sunt următoarele: lista de competențe ale specialistului în asistență, life coaching-ul creștin, construirea comunității, interviul motivațional și numeroase exerciții interactive ale pedagogiei experiențiale. În ceea ce privește follow up-ul adică asistența post-terapeutică, prezintă programele de life coaching ale Fundației Bonus Pastor și oferă oportunitatea de a participa la acestea.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



II. INTERVENȚII DE PREVENIRE – METODA PORTAGE

1. Introducere

Ce este prevenția consumului de droguri?

Ce este prevenția consumului de droguri? Într-un sens mai larg, este o intervenție planificată care vizează schimbarea factorilor sociali și de mediu determinanți ai consumului de droguri, inclusiv prevenirea inițierii consumului de droguri și prevenirea dezvoltării unui consum mai frecvent la populațiile vulnerabile. Prin urmare, prevenția înseamnă prevenire, care include măsuri care minimizează sau elimină condițiile sociale, psihologice și sociale care provoacă sau contribuie la dezvoltarea bolilor psihologice, fizice sau a problemelor socio-economice.

Programul nostru de prevenție de droguri se bazează pe modelul canadian Portage. Una dintre cele mai importante caracteristici ale sale este **aplicarea psihologiei pozitive**, care nu consideră explorarea traumelor și deficitelor ca elementul central al prevenției, ci dezvoltă motivația prin dezvoltarea abilităților și **competențelor** existente și le permite tinerilor să aibă sentimente mai sănătoase în legătură cu viața și să prevină dependența. Metoda se concentrează pe explorarea și dezvoltarea resurselor existente, căutând punctele forte. Implementarea planurilor de lecție nu necesită o pregătire specială; lecțiile pot fi folosite atât în școli cât și în alte comunități de tineri.

Sesiunile de prevenire bazate pe metoda Portage pot fi conduse și de către ajutoarele experiențiale – dependenți în recuperare – și de către profesori și lucrători sociali fără calificări pentru asistență în domeniul dependențelor (adictologie).

Modelul canadian Portage nu este protejat de copyright, avantajul său este flexibilitatea. Este o metodă liber utilizabilă recomandată de OMS (WHO) pentru educație, folosită în multe țări



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



ale lumii (din Canada până în Portugalia, din Honduras până în Italia), adaptabilă la cultura și posibilitățile practice ale țării respective.

1. 1. Obiectivul programului de prevenție

Prin programul nostru de prevenție, încercăm să-i ajutăm pe tineri să conștientizeze pericolele încercării și experimentării diferitelor substanțe. Prevenirea este întotdeauna mai ușoară decât vindecarea. Programul nostru își propune ca fiecare tânăr să ajungă să-și formeze *propria părere* despre droguri. Nu vrem să impunem nimănui părerea noastră, ci dorim să contribuim la formarea propriilor opinii ale tinerilor prin *transmiterea de informații, discuții oneste în grup, întâlniri cu dependenți în recuperare*. De asemenea, ne propunem să oferim elevilor și profesorilor educație preventivă privind consumul de substanțe și abuzul de substanțe. Alte scopuri sunt: tematizarea problemelor legate de droguri și dependență și riscurile asociate acestora, consolidarea capacității defensive, a abilităților de adaptare și împuternicirea (empowerment-ul) tinerilor.

Intervențiile de prevenire sunt strategii bazate pe știință, practice și dovedite a fi eficiente pentru prevenirea și reducerea consumului de droguri. Scopul principal este de a informa tinerii cu privire la riscurile consumului de substanțe, de a dezvolta abilități pentru a face față situațiilor riscante, de a consolida standardele de viață sobră și de a sprijini dezvoltarea personală.

Dezvoltarea și menținerea sănătății personale individuale și cea a comunităților este un obiectiv cheie al societății. Intervențiile de prevenire a consumului de droguri sunt un element important al acestui obiectiv, deoarece promovează bunăstarea indivizilor și a comunităților și minimizează daunele asociate cu consumul de substanțe.

Scopul prevenției este de a consolida factorii de protecție și de a reduce factorii de risc și de pericol. Dezvoltarea totodată a abilităților care îi ajută pe tineri să ia decizii bune cu privire la consumul de droguri, să-și consolideze angajamentul personal față de abținerea și să-și îmbunătățească competențele sociale (comunicare, autoeficacitate, asertivitate, reziliență).



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



1. 2. Importanța prevenției de droguri

Importanța prevenției consumului de droguri nu poate fi supraestimată, în special în rândul tinerilor. Această vârstă este decisivă în dezvoltarea personalității, fiind perioada dezvoltării obiceiurilor și atitudinilor care afectează viața ulterioară. Abuzul de droguri nu numai că afectează negativ sănătatea, dar afectează și performanța în învățare, relațiile familiale și sociale și crește șansele alunecării în criminalitate. Prevenirea consumului de droguri este esențială pentru menținerea bunăstării tinerilor și a societății. Programele eficiente de prevenție se concentrează nu numai pe prevenirea consumului de droguri, ci și pe dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale tinerilor pentru a-i ajuta să ducă o viață mai fericită și mai mulțumită, fără droguri.

1. 3. Tipuri de intervenții preventive

În domeniul prevenției de droguri se disting trei tendințe strategice de bază: strategii de prevenție primară, secundară și terțiară.

Prevenția primară (universală) are ca scop prevenirea dezvoltării consumului de droguri acționând proactiv înainte de apariția problemei. Aceasta include programe educaționale care oferă informații despre riscurile legate de droguri și beneficiile unui stil de viață fără substanțe, precum și life coaching pentru a ajuta tinerii să reziste la posibilitatea consumului de droguri. Scopul său ideal este de a atinge și menține abținerea adolescenților (substanțe ilegale, alcool, nicotină).

Prevenția secundară (selectată) vizează comportamentele de risc deja stabilite pentru indivizi sau grupuri care sunt expuși unui risc crescut de consum de droguri sau sunt deja în stadiul de experimentare. Scopul acestor tipuri de intervenții este screeningul, detectarea și tratamentul precoce și prevenirea progresului în utilizare.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Scopul *prevenției terțiare (orientative)* este de a reduce daunele cauzate de consumul de droguri și de a oferi un tratament adecvat consumatorilor de droguri. Se concentrează pe persoanele care deja consumă în mod regulat droguri și își propune să prevină agravarea stării de sănătate, să sprijine recuperarea din dependență, reabilitarea afecțiunilor reziduale și reintegrarea socială a individului.

Scene posibile de prevenție:

- familia;
- școala (instituția educațională);
- locul de muncă;
- locuri de agrement;
- internetul și alte mijloace de comunicare;
- sistemul instituțional de protecție a copilului;
- instituții de justiție penală.

Alte obiective ale programului de prevenție sunt:

- consolidarea empowerment-ului și a rezilienței grupului țintă în cauză;
- dezvoltarea capacității de a spune nu;
- transfer de cunoștințe, dezvoltarea abilităților, educație emoțională;
- de a face atractiv stilul de viață sobru, fără droguri (marketing de sănătate).

În funcție de cui se adresează prevenția, putem distinge la fel trei tipuri:

Sprijin individual pentru prevenire (a consumului de droguri)

Consultația individuală poate ajuta în procesul de conștientizare și rezolvare a problemelor personale care pot duce la consumul de droguri și în a oferi strategii alternative de adaptare. Dacă există resurse umane pentru aceasta, poate fi foarte eficient în prevenire, deoarece o relație de încredere oferă mai multă posibilitate de a oferi ajutor în dificultățile, blocajele,



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



dilemele tinerilor sau chiar suport în străduințele personale. Sprijinul individual poate fi oferit de către asistentul social, consultantul în adicții, mentor, lider spiritual, etc. sau de către un ajutor de aceeași vârstă.

Intervenții preventive comunitare

Scopul acestora este influențarea mediului social și a normelor comunității într-o direcție pozitivă. Aici se includ evenimente comunitare, campanii și colaborări cu organizații locale.

O metodă de prevenire de succes este organizarea a diverse programe și activități: excursii, jocuri, gătit comun, sport, camping etc. sau participarea la acestea. Ele ajută la dezvoltarea abilităților sociale, participanții pot avea experiențe pozitive într-un mediu protejat, fără droguri. Această formă de prevenire se realizează în primul rând prin metode interactive, cu participarea activă a tinerilor.

Programe de prevenire care sprijină familiile

Dacă scopul este prevenirea abuzului de droguri, este nevoie ca familiile să fie ajutate în îmbunătățirea relațiilor cu copii lor și a comunicării dintre tineri și părinți. Beneficii foarte bune poate avea de asemenea în construirea comunității de exemplu așa-numita *Școala părinților* sau alte întâlniri de grup cu părinți sau aparținători, unde ei pot învăța, discuta, schimba idei, etc.

Întâlnirile cu familia oferă și oportunitatea de a vorbi tematic despre problemele care apar. În cadrul psihoeducației, dorim să oferim clienților noștri o imagine cuprinzătoare a funcțiilor familiei, a rolurilor familiale, a ciclurilor de viață ale familiei și a sarcinilor care trebuie rezolvate. Participanții pot îmbogăți aceste întruniri cu împărtășirea experiențelor personale din situația lor de viață.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



2. Proiectarea și implementarea programelor de prevenție școlară

Evaluarea situației

Imagine de ansamblu a situației din școală, obiceiuri de consum de droguri, alte probleme, oportunități.

Aici ar trebui luate în considerare următoarele întrebări:

Care este fenomenul a cărui prevenire se dorește prin intervenția planificată?

Care sunt caracteristicile socio-demografice ale persoanelor afectate față de cele neafectate de fenomen?

Unde are și unde nu are loc fenomenul?

De cât timp este cunoscut fenomenul?

Cum au evoluat în timp amploarea, impactul și importanța acestuia?

Câte persoane sunt afectate?

Câte cazuri noi există și cât de des apar acestea?

Cum va evolua fenomenul dacă nu se face nimic? Ce vă face să credeți acest lucru?

Cum ați explica necesitatea unei intervenții preventive?

Există și alte opinii cu privire la necesitatea intervenției? Cum ați stabilit dacă este necesară o intervenție?

Știți dacă alte intervenții au fost efectuate deja sau sunt planificate în aria respectivă?

Intenționați să cooperați cu aceste programe?

Care sunt caracteristicile socio-demografice ale populației țintă?

Cât de răspândit este fenomenul?

Cât de mare este populația țintă?

De ce a fost ales tocmai acest grup țintă?

La câte persoane intenționați să ajungeți?

Unde și cum intenționați să contactați, să recrutați și să motivați membrii grupului țintă?

Cum intenționați să vă asigurați că grupul țintă este implicat în intervenție pe toată durata acesteia? (rata de abandon)



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Pași recomandați pentru planificarea și punerea în aplicare a programelor:

1. Definirea problemei
2. Identificarea grupului țintă
3. Evaluarea situației și a nevoilor
4. Obiectiv și indicatori
5. Alegerea programului și a setului de instrumente adecvate
6. Resurse — Buget — Termen
7. Planificarea evaluării
8. Aplicație
9. Evaluare
10. Modificări, început nou

3. Programe educative de prevenire

Scopul lor este multiplu:

- conștientizarea efectelor pe termen scurt și lung ale drogurilor;
- dezvoltarea abilităților de comunicare, de gestionare a conflictelor, de gestionare a stresului, de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor ale tinerilor;
- consolidarea cunoașterii de sine și a abilităților sociale.

3.1 Metodologie

- prelegeri interactive, ateliere de lucru;
- discuții de grup și jocuri de rol;
- prelucrare de cazuri reale și întâmplări personale;
- utilizarea mass-media și a tehnologiei pentru implicarea tinerilor.



3. 2. Conținut

Conținutul programelor poate fi variat, dar în general include:

- cunoștințe de bază despre droguri;
- dezvoltarea gândirii critice și luarea deciziilor;
- consolidarea abilităților de comunicare și sociale;
- dezvoltarea cunoașterii de sine, gestionării stresului și a autoevaluării.

Practica a arătat că educația factuală/detașată sau bazată pe senzațional/frică nu își atinge scopul și poate avea chiar efecte contraproductive. Prin urmare prevenția modernă urmărește să corecteze atitudinea tinerilor față de sănătate și să consolideze comportamentul lor conștient în acest sens. Metodologia sa le permite elevilor să se implice activ în abordarea temei drogurilor și a dependenței.

3. 3. Subiecte opționale, recomandate (transfer de cunoștințe)

Deoarece mulți tineri cred că fenomenul dependenței este departe de ei, începem cu o prezentare generală a problemelor de dependență în societate (droguri, alcool, medicamente, fumat, cofeină, jocuri de noroc, tulburări de alimentație, exerciții fizice, cumpărături etc.). Examinând manifestările sociale ale dependenței, subiectul se dovedește a fi mult mai aproape de elevi și, învățând despre problemă în detaliu, ei devin motivați să exploreze subiectul mai în profunzime.

Subiectele nu trebuie să fie abordate toate odată sau în această ordine. Pot fi împărțite în mai multe sesiuni, alternând între diferite subiecte și metode sau revenind pentru a discuta din nou anumite domenii.

Persoana care realizează activitatea de prevenire încearcă să obțină cât mai multe opinii, puncte de vedere, experiențe și perspective astfel încât comunicarea să nu fie unidirecțională ci să devină o discuție de grup interactivă.

3. 3. 1. Substanțe psihotrope, atitudini, riscuri



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Elevii trebuie să devină conștienți de faptul că nu există nicio substanță psihotropă chimică a cărei utilizare regulată să nu provoace daune pe termen lung asupra bunăstării fizice, mentale și spirituale a utilizatorului. Pe de altă parte trebuie să abordăm și temerile nefondate pe care le creează „poveștile de groază” senzaționaliste. Cu ajutorul grupului să alcătuim o listă a tipurilor de droguri, a modurilor în care ne raportăm la ele și a efectelor nocive pe care le pot avea asupra corpului uman, asupra situației sociale și asupra societății în ansamblu.

Clasificarea substanțelor psihotrope chimice

Substanțele psihotrope chimice sunt clasificate în funcție de mecanismul lor de acțiune psihoactivă.

Derivate de cannabis: marijuana, hașiș

Depresive: alcool, tranchilizante, somnifere

Stimulente: cocaină, amfetamină, speed, ice

Opiacee: morfină, codeină, metadonă, heroină

Halucinogene: LSD, mescalină, psilocibină, ciuperci

Solvenți organici, inhalanți: diluanți de vopsea, adezivi

Droguri sintetice: fenetilamine, piperazine, catinone (MDPV, mefedronă), canabinoizi sintetici („spice”), triptamine

Alcoolul

Este cea mai cunoscută substanță legală care ar putea fi numită și drog greu. Experiența arată că tinerii au o percepție redusă sau inexistentă a pericolului reprezentat de acest drog, deoarece este legal și, prin urmare, nu este susceptibil de a provoca daune grave. Cu toate acestea, nu există nicio corelație între statutul legal al alcoolului și potențialul său de dependență, acesta fiind una dintre substanțele care creează cea mai mare dependență. Dependența de alcool se dezvoltă lent, dar există semne vizibile în ceea ce privește sănătatea personală, relațiile,



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



performanța la locul de muncă și situația financiară. Consumul excesiv de alcool provoacă leziuni ale ficatului, stomacului, inimii, nervilor, rinichilor și pancreasului.

Canabisul și derivatele sale

Hașișul și „iarba” sunt derivate din cânepa indiană (*cannabis sativa*), cu THC ca ingredient activ. THC rămâne mult timp în organism. Sub influența sa percepția este alterată și reactivitatea este redusă. Capacitatea de concentrare este limitată. THC afectează memoria pe termen scurt, astfel încât, oricât de atractiv ar fi, a face temele și a fuma „iarbă” sunt incompatibile. Cannabisul este nociv pentru sănătate. Fumul său conține mai multe substanțe cancerigene decât tutunul. Este sigur că dăunează plămânilor. Reduce capacitatea de fecundare, crește șansele de depresie și anxietate. Rezistența organismului este de asemenea redusă, făcând consumatorii de cannabis mai predispuși la răceli.

Extasy

Din anii 1990 încoace a fost cel mai popular drog timp de mulți ani. Era folosit în principal la petrecerile de acasă. Are efecte accelerante și de alterare a minții. Utilizarea sa poate provoca tulburări ale ritmului cardiac, probleme ale tensiunii arteriale și oscilații ale glicemiei. Este periculos pentru astmatici, cardiaci, diabetici, hipertensivi. Creează un sentiment de intimitate și stârnește dorința erotică. Înlătură inhibițiile. La utilizare frecventă poate declanșa reacții de anxietate și panică, tulburări de somn, stări depresive și halucinații.

Heroina

Mulți tineri spun: „Noi consumăm droguri doar din curiozitate”. Dar heroina nu poți încerca doar așa, o dată. Heroina induce dependența într-un mod foarte intensiv. Un consumator poate deveni dependent fizic și psihic în doar câteva săptămâni. Pe măsură ce organismul se obișnuiește cu ea, are nevoie de doze din ce în ce mai mari. De asemenea este foarte scumpă, astfel încât dependenții de heroină se regăsesc rapid în lumea infracțională. Acele (SIDA, hepatită), heroina contaminată și supradozele sunt riscuri majore.

Cocaina



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Este cel mai violent accelerant. Este foarte scumpă și cu acțiune scurtă, de obicei de câteva ore. Pe măsură ce efectul dispare, consumatorului îi este din nou „poftă” de ea. O priză urmează pe alta. Persoanele care consumă „lapte praf” sau „cola”, trag „un bing” sau „un sfert”, devin mai încrezătoare, mai vorbărețe, mai conștiente de sine. Adesea au impresia că pot face față întregii lumi, în timp ce își jefuiesc propriul corp. De aici și sloganul: „Calul alb, hoțul alb”. Utilizarea mai intensivă te face nervos, iritabil. Simptomele consumului regulat sunt strănutatul constant, neliniștea și lipsa de atenție.

Drogurile sintetice

Termenul de drog sintetic înseamnă produs artificial. Termenul „designer drug” provine din cuvântul englezesc „design”, care înseamnă a proiecta și a produce un compus cu efecte identice sau similare cu cele ale drogurilor convenționale.

Apariția și devenirea din ce în ce mai strictă a legislației internaționale privind drogurile a condus la producerea de droguri sintetice. Aceasta se realizează de obicei pe cale chimică în laboratoare din Orientul Îndepărtat, înlocuind ingredientele cu alte substanțe cu efecte similare pentru ca drogurile ilegale interzise prin lege să devină legale. Aceste produse sunt vândute în mod legal, adesea pe internet, sub diferite denumiri fanteziste sau chiar ca produse de larg consum, de exemplu „săruri de baie”, „produse de curățare a bijuteriilor” etc., etichetând chiar produsul „nu este destinat consumului uman”, producătorii protejându-se astfel. Atunci când legislația, în urma compușilor publicați, declară aceste produse ilegale, adică sancționabile, se „proiectează - design” o altă versiune cu efecte identice sau similare celei interzise. Acesta este modul în care sunt ocolite restricțiile legale, iar procedeul care profită de porțița în legislație este denumită în comunicarea de zi de zi *proiectare* sau *sintetizare*.

Drogurile sintetice, proiectate, sunt semnificativ mai ieftine decât drogurile clasice, astfel încât consumul de droguri tradiționale este în scădere, iar al noilor tipuri de droguri este în creștere, preluând treptat conducerea pe piață. Se estimează că ele constituie în prezent aproximativ două treimi din piața internă a drogurilor.

Deoarece diversificarea și dezvoltarea drogurilor este continuă, pedepsirea devine problematică și pe lângă aceasta, utilizatorii nu știu care sunt efectele și ingredientele reale ale drogurilor pe care le folosesc. În acest sens, compoziția toxică de bază îi expune pe utilizatori



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



la riscuri și mai mari. În caz de supradozaj asistența medicală corectă este mai dificilă deoarece, spre deosebire de drogurile clasice, nu este posibil de a afla care este compoziția substanței care a provocat simptomele de intoxicare, iar necesitatea rezultatelor de laborator încetinește intervențiile pentru a salva vieți sau a preveni deteriorarea sănătății pe termen lung.

Modalități de raportare la substanțele chimice

0. Nu folosește, e abstinent

1. Utilizator experimental

A folosit drogul de mai puțin de 10 ori în viața sa, în primul rând din curiozitate.

2. Utilizator social-recreativ

Utilizare se leagă de activitățile sociale (recreere, divertisment, vacanțe în familie și cu prietenii, team building, schi, grătar etc.)

3. Consumator de substanțe situațional

Drogul este utilizat pentru a face față situațiilor de viață stresante, blocajelor personale, pentru a ameliora anxietatea și stresul și pentru a face circumstanțele mai suportabile.

4. Utilizatorul intensiv

Folosește drogul pentru o perioadă lungă de timp, în primul rând pentru a ameliora o problemă de lungă durată.

5. Utilizator compulsiv, dependent

Consumul nu mai este o sursă de plăcere ci o constrângere, drogul a preluat deja controlul.

Cauze, consecințe

Să aruncăm o privire la posibilele cauze și consecințe ale dependenței de droguri. Participanții urmăresc filmul *We Recover* și pot nota cauzele și consecințele identificate în graficul de mai jos:



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Cauzele consumului de droguri	Consecințele consumului de droguri

Aplicare practică

„Mai multă speranță fără droguri”

Subiect: Efectele pe termen scurt și pe termen lung ale drogurilor

Obiective:

1. Tinerii să înțeleagă efectele fizice și psihologice pe termen scurt ale drogurilor.
2. Să conștientizeze consecințele pe termen lung ale drogurilor asupra sănătății și vieții sociale.
3. Dezvoltarea gândirii critice și a capacității de luare a deciziilor.

Instrumente necesare:

- prezentare privind efectele drogurilor;
- accesorii pentru jocuri de rol;
- studii de caz, povești reale;
- grafice și diagrame interactive.

1. Introducere și prezentarea temei:

1. O scurtă descriere a efectelor generale ale drogurilor;
2. Întrebări: „De ce credeți că oamenii folosesc droguri? Ce efecte ar putea avea consumul pe termen scurt și lung?”



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



2. Prezentare interactivă:

O prezentare detaliată a efectelor pe termen scurt și pe termen lung ale diferitelor droguri.

Utilizați diagrame și tabele pentru a ilustra informațiile. De exemplu:

Tipul de drog	Posibile consecințe pe termen scurt	Posibile consecințe pe termen lung sau cu utilizare intensivă
Canabis (hasis, marijuana)	- relaxează, intensifică simțurile - efecte adverse: reactivitate mai lentă, pierderi de memorie pe termen scurt, concentrare redusă	depresie, apatie, cancer pulmonar, sistem imunitar slăbit, afectarea funcționării creierului, scăderea fertilității
LSD, mescalină, psilocibină	experiențe ireale, frică, confuzie, oboseală, „călătorie proastă” (bad trip)	reații de panică, flashback, psihoză prelungită
tutun	stimulare, accelerare a ritmului cardiac, tuse, iritație a ochilor și a nasului	cancer la gât și plămâni, boli cardiovasculare, bronșită și stare proastă
amfetamina, speed	supraestimare de sine, o mai bună concentrare, suprimarea nevoii de somn și a oboselii, pierderea apetitului	neliniște, stare de spirit proastă, pierdere în greutate, anxietate, iluzii, agresivitate, jefuirea corpului, pericole legate de ace
Ecstasy XTC	stimulează, ameliorează starea tensionată, ritm cardiac anormal, probleme de tensiune arterială și de glicemie	în cazul utilizării regulate: anxietate, reacții de panică, tulburări de somn, stare depresivă, halucinații
cocaina	efectul depinde de modul în care este utilizat, de obicei efect de scurtă durată, stimulant, revigorant, elimină oboseala și senzația de foame	jefuirea corpului, pierdere în greutate, percepții greșite, insomnie, iluzii, deteriorarea mucoasei nazale



opioace, opiu, morfină, heroină, metadonă	calmează, ameliorează durerea, te adoarme, afectează funcționarea intelectuală	constipație, malnutriție, depreciere, apatie, scăderea activității sexuale, pericolele seringii
alcool	Dizolvă inhibițiile, îndobitocește, calmează, dăunează capacității de judecată și de reacție, supraevaluare de sine, dezinteres	leziuni ale ficatului, creierului, inimii, stomacului, probleme comportamentale grave
hipnotice, tranchilizante, benzodiazepine	laxitate, somnolență, dezinteres, combinat cu alcoolul crește efectul narcotic al alcoolului	creștere în greutate, încetinire, uneori slăbiciune musculară
solvenți – adezivi, benzină, eter	ebrietate ușoară, bună dispoziție, tulburări de coordonare și judecată, pierderea cunoștinței la doze mai mari	leziuni hepatice, nervoase și cerebrale severe, leziuni ale mucoasei nazale, supradozajul nu poate fi controlat

3. Joc de rol:

Elevii sunt împărțiți în grupuri mici și prezintă diferite situații. (vezi anexa: *Idei de jocuri situaționale*, p. 179)

După jocul de rol, discută despre experiențe și consecințele deciziilor luate.

4. Studii de caz și povești reale:

- Prezentarea de istorii scurte ale unor persoane care au fost în contact cu droguri.
- Discutați despre modul în care aceste situații pot afecta viața unei persoane pe termen lung.

5. Rezumat și discuție:

- Rezumați concluziile cele mai importante împreună cu elevii.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- Întrebări și răspunsuri: oferiți tinerilor posibilitatea de a pune întrebări.

3. 3. 2. Dependența

Semne care indică consumul de droguri:

- schimbarea comportamentului;
- prietenii se transformă – prietenii sunt lăsați în urmă, apar noi prieteni necunoscuți;
- scăderea performanței;
- înrăutățirea performanțelor școlare;
- ritmul de viață este perturbat;
- deteriorarea stării fizice, scădere în greutate;
- cheltuieli excesive;
- dispar obiecte din mediul înconjurător;
- cheltuieli incontrolabile;
- nu își poate justifica timpul

Semne sigure:

- urme de ace;
- conjunctivă însângerată;
- răni pe nas, rinoree;
- halucinații, atacuri de anxietate;
- tulburări respiratorii, tulburări ale sistemului nervos;



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- apariția unor obiecte noi: ochelari de soare, parfumuri/tămâie, seringă, ac, vată sângeroasă, cauciuc vasoconstrictor, oglindă, lamă, lingură cu funingine, hârtie de țigară.

Obişnuința înseamnă că organismul consumatorului se adaptează la drog, toleranța crește și prin urmare, consumatorul are nevoie de o doză din ce în ce mai mare pentru a obține efectul dorit, iar aceeași cantitate produce un efect din ce în ce mai mic.

Dependența are multe *simptome posibile*:

1. dezvoltarea toleranței;
2. apariția simptomelor de sevraj;
3. dificultăți în începerea, în oprirea consumului și în controlarea cantității consumate;
4. creșterea timpului necesar pentru recuperarea de la efectele drogului; încercări nereușite de a renunța;
5. consumul de substanțe continuă în ciuda faptului că persoana percepe consecințele nocive ale acestuia;
6. se produc schimbări importante în stilul de viață, dispar activitățile de calitate, apar probleme la școală, la serviciu, în relații, probleme financiare.

Dependența psihică: persoana consumatoare de substanță simte că nu poate trăi fără ea. Este dificil să-și imagineze viața fără substanță, consumul a devenit parte din viața ei de zi cu zi, integrat în modul ei de viață, ritualizat. Dezvoltarea dependenței psihologice depinde de utilizator și de situația sa personală. Există un risc de dependență psihică în toate cazurile de consum de substanțe.

Dependența fizică înseamnă că dorința este atât de puternică, atât de insurmontabilă, încât organismul nu mai poate funcționa fără substanța chimică. Te îmbolnăvești dacă nu consumi. Apar simptomele de sevraj care apoi se intensifică. Nu rezisti fără droguri.

Simptomele de sevraj pot diferi pentru fiecare drog. Cele mai frecvente sunt: tremuratul mâinilor, bătăi rapide de inimă, transpirație, fluctuații ale tensiunii arteriale, tulburări de somn, spasme abdominale, dureri musculare, frisoane, diaree, rinită constantă, amețeli, vărsături, depresie etc.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Aplicare practică

„Cât de aproape mă aflu de o problemă cu drogurile?”

Obiectiv: observarea riscurilor

Scopul modulului este de a-i face pe participanți să realizeze că problema abuzului de substanțe și a dependenței nu le este necunoscută, este ceva cu care ne putem confrunta cu toții foarte ușor în zilele noastre. Programul oferă elevilor o oglindă pentru a înțelege cum se raportează ei înșiși la problema drogurilor.

Instrumente necesare:

Un fragment dintr-un film despre recuperare în care dependenții în curs de recuperare vorbesc despre viața lor, despre momentele lor slabe și despre recuperarea lor (<http://rosaac.ro/ro/povesti-de-viata/>).

Vizionarea de lungmetraje sau părți din lungmetraje cu discuții (*Filme recomandate, anexă, p. 144*).

Metoda de activitate: discuție în grup pe baza următoarelor întrebări:

Care sunt consecințele dependenței de droguri? Poate fi evitată dependența de droguri? Contextul și cauzele consumului de droguri. Calea către dependență. Drogurile și alcoolul. Drogurile și corpul nostru. Drogurile și criminalitatea. Alcoolul și „drogurile tari”. Dependența și recuperarea.

Începem cu întrebarea de prevenire: cum poți evita dependența? Pentru a face acest lucru, este important să identificăm cauzele posibile care pot duce la dependența de droguri. Dacă acestea devin clare, elevii vor fi mai puțin vulnerabili.

Am inclus, de asemenea, un test („*Testează-te pentru a vedea dacă ești dependent de droguri*”, anexă, p. 188) și adrese la care poți cere ajutor (*Adrese, informații, organizații de ajutor, anexă, p. 148*).

„În ce domenii trebuie să luăm decizii?”



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Punct de plecare: „Decizia și fericirea”. În acest context sunt discutate următoarele subiecte: Cum îmi aleg prietenii? Cum îmi fac vocea auzită printre prietenii mei? Cum reacționez atunci când mi se oferă droguri? Cât de important este să am un scop în viață?

3.4. Consumatorul de substanțe în recuperare ca specialist în prevenire

Discuția este condusă de un specialist cu experiență proprie. Cineva care este dependent de droguri în recuperare și care astfel vorbește din experiența personală. Subiectul drogurilor și al dependenței este adus atât de aproape de participanți încât nu mai poate fi tratat ca o poveste teoretică, ci ca o realitate dură.

Nu dorim ca subiectul să devină o senzație și nici să stârnească curiozitatea cu privire la dependența de droguri. Specialistul în prevenire se va asigura că se răspunde la cât mai multe întrebări.

Conversația cu dependentul în recuperare se va baza pe următoarele întrebări:

- Cum ai dezvoltat dependența de droguri?
- Care au fost etapele și evenimentele memorabile ale carierei tale în domeniul drogurilor?
- Cum ai reușit să ceri ajutor și să te recuperezi?
- Ce consecințe a avut dependența de droguri mai târziu în viața ta?
- Ce înseamnă recuperarea pentru tine, ce schimbări a adus în viața ta?
- Cum ți s-au schimbat relațiile sociale, sănătatea personală, valorile și credința în timpul recuperării?

Specialistul în prevenire dezvoltă adesea o relație de încredere cu elevii în timpul sesiunilor. Aproape întotdeauna se întâmplă ca elevii să vorbească despre ceea ce au trăit deja cu drogurile și despre problemele legate de ele. Uneori vorbesc și despre consumul personal de droguri.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



3.5. Formarea cadrelor didactice

Programele de prevenție a consumului de droguri includ un curs acreditat de formare în domeniu, cu o durată de 60 de ore, destinat schimbului de informații privind instrumentele de prevenire, înțelegerea problemei dependenței și prevenția.

3.6. Seara părinților sau întâlnire alternativă cu părinții

Programul de prevenție în școli include, de asemenea, sprijinirea părinților. Se organizează o seară a părinților/întâlnire alternativă pentru părinții și tutorii elevilor de la școală, cu următoarele obiective:

- informații privind programul de prevenție pentru elevii din școală;
- sensibilizarea cu privire la riscurile consumului de substanțe;
- identificarea consumului de substanțe în rândul elevilor;
- posibile mijloace și metode de prevenire a consumului de substanțe.

Este de mare folos dacă o parte a întâlnirii este ținută de un specialist în recuperare care poate răspunde de asemenea la întrebările privind consumul. Durata ideală a forumului este de aproximativ 2 ore pentru a permite discutarea dilemelor și a preocupărilor.

Puteți înființa un *club al părinților*, în cadrul căruia să purtați o discuție interactivă pe această temă, și/sau o *sesiune alternativă*, în cadrul căreia se poate discuta individual cu un specialist în prevenire, să cereți sfaturi și să împărtășiți părinților datele de contact ale serviciilor de sprijin.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



3.7. Asigurarea calității

La sfârșitul programului, elevii pot răspunde la procesul de prevenire prin completarea unui chestionar.

Aceasta poate include următoarele întrebări:

- Ți este greu să vorbești despre droguri?
- Ai auzit ceva nou, surprinzător?
- Ce te-a atras cel mai mult?
- La ce crezi că am acordat prea puțină atenție?
- Ai prieteni sau cunoștințe care consumă droguri?
- Dacă da, ce consumă?
- Ai încercat și tu?
- Dacă da, ce și în ce situație?

Chestionarul se completează în mod anonim, iar personalul de prevenire va elabora un rezumat al răspunsurilor, din care școala va primi o copie. În acest fel este posibil să se evalueze modul în care elevii au trăit lecțiile și să se evalueze consumul de droguri al elevilor. Aceste mini-chestionare pot fi o sursă pentru cercetări ulterioare în domeniul drogurilor, al dependenței și al prevenției.

După cursul de formare a profesorilor și seara părinților participanții vor scrie și ei un feedback în care evaluează activitatea.

3.8. Pregătirea elevilor pentru program

Pentru ca programul de prevenție să obțină rezultate optime, merită ca elevii să fie pregătiți pentru acest proces. Este important să le fie clar că școala organizează un program de prevenire pentru ei. Câteva idei despre ce ar putea include o astfel de pregătire:



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- un film sau un fragment de film pe tema drogurilor;
- crearea unei broșuri sau a unui afiș informativ despre droguri;
- discuție despre broșurile de prevenire;
- Discuție pe următoarele teme:
 - Căutarea fericirii și consumul de substanțe
 - De ce este bine pentru mine să fiu abstinent?
 - Poate o viață abstinentă să fie cool?

Întrebări care pot fi adresate cu privire la subiecte:

- Care este întrebarea cea mai realistă și care te îți spune cel mai mult?
- Care este nerealistă? De ce? Ce cred alții despre asta?
- Poți da câteva exemple? Eventual prezentați situația într-un joc de roluri.

3. 9. Opțiuni de follow-up

Pe baza rezultatelor chestionarelor completate de elevi și a celor completate de către părinți și profesori, se poate solicita un interviu de evaluare din partea specialiștilor în prevenire. În cadrul acestei discuții, profesorii își pot discuta observațiile cu specialiștii.

Cine ar trebui să fie invitat la o astfel de discuție?

- conducerea școlii;
- dirigintele;
- părinți;
- mentori;
- persoane în care aveți încredere, etc.

3. 10. Posibila identificare a consumatorilor de substanțe



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Consumul de droguri este uneori dificil de recunoscut. Experimentarea drogurilor este de cele mai multe ori o caracteristică a weekend-urilor, care nu se află în vizorul școlii. Totuși putem enumera câteva dintre caracteristicile specifice consumului de droguri.

Semne ale consumului de droguri:

- schimbarea comportamentului;
- schimbări în relațiile de prietenie, pierderea prietenilor actuali, prieteni noi, necunoscuți;
- scăderea performanțelor;
- deteriorarea rezultatelor școlare;
- perturbarea ritmului de viață;
- deteriorarea condiției fizice, pierdere în greutate;
- cheltuieli excesive;
- dispariția obiectelor din mediul înconjurător;
- cheltuirea necontrolată a banilor;
- incapacitatea de a ține cont de timp.

3.11. Activități de prevenire cu mai multe etape

Mai jos, am adunat o serie de activități de prevenire cu mai multe etape care au fost testate în practică și care pot fi utilizate atât în clasele de școală generală (clasele V-VIII) cât și de liceu și în grupuri de adolescenți.

3.11.1. Cine sunt eu? Dezvoltarea autocunoașterii elevilor



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



În continuare vă prezentăm planurile de lecție al programului de promovare a sănătății ale Misiunii „Válaszút” (Răscruce de drumuri).

Sesiunea 1: Prezentare, „semnarea contractului”, crearea atmosferei

- Umblând în cerc, prezentați-vă în 2-3 propoziții.
- Ce vă așteptați să se întâmple aici? Reflecție din partea liderilor de grup.
- Fiecare să spună o culoare care îi descrie starea de spirit!

Sesiunea 2: Foaia împărțită, atomul social

- Numește un animal care îți exprimă starea actuală de spirit!
- Împarte foaia în jumătate!
Pe o parte, notează acele lucruri din viața ta care îți fac bucurie, te motivează, îți dau sentimente pozitive, putere. Pe cealaltă parte scrie lucrurile care te trag în jos, te frustrează și îți creează dificultăți!
- Conversație bazată pe liste. Cum te afectează aceste liste? Ce ai vrea să schimbi? Care sunt lucrurile pe care le poți schimba? Ce te ajută să accepți ceea ce nu se poate schimba? Etc.
- Atomul social. Pe o foaie marchează-ți poziția într-un cerc, și desenează în jurul tău oamenii care, dintr-un oarecare motiv, joacă un rol decisiv în viața ta. Poți folosi distanțe și linii pentru a descrie relațiile dintre tine și ceilalți.
- Uită-te la desen ca și cum ar fi o fotografie. Ce titlu i-ai da? Notează-l pe foaie!

Discuții pe alte subiecte conexe:

- Ce influență am asupra atomului meu social?
- Cum vă alegeți prietenii? După părerea voastră sunt importanți prietenii? De ce?
- Cum au fost aceste două exerciții? Ce ai împărtăși despre ele?
- Descrie un sentiment sau două pe care le-ai simțit în grupul de astăzi. (*Anexă, Liste de sentimente, pp. 172-174*)

Sesiunea 3: Confecționarea blazoanelor



- Numește o plantă care îți exprimă starea actuală de spirit!
- Desenează un blazon împărțit în 6 părți¹⁶. În cele 6 secțiuni vor apărea sub formă de desene și simboluri următoarele :
 - Ceva ce faci bine.
 - Ceva ce dorești să realizezi.
 - Cea mai importantă virtute a ta.
 - Cum ai dori să te vadă ceilalți?
 - Valoarea familială cea mai importantă pentru tine.
 - Patru cuvinte cu care ai dori ca alții să te caracterizeze.
- Ce ai desenat? Cum a fost exercițiul? Ai observat ceva despre tine?
- Descrie un sentiment sau două pe care le-ai simțit în grupul de astăzi! (*Anexă, Liste de sentimente, pp. 172-174*)

Sesiunea 4: Flori cu șapte petale – adevărat, ireal, real. Obiectivele mele

- Numește un fenomen natural care te exprimă acum!
- Desenează o floare cu șapte petale!
În cele șapte petale, scrie șapte domenii principale ale vieții tale. Ce îți umple viața?
Indică cu procente mărimea acelor domenii!
Discutați pe baza desenelor!
- Cum ar arăta o „floare de vis” în comparație cu cea desenată? Desenează-o!
- Dacă te gândești la schimbări reale, ce ai putea schimba cu adevărat ca floarea să-ți fie mai potrivită?
Conversație bazată pe desene.
- Notează ce obiective dorești să atingi în termen de 1 an. – Împărtășire.
- Notează ce obiective dorești să atingi în termen de 5 ani. – Împărtășire.
- Notează ce obiective dorești să atingi în termen de 10 ani. – Împărtășire.

¹⁶ Vezi anexa de la pagina 1



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- Cât timp credeți că petreceți făcând lucruri care vă ajută să vă atingeți obiectivele? Ce arată florile?
- Ce puteți face pentru a vă atinge obiectivele? Ce poate influența toate acestea? De ce credeți că este nevoie de un scop în viață?
- Descrie un sentiment sau două pe care le-ai simțit în grupul de astăzi. (*Anexă, Liste de sentimente, pp. 172-174*)

Sesiunea 5: Trăsăturile mele – puncte forte, puncte slabe. Roluri

- Care perioadă a zilei îți exprimă starea actuală de spirit?
- Notează pe foaie trăsăturile tale cât mai repede posibil!
Sunt aceste trăsături punctele tale forte sau punctele slabe? Marchează-le cu semne +/- .
- Împărtășește, discută!
- Notează pe o foaie: „Eu sunt... .”
Completează propoziția cu cât mai multe cuvinte care descriu rolurile tale în lume!
Poziționează-ți rolurile pe o foaie curată, la fel ca în atomul social. Plasează „eu” la mijloc! Cum sunt poziționate aceste roluri unul față de celălalt? Cum se afectează reciproc și cum te afectează pe tine? Folosește linii, distanțe!
- Conversație pe baza desenelor. Cu care rol îți place să te identifice și cu care mai puțin?
În care te simți competent? Etc.
- Descrie un sentiment sau două pe care le-ai simțit în grupul de astăzi! (*Anexă, Liste de sentimente, pp. 172-174*)

Sesiunea 6: Valorile noastre și antrenamentul bucuriei

- Spune-mi o piesă de mobilier care îți exprimă starea sufletească actuală!
- Joc de asociere: La ce te gândești auzind „valoare”? Spune cuvinte care îți vin în minte fără să te gândești!
- Fă o listă cu lucrurile care îți sunt valoroase!
- Discutați despre cele scrise!



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- După părerea voastră ce ne influențează judecățile de valoare? (Mass-media, prieteni, familie, religie, idei etc.)
- Scrie o listă cu persoanele care te consideră valoros. Nu trebuie să arăți lista nimănui.
- Scrie pe o foaie: „Îmi place...”
Notează câte 3 lucruri care îți plac la tine, la familia ta, la prietenii tăi, la școala ta, la orașul tău, la țara ta!
- Discutați despre cele scrise!
- Descrie un sentiment sau două pe care le-ai simțit în grupul de astăzi. (*Anexă, Liste de sentimente, pp. 172-174*)

Sesiunea 7: Relații sociale

- Spune un cântec sau o poezie care îți exprimă starea actuală de spirit!
- Alegeți-vă o pereche din grup și discutați despre: cu cine te asemeni în familie? În ce? Cum te raportezi la asta? – Împărtășire.
- Formați două rânduri care stau față în față la o anumită distanță. Persoanele din primul rând să se îndrepte încet spre partenerul din fața lor, iar cealaltă parte să-l oprească pe cel care se apropie fără cuvinte, atunci când distanța dintre ei i se pare confortabilă. După aceea, schimbați.
- Împărtășirea experiențelor: Ce simți când oprești cealaltă persoană? Cum ne afectează când cineva ne spune nu sau când noi spunem nu cuiva? Când este mai greu să spui nu, când este mai ușor?
- Descrie un sentiment sau două pe care le-ai simțit în grupul de astăzi. (*Anexă, Liste de sentimente, pp. 172-174*)

Sesiunea 8: Managementul conflictelor

- Descrie un peisaj care îți exprimă starea actuală de spirit!
- Completează chestionarul! (*Anexa la chestionarul privind gestionarea conflictelor, p. 128*)
- Evaluarea testului (*Fișa de evaluare, p. 132*).



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- Discuție. Clarificarea conceptelor.
- Împărtășirea rezultatului: Cât de adevărat crezi că este? Care sunt avantajele/dezavantajele strategiilor?
- Gândește-te la cineva cu care ai avut un conflict recent. Gândește-te la strategia de gestionare a conflictelor pe care ai folosit-o în aceea situație. Crezi că ar trebui să-ți schimbi strategia, ai putea s-o faci? Poți să-ți faci notițe.
- Împărtășește-ți gândurile cu partenerul tău!
- Descrie un sentiment sau două pe care le-ai simțit în grupul de astăzi! (*Anexă, Liste de sentimente, pp. 172-174*)

Sesiunea 9: Dezvoltarea empatiei

- Spune-mi un hobby care îți exprimă actuala stare de spirit!
- Alege-ți o pereche! Partenerul tău își strânge mâinile în pumni, iar sarcina ta este să încerci să-l faci să-și deschidă palmele, fără cuvinte! Schimbați rolurile!
- Discutați: Ai reușit, ai eșuat? Cum ați încercat? Împărtășiți experiențele!
- Fiecare cuplu primește o poză cu oameni. Discutați despre ceea ce credeți că se întâmplă în imagine. Ce emoții observați pe fețele personajelor? Ce ar putea fi în mintea lor? Scrieți o scurtă povestire despre imagine!
- Conversație. Împărtășiți experiențele!
- Stăm în cerc cu cineva în mijloc. La început stabilim care două persoane din cerc vor alcătui poarta. Cel care stă în centru trebuie să găsească poarta fără cuvinte și gesturi, doar observând privirile celorlalți.
- Discuție: Cum a fost?
- Descrie un sentiment sau două pe care le-ai simțit pe parcursul acestei întâlniri! (*Anexă, Liste de sentimente, pp. 172-174*)

Sesiunea 10: Cine sunt eu?

- Dacă nu ai putea locui în Ungaria (România), în ce țară ți-ar plăcea să locuiești?



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- Completați tabelul!
- Discutați în perechi!
- Să discutăm împreună!

Ce consideri că este bun la tine?	Ce crezi că este în neregulă cu tine?
Ce cred alții că este bun la tine?	Ce cred alții că este în neregulă cu tine?
Pe ce bază ai decis ce este bun?	Pe ce bază ai decis ce este în neregulă?

Spuneți câteva propoziții în încheiere! Cum v-ați simțit? Ce luați cu voi?

3.11.2. Rita Lejla Tóth: „Pista de bob” al sufletului

O săptămână tematică care include următoarele subiecte: autocunoașterea, anxietatea, rezolvarea conflictelor, acceptarea și respingerea, dependențele.

Specialiștii care lucrează cu basme constată în fiecare zi efectul reintegrator, liniștitor și vindecător al basmelor. Unul dintre obiectivele remarcabile ale terapiei de dezvoltare prin basme este să ofere ajutor în rezolvarea diferitelor situații de viață, deoarece, după cum se spune, există un basm pentru fiecare situație de viață.

Lumea noastră rapid schimbătoare ne prezintă mereu noi provocări. Diversele forme de anxietate, lipsa încrederii de sine, minciuna și excluderea sunt situații care apar și în basme, dar împreună cu soluțiile. Jocurile, discuțiile și activitățile creative legate de basme vizează



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



conectarea copiilor și tinerilor cu basmul în cât mai multe puncte astfel ca mesajul ascuns al basmului să le fie de folos.

Cum să povestim?

Toată lumea știe să povestească. Acesta este punctul de plecare. Important este că așa ne putem cuceri ascultătorii dacă povestim pe un ton natural, calm, în formă conversațională. (Folosirea expresiilor proprii, actualizarea ajută și mai mult).

Înainte de prelucrarea subiectului povestitorul trebuie să citească povestea, să-i cunoască conținutul și mesajul, astfel ca mesajul ascuns să ajungă la ascultători. Este esențial ca prelucrarea tematică a poveștii să se întâmple într-un cadru de timp care este suficient pentru discutarea și interiorizarea ulterioară.

Poveștile, mai ales poveștile populare își pot face efectul deja în atmosfera intimă creată de actul povestirii, ajutând calmarea anxietăților.

Ziua 1: Prezentare și autocunoaștere

Lecțiile 1-2

Împreună cu tinerii, aranjăm scaunele în cerc. Cu ajutorul unor cartonașe cu peisaje colorate ne prezentăm la rând, fiecare cu cartonașul ales. Apoi schițăm programul săptămânal și împreună notăm pe tablă așteptările fiecăruia față de sesiunile care urmează și lucrurile pe care nu și le doresc. Stabilim regulile de grup, prezentăm regula de bază referitoare la confidențialitate și menționăm și obligația de semnalare.

Lecțiile 3-4

După ce se întorc din pauză, înainte de a se așeza pe locurile lor, membrii grupului își aleg cărți cu scene din basme. Cărțile îi ajută pe elevi să se conecteze și să articuleze cum și cu ce încărcătură emoțională s-au întors la sesiune.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



După ce și-au prezentat cu toții cărțile, începe primul basm intitulat *Purcica roșie*. Este recomandabil ca povestitorul să cunoască de dinainte povestea pentru a o putea spune pe de rost (eventual cu propriile cuvinte).

Efectul basmelor poate fi sporit dacă tinerii se relaxează în timp ce ascultă povești, își închid ochii și încearcă să se concentreze asupra lor înșiși.

Purcică roșie

A fost odată ca niciodată, într-un sat o femeie care nu a avut copii. Odată, nehibzuită, femeia și-a zis suspinând că nu ar deranja-o dacă bunul Dumnezeu i-ar da măcar un cățeluș, ea l-ar crește, numai să aibă pe cineva cu care să fie fericită.

Au trecut săptămâni și luni și iată că, dintr-o dată a născut un copil. Dar nu era un copil, era o purcică. Abia atunci și-a adus aminte ce vorbise odată. Dar ce să faci dacă o ai deja, trebuie doar s-o crești! Copiii de șase ani mergeau deja la școală.

Purcica a ajuns și ea de o vârstă cu ei. Femeile s-au întâlnit, ca de obicei, pentru a vorbi. Purcica Roșie stătea mereu lângă mama sa, chicotind mereu acolo.

„Auzi, cumătră, purcica asta țipă mereu pentru că vrea să meargă la școală cu ceilalți copii.”

„Nu vă mai bateți joc de mine!” a spus mama lui Purcică Roșie.

Femeii îi era foarte rușine că avea un astfel de copil. Dar celelalte femei i-au tot vorbit până ce s-a încumetat și ea s-o trimitea pe Purcică Roșie la școală. Dar, Purcică a tot țipat. Ca să tacă, domnul învățător i-a aruncat o carte. Purcică Roșie a tăcut. Nasul ei mic a trecut de la literă la literă. A învățat să citească.

Odată copiii au pornit să culeagă căpșuni. Purcică a vrut și ea să meargă, dar maică-sa nu a vrut s-o lase. Dar vecinele au tot vorbit până când ea i-a dat drumul. Ceilalți copii duceau coșuri, Purcică avea nevoie și ea de unul. I-au agățat coș pe nasul ei mic și au pornit. La vecini era un băiețel de aceeași vârstă cu Purcică Roșie. Mama lui l-a rugat din suflet să aibă grijă de Purcică. Băiatul a ascultat de maică-sa.

Era luna mai, când căpșunile se coceau. Au ieșit cu toții împreună în pădure. Purcică a rămas în urmă, și când a crezut că nimeni nu o vede, a aruncat pielea de porc. Ei bine, când a aruncat-o, nu exista o făptură atât de frumoasă în șapte țări, nici dincoace de Dunăre, nici



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



dincolo de Tisa. Și-a umplut repede coșul, apoi și-a îmbrăcat din nou pielea de porc și s-a dus după ceilalți. Însă băiatul vecin a văzut totul, dar nu a scos niciun cuvânt.

„Ei bine, Purcică Roșie ne-a făcut de râsul lumii!” au zis copiii văzând că a cules mult mai multe căpșuni decât ei. A luat-o spre acasă. Părinții s-au îngrijorat că copiii că nu mai veneau și au ieșit în drum. „Uite-o pe Purcică Roșie, aduce și ea căpșuni! Oare cine i-a umplut coșul?”

„Purcică Roșie, ea și-a umplut coșul!” a zis băiatul, dar nu a pomenit nimic din ceea ce a văzut. Când ieșeau de la școală, băieții mergeau la fete pentru seri.

Seara băiatul a mers la Purcică Roșie. Tatăl și mama se uitau numai și se întrebau ce și-ar putea dori acest biet băiat de la acest animal prost și fără grai. Dar băiatul nu s-a lăsat, s-a dus numai la Purcică Roșie.

A venit și timpul ca băiatul să se căsătorească.

„Pe cine vrei să iei de nevastă, fiule?”

„Pe Purcică Roșie, din vecini.”

„Nu ne face de rușine, fiule! Vezi, ne-am îmbătrânit în cuviință, acum vreți să ne dai pe gura lumii?”

Dar băiatul s-a încăpățânat și a zis că se va căsători doar cu Purcică Roșie. Și-a adunat prietenii să meargă să ceară fata.

Când au ajuns la casa fetei tatăl băiatului zice:

„Fiul meu nu se căsătorește cu nimeni dacă nu-i o dați pe Purcică. Au întrebat-o și pe Purcică Roșie. Drept răspuns ea și-a mișcat capul și a spus da.

Au stat logodiți, mai știi eu cât timp... La nuntă a venit tot satul, chiar și satul vecin: dacă nu au văzut ciudățenie până acum, să vadă acum. Purcică Roșie stătea lângă mire la nuntă. Cei care au vrut au chefulit, cei care nu au vrut, numai s-au uitat. La cină, mirele și-a ocupat locul și au început să mănânce. După cină tinerii au urcat în pod, așa cum era obiceiul la acea vreme. Mirele i-a spus mamei sale totul. Și i-a mai zis că atunci când aruncă pielea de porc, mama ei s-o ardă. Fără să știe cineva, a comandat o rochie de mireasă, frumoasă de numai să te miri! Cu muzică s-au urcat în pod și așa au și coborât.

Era tristețea cum era, dar bucuria ce urma a amuțit toată lumea! Toți s-au bucurat, cu toții s-au uimit, că nimeni nu văzuse vreodată o mireasă atât de frumoasă ca Purcică Roșie!

În sat era un burlac, Iuon Bucătaru. Într-o zi îi zice mamei sale:



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



„Mamă, mă căsătoresc.”

„Pe cine ai lua-o, fiule?”

„E o scroafă la vecinu, pe aia.”

Ei bine, Iuon a rugat cinci sau șase oameni să meargă cu el să ceară de nevastă scroafa vecinului. Vecinul s-a împotrivit destul:

„Este un animal prost, măi, nu e Purcică Roșie. O ținem să aibă purcei, nu s-o iei de nevastă!” Dar pețitorii nu s-au lăsat convinși. La coteț scroafa a sărit pe ușă. Au adus și o frânghie, i-au legat picioarele laolaltă, dar a zbierat de parcă o omorau. Când Iuon a vrut să o sărute, Doamne, nu mă lăsa, era cât pe-aici să-i muște nasul! Tot satul a râs în hohote. Toată lumea a știut, că Purcică Roșie a fost numai una.

Atât a fost, poveste a fost.

(Sursa: Icinke-picinke, ed. Ágnes Kovács, Editura Móra Ferenc, Budapesta 1972)

După citirea poveștii, faceți o pauză de câteva momente, după care tinerii să-și împărtășească trăirile și sentimentele avute în timp ce ascultau povestea și care a fost mesajul poveștii. Tinerii își povestesc experiențele la rând, se conectează unii cu alții. Trebuie lăsat timp suficient ca fiecare dintre ei să-și poată formula experiențele. Merită subliniat de mai multe ori ascultarea și acceptarea celeilalte persoane.

Lecțiile 5-6

După revenirea din pauză discuția despre basm continuă.

Cu ajutorul unui joc cu eșarfe tinerii se conectează cu ei înșiși: cunoașterea lor de sine se stabilizează.

Dintr-o grămadă mare cu eșarfe fiecare își alege una care reprezintă pentru ei o trăsătură negativă. După ce s-au așezat pe scaunele lor, ținând eșarfa în mâini, descriu trăsătura negativă aleasă cu o propoziție care se începe cu aceste cuvinte: *„Această eșarfă nu este o eșarfă, această eșarfă este...”*. Au posibilitatea să pună imediat trăsătura negativă înapoi la celelalte sau să o păstreze, să o accepte, să o înfrunte. Colegii pot oferi feedback partenerului lor despre trăsătura păstrată, dezvoltând un dialog. De îndată ce toată lumea și-a numit trăsătura, eșarfele sunt puse înapoi în grămadă, care este apoi amestecată.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



În runda următoare inversăm sarcina. Tinerii au acum posibilitatea de a corecta trăsătura negativă. De data aceasta pot scoate o eșarfă care reprezintă o trăsătură pozitivă pe care și-ar dori să o aibă sau pe care o au deja și de care sunt mândri. Și în acest caz vor numi pe rând trăsătura pozitivă cu care și-au schimbat eșarfa trăsăturii negative.

Se inițiază o conversație despre acceptarea celuiilalt și facem legătura între eșarfe și basm, respectiv între calitățile bune ascunse: în fiecare dintre noi se află ascunsă o Purcică Roșie.

La încheierea activității ne luăm rămas bun cu câte o propoziție. Eventual rearanjăm sala.

Ziua 2: Ce este fericirea, ce ne (poate) aduce bucurie?

Lecțiile 1-2

Împreună cu tinerii, aranjăm scaunele din sală în cerc. Fiecare se așează astfel încât să fie clar vizibil pentru ceilalți. Regulile de grup vor fi repetate, de data aceasta împreună cu ei.

Începem din nou cu un joc de cărți. Tinerii aleg din cărțile poștale așezate pe masă și, potrivit imaginii alese, reflectează în câteva propoziții asupra emoțiilor cu care au sosit. Apoi ei evocă conținutul sesiunii din ziua precedentă, oferă feedback despre ceea ce i-a mișcat emoțional și despre gândurile stârnite. Se oferă ocazia pentru relatări individuale în legătură cu diferențele dintre noi, subliniind acceptarea și respectul față de ceilalți.

Lecțiile 3-4

După pauză urmează un alt basm, în care căutarea fericirii și descoperirea propriilor valori se află în prim plan.

Cămașa omului fericit

Alături de Matei Corvinul trăia cel mai de încredere sfetnic al său fără de care regele nu mergea nicăieri. Odată, din cauza unei băuturi proaste, confidentul lui Matei a făcut colici puternice de aproape murea de ele. Zăcea în chinuri, întins pe pământ. Nici măcar nu își putea



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



deschide ochii și Cosașul pândează în spatele lui gata să-l ducă când s-a prezentat un vrăc și a zis că el știe leacul: trebuie adusă cămașa celui mai fericit om din țară, s-o îmbrace bolnavul și va trăi. O sută de călăreți alergau și băteau o mie de drumuri în căutarea cămașei omului fericit. Au căutat în dumbrăvi și mocirle dar nu au găsit niciun om fericit, nici măcar unul care să se prefacă.

Delegația se îndreaptă spre casă cu nasul alungit când, trecând prin pustiile din Szeged spre Buda, auzeau un sunet frumos de fluier mângâindu-le urechile dinspre dunele de nisip.

Delegațiile regilor se formează doar din oameni înțelepți. Așadar ei se gândeau că dacă cineva cântă la fluier trebuie să fie și vesel, iar cine este vesel, este și fericit.

Apropiindu-se văzură un ciobănaș care cântă la fluier și îl întrebă dacă este fericit.

Tânărul răspunse fără ezitare:

„Da, domniile voastre, sunt fericit din cap până-n picioare!”

„Și ce te face fericit?”

„Soarele strălucește frumos, ploile vin la timpul potrivit, sunt pășuni verzi cât vezi, oile cresc, blana lor se îngroașă, dau lapte din belșug.

Curierii regelui s-au pus în genunchi așa i-au cerut cămașa ciobănașului fericit, oferindu-i galbeni nenumărate. Atunci ciobănașul și-a descheiat pieptarul ponosit lăsând să se vadă pielea lui goală și albă.

Astfel a murit sfetnicul cel mare al regelui, în lipsa cămeșii omului fericit.

După poveste accentul se pune pe următoarele: conformarea nouă înșine și altora, ce ne face fericit, ce înseamnă fericirea, căutarea fericirii.

Lecțiile 5-6

După pauză, câte un bilețel va fi așezat pe scaunele tinerilor.

Rămânând la tema fericirii, clasa are sarcina ca fiecare să scrie pe foile de hârtie distribuite o afirmație pozitivă despre colegul de lângă el. Apoi fiecare citește pe rând ceea ce a scris.

Prin acest exercițiu, exersăm observarea valorilor celeilalte persoane, evidențierea calităților pozitive și asocierea acestora cu însuși sentimentul de fericire. Acordăm atenție la ceea ce putem oferi celuilalt prin gesturi mici și evidențiem răul pe care îl putem face celuilalt făcând



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



același lucru într-un mod negativ. Scopul este de a încorpora cât mai mult posibil recunoașterea aspectelor pozitive în viața de zi cu zi.

Ziua 3: Bullying (Abuzul, hărțuirea)

Lecțiile 1-2

Tinerii folosesc cărțile Dixit pentru a-și exprima sentimentele cu care au venit. Următorul subiect este bullying-ul și efectele sale. Deoarece zilele anterioare ne-am ocupat cu acceptarea de sine și a altora și despre fericire, se face un studiu de caz în grupuri.

Pentru a crea atmosfera propice, vom începe cu ascultarea unei povești:

O poveste cu cele cinci degete ale mâinii

Piki (degetul arătător), Liki (degetul mijlociu), Thiki (degetul inelar) și micuțul Miki (degetul mic) au plecat într-o zi la câmp și l-au lăsat acasă pe fratele lor Toki (degetul mare). Degeaba le-a spus Toki să nu plece fără el pentru că ar putea avea probleme, totuși l-au lăsat acasă.

Piki a spus:

- Eu am să vă arăt drumul.

Liki, cel mai mare dintre toți, a continuat:

- Eu voi sta în fața voastră și vă voi călăuzi.

Tchiki a adăugat:

- Eu mă duc după voi cu comorile.

Micul Miki a încheiat rândul cu aceste cuvinte:

- Iar eu vă voi ajuta cu sfaturile mele înțelepte!

Și astfel au pornit la drum: Piki în frunte, urmat de Liki, apoi de Thiki, acoperit cu inele, iar în spate venea micuțul Miki.

După puțin timp au ajuns la malul unui râu, dar podul fusese luat de apă; așa că au stat acolo mult timp, așteptând ca apa să scadă, dar râul continua să curgă și nu părea să scadă deloc.

Atunci micuțul Miki i-a zis lui Liki:



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- Du-te tu cu picioarele tale lungi, plimbă-te în sus și în jos pe mal și vezi dacă poți găsi un vad sau o scândură ca să putem trece peste râu! În timp ce tu cauți, noi ceilalți vom încerca să construim o barcă.

Acestea fiind spuse, cei trei micuți au pornit să caute lemne pentru o barcă. Din fericire au găsit un nuc francez (sau italian) mare.

- Dacă am putea măcar să-l deschidem, a spus micuțul Miki, barca ar fi gata repede!

Așa că Piki și Thiki au apucat nuca de ambele părți, iar când au tras, și au tras-o din toată puterea, nuca s-a deschis. Au luat o jumătate de coajă, au scobit-o și au dus-o la râu.

Între timp Liki s-a întors, spunând:

- Nu există nici vad, nici pod în nicio direcție!

- Nu mai este nevoie de el! a spus micuțul Miki.

S-au așezat cu toții în coaja de nucă. Cel mai mic a cârmuit, ceilalți au vâslit, și au avut norocul să ajungă pe celălalt mal.

Acolo au coborât și continuându-și drumeția au ajuns la o grădină mare. Au intrat în grădină, unde au găsit un butoi mare plin cu miere. Piki a băgat mâna în butoi și a gustat din ea și, cum mierea era dulce, a continuat să bage mâna din nou și din nou și să o lingă neîncetat.

În cele din urmă, ceilalți s-au plictisit și au vrut să meargă mai departe, dar Piki nu venea să le arate drumul; Liki dădea ordine în zadar, Thiki se temea de hoți, iar micul Miki spunea:

- Piki își face greșit treaba, iar noi o s-o dăm de bară!

Nici nu termina încă de vorbit când un urs mare și urât a venit mârâind amenințător:

- Măi, hoților în sfârșit v-am prins! Vă dau eu vouă miere! Vă mănânc pe toți într-o clipă!

Degețeei erau atât de speriați încât nu îndrăzneau să scoată niciun sunet. Dar apoi le-a venit graiul. Au căzut în genunchi în fața ursului și l-au implorat să aibă îndurare:

- Nu aveam de unde să știm, ursule, că această grădină cu miere era a ta!

Dar toate strigătele lor au fost în zadar, iar ursul era cât pe-aici să le înghită una câte una, când micuțului Miki i-a venit o idee înțeleaptă:

- Dragă Ursule! Noi suntem cinci frați, iar fratele nostru mai mare, Toki, a rămas acasă. Ei bine, dacă trebuie să murim, te rog să aștepți măcar până îl chem eu aici, ca să murim cu toții împreună!

Ursului lacom i-a plăcut ideea. Nu avea nimic împotriva să mănânce ceva bun.

Așa că micuțul Miki a fugit acasă și l-a chemat pe Toki în ajutor.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Toki a fost la început teribil de furios:

- De ce ați plecat? Nu v-am spus că așa se va întâmpla? Acum degeaba vă fâțâiți!

Dar cel mic a continuat să-l roage până când în cele din urmă i s-a făcut milă de ei, a luat un buzdugan mare și s-a dus după ei.

Când au ajuns în grădina cu miere, s-au năpustit cu toții asupra ursului deodată, iar Toki cel mare și puternic l-a zdrobit de moarte cu buzduganul. Apoi au plecat împreună acasă și toți cinci au fost foarte, foarte fericiți.

De atunci, celelalte patru degete nu au mai plecat nicăieri fără puternicul Toki și nu au mai avut niciodată probleme după aceea. De atunci, Liki a rămas mereu la mijloc, motiv pentru care i se mai spune degetul mijlociu. Grăsanul Toki și micuța Miki stau mereu de pază de o parte și de alta, pentru că ei îi protejează pe ceilalți, unul cu forța lui, iar celălalt cu înțelepciunea sa.

Micuțul este mereu întrebat, dacă vor să afle ceva înțelept. De aceea, până în ziua de azi, când cineva are o idee înțeleaptă, se spune că a supt-o din degetul mic!

Lecțiile 3-4

După reîntoarcerea din pauză urmează interpretarea poveștii. Fiecare membru al unei comunități are un loc și un rol specific. Nimeni nu este de prisos, deoarece nu toți suntem buni la toate și putem avea nevoie de abilitățile unuia dintre colegii noștri în anumite situații. Dacă punctele forte se adună, aceasta poate îmbogăți întreaga comunitate și aduce beneficii tuturor membrilor săi.

Povestea celor cinci degete arată că este nevoie de cineva care să fie liderul unei inițiative (precum echipele în acest caz), este nevoie de cineva care să poată gândi în perspectivă și prin procese, este nevoie de cineva căruia să îi pese de ceilalți, este nevoie de cineva care să poată aduce perspective noi în echipă. Dar povestea arată de asemenea că dacă excludem pe cineva din echipă ne lipsim de valori esențiale, ceea ce ne poate pune pe toți în pericol, în situații dificile, în momente cruciale, și poate destrăma comunitatea. Fiecare dintre noi este bun la ceva, dar nu vei afla la ce ești bun decât atunci când îți pui la încercare talentul.

Participanții vor oferi feedback cu privire la ceea ce au auzit, iar apoi vor fi selectate trei grupuri. Grupurile vor fi rugate să prezinte o situație în care are loc un abuz între colegi și apoi



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



să prezinte soluții posibile. Vor avea la dispoziție 15 minute pentru a se pregăti, adică timpul rămas până la pauză.

Înainte ca grupurile să înceapă lucrul, vizionați scurtmetrajul de mai jos, care oferă o soluție pentru a opri hărțuirea în școli: <https://www.youtube.com/watch?v=--3iSh4TA0M>

Lecțiile 5-6

După pauză echipele prezintă pe rând situațiile pregătite care sunt apoi analizate și discutate individual. Dacă cineva din grup are experiențe similare, acestea pot fi scoase la suprafață.

Încheiem sesiunea cu o rundă de feedback, ne luăm la revedere și eliberăm sala.

Ziua 4: Impactul social

Lecțiile 1-2

La sosire, tinerii folosesc fotografiile pentru a se raporta la programul zilei, descriind în câteva fraze starea și sentimentele lor actuale.

Tema zilei este impactul social, care poate fi ilustrat prin următorul joc:

Dirijorul secret

Trimiteți pe cineva afară din cameră și lăsați-i pe cei rămași să aleagă un dirijor secret!

Poziționați-vă astfel încât dirijorul să fie urmărit doar de câteva persoane, pe care tot voi le alegeți! Restul intrați în joc fiind atenți la ei. Chemați elevul care a ieșit.

Dirijorul inventează diferite mișcări ale mâinilor și corpului, pe care le începe pe ascuns, iar ceilalți îi urmează mișcările. Trebuie să o facă rapid, astfel încât elevul trimis afară să aibă dificultăți în a recunoaște cine începe mișcarea. Poate avea doar trei încercări de a ghici cine este dirijorul. Dacă a ghicit, poate să trimită afară un alt elev. Dacă nu a reușit, se alege de comun acord o persoană care să iasă.

Jucați acest joc de câteva ori, apoi vorbiți despre joc, despre situațiile și experiențele pe care le-ați avut în cursul lui!

Întrebări pentru reflecție:

- De ce se numește jocul „Dirijorul secret”?



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- Care sunt rolurile din joc, altele decât dirijorul?
- Care este rolul dirijorului?
- Cine va fi dirijorul?
- Ce face dirijorul?
- Ce fac ceilalți?
- Care este rolul elevului trimis afară din sală?
- Când trebuie să revină?
- Ce se întâmplă dacă el a ghicit cine este dirijorul?

Jucați jocul timp de câteva runde!

Experiență

După joc, discutați următoarele:

- Ce activități s-au succedat în timpul jocului (test de memorie, amintiți-vă ordinea.)
- Ce roluri ai jucat tu însuși în timpul jocului?
- Ai reușit să joci jocul așa cum a fost descris?
- Ce ai simțit în timpul jocului?
- Ce ai făcut bine tu și grupul, ce ar trebui să schimbați tu și grupul data viitoare?
- Cum te simți după joc? Cum ți s-a schimbat dispoziția față de cea de dinaintea jocului?

Lecțiile 3-4

După pauză, tinerii se reorganizează. Urmează un nou joc.

Jocul portarului

Ne aflăm într-un hotel din străinătate. Din anumite motive nu putem vorbi, dar avem lucruri importante de spus recepționarului, pe care le putem „spune” doar prin metacomunicare (de exemplu gesturi, expresii faciale). Portarul însă poate să vorbească în timpul jocului.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Sarcinile care trebuie rezolvate trebuie să fie „explicate”, adică arătate portarului. Se trage un bilet dintre cele pregătite de către conducătorul jocului și sarcina explicabilă trebuie ghicită pe baza acesteia.

Clasa este împărțită în două echipe. Una dintre echipe dă portarul voluntar, iar cealaltă echipă dă un oaspete. Echipele discută mai întâi împreună structura gestului (maximum 2 minute) și apoi desemnează câte 5 persoane din fiecare echipă pentru a arăta și a ghici.

Jocul durează 45 de minute.

Jocul este urmat de feedback și apoi de o rundă de discuții despre comunicarea non-verbală. Discutăm despre ce este comunicarea eficientă, ce este comunicarea asertivă și subliniem importanța acesteia.

Lecțiile 5-6

Abilitățile de comunicare ale tinerilor sunt utilizate în exerciții situaționale cu situații prestabilite. Li se distribuie mai multe situații, din care pot alege la întâmplare (*a se vedea Idei de jocuri situaționale, p. 179*) Sarcina este ca folosind doar mijloacele de comunicare să-și convingă partenerul să practice un obicei care dăunează sănătății. Situația oferă o ocazie pentru exersarea situației de alegere, de a spune nu. Tinerii sunt din nou împărțiți în trei grupuri și, după 15 minute de pregătire, li se permite să prezinte situațiile pe care le-au ales. Încheiem sesiunea cu o rundă de feedback, ne luăm la revedere și eliberăm sala.

Ziua 5: Autoafirmarea și adio

Lecțiile 1-2

De data aceasta sosirea și încălzirea se fac fără enumerarea vreunui obiect. Cu ajutorul unei mingi elevii pasează cuvântul unul altuia. Apoi evocăm sesiunea din ziua precedentă și explicăm împreună conceptele de influența de grup și afirmare de sine. (Mai întâi, tinerii încearcă să rezume semnificația noțiunilor.)



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Poate că nu exagerăm atunci când spunem că afirmarea de sine a fost esențială în toate timpurile. Cine își poate exprima nevoile și gândurile cu acuratețe, asumându-și responsabilitatea pentru sine, trăiește o viață mai plină, mai calmă, mai mulțumită. Aceste persoane par echilibrate și mulțumite în ochii celorlalți. Dar ce este autoafirmarea? Autoafirmarea este un comportament învățat, un comportament conștient.

Afirmarea de sine este asertivitatea - știi? Asertivitatea provine din cuvântul latin *assero*, care înseamnă: a-și forma un drept la ceva, a afirma, a susține, a afirma ceva. Așadar, afirmarea de sine înseamnă tocmai că înveți să-ți susții un drept asupra ta, asupra comportamentului tău, să „te afirmi”.

Pentru a aprofunda și mai mult comunicarea asertivă, merită, de asemenea, să știm ce drepturi avem, deoarece dorim să exprimăm și să dezvoltăm afirmarea de sine ca expresie pozitivă. Lista de drepturi asertive a lui Alberti și Emmons ne va ajuta în acest sens:

Avem dreptul să...

- să decidem singuri cum ne comportăm, gândim și simțim;
- definim ce este important pentru noi și ce nu;
- spunem nu fără să ne simțim vinovați;
- facem o greșală și să acceptăm consecințele;
- să fim ascultați și luați în serios;
- să ne schimbăm părerea;
- spunem: „Nu știu”;
- și primim pentru ceea ce plătim;
- nu ne reprezentăm (!) interesele;
- să ne îmbolnăvim;
- cerem ceea ce vrem;
- primim informații de la specialiști, inclusiv de la medici.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Totul se rezumă la ceea ce am eu nevoie - ceea ce este foarte util din cauza punctului 3 din regulile afirmării de sine și a modului în care îmi formulez mesajele.

De asemenea, merită să fim conștienți de faptul că afirmarea de sine nu înseamnă să treci peste ceilalți cu o voce puternică, ci are propriile reguli și propriul cadru, dezvoltate de psihologul american Marshall Rosenberg. Acestea sunt

perceperea - recunoști situația, problema, și devii conștient de ea;

sentimentul - odată cu percepția vine și emoția;

nevoia - recunoști felul în care situația te face să te simți și care este nevoia care o determină. Astfel, nu indici faptul că ești supărat din cauza a ceva, ci ești supărat pentru că o anumită nevoie sau dorință nu ți-a fost satisfăcută (de exemplu, șosete murdare care nu au fost puse la spălat, mâncare diferită la cină, așa că nu ai apucat să mănânci ce doreai etc.);

cererea - poți să îi spui celorlalte persoane exact ce dorești în termeni foarte clari și simpli.

Lecțiile 3-4

„Testul budincii este mâncatul.”

Situațiile practice și fazele posibile de rezolvare sunt ilustrate prin jocuri de situații de autoafirmare cu ajutorul cardurilor (*vezi anexa „Spune nu - Carduri de situații”, p. 175*).

Tinerii aleg pe rând din situații și prezintă situațiile utilizând cele auzite.

După încercarea jocurilor ei oferă feedback cu privire la experiențele trăite.

Lecțiile 5-6

După pauză, tinerii vor găsi un blazon necompletat pe scaunele lor. Următoarea sarcină este să își creeze propriul blazon. Tema blazonului este: *Cine sunt eu?*

Au la dispoziție 15 minute pentru a pregăti blazonul. Este important să nu se grăbească. Pe masă se află creioane colorate/carioci pe care le pot folosi. În timpul lucrării este bine să îi încurajați pe tineri și să le reamintiți să respecte regulile grupului (lucrul în liniște etc.). După ce lucrarea este terminată, fiecare persoană își prezintă propriul blazon.

La încheiere vom recapitula evenimentele din ultimele zile, fiecare dintre membrii grupului va putea să își prezinte feedback-ul individual și apoi ne vom lua rămas bun.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



3.11.3. Marianna Hóka, Kató Fellegi: Programul de afirmare a identității

Obiective:

- Concentrarea pe resurse în loc de deficite.
- Dezvoltarea unui stil de viață productiv, respingând astfel drogurile.
- Acordarea priorității comunităților locale, activităților recreative și sportive, importanța grupurilor de egali.
- Elevii să poată face distincția între tentație și oportunitate.
- Elevii să poată da răspunsuri mai bune decât cele oferite de lume/societate.
- Fie ca sănătatea să fie un concept pozitiv pentru elevi.

Piloni:

- Puterea de menținere a grupurilor de sprijin între colegi;
- cunoașterea punctelor forte și a punctelor slabe;
- o imagine de sine puternică = o ancoră interioară (elevii au ceva de care să se agațe în locul alcoolului, drogurilor și altor dependențe);
- accentuarea valorilor mai degrabă decât a prevenției;
- dacă familia ca mediu de susținere nu este prezentă, cum/cu ce se poate ocupa elevul.

Tematică:

- Rădăcini, familie, valoare. Rolul familiei. Ce valori aduce de acasă?
- Roluri în viață. Atomul social - relațiile cu mediul mai larg și mai restrâns, relațiile cu colegii și influența acestora.
- Relații în cuplu, aspecte ale formării relațiilor sociale.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- Viața reală, ireală, realistă, obiective de viață. Care sunt obiectivele peste 5-10 ani? Ce îi ajută și ce îi împiedică pe elevi să își atingă obiectivele?
- Sănătate.
- Droguri, dependențe.

Rădăcini, familie, valoare. Rolul familiei. Ce valori aducem de acasă?

Căutăm răspunsuri la următoarele întrebări:

- Ce este familia?
- Ce este valoarea ei?
- Ce aduci din familie, ce duci mai departe?
- Ce fel de familie îți dorești?

Exerciții:

- o Duminică după-amiază acasă
- o Vă mutați în chirie, cine ce trebuie să facă?
- o Sărbătorirea unei zile de naștere/Crăciunul în familie
- o Tata nu este bun în... dar este bun în...
- o Care este obiectul tău preferat din copilărie?

Eu... sunt

Exerciții:

- „Eu sunt ...” - desenarea unui atom social. Relațiile noastre cu mediul mai larg și mai restrâns, relațiile și influența colegilor. Ce ai schimba în relațiile tale?
- Criteriile formării relațiilor în cuplu și ale relațiilor sociale
- Cum îți devine cineva prieten?
- Ce face ca o persoană să fie valoroasă pentru tine?
- Ce înseamnă pentru tine încrederea? În cine ai încredere?



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- Viață reală, ireală, realistă, obiective de viață. Care sunt obiectivele tale peste 5-10 ani? Ce îi ajută și ce îi împiedică pe elevi să își atingă obiectivele?
- Alegerea carierei
- Mesaje de viață
- Sănătate;
- Droguri, dependențe (telefon)
- Este un dependent de droguri un criminal?
- Jocul înger - diavol
- „Cum mă văd ceilalți?”
- „Ce mă face simpatic?”

3.11.4. Discuții despre autocunoaștere pentru elevi

1. O zi obișnuită

Discuții pe baza următoarelor întrebări:

- Programul unei zile obișnuite în 12 puncte.
- Este bine așa? De ce?
- Ți-ar plăcea altfel? Cum, de ce?

2. Cine contează?

Fiecare notează persoanele care contează pentru el și care îi sunt importante.

Discutați pe baza următoarelor întrebări:

- Părinții, frații – pe ce loc se află ei? De ce?
- Ai un prieten/elev/coleg printre cei care îți contează? De ce?
- Ce crezi că este bun, nu este bun, surprinzător în lista ta?



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



3. Relația cu părinții noștri

Discutați pe baza următoarelor întrebări:

- Ce înseamnă să-ți respecti părinții?
- Ce înseamnă să te supui lor?
- Ce înseamnă educația?
- Dacă părinții noștri au făcut greșeli în educația noastră, înseamnă că noi nu suntem responsabili pentru greșelile noastre?

4. Sex înainte de căsătorie

Faceți un tabel și încercați să adunați cât mai multe aspecte și idei în ambele coloane.

De ce este bine să avem experiență sexuală înainte de căsătorie?	De ce nu este bine să avem experiență sexuală înainte de căsătorie?

Discutați aspectele pe care le-ați adunat!

5. Hărțuire

Găsiți un exemplu de hărțuire a unei fete și a unui băiat coleg de clasă și prezentați-l într-un joc de situație.

Fetele și băieții se pregătesc separat și apoi prezintă scenele.

- Cine ar dori să o apere? – întreabă moderatorul sesiunii. – Veniți și apărați-o!

Continuați să improvizați situația.

Jocul este urmat de o discuție pe baza următoarelor întrebări:

- A fost dificil? De ce?
- A fost ușor? De ce?

6. Dependente



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Discuții pe baza următoarelor întrebări:

- Care sunt dependențele? Adună cât mai multe!
- Ce înseamnă „dependent”?
- Unde pot cere ajutor dacă am o problemă?

7. Mărturie

În cadrul sesiunii un fost dependent va vorbi despre viața sa, despre dependența sa, despre contextul și circumstanțele (familie, factori psihologici, prieteni etc.) care au condus la dependența sa și despre ceea ce l-a ajutat să se elibereze de ea. Accentul nu se pune pe dependență, ci pe calea de intrare și ieșire din ea și pe autocunoaștere.

8. Feedback pozitiv

Faceți 2 cercuri cu același număr de participanți. Perechile stau față-n față. Unul dintre ei trebuie să îi spună partenerului câte 2 calități bune, apoi rândul exterior face un pas lateral. Procedați la fel cu următorul partener până când cele două cercuri ajung în poziția originală.

Discuții pe baza următoarelor întrebări:

- Este dificil să vezi doar partea bună a partenerului tău?
- Ai spus calități interne sau externe? De ce?
- Cum te simți când spui lucruri pozitive?
- Cum te simți când primești un feedback pozitiv?

9. Cum să spunem nu?

Cum să spui nu fără să-i rănești pe ceilalți?

Discuție: Povestești situații în care ai spus nu cuiva! *(Cele mai tipice situații se discută împreună, pot fi puse în scenă și discutate după aceea).*

Scoateți cărțile cu exercițiile de situație „A spune nu” din anexă, citiți-le și discutați-le în cadrul unui joc de rol.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



10. *Prinții cu smoolă pe mâini – prelucrare de basm*

În basmul lui Ervin Lázár *Prinții cu smoolă pe mâini* (Ervin Lázár: *Zâna cu șapte capete*. Editura Móra, 1977, 2016) sunt multe întrebări, multe subiecte legate de relații și de alegerea unui partener.

După prezentarea poveștii, puteți discuta următoarele subiecte:

- Părinții își mărită fata? Care este rolul părinților? Cine și în ce măsură are de-a face cu o relație de dragoste?
- Când devine o fată „de măritiș”? Dar un băiat? Când este o căsătorie prea timpurie și când este „prea matură”?
- Prietenie cu trei băieți deodată: nu e prea mult? Sau e prea puțin?
- Este nevoie „de a încerca”? Poate fi bună o alegere făcută „cu capul limpede”? Dar o alegere „în ceață roz”?
- De la cine și cum să ceri sfat?
- Ce probleme sunt posibile astăzi? Sportul? Bani? Inteligența? Frumusețea? Cum se poate testa abilitatea de a iubi?
- Ce folos are dacă cineva este harnic sau bun, dar nu e puternic, nu-i pasă de aspectul exterior, nu-i place să se gândească? Care sunt considerentele importante și mai puțin importante în alegere?
- Este socrul gelos pentru gradul mai înalt de educație al ginerelui tânăr? Sau nu dorește un ginere care distruge familia cu gândirea sa total diferită? (Relația dintre generații.)
- Este suficient să vă cunoașteți timp de o lună? Cât de lungă ar trebui să fie logodna? În ce măsură trebuie să se cunoască tinerii? Care este rolul logodnei?
- Munca sau dragostea este mai valoroasă? Ce fel de muncă și ce fel de dragoste? Care este mai bun: un soț leneș și dezordonat sau unul căruia îi pasă doar de slujbă și ca să câștige cât mai mult? Se poate trăi petrecând timpul doar cu curtare? A fost această încercare potrivită? Tu ai fi avut grijă de smoolă? Tu ce ai alege?



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



- Este oare posibil ca ambele alegeri să fie bune? În ce măsură pot fi stabilite principii generale în acest domeniu? Ce necesită o luare de decizie complet individuală?

4. Rezumat

Scopul nostru a fost să prezentăm idei de prevenire a drogurilor și planuri de lecție specialiștilor care lucrează cu tinerii. Sperăm că materialul nostru va ajuta lucrătorii sociali și educatorii în munca lor de prevenire, va oferi cunoștințe de bază cu privire la tipurile, planificarea, implementarea și metodologia de prevenire a drogurilor și va ajuta la recunoașterea drogurilor chimice care alterează mintea și efectele lor și va aduce mai aproape conceptul de dependență.

Considerăm că cea mai importantă parte a curriculumului nostru sunt metodele utilizate de MRE KIMM care pot fi aplicate în practica de zi cu zi, și folosesc mijloacele psihologiei pozitive atât în posibilele planuri de lecție cât și în programele de prevenire cu mai multe sesiuni, pe care le punem acum la dispoziția specialiștilor.

Accentul este pus pe flexibilitatea modelului Portage. Încurajăm utilizatorii materialului nostru profesional să se simtă liberi să adapteze informațiile descrise aici propriului context, să evidențieze elementele pe care le consideră utile și importante, să revină la un subiect considerat relevant, să pună accent pe interactivitate.

Suntem convinși că prevenția consumului de droguri este esențială pentru protejarea bunăstării tinerilor și a societății. Sperăm că acest material, în care am rezumat metode de intervenție în prevenție, vă va ajuta în dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale tinerilor astfel încât să poată trăi o viață mai fericită și mai mulțumită.

5. Concluzii

Cele două organizații care participă în proiectul Erasmus + Life for Youth sunt parteneri de 30 de ani. Când Fundația Bonus Pastor a fost înființată ca singura instituție de limbă maghiară cu



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



spiritualitate creștină din România, care se ocupă de dependenți, de la MRE KIMM a însușit cu succes acea metoda terapeutică bazată pe modelul Portage, care combină Portage cu îndrumarea spirituală în perspectiva psihologiei acceptării.

În munca lor în rândul dependenților, ambele instituții constată că începutul consumului de substanțe și dezvoltarea dependenței apar într-un stadiu din ce în ce mai timpuriu al vieții, iar profesorii și specialiștii care lucrează în domeniul socio-uman nu sunt pregătiți pentru situație. În ultimii doi ani numărul cererilor de prevenire a consumului de droguri s-a înmulțit, dar a crescut și nevoia de formare profesională.

Proiectul Erasmus + „*Life for Youth – Viață pentru tineri*” s-a dovedit a fi o oportunitate excelentă de a răspunde acestor nevoi, deoarece urmărește să consolideze organizațiile care oferă programe de prevenire a consumului de droguri și să formeze specialiștii care lucrează în acest domeniu. În cadrul instruirilor comune organizate pentru personalul instituțiilor partenere, experții în prevenție au înțeles particularitățile metodelor și abordărilor instituției partenere, adică esența modelului Portage și metodologia sa de dezvoltare a competențelor, precum și abordarea și tehnicile de life coaching, dobândind abilitățile care au fost aplicate în continuare în practica programelor de prevenție. Elemente ale Portage au fost integrate în programele de prevenire a consumului de droguri: blazonul ca element de autocunoaștere, o listă care promovează recunoașterea sentimentelor, jocuri situaționale legate de consumul de substanțe, jocuri de teambuilding, filme tematice. În același timp, în sesiunile de prevenire a consumului de droguri au fost incluse și teme de life coaching cum ar fi cunoașterea de sine adecvată, relațiile de familie, relațiile interpersonale, autocontrolul, stilul de viață abstinentă, gestionarea conflictelor.

Curriculumul s-a născut din acest material de instruire și experiențele comune, și sperăm să devină un instrument util în prevenirea drogurilor în rândul tinerilor. Scopul său este de a oferi ajutor practic profesorilor și specialiștilor care lucrează cu dependenții în informare, sensibilizare, în învățarea unui comportament responsabil și în însușirea strategiilor adecvate de adaptare pentru a ajuta la integrarea socială a adolescenților vulnerabili și a tinerilor cu vârste cuprinse între 14 și 30 de ani.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Un manual are sens dacă poate oferi un ajutor util și funcționează în toate aspectele sale. Prin urmare, înainte de publicare, experții care au fost instruiți pe cele două subiecte în timpul proiectului au testat materialul compilat în rândul tinerilor cu care lucrează. Un total de 150 de tineri cu vârste cuprinse între 14 și 30 de ani din România și Ungaria au participat la testarea curriculumului comun (30 de la KIMM și 120 de la FBP) în diferite medii de prevenție: în Ráckeresztúr în Ungaria și în județele Cluj, Mureș, Harghita și Covasna din România. Rezultatele pe termen scurt au fost pozitive pe baza rapoartelor de testare. În toate cazurile s-a creat o atmosferă de încredere în care discuția despre substanțele psihotrope a fost eliminată de pe lista subiectelor tabu. Tinerii au exersat în diferite ateliere dezvoltarea relațiilor familiale, de prietenie și a altor relații interpersonale, rezolvarea problemelor, gestionarea conflictelor și creșterea autocontrolului. Rezolvarea blocajelor în gestionarea vieții este un proces îndelungat, dar pe baza succesului inițiativei, va contribui cu siguranță la reducerea abuzului de substanțe psihotrope, la menținerea unui stil de viață abstinent și sănătos și la dezvoltarea personală sănătoasă.

Din păcate, problema drogurilor nu este doar a României și a Ungariei. Statisticile OMS privind Europa arată că aproape toate țările europene sunt afectate. Prin urmare am considerat important ca manualul complet să fie disponibil nu numai în limbile maghiară și română ci și în limba engleză astfel încât să poată fi utilizat pe o scară cât mai largă. Sperăm că astfel vom contribui la reducerea problemei drogurilor și la formarea unei generații de tineri mai sănătoase și mai echilibrate.

Folosiți-l cu încredere!



Anexe

Scurtă descriere a interviului motivațional (IM)

Interviul motivațional (în engleză: *motivational interviewing*; în continuare: IM) este o abordare de consiliere centrată pe client, orientată spre obiective și soluții, care poate fi extrem de eficientă în activitatea de prevenție în rândul adolescenților și adulților tineri, în special în prevenirea abuzului de droguri. Trebuie remarcat aici că traducerea mot-a-mot în limba română nu este cea mai norocoasă, termenul „interviu” având conotația de „interviu de angajare”. O expresie mai potrivită a literaturii de specialitate ar fi „îngrijire pastorală pentru motivarea la schimbare”. Miller și Rollnick au creat metodologia IM în anii '80 și au subliniat că cuvântul „inter-viewing” (în română: întrevedere) indică faptul că acordăm atenție relației dintre noi și că acest progres comun al consilierului cu clientul îl motivează pe cel din urmă să se schimbe.

IM își propune să *stimuleze schimbarea comportamentului*, ajutând la descoperirea și rezolvarea *ambivalențelor* cu privire la schimbările pozitive din viața noastră.

IM ajută munca de prevenire în rândul adolescenților și tinerilor adulți în următoarele moduri:

1. **Conectare, implicare și relaționare:** IM pune accentul pe o abordare colaborativă, nu confrontativă.
2. **Explorarea ambivalenței:** Adolescenții experimentează adesea ambivalență în ceea ce privește alegerile sănătoase sau abținerea de la consumul de substanțe. IM ajută la descoperirea acestei ambivalențe și la înțelegerea avantajelor și dezavantajelor comportamentului lor actual.
3. **Îmbunătățirea motivației intrinseci:** IM se concentrează pe stimularea motivației intrinseci a unui individ de a se schimba. Îi ajută pe adolescenți și tinerii adulți să identifice motivele care *pot fi mai puternice decât presiunile externe* și care îi fac să dorească să facă alegeri mai sănătoase, cum ar fi evitarea drogurilor sau a alcoolului.
4. **Evaluarea dorinței de schimbare:** IM ajută la evaluarea dorinței și angajamentului individului față de schimbare. Înțelegând unde se află pacientul *pe continuumul de pregătire* (precontemplare, ponderare-meditare, pregătire-planificare, acțiune sau menținerea acțiunii – vezi modelul Prochaska-Di Clemente), specialiștii își pot adapta abordarea în consecință.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



5. **Stabilirea unor obiective realiste:** IM vă ajută să stabiliți obiective realiste și realizabile. În ceea ce privește prevenirea, aceasta poate include stabilirea unor obiective de evitare a substanțelor, de reducere a daunelor sau de adoptare a unor comportamente mai sănătoase.
6. **Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor:** Tinerii pot explora potențialele consecințe ale acțiunilor lor, care pot fi deosebit de importante pentru evitarea abuzului de droguri.
7. **Promovarea autonomiei:** IM încurajează autonomia și autodeterminarea. Tinerii vor vedea nevoia de schimbare mai devreme dacă simt că dețin controlul asupra deciziilor lor și că nimeni nu-i forțează.
8. **Feedback:** Coach-ii IM oferă feedback fără să-i judece, ceea ce îi ajută pe tineri să obțină o perspectivă mai realistă asupra comportamentului lor și a impactului acestuia asupra vieții lor.
9. **Consolidarea procesului de luare a deciziilor:** IM le permite tinerilor să ia decizii mai informate cu privire la comportamentul lor. Ajută la evaluarea beneficiilor pe termen scurt ale consumului de substanțe față de consecințele negative pe termen lung.
10. **Susținerea schimbărilor pozitive:** Când tinerii realizează schimbări pozitive în comportamentul lor, IM îi sprijină în susținerea și consolidarea acestor schimbări. Urmărirea unei schimbări pozitive este esențială pentru prevenirea pe termen lung.
11. **Sensibilitate culturală:** IM poate fi făcută sensibil și relevant din punct de vedere cultural. Abordează factorii culturali specifici care influențează consumul de substanțe și prevenirea la diferite populații.

IM sprijină și alte strategii de prevenire, cum ar fi programele de educație și formare, implicarea familiei și sprijinul grupului de colegi/contemporani. Poate fi deosebit de eficient dacă este încorporat în programe școlare, centre de tineret sau instituții de tratament pentru dependență. Îngrijirea pastorală de tip IM și aplicabilitatea sa situațională (inițierea și desfășurarea conversațiilor au un fel de caracter „socratic” și motivează schimbarea chiar și în caz de rezistență) *sunt indicate în special în prevenție.*

Chestionar de motivație pentru schimbare



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Următoarele afirmații conțin păreri și sentimente pe care oamenii le exprimă de obicei la începutul terapiei. (Când citiți „problemă” în răspunsuri, gândiți-vă la consumul de substanțe sau la problema comportamentală a dv.)

1	2	3	4	5
Total dezacord	Mai degrabă dezacord	Nu mă pot decide	Mai degrabă acord	De acord în totalitate

	Afirmație	1-5
1	În ceea ce mă privește, nu cred că am probleme care cer o schimbare.	
2	Mă simt pregătit să continui să mă dezvolt.	
3	Fac ceva pentru rezolvarea problemelor.	
4	Simt că poate ar merita să mă ocup de problema mea.	
5	Nu cred că am o problemă, așa că nu văd rostul să fiu aici în tratament.	
6	Sunt îngrijorat că aş putea recidiva, de aceea sunt aici și cer ajutor.	
7	Simt că aici, în sfârșit, mă ocup cu problema mea.	
8	Mă gândesc că poate aş putea schimba ceva la mine.	
9	Am lucrat cu succes la problema mea, dar nu sunt sigur dacă pot continua să lucrez singur.	
10	Uneori întâmpin dificultăți cu problema mea, dar lucrez la ea.	
11	Tratamentul este de fapt o pierdere de timp, deoarece nici măcar nu am o problemă!	
12	Sper că tratamentul mă va ajuta să mă înțeleg mai bine.	
13	Cu siguranță am defectele mele, dar nu trebuie să schimb nimic.	
14	Mă străduiesc foarte mult să mă schimb.	
15	Simt că am o problemă și chiar ar trebui să lucrez la ea.	
16	În ceea ce privește problema, se pare că nu mă descurc atât de bine cu schimbarea pe cât am sperat și aş dori să previn recidiva tratând-o aici.	



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



17	Chiar dacă nu reușesc întotdeauna să fac schimbări, pot cel puțin să pot spune că lucrez la problemă.	
18	Credeam că, odată ce am rezolvat problema, voi scăpa de ea, dar simt că trebuie să continui să lupt.	
19	Aș vrea să am mai multe idei despre cum să-mi rezolv problema!	
20	Am început deja să lucrez la problema mea, dar aici aș dori să cer ajutor.	
21	Poate că ceva sau cineva de aici va putea să mă ajute!	
22	Am nevoie acum de un mic impuls pentru a menține schimbările pe care le-am făcut.	
23	S-ar putea să fiu și eu o parte a problemei, dar nu prea cred asta.	
24	Sper doar că cineva de aici va avea un sfat bun pentru mine.	
25	Toată lumea poate vorbi despre schimbare, dar eu fac ceva concret pentru a face diferența.	
26	Toată aceste vorbe sufletiste sunt plictisitoare. De ce oamenii nu pot scăpa pur și simplu de problema lor?	
27	Cu tratamentul de aici încerc doar să mă feresc de recidive.	
28	S-ar putea să am o problemă recurentă pe care am crezut că am rezolvat-o și este frustrant.	
29	Am probleme la fel de mult ca oricine altcineva. De ce ar trebui să insist asupra lor?	
30	Simt că lucrez activ la problema mea.	
31	Aș prefera să-mi fac greșelile să dispară decât să încerc să le schimb.	
32	După tot ce am făcut pentru a mă schimba, problema mea tot revine din când în când.	

Precontemplare (PC): 1, 5, 11, 13, 23, 26, 29, 31

Cugetare (C): 2, 4, 8, 12, 15, 19, 21, 24

Acțiune (A): 3, 7, 10, 14, 17, 20, 25, 30

Menținere (M): 6, 9, 16, 18, 22, 27, 28, 32

Scorul de pregătire: (C+A+M)-Pc

Interpretarea scorului de pregătire:

8 sau mai puțin: starea de contemplare



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



8-11: Cugetare

11-14: Acțiune

Peste 14: menținere

Setul de instrumente recomandate de terapia familială contextuală

Terapia familială contextuală este foarte asemănătoare cu terapia relației obiectuale, deoarece este unul dintre fundamentele epistemologice ale lucrării sale. Combinând teoria relației de obiect cu filosofia existențială Martin Buber a formulat categoria eticii relaționale. Chiar și în situații patologice care par aproape fără speranță, Iván Böszörményi-Nagy explorează resursele ascunse ale încrederii și fiabilității pentru a construi pe ele vindecarea relațiilor deteriorate etic. În loc să se exploateze reciproc în mod conștient sau inconștient, el își conduce pacienții să ia în considerare interesele și încrederea celuilalt. Consideră că relațiile pozitive din punct de vedere etic sunt o condiție atât pentru dezvoltarea personală, cât și pentru cea relațională, școala de terapie familială și terapia relațională obiectuală se completează reciproc. În terapia relației obiectuale se acordă o importanță mai mare mecanismului de trimitere-contratransmitere și efectul lumii reprezentationale inconștiente asupra relațiilor actuale este investigat mai detaliat. Scopul este de a consolida capacitatea de menținere a familiei, în timp ce terapeuții contextuali se concentrează pe restabilirea eticii pozitive a relației.

Terapia familială contextuală este cea mai recomandată abordare pentru tratamentul și îngrijirea pastorală a tinerilor cu tulburări legate de consumul de substanțe în acest proiect. O abordare de terapie familială poate fi utilă pentru tinerii cu traume sau tulburări de atașament, deoarece aceste tipuri de probleme stau adesea la baza consumului de substanțe.

Cum folosim instrumentele terapiei familiale contextuale?

Îngrijirea pastorală contextuală poate sprijini activitatea de prevenire cu adolescenții și tinerii dependenți în următoarele moduri:

1. Identificarea tiparelor familiale: Terapia familială contextuală implică explorarea tiparelor familiale, a dinamicii și a problemelor intergeneraționale. Prin înțelegerea istoriei familiei (de exemplu, utilizarea și interpretarea genogramei familiei) și a modului în care aceste tipare



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



contribuie la abuzul de substanțe sau la comportamentele riscante ale adolescentului/tinerilor, mentorii și terapeuții pot ajuta familiile să facă schimbări pozitive.

2. *Îmbunătățirea comunicării:* În terapia familială contextuală îmbunătățirea relațiilor familiale este de mare importanță. Îmbunătățirea comunicării poate ajuta părinții și tinerii să își exprime mai eficient sentimentele și preocupările, reducând neînțelegerile și conflictele care pot conduce (sau au condus în trecut) la abuzul de substanțe. Explorarea căilor de comunicare recunoașterea problemelor și moștenirilor transgeneraționale reprezintă o parte semnificativă a tratamentului.

3. *Abordarea conflictelor familiale:* Conflictele familiale și factorii de stres pot fi factori declanșatori semnificativi al consumului abuziv de droguri de către adolescenți. Terapia familială contextuală ajută familiile să rezolve conflictele, să găsească puncte comune și să creeze un mediu mai susținător și mai armonios pentru adolescent. Dacă are succes, terapia este, de asemenea, esențială în crearea și menținerea unui mediu de asistență post-tratament.

4. *Crearea unui mediu de susținere:* Terapia poate ajuta părinții și membrii familiei să creeze un mediu de susținere și îngrijire care încurajează dezvoltarea sănătoasă și descurajează consumul de droguri. Acest tip de mediu include stabilirea unor limite și oferirea de sprijin emoțional.

5. *Întărirea părinților:* Părinții joacă adesea un rol crucial în prevenirea dependenței adolescenților. Terapia familială contextuală îi poate învăța pe părinți strategii pentru a monitoriza și sprijini bunăstarea copilului lor. De asemenea, îi poate ajuta să-și recunoască propriile probleme care contribuie la problemele copilului lor. Prin abordarea acestor probleme, familia poate reduce riscul de recidivă.

6. *Identificarea declanșatorilor (triggerelor) și a factorilor de stres:* Terapeuții pot lucra cu familia pentru a identifica declanșatorii și factorii de stres specifici care pot duce la consumul de droguri al adolescentului. Prin abordarea acestor probleme, familia poate reduce riscul de recidivă.

7. *Implicarea familiei:* Implicarea familiei în procesul de recuperare poate crește șansele de reușită a reabilitării adolescentului. Terapia familială contextuală poate ajuta membrii familiei să înțeleagă rolul lor în sprijinirea recuperării și în menținerea unui mediu fără droguri.

8. *Educația preventivă:* Educația privind pericolele consumului de droguri și semnele dependenței poate face parte din procesul terapeutic (dar numai în plus pe lângă cele de mai



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



sus). O formare/educație adecvată poate ajuta atât părinții, cât și adolescenții să identifice și să abordeze comportamentele de risc la timp.

9. *Reconstruirea încrederii:* Atunci când dependența distruge încrederea terapia familială contextuală poate ajuta la reconstruirea acesteia. Încrederea este esențială pentru succesul oricărui efort de prevenire sau recuperare.

10. *Sprijin pe termen lung:* Terapia familială contextuală nu se referă doar la abordarea problemelor imediate, ci poate oferi și sprijin continuu familiei în timp ce lucrează împreună pentru a preveni dependența. De asemenea, ajută la menținerea unei dinamici familiale sănătoase.

Exercițiu de parafrizare a Rugăciunii Gestalt

În cele ce urmează, vom arăta cum să lucrăm creativ cu *Rugăciunea Gestalt* a lui Fritz Perls într-un cadru de grup în contextul îndrumării pastorale și al uceniciei.

Coach-ul așează două scaune în fața grupului și apoi invită un voluntar să citească *Rugăciunea Gestalt* pentru un membru al familiei. El/ea cheamă pe cineva din grup să personifice membrul familiei și îl așează pe celălalt scaun. După ce rugăciunea a fost citită, coach-ul îi întreabă pe ambii participanți cum i-a afectat rugăciunea și ce sentimente le-a evocat. Grupul este apoi invitat să reformuleze *Rugăciunea Gestalt* în perechi sau în grupuri mici, potrivit contextului de conduită creștină. După ce au terminat, coach-ul poate cere unui alt membru al grupului să citească versiunea persoanei așezate vizavi (pentru un exemplu, a se vedea prima versiune parafrazată, care poate fi apoi citită de coach).

După încadrarea în contextul unei viziuni creștine asupra lumii și evaluarea jocului de rol, el se întoarce către grup și transformă versiunea orizontală de până atunci într-o relație verticală între Dumnezeu și om. De data aceasta invită pe cineva din public să se așeze pe unul dintre scaune, personificându-l pe Dumnezeu și care citește membrului grupului așezat vizavi de el parafraza 2, în care Dumnezeu se adresează omului ca unui partener - ca și cum ar transmite mesajul lui Dumnezeu. După o nouă evaluare are loc o altă schimbare, de data aceasta persoana



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



îi răspunde lui Dumnezeu (a se vedea parafraza 3). Aceasta poate fi, de asemenea, evaluată, iar apoi i se cere din nou persoanei să redea rugăciunea Gestalt pentru unul dintre părinții săi, folosind modelul de mai jos (parafraza 4). Aceasta poate fi, de asemenea, pregătită în grupuri mici și citită membrului grupului care își asumă rolul de tată sau de mamă. (În cele din urmă, antrenorul poate citi versiunea de mai jos.) Acest joc de rol și sentimentele care rezultă din acesta pot fi evaluate, iar grupul poate oferi feedback.

Următoarele parafraze au fost furnizate de Dr. Levente Horváth ca sugestie, dar orice coach își poate crea propria versiune.

Fritz Perls: *Rugăciunea Gestalt*¹⁷

Eu îmi fac treaba mea și tu îți faci treaba ta.

Eu nu sunt pe lumea asta ca să îndeplinesc așteptările tale,

iar tu nu ești în lumea asta să le îndeplinești pe ale mele.

Tu ești tu, iar eu sunt eu,

și dacă din întâmplare ne găsim unul pe celălalt, e frumos.

Dacă nu, nu se poate face nimic.

*Îmi lipsește iubirea față de mine atunci când mă trădez în încercarea mea de a mă ridica la înălțimea așteptărilor tale.

Îmi lipsește iubirea față de tine când încerc să te fac ceea ce vreau eu să fii, în loc să te accept așa cum ești cu adevărat.

Tu ești tu și eu sunt eu.*

Cum am adapta textul de mai sus pentru a se potrivi modului de coaching creștin?

1. *Parafraza: rugăciunea creștinului*

Eu îmi fac treaba mea și tu îți faci treaba ta.

¹⁷ Partea marcată cu *...* este o reflecție complementară a textului original Perls de către Dr. Levente Horváth.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Eu nu sunt pe lumea asta ca să îndeplinesc așteptările tale,

iar tu nu ești în lumea asta să le îndeplinești pe ale mele.

Tu ești tu, iar eu sunt eu,

și dacă din întâmplare ne găsim unul pe celălalt, e frumos.

Dacă nu, nu se poate face nimic.

Pentru că asta înseamnă: încă nu ne auzim unul pe celălalt.

Îmi lipsește dragostea și respectul față de mine însumi ca persoană cu chipul lui Dumnezeu, cu chipul lui Hristos,

atunci când, în încercarea mea de a corespunde așteptărilor tale, mă trădez pe mine însumi (adică *pe mine ca fiu al lui Dumnezeu*, ca și cum aș fi încă un *orfan fără tată*).

Îmi lipsește iubirea, respectul și îndurarea primitoare, acoperitoare

față de *asemănarea ta cu Dumnezeu și cu Hristos*,

atunci când încerc să te fac ceea ce vreau eu să fii, în loc să te accept așa cum ești.

Tu ești tu și eu sunt eu.

2. Parafrizare: Dumnezeu vorbește omului

Eu îmi fac treaba mea.

Și tu îți faci treaba ta.

Nu sunt în lumea ta pentru a-ți îndeplini așteptările, pentru că ele sunt doar umane și dorințele tale egoiste asupra cărora insiști copilărește.

Nu ești în această lume pentru a-Mi îndeplini așteptările, pentru că așteptările Mele sunt la scară divină, de neatinse la scară umană.

Doar Hristos se află în această lume pentru a răspunde așteptărilor Mele, pe care le am față de aproapele, adică față de tine.

Tu ești tu. Omul.

Eu sunt Eu. Dumnezeu.

Hristos este Hristos. Omul-Dumnezeu.

Hristos este singurul Meu Fiu, este singurul Dumnezeu-Om care mi-a îndeplinit perfect așteptările.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Tu nu le-ai putut îndeplini. Nici nu mă așteptam să faci asta.

Pentru Mine ești potrivit.

Și am devenit Tatăl tău pentru Hristos, Fiul Meu. De atunci nu mai aștept nimic de la tine, ești perfect potrivit pentru Mine - exact așa cum ești.

Iar Eu Sunt Cine sunt.

Chiar dacă nu-ți convine

acceptă-mă, chiar dacă sunt altul decât tine.

Eu sunt Tatăl tău și tu ești fiul meu.

Dacă din întâmplare ne găsim unul pe celălalt, este minunat!

Atunci Sunt Cine Sunt te trimite.

Dacă nu, încă nu mă auzi.

Mi-ar lipsi respectul față de Mine însumi dacă aș încerca să-ți fac pe plac,

M-aș trăda și M-aș nega pe mine însumi.

Nu aș rămâne singur Dumnezeu.

De aceea, Cuvântul meu spune:

„Dacă noi suntem necredincioși, El rămâne credincios,
pentru că El nu se poate nega pe Sine”.

Mi-ar lipsi respectul și dragostea față de tine dacă aș încerca să te fac ceea ce vreau eu să fii
înainte să te accept, să te înțeleg și să te iubesc
așa cum ești tu cu adevărat.

Tu ești tu și eu sunt Eu.

Tu ești Fiul meu.

Eu sunt Tăticul tău.

Iar Fiul Meu, Iisus Hristos, este Fratele tău mai Mare.

3. Parafrizare: Omul răspunde în fața lui Dumnezeu

Tu îți faci treaba.

Lasă-mă să-mi fac și eu treaba.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Nu sunt pe lume pentru a-ți îndeplini așteptările. Tu nu aștepti nimic de la mine de care să depindă dragostea ta pentru mine. Nu trebuie să-ți merit dragostea.

Nici Tu nu ești pe lume pentru a-mi îndeplini așteptările. Nici nu pot avea așteptări de la tine pentru că tu ești Dumnezeu.

Și nu trebuie să am niciuna, pentru că

Tu ești Tatăl meu – și asta este suficient pentru mine.

Tu ești Tu.

Eu sunt eu.

Dacă din întâmplare ne găsim unul pe celălalt, este minunat.

Dacă nu, atunci se pare că nu este nimic de făcut.

Însă asta înseamnă doar că încă nu ne auzim unul pe celălalt, sau mai exact că eu încă nu Te aud pe Tine.

Îmi lipsesc dragostea și respectul față de mine însumi ca om cu chip de Dumnezeu și față de mine însumi ca fiu al lui Dumnezeu, atunci când, în încercările mele de a-ți face pe plac, îmi trădez adevăratul eu și mă prefac a fi umil, dezonorându-mi adevărata față de Hristos.

Îmi lipsește dragostea și respectul față de tine ca Dumnezeu și Tată atunci când îl desconsider pe Isus, Asemănarea și Chipul tău dumnezeiesc, și încerc să te transform în ceea ce vreau eu să fii, pentru a-mi îndeplini dorințele în loc să te accept așa cum ești cu adevărat.

Tu ești Tu și eu sunt eu.

Eu și Tu - Suntem cine sunt.

4. Parafrizare: Îi spun părintelui meu cu Tatăl meu

Eu îmi fac treaba înaintea lui Dumnezeu și o fac cu Tatăl meu.

Fă și tu treaba ta.

Nu sunt în lume pentru a îndeplini așteptările tale.

Nici tu nu ești în această lume pentru a le îndeplini pe ale mele.

Tu ești tu. Tu ești tatăl meu.

Eu sunt eu. Fiul/fiica ta.

Dacă întâmplător ne găsim unul pe celălalt, e minunat.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Dacă nu, nu avem ce face? Bineînțeles că avem!

Înseamnă doar că nu ne auzim încă unul pe celălalt.

Eu nu te aud și tu nu mă auzi pe mine.

Îmi lipsește iubirea și respectul față de mine însumi, ca om cu chip de Dumnezeu, atunci când mă trădez în încercarea mea de a-ți face pe plac. Nu sunt doar copilul tău, ci și un copil (fiu, fiică) al lui Dumnezeu și, prin urmare, acum semenul tău egal, pentru că am crescut.

Lipsesc iubirea, respectul și mila primitoare față de tine, om care poartă chipul lui Dumnezeu și asemănarea cu Hristos, atunci când încerc să fac din tine ceea ce vreau eu să fii, în loc să te accept așa cum ești. Nu numai că ești tatăl/mama mea, dar ești și un copil, un copil al strămoșilor tăi și prin urmare, o ființă umană failibilă ca mine.

Tu ești tu și eu sunt eu.

Chestionar de gestionare a conflictelor (Thomas Killmann)

Cum reacționăm în situații în care există o diferență între propriile noastre intenții și cele ale altora?

Următoarele perechi de afirmații descriu moduri posibile de a reacționa.

La fiecare pereche, vă rugăm să încercuiți afirmația A sau B, cel care descrie cel mai bine comportamentul dumneavoastră.

Este posibil ca nici afirmația A, nici afirmația B să nu fie reprezentative pentru propriul comportament, dar ar trebui totuși să selectați și să încercuiți afirmația care este mai probabil să se întâmple.

1. A. Există situații în care îi las pe alții să-și asume responsabilitatea pentru rezolvarea problemelor

B. În loc să discut lucrurile în privința cărora nu suntem de acord, încerc să subliniez lucrurile în privința cărora suntem amândoi de acord.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



2. A. Încerc să găesc o soluție de compromis.
 B. Încerc să mă ocup de ceea ce este important pentru el și pentru mine.
3. A. De obicei, sunt determinat să-mi urmăresc obiectivele.
 B. Încerc să cruț sentimentele celui alt și să protejiez relația.
4. A. Încerc să găesc o soluție de compromis.
 B. Uneori renunț la propriile mele dorințe, cedând în fața dorințelor celeilalte persoane.
5. A. Caut constant ajutorul celui alt pentru a găsi o soluție.
 B. Încerc să fac ceea ce este necesar pentru a evita tensiunile inutile.
6. A. Încerc să evit să îmi fac neplăceri.
 B. Încerc să mă pun într-o poziție câștigătoare.
7. A. Încerc să amân cazul ca să am timp să mă gândesc la el.
 B. Cedez în anumite puncte pe bază de reciprocitate.
8. A. De obicei, sunt hotărât să-mi urmăresc obiectivele.
 B. Mă străduiesc ca toate aspectele problemei și toate punctele controversate să fie discutate deschis.
9. A. Consider că nu merită întotdeauna să mă frământ din cauza divergențelor.
 B. Nu regret efortul de a-mi urma propria cale.
10. A. Sunt hotărât să îmi urmăresc obiectivele.
 B. Încerc să găesc o soluție de compromis.
11. A. Mă străduiesc să discut deschis toate aspectele problemei și toate punctele de divergență.
 B. Încerc să cruț sentimentele celui alt și să protejiez relația.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



12. A. Uneori evit să iau atitudine atunci când aceasta ar duce la o dispută.
B. Nu mă deranjează dacă țin la unele dintre afirmațiile sale dacă mă lasă să țin și eu la ale mele.
13. A. Propun o bază comună.
B. Mă străduiesc ca argumentele mele să fie acceptate.
14. A. Îmi spun părerea și o ascult și pe a lui cu interes.
B. Încerc să explic logica și avantajele poziției mele.
15. A. Încerc să cruț sentimentele celuilalt și să protejez relația.
B. Încerc să fac ceea ce este necesar pentru a evita tensiunile.
16. A. Încerc să nu rănesc sentimentele celuilalt.
B. Încerc să conving cealaltă persoană că poziția mea este corectă.
17. A. De obicei, sunt hotărât să-mi urmez obiectivele.
B. Încerc să fac tot ce este necesar pentru a evita tensiunile inutile.
18. A. Dacă pe celălalt îl face fericit, nu am nicio obiecție să-l las să aibă ideile lui.
B. Nu mă deranjează dacă țin la unele dintre afirmațiile sale dacă mă lasă și pe mine să țin la unele dintre ale mele.
19. A. Mă străduiesc să mă asigur că toate aspectele controversate ale problemei sunt discutate deschis.
B. Voi încerca să amân chestiunea pentru o dată ulterioară, astfel încât să am timp să mă gândesc la ea.
20. A. Mă voi strădui să discut orice dezacord cu promptitudine.
B. Încerc să găesc o combinație echitabilă de câștiguri și pierderi pentru ambele părți.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



21. A. Negociez încercând să iau în considerare dorințele celuiilalt.
B. Sunt întotdeauna gata să discut problema direct.
22. A. Încerc să găesc un compromis între dorințele lui și ale mele.
B. Îmi impun dorințele.
23. A. Încerc adesea să mă asigur că soluția ne satisface pe toți.
B. Există situații în care îi las pe alții să-și asume responsabilitatea pentru rezolvarea problemelor.
24. A. Dacă celălalt pare să creadă că poziția sa este foarte importantă pentru el, încerc să mă conformez intențiilor sale.
B. Încerc să-l fac să se mulțumească cu un compromis.
25. A. Încerc să explic logica și avantajele poziției mele.
B. Negociez încercând să iau în considerare dorințele celuiilalt.
26. A. Propun o bază comună.
B. Sunt aproape întotdeauna preocupat ca soluția să fie satisfăcătoare pentru ambele părți.
27. A. Uneori evit să iau o poziție atunci când aceasta ar duce la o dispută.
B. Dacă pe celălalt îl face fericit, nu am nicio obiecție să-l las să aibă ideile lui.
28. A. De obicei, sunt hotărât să-mi urmăresc obiectivele.
B. De obicei, caut ajutorul celuiilalt pentru a găsi o soluție.
29. A. Eu propun o bază comună.
B. Consider că nu merită întotdeauna să te chinui cu dezacordurile.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



30. A. Încerc să nu rănesc sentimentele celuiilalt.
B. Împărtășesc întotdeauna problema cu celălalt pentru a găsi o soluție.

Fișă de evaluare

Încercuiți litera pe care ați încercuit-o la fiecare întrebare din chestionar.

	Rivalitate	Rezolvarea problemei	Căutarea compromis unui	Evitare	Adaptare
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.			A		B
5.		A		B	
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A			B
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A
16.	B				A
17.	A			B	
18.			B		A
19.		A		B	
20.		A	B		
21.		B			A



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



22.	B		A		
23.		A		B	
24.			B		A
25.	A				B
26.		B	A		
27.				A	B
28.	A	B			
29.			A	B	
30.		B			A
Număr de litere încercuite pe coloană:					
	Rivalitate	Rezolvarea problemei	Căutarea compromis	unui Evitare	Adaptare

Rezolvarea problemelor

Prin dezvoltarea abilităților noastre de rezolvare a problemelor, vom putea face față mai eficient diverșilor factori de stres din viață care ne afectează negativ sănătatea și bunăstarea mentală.

Factorii de stres sunt evenimente de viață negative majore care pot apărea la orice vârstă. În adolescență și la vârsta adultă tânără de exemplu, acestea pot include alegerea unei cariere, găsirea unui partener sau chiar moartea unei persoane dragi, ocuparea unui loc de muncă etc., sau probleme cotidiene cronice (relații proaste cu colegii, situație financiară precară, discriminare, dificultăți familiale etc.).

Dobândirea unor atitudini adaptative, de rezolvare a problemelor (optimism, încredere în sine) și a unor modele comportamentale (reglarea adaptivă a emoțiilor, rezolvarea planificată a problemelor) va face rezolvarea problemelor mai eficientă și va îmbunătăți calitatea vieții.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Orientarea în raport cu problemele (OP) se referă la convingerile generale, atitudinile și reacțiile emoționale față de probleme și capacitatea de a face față acestora. Există două forme distincte de orientare în raport cu problemele: orientarea pozitivă și orientarea negativă.

Orientarea pozitivă în raport cu problemele se caracterizează prin

- perceperea problemelor ca pe o provocare și nu ca pe o amenințare;
- optimism că problemele pot fi rezolvate;
- încredere în capacitatea de a face față provocărilor;
- cunoștința faptului că rezolvarea cu succes a problemelor necesită de obicei timp și energie
- emoțiile negative apărute le vede ca o sursă necesară și importantă de informații pentru rezolvarea eficientă a problemelor.

În schimb, orientarea negativă către probleme se caracterizează prin faptul că

- individul percepe problemele ca pe o amenințare semnificativă la adresa bunăstării sale;
- problemele sunt în general percepute ca fiind insolubile;
- are îndoieli cu privire la capacitatea sa de a face față eficient problemelor;
- are tendința de a deveni frustrat și supărat atunci când se confruntă cu probleme sau cu sentimente negative legate de acestea.

A doua dimensiune majoră, **atitudinea de rezolvare a problemelor**, se referă la modelele cognitive și comportamentale pe care le folosim pentru a încerca să rezolvăm dificultățile pe care le întâmpinăm.

Există trei atitudini diferite de rezolvare a problemelor: rezolvarea planificată, evitarea și rezolvarea impulsivă.

Rezolvarea planificată a problemelor este o abordare constructivă care implică aplicarea sistematică și planificată a unor abilități specifice:

- definirea problemei (clarificarea naturii acesteia, stabilirea unor obiective realiste și realizabile și identificarea obstacolelor care pot împiedica atingerea lor);
- dezvoltarea de alternative (sugerarea unor posibile strategii de soluționare care să ajute la depășirea obstacolelor identificate);



- luarea deciziilor (estimarea consecințelor preconizate ale diferitelor alternative, analiza cost-beneficiu în funcție de rezultatele preconizate, elaborarea unui plan de soluții adaptat obiectivului)
- soluția și monitorizarea (punerea în aplicare și urmărirea acesteia, precum și dacă eforturile de soluționare a problemei au avut succes sau dacă este necesară continuarea activității de soluționare).

Stilul impulsiv de rezolvare a problemelor este o abordare în care individul face încercări impulsive, pripite și necugetate de a rezolva problema. *Stilul evaziv de rezolvare a problemelor* se caracterizează prin amânare, pasivitate și dependență de ajutorul celorlalți. Niciuna dintre acestea nu conduce la o soluție suficient de eficientă sau adecvată. De fapt, persoanele care manifestă aceste atitudini tind să exacerbeze problemele existente sau să genereze probleme noi ca urmare a comportamentului impulsiv sau evaziv menționat mai sus.

Atunci când ne confruntăm cu prea multe dificultăți, putem deveni ușor copleșiți, spunând adesea: „Îmi explodează capul!” Una dintre modalitățile de a depăși așa-numita supraîncărcare cognitivă este să devenim conștienți de faptul că există limite în ceea ce privește cantitatea de informații pe care o putem reține și procesa în capul nostru.

În acest sens, vă propunem câteva strategii de soluționare:

- *Externalizarea informațiilor* stocate în cap. În acest fel, memoria noastră limitată nu va fi supraîncărcată și va exista loc în ea și pentru alte activități, cum ar fi gândirea creativă care este esențială pentru rezolvarea problemelor. Vizualizarea este ca un „ochi al minții”: poate ajuta la clarificarea problemei sau a procesului de rezolvare a acesteia și/sau poate ajuta la prevenirea gândurilor negative.
- *Simplificați!* Este un instrument pe care îl folosim cu toții în mod inconștient în viața noastră de zi cu zi. Împărțiți problema în unități mai mici, astfel încât să devină mai ușor de gestionat.
- *Oprește, încetinește, gândește-te, apoi acționează!* Această metodă ajută la depășirea tulburărilor de reglare emoțională și de adaptare în situații stresante. Permite reducerea anxietății asociate cu stările de stres emoțional și conștientizarea emoțiilor. Ne învață să conștientizăm schimbările stării fizice (dureri de cap, epuizare, durere), a stării de spirit (tristețe, furie, tensiune), cognitive (îngrijorare, gânduri la rezultate negative)



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



și/sau stării comportamentale (nevoia de a fugi, de a striga, de a plânge). În unele cazuri este necesar să învățăm să recunoaștem și să denumim cu acuratețe fenomenele emoționale menționate mai sus.

Învățarea abilității de a regla emoțiile joacă **un rol important în prevenirea consumului de substanțe**. Reformularea gândurilor și orientarea lor către rezolvarea problemei poate fi învățată și conduce la restructurarea cognitivă. Rescrierea și reformularea gândurilor negative automate aduce schimbări emoționale și comportamentale făcând stilul nostru de gândire mai realist. Exemple de gânduri negative automate reformulate:

- „Nimic nu este perfect.”
- „Obstacolele fac parte din viața normală.”
- „Toată lumea face greșeli.”
- „Fiecare minut pe care îl petrec având gânduri negative mă împiedică să mă bucur de viață.”
- „Pot să rezolv această problemă!”
- „Sunt bine, dar tristețea este normală în aceste circumstanțe.”
- „Nu pot controla vântul, dar pot regla pânzele.”
- „Dificil și dureros nu înseamnă fără speranță!”

Primul pas în învățarea rezolvării planificate a problemelor este identificarea problemei. În această activitate facem distincția între fapte și presupuneri, identificăm barierele reale care ne pot împiedica în atingerea obiectivului dorit și stabilim obiective realiste și realizabile.

Abordarea centrată pe problemă generează alternative, cum ar fi brainstormingul creativ și liber¹⁸.

Aplicație practică:

După jocul de spargere a gheții membrii grupului sunt invitați să aducă o problemă care îl frământă dar cu care nu se descurcă.

¹⁸ Nezu, Arthur M. és Nezu, Christine Maguth: *Strategii de rezolvare a problemelor*. În: Stefan G. Hofmann (edit): *Manualul Wiley de comportament cognitiv*, 2013



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



După prezentarea problemei, se enumeră obstacolele sau modelele de gândire negative, care îl împiedică în găsirea unei soluții.

Alături de gândurile enumerate în coloană în coloana cealaltă cu ajutorul grupului el/ea reformulează gândurile negative automate, totodată caută și o soluție acceptabilă.

În cele din urmă, în timpul unei sesiuni de brainstorming, grupul poate sugera soluții creative, dintre care persoana care aduce problema o poate alege pe cea care i se potrivește.

În încheiere toată lumea își împărtășește sentimentele și experiențele din cadrul atelierului de rezolvare a problemelor.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Blazonul

Blazonul	
1. Ceva ce faci bine	2. Ceea ce dorești să obții
3. Principala ta virtute	4. Cum vrei să te vadă ceilalți? simbol
5. Acea valoare a familiei care a avut cea mai puternică influență asupra ta	6. 4 cuvinte cu care ai vrea ca alții să te caracterizeze



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Filme recomandate

Candy

Dan vrea să fie poet, iar Candy pictoriță; iubirea lor copleșitoare și pasională le oferă libertatea celei mai mari fericiri. Băiatul o introduce pe fată în lumea drogurilor. Candy refuză să-și asculte părinții, se adâncește din ce în ce mai mult cu băiatul în dependența lor de droguri. Situația devine din ce în ce mai gravă, la început împrumută, apoi amănetează tot ce pot. Nu se mai pot opri: el începe să fure, iar ea ajunge prostituată. Dar când Candy rămâne însărcinată, cei doi îndrăgostiți trec prin cele mai dureroase încercări pentru a se elibera din robia heroinei, în speranța unei vieți mai bune.

Christiane F

Adolescenta nevinovată Christiane locuiește în suburbiile Berlinului cu mama, sora și pisica ei, dar s-a saturat. Singura ei dorință este să intre în Sound, cea mai modernă discotecă din Europa. Aici, în loc de o grozavă experiență, o așteaptă depravarea, compania tinerilor „drogați” și „high”. Primește prima doză de la Detlev, după ce nu mai există nicio oprire pentru Christiane...

Jurnalul unui jucător de baschet

Povestea adevărată a unui tip care a trecut prin iad și s-a întors. Jim Carroll a fost poet și muzician rock. În 1978 a scris o carte despre povestea sa și în 1995 un scenariu, care sunt încă considerate cele mai apreciate lucrări ale sale. Carroll a început să scrie în copilărie, la fel cum a început orice altceva devreme. La vârsta de doisprezece ani a devenit atlet de elită la o școală de elită, membru al unei echipe de baschet all-star. Cu toate acestea, ca urmare a vieții de stradă, a devenit dependent de heroină și a început să trăiască o viață dublă, pe care a scris-o în jurnalul său, care a devenit baza filmului ulterior.

Frică și tremurături în Las Vegas



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Suntem în 1971, în Statele Unite, în timpul președinției compromise a lui Richard Nixon și a erei hippie. Reporterul sportiv Raoul Duke este însărcinat să facă un reportaj despre o cursă de motociclete în deșertul Nevada. El pleacă împreună cu prietenul său, dar destinația lor nu este deșertul, ci Las Vegas. Înarmați cu toate posibilele feluri de droguri și alcool, cei doi bărbați pornesc într-o aventură pentru a găsi visul american.

Pasiunea bărbatului

Revoluționară și puternică pentru vremea sa, această dramă psihologică urmărește o zi din viața lui Don, scriitorul alcoolic din New York. Scriitorul cândva talentat nu mai este interesat de nimic altceva decât de băutură. Ultima sa șansă este să-și scrie romanul despre alcool și viața sa distrusă. Dar oare va avea puterea să facă acest lucru sau băutura îl va împinge în sinucidere?

Dacă bărbatul iubește cu adevărat

Căsătoria lui Alice și Michael Green este exemplară. Dar sub suprafața romantică se ascunde teribilul secret al lui Alice, pe care îl ascunde nu numai de membrii familiei ei, ci și de ea însăși. Acest secret, ca o bombă cu ceas, aduce brusc în criză căsnicia armonioasă a lui Alice și Michael, dându-le viața peste cap. Dar dragostea, dedicarea și puterea spirituală a familiei le permit să adune din nou cioburile după marea explozie și să încerce să înfrunte împreună problema lui Alice.

Half Nelson

Un profesor dependent de droguri și un student marginalizat. Au ceva de învățat unul de la celălalt. Dan Dunne provine dintr-o familie bună, este binecuvântat cu o mamă grijulie și este un profesor de istorie înfinit de singuratic. Este aproape de neînțeles de ce apelează la droguri. Drey este o adolescentă de culoare de 13 ani. Fratele ei este în închisoare, mama muncește pentru a-și câștiga existența, iar tatăl ei e cine știe pe unde. Cele două povești converg la școală. Ambele vieți par să fie în regulă, dar circumstanțele indică altceva. Drey își surprinde profesorul, iar Dan, simțindu-se vinovat, începe să se ocupe de ea. La început cred că îl pot ajuta pe celălalt, dar eșecurile sunt dezamăgitoare. Cu toate acestea, complicitatea lor poate atenua singurătatea amândurora.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Orașul lui Dumnezeu

Rio de Janeiro, povestea a doi băieți care urmează căi diferite, timp de 15 ani. Unul devine fotograf, celălalt devine traficant de droguri. Filmul prezintă drumurile lor de viață printr-o serie de povestiri, din care reies adesea destine foarte scurte. Personajul principal al Cetății lui Dumnezeu nu este o persoană, ci un loc. Orașul lui Dumnezeu este un ansamblu de locuințe pentru săraci care a început în anii '60 și la începutul anilor '80 a devenit unul dintre cele mai periculoase cartiere din Rio de Janeiro.

Substanța M (A Scanner Darkly)

În viitorul nu foarte îndepărtat, cea mai mare parte a populației este consumatoare de droguri. Autoritățile încearcă să mențină controlul cu ajutorul agenților secreți încorporați. Fred este însărcinat să-l înfrunte pe dealerul Bob Arctor, care distribuie droguri care pun viața consumatorului în pericol. Ca efect secundar al drogului, personalitatea este împărțită în două jumătăți opuse. Fred își dă seama că Arctor este de fapt alter ego-ul său, iar supravegherea sa ridică provocări psihologice serioase, precum și probleme tehnice.

Până când vinul mai ține și trandafirii sunt proaspeți

Joe Clay este un profesionist aspirant în PR. Își diminuează tensiunea din suflet cu câteva pahare seara. După o antipatie inițială față de frumoasa secretară Kirsten, el reușește cu ușurință s-o cucerească într-o seară plăcută și se căsătorește curând cu ea. Joe apucă paharul din ce în ce mai des și îi cere soției sale să bea cu el. Încet-încet alcoolul pune stăpânire pe viața lor, iar Kirsten, beată, provoacă un incendiu în apartament. După ce au pierdut totul, se mută la tatăl ei pentru a-și relua viața cu grădinăritul și pentru a nu mai bea, dar un nou început este mai greu decât cred.

Numele meu este Joe

Joe este alcoolic, dar nu a mai băut o înghițitură de zece luni. Încearcă să respecte legea și vrea o viață normală: vrea un loc de muncă decent și, bineînțeles, o iubită. Tocmai când întâlnește o asistentă simpatică și viața lui pare să se îndrepte, trăsnetul lovește din nou. Unul dintre



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



jucătorii săi este implicat într-un caz de droguri, iar Joe se confruntă cu mafia locală a drogurilor pentru a-și salva protejatul.

Recviem pentru un vis

Harry Goldfarb vinde în mod regulat televizorul mamei sale. Banii merg la heroină, iar televizorul este o afacere bună pentru că mama lui Harry îl cumpără oricum înapoi. Mama face tot ce poate pentru a intra în emisiunea ei TV preferată. Începe un curs fanatic de slăbire cu ajutorul unui medicament. Sara începe să slăbească și să devină plină de energie. Apoi încep halucinațiile... Medicamentul este practic un drog la fel de dur ca heroina.

Uscat

Kate și Charlie sunt proaspăt căsătoriți și își împărtășesc dragostea pentru muzică, râs și băutură. Pentru ei prea mult nu este suficient și pot suporta și mai mult, dar în cele din urmă fata se satură de viața de beție. Încearcă să se trezească. Dar sobrietatea este mai greu de suportat decât și-a imaginat Kate și dintr-o dată se confruntă cu o grămadă de probleme noi...

28 de zile

Lui Gwen îi place să petreacă, îi place să bea și îi place să vadă lumea învârtindu-se în jurul ei. O limuzină furată o duce până la zidul unei case. Verdictul: Gwen trebuie să petreacă o lună fără băuturi și fără iubitul ei la dezintoxicare.

Aterizare de urgență

Pilotul experimentat Whip Whitaker face în mod miraculos o aterizare de urgență în urma unui incident aerian, salvând viețile aproape tuturor pasagerilor săi. După accident, Whip este sărbătorit ca un erou, dar pe măsură ce ies la iveală mai multe detalii, apar întrebări despre cine sau ce a fost cu adevărat de vină pentru ceea ce s-a întâmplat în avion.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Adrese, informații, organizații de asistență

România:

Instituții de limbă maghiară:

Fundația Bonus Pastor

240331 Târgu Mureș, str. Mihai Eminescu nr. 62/2B

+40-265-254-460

www.bonuspastor.ro

Centrul de Terapie, Ozd

547123 Ozd, str. Principală nr. 5

+40-265-483-214

Philothea Klub

540072 Târgu Mureș, piața Bernády György nr. 3.

+40-365-806-732

www.philothea.ro

Organizații partenere de limbă română:

Asociația Crucea Albastră

557270 Șura Mică, str. Șoseaua Sibiului nr. 141

+40-269-577-316

+40-269-560-960

www.tratament-dependenta.ro

Asociația Preventis

400486, Cluj-Napoca, Str. René Descartes, nr. 6

+40-364-805-114

www.preventis.ro



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Fundația Teen Challenge Romania
077110 Grădiștea, str. Primăriei nr. 31
+40-21-266-1438
www.teenchallenge.ro

Ungaria:

MRE KIMM Droghatapiás Otthon
2465 Ráckeresztúr, str. Rákóczi F. nr. 45.
+36-25-522-100
www.droghatapia.hu
www.tinirehab.hu

Újváros Droghambulancia
2400 Dunaújváros, Petőfi S. u. 1.
+36-25-788-962
www.ujdroghambulancia.hu

Választút Droghkonzultációs Iroda
1122 Budapest, Csaba u. 3.
+36-1-224-0122
www.valaszutiroda.hu

Magdolna 33 Droghkonzultációs Iroda
1086 Budapest, Magdolna u. 33.
+36-30-970-4966 www.magdolna33.hu

Tisztás Prevenációs Szolgálat
(Serviciul de prevenire „Tisztás”
+36-30-950-2044
www.tisztashely.hu



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Oportunități de formare profesională

România:

Consilier în domeniul adicțiilor – formare profesională acreditată pentru adulți cu diplomă de studii superioare care lucrează în domeniul social

Cursul de 240 de ore în 8 module (80 de ore de teorie, 160 de ore de practică) prezintă participanților modul de recunoaștere a dependențelor și cum funcționează acestea, opțiunile de sprijin pentru dependenți și familiile acestora, precum și diagnosticul și opțiunile de tratament pentru schemele comune de dependență și codependență.

Ținând cont de rolul specialiștilor în procesul de reabilitare, oferim instrumente competente și dezvoltăm abilități care pot fi însușite în timpul cursului. Vorbim despre un sprijin concret și practic pentru integrarea socială a dependentului în recuperare și a familiei acestuia, și explicăm modalitățile de colaborare cu Fundația Bonus Pastor.

Lecțiile teoretice vor fi aprofundate în timpul formării practice în Centrul de Terapie.

Locație: Fundația Bonus Pastor Târgu Mureș, str. Mihai Eminescu 62/2B

Elementele programului sunt: prelegeri interactive de adictologie (cum să utilizați și să aplicați cunoștințele de bază de adictologie și metodologia interviului motivațional, stabilirea profesionalismului și competenței) și discuții în grupuri mici, exerciții (ceea ce duce la aprofundarea și practica eficientă)

Condiții de participare: copie a diplomei profesionale care atestă calificarea învățământului superior și scrisoare de intenție

Cursuri de prevenire pentru pedagogi – la cerere

Oferim profesorilor și educatorilor informații de bază și formare pentru a recunoaște semnele unei dependențe timpurii, pentru a desfășura activități școlare în cadrul cărora elevii pot discuta despre problemele și riscurile legate de droguri și dependență într-o atmosferă sigură și



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



deschisă, cu îndrumare profesională, și pentru a dezvolta abilități de a proteja eficient elevii de provocările consumului de substanțe.

Pentru mai multe informații: +40-265-254-460

www.bonuspastor.ro

Ungaria:

Cursuri de prevenire a consumului de droguri

Instruire acreditată în prevenirea drogurilor care acordă puncte de credit profesorilor și asistenților sociali.

Promovarea prevenirii drogurilor și a dezvoltării personalității în școli. Oportunități școlare pentru prevenirea consumului de droguri

Date privind formarea cadrelor didactice:

Număr de înregistrare: **PED/944-12/2019**

Număr de ore de formare continuă: **60 de ore**

Promovarea prevenirii drogurilor și a dezvoltării personalității la adolescenți și tineri adulți. Oportunități de prevenire a consumului de droguri în domeniul social

Date ale formării:

Număr de licență: **T-07-032-2023**

Valoarea de credit a cursului: **50 de puncte**

Locație: **2465 Ráckeresztúr, str. Dózsa 4.**

Centrul de formare, ca parte a misiunii antidrog, este fără droguri și alcool.

Scopul formării

Scopul formării este ca participanții să dobândească cunoștințe de bază despre dependență, să învețe aspectele și manifestările consumului de droguri. Să dobândească cunoștințe teoretice și practice în utilizarea metodelor, instrumentelor și tehnicilor de lucru în asistența acordată.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Dorim să abilităm specialiștii să discute problemele legate de droguri și dependență și riscurile asociate acestora și în mediul școlar, astfel încât competențele de apărare ale tinerilor să poată fi consolidate. Profesorii ar trebui de asemenea să folosească abilitățile dobândite în alte situații pedagogice pentru a deveni mai deschiși și mai pregătiți pentru sarcinile de promovare a sănătății din școală.

Participanții sunt familiarizați cu tipurile și efectele drogurilor, dezvoltarea consumului de substanțe, evoluția și consecințele unei cariere în domeniul drogurilor, tulburările de personalitate asociate de consumul de substanțe și situațiile în care consumul de substanțe este considerat o boală. Trebuie să fie familiarizați cu metodele de prevenire și tratament al consumului de droguri, precum și cu gestionarea cazurilor și cu supervizarea. Să fie capabili să aplice în mod conștient abordarea centrată pe persoană – cu empatie, toleranță, congruență, spontaneitate – într-un mod adecvat situației și să aplice non-directivitatea și interviul motivațional. Să fie capabili să perceapă, să reflecteze și să abordeze în mod realist situațiile problematice (emoționale, comportamentale, de gestionare a vieții, relaționale) întâmpinate în cadrul rolului lor profesional și să utilizeze cooperarea profesională colegială.

Cadrele didactice și personalul din domeniul social sunt adesea neechipați pentru a oferi sesiuni de prevenire a consumului de droguri. Nici formarea cadrelor didactice, nici formarea socială de bază nu pregătesc în mod adecvat profesioniștii pentru a influența pozitiv problemele de sănătate mintală ale elevilor și ale beneficiarilor din asistența socială. Școala este una dintre cele mai importante arene pentru dezvoltarea personalităților mature, de aceea rolul școlilor de promovare a sănătății este din ce în ce mai accentuat. Această formare oferă participanților o abordare și metode adecvate pentru introducerea activităților de prevenire a consumului de droguri.

Formarea constă într-o parte **rezidențială de 30 de ore** (10 ore de teorie și 20 de ore de practică), urmată de o parte de studiu de caz de **30 de ore, 3 x 1 zi**. Teoria acoperă adictologia și prevenirea consumului de droguri. Particularitatea formării este că îi ajută, de asemenea, pe specialiști în aplicarea zilnică a cunoștințelor și competențelor dobândite. În a doua parte de 30 de ore, participanții primesc sprijin pentru a prelucra experiențele proprii concrete activitatea



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



lor de prevenire în discuții de caz centrate pe persoană. **Sesiunile de discuții de caz de 3 x 1 zi se vor desfășura în zile potrivite pentru participanți la începutul, mijlocul și înainte de sfârșitul proiectului.**

Datorită naturii cerințelor ((auto)reflectivitate, dezvoltarea abilităților), nu poate fi utilizat un format standard de examen final. Evaluarea se bazează pe un sistem de feedback reciproc în grup.

La finalul modului rezidențial de 30 de ore, participanții susțin un examen privind materialul teoretic al formării, axat pe înțelegerea problematicei, pe baza unei serii de 20 de întrebări (cunoștințe de bază despre dependență, instrumentele și posibilitățile de prevenire și tratament).

La sfârșitul sesiunilor de studiu de caz se va elabora un eseu de 2-3 pagini (spațiere 1,5, font de 12 puncte), care va cuprinde

- A) un studiu de caz din activitatea proprie de prevenire a consumului de droguri
- B) o expunere a unei probleme teoretice în prevenirea consumului de droguri
- C) prelucrarea unei probleme liber alese dintr-o temă de prevenire a consumului de droguri cu o abordare practică care reflectă cunoștințele dobândite și auto-reflecția profesională al educatorului.

Se va elabora un eseu final (3-5 pagini, spațiere 1,5, font de 12 puncte), care este o analiză auto-reflexivă a formării în domeniul prevenirea consumului de droguri.

Certificatul va fi acordat în urma absolvirii cu succes a examenului teoretic, a prezentării eseurilor și a unei prezențe de 90% la formare.

Mai multe informații la 06-30-314-3417, tovabbkepzes@kimm.hu



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Figurinele „Cum te simți acum?”





Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Jocuri, exerciții

1. Jocuri de formare a grupurilor

(prezentare, spargere de gheață, exerciții de creare de relații)

Păcălici

Efectul asupra dezvoltării personale: Scopul jocului este de a ne cunoaște unii pe alții și de asemenea ajută la crearea unei atmosfere bune și a unui sentiment de apartenență.

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durată: 15-20 minute

Echipament necesar: niciuna

Descrierea jocului: membrii grupului stau în cerc. Sarcina este ca fiecare să spună trei lucruri despre ei înșiși, dintre care unul este o păcăleală. Membrii grupului trebuie să ghicească care este afirmația falsă. Dacă greșesc prima dată, pot alege una dintre cele două opțiuni rămase. Jocul continuă până când fiecăruia îi vine rândul.

Alte observații: un joc foarte relaxat, însoțit de obicei de râsete mari, care poate fi folosit pentru a elibera tensiunea chiar și după sarcini mai dificile (Kagan, 2001).

Trei obiecte

Efectul asupra dezvoltării personale: Scopul jocului este de a ne cunoaște unii pe alții și de asemenea, ajută la crearea unei atmosfere bune și a unui sentiment de apartenență.

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durată: 15-20 minute

Echipament necesar: un amestec de diverse articole, jucării mici

Descrierea jocului: Fiecare își alege trei obiecte și se prezintă celorlalți cu ajutorul acestora. Obiectele pot simboliza persoana sau evenimente importante, oameni cheie etc. din viața sa. Membrii stau în cerc și se uită la obiectele fiecăruia pe rând. Grupul discută apoi despre



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



experiențele lor și despre cine a reușit să se simbolizeze cel mai bine cu ajutorul obiectelor (Bagdy, Telkes, 1990).

Îmi place – nu-mi place

Efectul asupra dezvoltării personale: Un joc de cunoaștere care poate fi jucat în faza de formare a grupului dar și mai târziu. Ajută la clarificarea valorilor și/sau sentimentelor.

Recomandare de vârstă: recomandat adulților, eventual adolescenților mai mari.

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durata: 30 de minute

Echipament necesar: hârtie, stilou

Descrierea jocului: Jucătorii stau într-un cerc. Fiecare jucător scrie o listă cu cinci lucruri care îi plac și cinci lucruri care nu-i plac. Pot fi orice, obiecte, proprietăți, evenimente etc. Când sunt gata, îndoiaie hârtiile și le dau liderului grupului. Liderul citește listele iar jucătorii trebuie să ghicească cine a scris lista.

Alte observații: În majoritatea cazurilor este un joc distractiv, cu multe râsete. Este un joc bun de jucat atunci când membrii grupului se cunosc deja între ei.

Invitați la cină

Efectul asupra dezvoltării personale: Un joc de cunoaștere care poate fi jucat în faza de formare a grupului.

Recomandare de vârstă: Un joc pentru toate vârstele.

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Limită de timp: 10-15 minute

Echipament necesar: niciuna

Descrierea jocului: Participanții stau în cerc și răspund la întrebarea: „Dacă ai putea invita trei celebrități la o cină, pe cine ai alege?”

Alte observații: Merită să vă înțelegeți în prealabil dacă sunt eligibili doar persoanele celebre care sunt în viață sau și cele care nu mai trăiesc. (Kroenhert, 2004)



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



2. Jocuri de cooperare în grup

Casa noastră

Efectul asupra dezvoltării personale: Dezvoltă cooperarea și sentimentul de apartenență în cadrul grupului.

Recomandare de vârstă: pentru adolescenți și adulți

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durata: 30-40 minute

Echipament necesar: hârtie de ambalat mare, pixuri

Descrierea jocului: Sarcina grupului este proiectarea în comun a unei case în care vor locui împreună. Desenați o vedere de sus a acesteia și, dacă va avea mai multe etaje, un desen al fiecărui etaj. Proiectați și desenați mobilierul și (posibila) grădină. Apoi discutați despre planuri și cum ați reușit să ajungeți la comun acord, cât de mult s-a putut/s-a vrut să se țină cont de punctele de vedere și dorințele tuturor.

Alte observații: Dacă grupul este mare, este o idee bună să împărțiți grupul în echipe mai mici. La reuniunea grupurilor mici, fiecare echipă își va prezenta casa și va discuta despre modul în care au ajuns la un acord. (Bús, 2003)

O poveste comună

Efectul asupra dezvoltării personale: Experiența de unitate, de activitate comună. Membrii trebuie să se asculte reciproc. Deoarece creează împreună un produs, acest exercițiu este în primul rând o modalitate de consolidare a coeziunii grupului.

Recomandare de vârstă: Un joc pentru toate vârstele

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durata: 20-30 minute

Echipament necesar: o minge de cârpă

Descrierea jocului: Jucătorii se așează într-un cerc. Sarcina este să scrie un basm împreună. Cel căruia i se aruncă mingea trebuie să continue, așa că toată lumea trebuie să fie atentă, deoarece nu știe niciodată când i se va arunca mingea. Merită să precizăm de la început că o



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



persoană poate primi mingea de mai multe ori. Fiecare poate spune ce și cât dorește, dar, desigur, trebuie să continue povestea începută. Povestea este începută de liderul grupului, care aruncă și mingea primul. Începutul trebuie să fie neutru și să nu ofere indicii particulare cu privire la modul în care povestea trebuie să continue. Este o idee bună să folosiți începuturi de poveste familiare, cum ar fi „a fost odată ca niciodată...” Când povestea este terminată, merită să discutați cum o vede fiecare persoană, cum ar fi modificat-o și ce a însemnat pentru ei. (Benedek, 1992)

Țară-oraș

Efectul asupra dezvoltării personale: Este o versiune de grup a jocului cunoscut, contribuie la întărirea cooperării în cadrul echipei.

Recomandare de vârstă: Un joc pentru toate vârstele

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durata: 30 de minute

Echipament necesar: hârtie, creion, ziar

Descrierea jocului: Grupul este împărțit în echipe de patru până la cinci persoane (în funcție de numărul de participanți). Liderul grupului indică o literă din ziar și fiecare echipă trebuie să adune, în timpul acordat, țări, orașe, munți, apă, plante, animale, nume de băieți și fete, oameni celebri etc. care încep cu acea literă. Apoi, fiecare echipă își citește listele. Fiecare răspuns pe care nicio altă echipă nu l-a dat valorează un punct. Echipa care acumulează mai multe puncte câștigă (Grätzer, 1977).

Meniu mixt

Efectul asupra dezvoltării personale: Grupul trebuie să lucreze împreună, să găsească idei pentru a găsi soluții mai bune, deci este un joc de colaborare, de teambuilding.

Recomandare de vârstă: recomandat adolescenților sau adulților

Experiența în conducerea de grup: Sarcina în sine nu necesită o pregătire specială pentru conducerea grupului, ci doar o discuție ulterioară.

Durata: 30 de minute

Echipament necesar: hârtie, creion



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Descrierea jocului: Jucătorii sunt împărțiți în grupuri de patru până la cinci. Participanților li se spune să-și imagineze că vor să deschidă un restaurant chiar acum. Sarcina este de a proiecta ceea ce ei cred că este meniul perfect al restaurantului. Au la dispoziție 10-15 minute, după care urmează o discuție. În cadrul discuției, să vedem cum au reușit să ajungă la un acord în timpul acordat, cum au rezolvat problemele disputate. (Kroenhert, 2004)

3. Jocuri care ajută la clarificarea valorilor

Expediție

Efectul asupra dezvoltării personale: Pe lângă dezvoltarea cooperării și coeziunii în cadrul grupului, este potrivit și pentru clarificarea valorilor și a sistemelor de valori.

Recomandare de vârstă: pentru adolescenți și adulți

Experiența în conducerea de grup: Necesită o practică mai serioasă de conducere a echipei și cunoștințe psihologice mai profunde.

Durată: 60-80 minute

Echipament necesar: hârtie de ambalat de dimensiuni mari, creion

Descrierea jocului: Membrii grupului sunt împărțiți în grupuri mici de 4-5 persoane. Sarcina lor este să-și închipuie că merg în expediție într-un loc complet necunoscut, să spunem o planetă recent descoperită. Planeta are apă, o atmosferă asemănătoare cu cea de pe Pământ, animale și plante. O mie de coloniști pornesc să cucerească această lume nouă, iar cei cinci sunt reprezentanții acestor o mie de oameni. Sarcina lor este să se pună de acord asupra legilor și regulilor după care vor să trăiască împreună pe planetă. Jocul este urmat de o discuție, în care fiecare grup își prezintă propriul „cod de legi”, discutând cine cum își imaginează societatea umană „ideală” și de ce.

Bărbați și femei

Efectul asupra dezvoltării personale: Exercițiul poate clarifica sentimentele și atitudinile cu privire la rolurile de gen în societate și, de asemenea, poate stimula comunicarea între membrii grupului de genuri diferite.

Recomandare de vârstă: Recomandat pentru toate vârstele.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durata: 20-30 minute

Echipament necesar: Tablă sau flipchart.

Descrierea jocului: Fetele și băieții din grup formează grupuri separate și stau la capetele opuse ale camerei sau în două camere separate. Sarcina fiecărui grup este să scrie ce urăște și ce nu-i place celeilalte părți la ei – după cum cred ei. Astfel, bărbații adună pe tablă lucrurile negative pe care ei cred că femeile cred, spun sau fac în legătură cu ei. Femeile fac același lucru, dar din perspectiva bărbaților. Se pot colecta și antipatiile și atitudinile negative care împiedică comunicarea între cele două sexe.

Când cele două grupuri sunt pregătite, schimbă locurile și listele, le citesc și o discută. Întregul grup se reunește apoi pentru a discuta învățăturile generale ale exercițiului.

Alte observații: Merită să jucați acest joc dacă fetele și băieții sunt reprezentați în grup în proporții aproximativ egale (Rudas, 2001).

4. Exerciții pentru exprimarea sentimentelor și dezvoltarea abilităților de empatie

Emoțiile

Efectul asupra dezvoltării personale: Exprimarea nonverbală a emoțiilor și recunoașterea acestora.

Recomandare de vârstă: Recomandat adolescenților și adulților

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durata: 15-20 minute

Echipament necesar: carduri de hârtie

Descrierea jocului: Membrii stau în cerc. Fiecare membru trebuie să dea viață unui sentiment, fără cuvinte, folosind doar indicii non-verbale. Ceilalți trebuie să ghicească care ar fi acea emoție. Jocul poate fi jucat și astfel: liderul de grup scrie emoții pe foi de hârtie și fiecare



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



membru al grupului desenează una dintre ele sau fiecare persoană găsește o emoție care, după părerea sa, este caracteristică pentru ea în acel moment. (Benedek, 1992).

Ce-ar fi, dacă...

Efectul asupra dezvoltării personale: În cursul jocului caracterizăm cealaltă persoană (simbolic) și încercăm să ghicim cine este. Astfel, pe de o parte, membrii trebuie să se pună în pielea celuilalt, abilitățile lor de empatie se dezvoltă, iar pe de altă parte, primesc și feedback cu privire la propriile calități personale.

Recomandare de vârstă: adolescenți și adulți

Experiența în conducerea de grup: Necesită o practică mai serioasă a liderului de grup și cunoștințe psihologice mai profunde.

Limită de timp: 30 de minute

Echipament necesar: niciunul

Descrierea jocului: Membrii stau în cerc. Un membru al grupului iese, el va fi ghicitorul. Ceilalți se înțeleg asupra unei persoane din grup. Ghicitorul intră și întreabă ce ar fi persoana respectivă dacă ar fi, de exemplu, o plantă. Ghicitorul repetă apoi întrebarea cu alte categorii (de exemplu, animal, ustensilă, aliment, fenomen natural etc.) până când ghicește cine este persoana. Odată ghicită, persoana „ghicită” iese afară. Merită să faceți atâtea runde, încât fiecare să fie atât o persoană care ghicește, cât și o persoană ghicită.

Alte observații: Este indicat ca jocul să fie jucat doar în grupuri unde membrii se cunosc bine. (Benedek, 1992)

5. Exerciții pentru dezvoltarea abilităților de gestionare a conflictelor

Împărate, dă-mi un soldat!

Efectul asupra dezvoltării personale: Experimentarea competiției, rivalității, conflictului între două grupuri.

Recomandare de vârstă: Recomandat copiilor

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Durata: 20-30 minute

Echipament necesar: spațiu deschis mare

Descrierea jocului: Un joc binecunoscut pentru copii. Grupul este împărțit în două părți. Cele două echipe se confruntă. Jocul este introdus de dialogul căpitanii echipelor:

- Dă-mi un soldat, Împărate!

- Nu dau!

- Atunci îmi rup eu unul!

- Rupe-ți dacă poți!

Apoi, un membru al unei echipe se avântă către cealaltă echipă, care se ține strâns de mână. Dacă reușește să rupă lanțul, un jucător trebuie să meargă cu el, dacă nu, el trebuie să rămână acolo. Apoi schimbă.

Alte observații: Aveți grijă să nu scăpați jocul de sub control! (Benedek, 1992)

Jocuri de asertivitate

Efectul asupra dezvoltării personale: Scopul jocului este de a clarifica cele trei comportamente posibile în situații de conflict (agresiv, asertiv, submisiv) și de a oferi membrilor posibilitatea de a încerca diferitele modalități de rezolvare a conflictelor prin jocuri de rol.

Recomandare de vârstă: pentru adolescenți și adulți

Experiența în conducerea de grup: Jocul necesită o practică mai serioasă a liderului de grup și cunoștințe psihologice mai profunde.

Durata: 30-60 de minute.

Echipament necesar: niciuna.

Descrierea jocului: Membrii stau în cerc. Liderul de grup explică pe scurt diferența dintre agresivitate, asertivitate (a fi ferm, hotărât, a nu se apăra agresiv) și supunere (a fi subordonat, „iepurăș”). Apoi urmează de jocurile de rol. Voluntarii devin actori, iar restul publicului este spectator, ca și cum ar fi vorba de o reprezentație de teatru. Actorii trebuie să joace diferite situații de conflict, agresiv, asertiv sau supus. Jocul este urmat de o discuție cu grupul despre cine ce a observat, cum a fost rezolvat conflictul, cât de agresivi, asertivi sau supuși au fost actorii. (Rudas, 2001)

Fă-o!



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Efectul asupra dezvoltării personale: Demonstrarea conflictului între grupuri în situații în care resursele disponibile sunt insuficiente. Grupurile au ocazia să „negocieze” între ele, astfel încât exercițiul poate fi utilizat și pentru dezvoltarea abilităților de negociere și a eficacității colegiale. În plus, deoarece activitatea se desfășoară în grupuri mici, cooperarea în cadrul grupului mic și sentimentul de apartenență sunt, de asemenea, consolidate.

Recomandare de vârstă: pentru adolescenți și adulți

Experiența în conducerea de grup: Necesită mai multă experiență ca lider de grup și o cunoaștere de sine mai profundă.

Durata: 30-45 minute

Echipament necesar: 1 rolă de bandă adezivă, 1 foarfecă, 1 băț de lipici, o mulțime de ziare colorate, hârtie colorată, 4-5 coli de carton mai mari.

Descrierea jocului: Grupul este împărțit în subgrupuri de 5-7 persoane. Sarcina subgrupurilor este de a crea colaje cât mai frumoase în 15-20 de minute. Materialele pentru acest lucru sunt împrăștiate prin cameră. Grupurile pot aduna toate materialele de care au nevoie pentru colaj, dar le și pot schimba între ele. Evident, grupul care realizează primul că are doar 1 baton de lipici, 1 foarfecă și 1 bandă adezivă va fi într-o poziție mai bună de negociere. După aceea, judecăm colajele împreună și discutăm despre experiența jocului. Cine în ce poziție de negociere a fost? Cine a încercat să-i convingă pe ceilalți și în ce fel? A folosit cineva mijloace „inacceptabile”, cum ar fi furtul? Cum v-ați simțit când ați aflat că unelte importante necesare pentru îndeplinirea sarcinii au fost date altui grup? (Kroehnert, 2004)

Coș de fructe

Efectul asupra dezvoltării personale: În acest joc, alături de rivalitate și competiție, apare și experiența frustrării în situațiile de conflict. Celui care are succes în joc i se oferă experiența afirmării de sine pozitive.

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durata: 15-20 de minute.

Echipament necesar: un scaun mai puțin decât numărul de participanți

Descrierea jocului: Membrii grupului se așează în cerc, cu o persoană în mijloc. Fiecare primește un nume de fruct. Când persoana din mijloc strigă, de exemplu: „Pruna trebuie să-și



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



schimbe locul cu măruț”, cei doi jucători numiți se ridică în picioare și încearcă să-și schimbe locul cât mai repede posibil. Persoana din mijloc încearcă să împiedice acest lucru așezându-se pe unul dintre scaune. Cine nu reușește să obțină un scaun continuă jocul. Dacă persoana din mijloc spune: „Coșul cu fructe s-a terminat”, atunci toată lumea trebuie să se ridice și să se așeze pe un scaun diferit de cel pe care stăteau.

Alte observații: De obicei un joc foarte vesel însoțit de râsete mari, copiilor le place în mod deosebit. Totuși, aveți grijă să nu deveniți agresivi, ca nu cumva cineva să fie rănit! (Benedek, 1992).

Cine rezistă?

Efectul asupra dezvoltării personale: În acest joc sunt prezentate rivalitatea și competiția dintre membrii grupului precum și experiența frustrării și a obstrucției în situații de conflict. Cei care reușesc în joc experimentează o afirmare de sine pozitivă.

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durata: 15-20 minute

Echipament necesar: masă, scaune, ață, hârtie, stilou

Descrierea jocului: Este un joc de perechi. Tăiem fire lungi și facem câte o buclă la fiecare capăt. Fiecare din perechir își bagă degetul arătător într-o buclă. Se așează față în față și scopul este să tragă cu ața mâna celuilalt până la marginea mesei. O rundă durează un minut. Fiecare joacă împotriva tuturor celorlalți, iar rezultatele sunt înscrise într-un tabel. Există diferite variante de punctare, care modifică experiența:

Una în care punctele sunt acordate doar pentru victorie, nu și pentru pierderea sau ruperea firelor. În acest caz, este vorba mai ales de cine are voie să câștige (deoarece firul va fi probabil rupt înainte ca mâna cuiva să poată fi trasă).

O altă variantă este unde o victorie valorează un punct, o rupere de fir valorează zero puncte, iar o pierdere valorează minus un punct. Acest lucru intensifică rivalitatea, făcând aproape imposibilă victoria, deoarece este mai avantajos să tai firul de ață al părții adverse decât să accepți înfrângerea.



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



În a treia variantă victoria valorează două puncte, pierderea un punct, remiza nu valorează niciun punct, iar ruperea firului valorează două puncte scăzute. În acest caz, merită să lași adversarul să câștige: ieși mai bine dacă pierzi sau faci egal.

La sfârșitul jocului puteți discuta ce strategie ați folosit în diferite condiții și cum ați încercat să obțineți cât mai multe puncte în scorul general. (Benedek, 1992)

Inima frântă

Efectul asupra dezvoltării personale: Experimentarea conflictului și a dezacordului în cadrul grupului. Având în vedere că scopul este de a crea o decizie colectivă, membrii pot experimenta eficiența în convingerea propriilor colegi. Ordinea stabilită poate contribui de asemenea la clarificarea valorilor grupului.

Recomandare de vârstă: pentru adolescenți și adulți

Experiența în conducerea de grup: Necesită mai multă experiență ca lider de grup și cunoștințe psihologice mai profunde.

Durata: 60-80 minute

Echipament necesar: hârtie, instrumente de scris, fișe de lucru corespunzătoare numărului de participanți

Descrierea jocului: Grupul este împărțit în subgrupuri de 4-5 persoane. Liderul grupului explică faptul că fiecare grup mic trebuie să ia o decizie foarte dificilă. Ei trebuie să clasifice cinci pacienți care așteaptă o inimă artificială. Mai întâi fiecare membru al grupului lucrează individual, apoi va discuta cu ceilalți despre propria ordine și vor încerca să ajungă la un consens. Regula este că fiecare persoană trebuie să asculte pe cel de dinaintea sa din grup înainte de a-și exprima propria opinie, chiar dacă opiniile lor diferă. Fiecare subgrup primește apoi o fișă de sarcini și o scurtă prezentare a pacienților.

Fișa de lucru:

Ești unul dintre membrii Comitetului Judiciar al Spitalului Municipal și trebuie să iei o decizie vitală. Trebuie să stabilești singur prioritatea pentru cei cinci pacienți care așteaptă o inimă artificială. Comitetul judiciar (grupul) trebuie să ajungă la un consens.

Etapă 1: Clasificarea individuală: singur, trebuie să clasifici pacienții care așteaptă o inimă artificială (1: primul din coadă, 5: ultimul din coadă).



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Etapa 2: Ședința comitetului: după ce tu și fiecare membru al comitetului (colegii tăi de echipă) ați întocmit propriul clasament, comitetul se reunește. Împreună trebuie să vă puneți de acord cu privire la ordinea finală. Regula este că, înainte de a vă exprima opinia, trebuie să evaluați argumentele sau sentimentele celor din fața voastră, chiar dacă acestea nu corespund cu ale voastre.

Pacienți:

George Mutti

Vârsta: 61 de ani, ocupație: suspectat de legături cu lumea interlopă (mafia)

Descriere: căsătorit, 7 copii, foarte bogat, va dona o sumă mare de bani spitalului după operație

Peter Santos

Vârsta: 23 de ani, ocupație: student la universitate

Descriere: necăsătorit, studiază intens, ajută la întreținerea familiei sale sărace, dorește să devină polițist după ce își termină studiile

Ann Doyle

Vârsta: 45 de ani, ocupația: casnică

Descriere. Văduvă, trei copii, venituri mici, fără economii

Johnny Jaberg

Vârsta: 35 de ani, ocupație: actor cunoscut

Descriere: divorțat, ambii copii crescuți de fosta soție, donații către un adăpost pentru persoane fără adăpost

Howard Wilkinson

Vârsta: 55 de ani, ocupația: senator al statului California

Descriere: căsătorit, un copil, ales recent, nu duce lipsă de nimic

Sarcina este urmată de o discuție în grup despre cum și de ce fiecare grup a ajuns la ordinea la care a ajuns. (Kagan, 2001)



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



„Provizii”

Efectul asupra dezvoltării personale: Demonstrarea conflictului între grupuri în situații în care se luptă pentru resurse limitate. În plus, deoarece munca se face în grupuri mici, sentimentul de cooperare și apartenență în cadrul grupului mic este consolidat.

Experiența în conducerea de grup: Necesită mai multă experiență ca lider de grup și cunoștințe psihologice mai profunde.

Durata: 20 de minute

Echipament necesar: multe mobile și obiecte mobile, cum ar fi scaune, mese, covoare, ornamente

Descrierea jocului: Grupul este împărțit în două echipe. O echipă este plasată într-o jumătate a camerei, iar cealaltă echipă în cealaltă jumătate. Sarcina este să adunați cât mai multe obiecte în propriul spațiu la semnalul dat. Durata jocului este de cinci minute. Este permis să furi: poți aduce înapoi obiecte din zona celeilalte echipe. Singura regulă este că, odată ce cineva a apucat un obiect, nimeni altcineva nu îl poate atinge până nu îi dă drumul. După cele cinci minute câștigătorul este stabilit în funcție de numărul de obiecte colectate. Jocul este urmat de o discuție despre experiența competiției între echipe, a „jafului liber”, atât din partea „făptașului”, cât și din partea „jefuitului”.

Alte observații: De obicei este un joc distractiv cu multe râsete, dar aveți grijă să nu fiți prea agresivi sau să răniți pe cineva sau ceva! (Benedek, 1992)

6. Exerciții de îmbunătățire a eficienței sociale

Mărunțis

Efectul asupra dezvoltării personale: Din cele trei runde ale jocului, primele două reflectă succesul și eșecul afirmării de sine și prin urmare al eficienței sociale, iar a treia rundă reflectă relațiile de simpatie din cadrul grupului. Membrii pot experimenta sentimente de eșec, pierdere și cât de importanți sunt pentru ceilalți, cât de des interacționează cu ei, astfel sunt dezvăluite sentimentele membrilor grupului față de ceilalți

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup

Durata: 10-15 minute

Echipament necesar: 100-150 de bucăți de 5 sau 10 bani, o masă mare, hârtie, creion



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Descrierea jocului: Grupul se așează în jurul mesei. Membrii grupului pot lua cât pot sau vor din banii din mijloc după ce se dă un semnal. Apoi se numără câte monede are fiecare persoană și se notează. În runda următoare fiecare persoană poate lua pe rând cât de mulți bani dorește de la doi dintre partenerii săi. Apoi numărăm din nou banii și notăm cât a rămas fiecărei persoane. În a treia rundă fiecare persoană pe rând poate da cât de mult mărunt dorește la doi dintre partenerii săi. Apoi numărăm din nou banii și vedem cine cât are la final. În încheiere puteți discuta despre ce ați gândit și ce ați simțit în timpul jocului.

Alte observații: pentru copii mai mici pierderea banilor sau faptul că le sunt luați poate fi foarte frustrant, așa că acest joc trebuie jucat cu mare atenție. (Benedek, 1992)

Ascultă-mă doar pe mine!

Efectul asupra dezvoltării personale: Sarcina este un fel de luptă de comunicare între trei părți pentru atenție și ca atare, poate fi o măsură a nivelului de eficacitate între colegi.

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durata: 20-30 minute

Echipament necesar: niciuna

Descrierea jocului: Membrii grupului stau într-un semicerc, trei persoane vor fi jucătorii. Doi dintre ei poartă o conversație aprofundată, în care se pot asculta doar unul pe celălalt. Al treilea are sarcina de a atrage atenția unuia dintre ceilalți doi jucători prin orice mijloace posibile, dar fără a-i atingă. Merită să stabiliți în prealabil un interval de timp, să zicem între 2 și 5 minute. După aceea, alți membri ai grupului își pot încerca norocul de a fi atât „vorbitoarea”, cât și „distractorul”. (Benedek, 1992)

Casă, copac, câine

Efectul asupra dezvoltării personale: Exercițiul este atât o modalitate de exersare a comunicării non-verbale și a empatiei, cât și o modalitate prin care membrii grupului experimentează eficiența lor între colegi și importanța pe care o acordă dirijării celorlalți. Ei dobândesc experiență cu privire la factorii de influențare personală.

Recomandare de vârstă: Recomandat pentru toate vârstele



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durata: 10-20 de minute

Echipament necesar: hârtie A4 pentru fiecare pereche, bloc de desen, ustensile de scris, de preferință markere colorate, 1 pentru fiecare pereche

Descrierea jocului: Grupul este împărțit în perechi (dacă numărul persoanelor nu este par, fie unul dintre membrii grupului este invitat să fie observator, fie liderul grupului se alătură). Membrii perechilor stau față în față, cu genunchii lor se ating, peste ele este pusă foaia de hârtie așezat de un suport, iar ambii țin markerul. Liderul de grup le cere participanților să închidă ochii și să-și imagineze un peisaj la alegere, cu o casă, un copac lângă casă și un câine lângă copac. Lăsați imaginația liberă. După aproximativ 2-3 minute, liderul de grup le cere perechilor să deseneze o casă, un copac și un câine, fără cuvinte, în liniște deplină, ținând markerul împreună. Când fiecare pereche a terminat lucrarea, desenele sunt expuse. Perechile raportează despre sentimentele și experiențele lor, analizează desenul și discută împreună despre experiențele lor legate de comunicarea nonverbală, empatie și influențarea reciprocă.

Alte observații: Este esențial ca în acest caz perechile să nu discute între ele despre ce vor desena și cum vor desena.

De obicei, jocul este foarte relaxat, cu râsete mari care însoțesc desenele finalizate, astfel încât poate fi folosit și ca o eliberare a tensiunii după sarcini mai dificile. (Rudas, 2001)

Dispari, muscă!

Efectul asupra dezvoltării personale: Jucătorii își fac o idee despre cum își pot convinge colegii de dreptatea lor și astfel de eficiența lor socială.

Recomandare de vârstă: pentru adolescenți și adulți

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durata: 15-20 minute

Echipament necesar: niciuna

Descrierea jocului: Grupul este împărțit în subgrupuri de 5-7 persoane. Le spunem că vor primi o problemă simplă, se vor gândi la ea individual și apoi vor încerca să se convingă reciproc de corectitudinea soluției lor. La final ei discută împreună soluțiile iar liderul de grup le dezvăluie



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



soluția corectă. Problema este următoarea: există un borcan sigilat cu șase muște care dorm pe fund. Ce se întâmplă dacă trezim muștele și acestea încep să zboare în borcan? Se schimbă sau nu greutatea borcanului și a muștelor dacă acestea nu sunt la fundul borcanului? (Soluție: Nu se schimbă deoarece muștele, atunci când zboară, creează curenți descendenți de aer care au aceeași forță ca și greutatea lor. Așadar, indiferent dacă stau sau zboară, ele împing sticla în jos cu aceeași greutate). (Kroehnert, 2004)

Insula

Efectul asupra dezvoltării personale: Grupul trebuie să ajungă la un acord comun pentru a rezolva sarcina, iar indivizii trebuie să facă „sacrificii” pentru interesele comune ale grupului, prin urmare sarcina dezvoltă și cooperarea și sentimentul de apartenență.

Recomandare de vârstă: recomandat adolescenților și adulților

Experiența în conducerea de grup: Necesită o practică mai serioasă a liderului de grup și cunoștințe psihologice mai profunde.

Durata: 45-60 minute

Echipament necesar: hârtie, creion

Descrierea jocului: Jucătorii se așează în cerc. Liderul grupului le cere să -și imagineze că au naufragiat și au ajuns pe o insulă pustie. Insula are apă potabilă, plante, animale - pare posibil să supraviețuiască pentru o perioadă lungă de timp. Nu există nicio modalitate de a ști cât timp vor sta aici: câteva luni sau câțiva ani. Sarcina este să scrieți cinci lucruri pe care ați dori cu siguranță să le luați cu voi. După ce ați făcut acest lucru, grupul este rugat să își imagineze că au naufragiat împreună și trebuie să cadă de acord asupra celor cinci obiecte pe care le pot lua cu ei. Jocul se încheie atunci când au ajuns la un acord complet. Jocul este urmat de o discuție despre modul în care au reușit să ajungă la un acord și despre cum au făcut față faptului că au trebuit să renunțe la lucruri importante pentru ei de dragul grupului.

Alte observații: Dacă aveți un grup mare, este indicat împărțirea grupului în echipe mai mici. (Bús, 2003)

Meniu mixt

(a se vedea Jocuri de cooperare în grup, p. 154.)



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



7. Exerciții de încheiere a cooperării cu grupul

Cadou

Efectul asupra dezvoltării personale: La sfârșitul grupului, membrii oferă și primesc feedback.

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durata: 20-30 minute

Echipament necesar: coli de hârtie A5 sau A4 potrivit numărului membrilor de grup, instrumente de scris

Descrierea jocului: Liderul grupului anunță că, întrucât este ultimul exercițiu și grupul se va despărți, ar dori ca fiecare să ia acasă un cadou simbolic. Prin urmare le cere membrilor să trimită fiecăruia dintre membrii grupului un cadou personalizat pe o foaie de hârtie, special pentru ei, despre care presupun că va fi apreciat de persoana care îl primește. Apoi fiecare persoană scrie un cadou simbolic pentru un membru al grupului pe foile de hârtie distribuite, îl semnează, împăturăște hârtia și scrie numele destinatarului pe partea de sus. Când au terminat, pun cadoul pe scaunul fiecărei persoane.

Alte observații: Putem cere membrilor grupului să ofere feedback cu privire la cadourile primite, să-și împărtășească sentimentele și impresiile, dar fiecare are dreptul personal să spună doar cât dorește. (Rudas, 2001)

Premiile Oscar

Efectul asupra dezvoltării personale: Scopul sarcinii este de a primi feedback de la participanți la sfârșitul cursului.

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durata: 15-20 minute

Echipament necesar: cutie sigilată cu deschidere în partea superioară, formulare, stilou, diplome goale

Descrierea jocului: Jucătorii se așează în cerc. Liderul anunță că la sfârșitul sesiunii de formare se vor acorda premii și solicită voturi pentru diferite categorii. Acestea ar trebui să fie adaptate la activitatea anterioară, de exemplu „cel mai punctual participant”, „cel mai bun întrebător”,



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



„cel mai bun generator de idei” etc. Categoriile ar trebui să fie indicate în prealabil pe formulare și ar trebui să cereți voturi anonime pentru categoriile respective. Apoi deschideți cutia, numărați voturile și înmânați câștigătorilor un certificat.

Alte observații: Aveți grijă ca nimeni să nu fie ofensat! (Kroenhert, 2004)

Cec de recompensă

Efectul asupra dezvoltării personale: Jocul este potrivit pentru creșterea gradului de conștientizare a eficacității participării la sfârșitul grupului și permite compararea opiniilor cu privire la participarea la munca în grup.

Recomandare de vârstă: pentru adolescenți și adulți

Experiența în conducerea de grup: Necesită mai multă experiență ca lider de grup și cunoștințe psihologice mai profunde.

Durata: 20-30 minute

Echipament necesar: cecuri reale sau de jucărie sau o foaie de hârtie care imită un cec pentru fiecare participant și același număr de plicuri

Descrierea jocului: Liderul de grup le cere membrilor să reflecteze la sfârșitul grupului asupra măsurii în care au atins obiectivele stabilite la început. Prin urmare, fiecare persoană este rugată să își evalueze contribuția la activitatea grupului și cât de mult a învățat din procesul de grup prin completarea unui cec de autoevaluare. Valoarea cecului poate varia de la 0 RON la 1000 RON. Dacă credeți că ați dat sau ați primit puțin, vă transferați o sumă mică. Dacă credeți că contribuția și beneficiul dvs. sunt mari, scrieți o sumă mare pe hârtie. Lăsați câteva minute pentru ca fiecare să decidă ce sumă să scrie pe cec, apoi puneți cecurile în plic și fiecare persoană își scrie numele pe el. Liderul de grup amestecă plicurile și extrage unul la întâmplare. Persoana căreia i se trage plicul se așează pe „scaunul fierbinte” (un scaun în mijloc), deschide plicul și le spune celorlalți câți bani și-a alocat. Apoi are loc o discuție între persoana așezată pe „scaunul fierbinte” și grup, în timpul căreia merită întrebată cât de realistă cred ceilalți că este suma scrisă pe cec și cum ar fi putut fi obținută o recompensă mai mare. Fiecare membru al grupului își va lua apoi rândul. (Rudas, 2001)



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Medalii

Efectul asupra dezvoltării personale: Scopul exercițiului este ca la sfârșitul sesiunii fiecare membru al grupului să primească un cadou simbolic, iar cu ajutorul acestuia – în formă simbolică – să primească și să ofere feedback.

Recomandare de vârstă: recomandat pentru toate vârstele

Experiența în conducerea de grup: Nu necesită o experiență aprofundată de conducător de grup.

Durata: 30-45 minute

Echipament necesar: cartonaș alb (aprox. 5x10 cm) pentru fiecare participant, pixuri de diferite culori și ace de gămălie

Descriere joc: Grupul se împarte în triade. Un membru al triadei se îndepărtează de ceilalți care plănuiesc să-i facă o medalie care să simbolizeze calitățile, personalitatea, gândirea și comportamentul său în cadrul grupului. Între timp el încearcă să-și imagineze ce fel de medalie intenționează să îi ofere ceilalți și își notează ideea pe o bucată de hârtie. Când medalia este gata, un alt membru al grupului se retrage și se întâmplă același lucru ca în primul caz, iar în cele din urmă și a treia persoană primește o medalie într-un mod similar. Când sunt gata, toți cei trei membri își primesc medaliile. În cadrul triadei, se clarifică cine ce a primit și de ce și cât de bine au corespuns fanteziile lor preconceptionale cu realitatea. Apoi încearcă să clarifice împreună cauza pentru care aceste idei coincid sau diferă de medalie reală. În final întregul grup se reunește, fiecare își pune plăcuțele și se plimbă timp de aproximativ 2-3 minute, astfel încât fiecare să le poată vedea pe ale celorlalți. Apoi discută despre sentimentele, impresiile și lecțiile învățate.

Alte observații: La final, puteți discuta cine ar fi putut face altă medalie pentru unul sau altul din grupul său și în ce măsură. (Rudas, 2001)

Caseta de opinii

Efectul asupra dezvoltării personale: Scopul sarcinii este de a primi feedback de la participanți la sfârșitul sesiunii.

Recomandare de vârstă: adulți, eventual adolescenți mai mari

Experiența în conducerea de grup: Discuția după sarcină necesită o experiență mai aprofundată de conducător de grup



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Durata: 15-20 minute

Echipament necesar: cutie sigilată cu deschidere deasupra, hârtie, stilou

Descrierea jocului: Participanții sunt rugați să-și scrie sentimentele, criticile pozitive și negative despre sesiune pe o bucată de hârtie în mod anonim și să o arunce în cutie. La sfârșit, deschidem cutia și discutăm despre cele scrise.

Alte observații: Este important ca liderul de echipă să aibă suficientă autocunoaștere și toleranță la frustrare pentru a face față opiniilor negative. Nu vă simțiți jignit și nici nu deveniți ostil în urma oricărui comentariu pe care îl primiți. (Kroenhert, 2004)

Comentarii

Efectul asupra dezvoltării personale: Scopul sarcinii este de a primi feedback de la participanți la sfârșitul sesiunii

Recomandare de vârstă: adulți, eventual adolescenți mai mari

Experiența în conducerea de grup: Discuția după sarcină necesită o experiență mai aprofundată de conducător de grup

Durata: 15-20 minute

Echipament necesar: hârtie de împachetat, pix

Descrierea jocului: Scrieți întrebările pe partea de sus a hârtiei de împachetat - de obicei, este o idee bună să le scrieți ca o propoziție deschisă. De exemplu: „Ceea ce mi s-a părut cel mai util în cadrul formării a fost...” „Ceea ce mi s-a părut cel mai valoros în cadrul formării a fost...”, „Aș face următoarele sugestii pentru o formare viitoare: ...” „Ceea ce mi-a plăcut/nu mi-a plăcut la formare a fost...” Apoi părăsiți sala pentru o scurtă perioadă de timp și lăsați membrii grupului să-și noteze părerile pe hârtie fără prezența dumneavoastră. Când vă întoarceți, rezumați ceea ce ați scris și reflectați asupra oricăror critici sau laude.

Alte observații: Este important ca liderul de echipă să aibă suficientă autocunoaștere și toleranță la frustrare pentru a face față opiniilor negative. Nu vă simțiți jignit și nici nu deveniți ostil în urma oricărui comentariu pe care îl primiți. (Kroenhert, 2004)



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Spărgătoare de gheață

La începutul sesiunilor, este o idee bună să începeți cu o încălzire de tip „spărgător de gheață” pentru a crea atmosfera necesară conversației.

Introducere: Astfel fiecare are ocazia să spună câteva cuvinte despre sine. Apar experiențele și hobby-urile din copilărie. Cui îi place sportul, sau desenul...

Aliterație: Fiecare membru al grupului prezintă două caracteristici despre sine care încep cu prima literă a prenumelui său. (De exemplu: Petru este prietenos, Maria este mărinimoasă etc.)

Identitate: În perechi, cereți membrilor grupului să găsească în 3 minute 3 lucruri în comun din viața lor. Regula: perechile trebuie să caute cât mai multe asemănări, fără trăsături externe vizibile (de exemplu, amândoi sunt blonzi). Perechile trebuie să spună grupului care sunt cele 3 asemănări.

Bârfe pozitive: În grupuri de câte trei, două persoane vorbesc despre cea de-a treia ca și cum aceasta nu ar fi acolo și spun lucruri pozitive despre ea. A treia persoană stă cu spatele la celelalte două care vorbesc despre ea după aspecte specifice (îmbrăcăminte, aptitudini, talent, amabilitate etc.).

O variantă a aceluiași joc: câte un membru al grupului întoarce spatele întregului grup, astfel încât toată lumea să spună lucruri pozitive, la rând, despre toate celelalte persoane.

Cine este modelul tău? De ce?

Spune 3 dorințe! – De ce ar fi nevoie pentru a le atinge...

Spune 5 cuvinte despre tine...

Punctele mele forte – punctele slabe: Desenați conturul ambelor mâini pe o foaie de hârtie. Scrieți 5 puncte forte în cele cinci degete ale unei mâini și 5 puncte slabe în degetele celeilalte.

Valori: Enumerați 10 concepte care reprezintă valoare pentru dvs. Puneți-le în ordine (de la cele mai importante la cele mai puțin importante).

Sloganuri: Alegeți un slogan / proverb / citat / cântec etc. care să vă reprezinte cel mai bine / situația în care vă aflați acum / ceea ce vă preocupă. Spuneți-ne de ce!

Prietenie: Haideti să facem o rețetă pentru prietenie! Care sunt „ingredientele esențiale ” pentru o prietenie adevărată?

Crearea insinelor: Fă o insignă: desenează un semn care te exprimă acum, agață-l pe tine!



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Alegeți o pereche și prezentați-vă reciproc semnul!

Perechile aleg o altă pereche și le prezintă celorlalți semnul lor.

Cei patru trebuie să aleagă un semn pe care să-l împărtășească.

Cvartetul alege un alt cvartet și alege un semn comun... etc. - până când devenim un grup mare.

Putem alege un semn comun, un cuvânt comun? Cum suntem aici acum?

Ce eveniment fericit ți s-a întâmplat recent?

Vorbește despre numele tău, istoria lui, porecla ta...

Încheiere: Sunt două cutii aici. Pune într-una dintre ele ceea ce lași aici / vrei să lași aici! Din cealaltă, scoate ceea ce iei / dorești să iei cu tine!

Exercițiu final – Telegramă: Trimiteți o telegramă de 5 cuvinte grupului!



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Lista sentimentelor negative

Lista sentimentelor negative provine din cartea lui *Rosenberg: The Words – Windows or Walls*.

Emoții pe care le simțim atunci când ne lipsește ceva de care avem nevoie:

	enervat	letargic
adâncit	epuizat	liniștit
agitat	estompat	mâniat
agonizant	ezitant	Meditativ
amar	fioros	mizerabil
amarât	fricos	morocănos
amețit	frigid	neajutorat
amorțit	frustrat	nedumerit
anxios	furios	nefericit
apatic	gol	neîncrezător
cu inima frântă	în chinuri	neînfrânat
delirant	înăcrit	neinteresat
deprimat	incert	neliniștit
descurajat	incomod	nemulțumit
dezamăgit	inconsolabil	nepăsător
dezgustat	indecis	neprietenos
dezgustat	îndoielnic	nerăbdător
deziluzionat	îndoliat	nervos
dezinteresat	inflamat	obosit
deznădăjduit	înfuriat	oscilant
dezorientat	înghețat	panicat
disperat	îngrijorat	paralizat
dispreț	îngrozit	pasiv
distant	insensibil	pierdut
distras	întunecat	plictisit
dornic	iritat	prăbușit
dur	lânced	pustiit



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



rece
regretat
reticent
retras
revoltat
rușinat
scandalizat
sfios
singuratic
slab
slăbănog
șocat
speriat
suferință
supărat
surd
surprins
suspicios
tânjind
temperat
tensionat
timid
trist
uimit
ură
veninos
zguduit



Lista sentimentelor pozitive

Lista sentimentelor pozitive provine din cartea lui *Rosenberg: The Words – Windows or Walls*

Emoții pe care le simțim atunci când unele dintre nevoile noastre au fost satisfăcute.

	extaziat	mirat
adâncit	extaziat	mișcat
adunat	fără griji	moale
afundat	fascinat	moale
amabil	fericit	mulțumit
amețit	fermecat	mulțumit
amuzat	gentil	odihnit
aprins	„îmbătat”	optimist
astâmpărat	îmbucurat	pasionat
aventuros	impresionat	pașnic
blând	în așteptare	plăcut
bucuros	încântat	plăcut entuziasmat
calm	încredere	plin de viață
calmat	încrezător	plutire
complet	încurajat	puternic
curios	infinat de fericit	răbdător
decis	înotând în fericire	reconciliat
deschis	înseninat	recunoscător
devotat	inspirat	relaxat
dezmiertat	interesat	revigorat
echilibrat	iradiant	revigorat
efervescent	iubitor	satisfăcut
emoționat	jovial	sigur
energie	jubilând	speranță
energizat	liber	splendid
entuziasmat	limpezit	splendid
evantai	liniștit	strălucit
excitat	mândru	surprins
extatic		



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



treaz

turat

uimit

ușor

ușurat

vesel

vioi

voios



Spune nu! – Carduri de sarcini situaționale

Vino la club!

Situație: Tu și prietenii tăi mergeți întotdeauna la același club de petreceri. Acum câteva luni acolo a avut loc un accident, care a ajuns și la știri. Părinții tăi ți-au interzis să mai mergi acolo în viitor. Unul dintre prietenii tăi încearcă să te convingă să mergi cu ei la club. Ți-ar plăcea să mergi, dar ți-e teamă că se va întâmpla ceva din nou, iar dacă părinții tăi ar afla că ai fost acolo, ar fi foarte supărați. Din păcate, trebuie să spui "NU".

Amicul: „Atunci vii, nu-i așa?”

Doar spune „NU”! Tu: „Nu.”

Amicul: „Toți prietenii noștri vor fi acolo!”

Fă-o simplu, nu da explicații! Tu: „În afară de mine.”

Amicul: „Nu se va întâmpla nimic!”

Doar simplu, nu explica! Tu: „Nu va funcționa.”

Amicul: „Părinții tăi n-o să afle niciodată!”

Doar simplu, nu explica! Tu: „Nu va funcționa.”

Amicul: „Nimănui nu-i este frică să meargă acolo!”

Doar simplu, nu explica! Tu: „Nu va funcționa.”

Amicul: „Chiar o să-mi lipsești!”

Doar simplu, nu explica! Tu: „Îmi pare rău, nu va funcționa.”

Amicul: „Carnea de vită va fi bună! Nu-mi spune că vrei să stai deoparte!”

Doar simplu, nu explica! Tu: „Nu funcționează.”

Lasă-mă să o fac!

Situație: Tu și iubitul tău sunteți singuri acasă. Amândoi sunteți de acord că dacă celuilalt nu-i place ceva veți înceta să faceți acel lucru. Dar acum a mers prea departe și începe să-ți violeze intimitatea fizică. Vrei să rămâi în limitele convenite. Te simți inconfortabil. Consideri că este important să nu depășești limitele, sentimentele tale sunt justificate: trebuie să spui „NU”!

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Te rog oprește-te!”



Prietenul tău: „Nu spune că nu te simți bine!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „E prea mult! Nu vreau să merg atât de departe!”

Prietenul tău: „Nu, nu este! Nu vei avea nicio problemă!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu vreau.”

Prietenul tău: „Știi că te iubesc!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Da. Și de aceea vreau să te ții de înțelegerea pe care am făcut-o.”

Prietenul tău: „Iubito, chiar vreau!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Oprește-te sau plec!”

Consumul de droguri

Situație: În școala ta există mai mulți care fac rost de droguri. Mulți îl folosesc doar ocazional, dar unii par să fie dependenți. Tu nu vrei să te implici în așa ceva, dar unul dintre prietenii tăi încearcă să te convingă să încerci marfa pe care tocmai a cumpărat-o. Ești dezamăgit că încearcă să te convingă în acest fel. Crezi că este important să nu consumi droguri, așa că trebuie să spui „NU”.

Spune doar „NU” Tu: „Nu, mulțumesc”.

Tipul: „De unde știi că n-o să-ți placă?”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Mulțumesc, sigur nu vreau.”

Tipul: „O să meargă cu adevărat!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu, mulțumesc.”

Tipul: „Dar ce-i cu tine? Ți-e frică cumva?”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu, pur și simplu nu vreau.”

Tipul: „Ei bine, s-ar putea să regreti că ai omis ocazia.”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Mulțumesc, nu-mi trebuie..”

Tipul: „Haide! Primești o doză întreagă!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu, mulțumesc.”

Hai să punem pe cineva în încurcătură!

Situația: Există un tip idiot în clasa ta pe care toată lumea îl urăște. Unii dintre prietenii tăi propun să îi strecurați droguri în geantă, apoi îl denunțați și va fi prins. Prietenul tău îți cere



colaborezi și tu. Nici ție nu îți place tipul, dar crezi că e prea mult. Este important să nu te implici. Trebuie să spui „NU”.

Spune doar „NU” Tu: „Nu vreau să fac parte din asta”.

Prietenul: „Nu trebuie să pui tu marfa, vino doar să te distrezi cu noi!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu.”

Prietenul: „Ți-e frică să nu fii prins?”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Am mai spus, nu vreau să fac parte din asta.”

Prietenul: „Deci te-ai căcat pe tine!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Orice ai spune, nu vreau să fac parte din asta.”

Prietenul: „Te pot convinge cu ceva?”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Cu nimic. Nu vreau să fac parte din asta. Nu mă poți convinge.”

Hai să chiulim de la școală!

Situație: Unul dintre cei mai buni prieteni ai tăi chiulește des de la școală. Asta se vede în notele sale la majoritatea materiilor. Astăzi veți susține un test la limba română. Prietenul tău intenționează să chiulească și astăzi. Încearcă să te convingă să mergi cu el. Ești neliniștit și te temi de consecințe, dar nici nu ești pregătit pentru test. Nu vrei să chiulești pentru că simți că ai mai mult de pierdut decât de câștigat. Trebuie să-i spui „NU”.

Prietenul: „Hai să petrecem această zi împreună!”

Doar spune „NU”! Tu: „Mulțumesc, nu.”

Prietenul: „Nu-mi vine să cred că nu mergi cu mine! Ce se întâmplă, ți-e frică?”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Răspunsul meu este nu.”

Prietenul: „Nu-mi vine să cred că ești un mic căcăcios! Ești pe cale să devii un adevărat toțilar, pricepi?”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu va funcționa, nu chiulesc.”

Prietenul: „Mergem la film și eu plătesc!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Am spus: nu va funcționa.”



Furtul

Situația: Niște tipi au început să fure din magazin. Riscă mult să fie prinși. În plus ai sentimente neplăcute față de furt. Un tip nu a fost niciodată prins și consideră furatul o distracție plăcută. Vrea să mergi cu el data viitoare. Ești foarte surprins, dar și speriat și ai deja remușcări. Trebuie să spui „NU”.

Tipul: „Am învățat cum să mă distrez! Și pot să fac rost de marfă bună în același timp! Gândește-te numai de ce ai nevoie! Merg joi și vreau să vii cu mine! O să fie al naibii de bine, sunt sigur!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu vreau să iau parte în asta.”

Tipul: „Căcăciosule! Haide!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu va funcționa.”

Tipul: „Ei bine, vino, uite, îți voi arăta cum să o faci!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu.”

Tipul: „Văd că ți-e frică!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu funcționează.”

Tipul: „Mă, ce laș esti!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu. Nu vreau să merg.”

Ajută-mă să trișez!

Situație: Unul dintre prietenii tăi nu poate merge în tabăra sa preferată vara dacă nu-și îmbunătățește notele. Profesorul de matematică știe că ești de încredere, așa că îți dă întotdeauna cheia pentru a încuia sala de clasă după ultima lecție. Profesorul are un caiet care conține testele de matematică și soluțiile acestora. Prietenul tău îți cere să scoți caietul de pe biroul profesorului și să-l copiezi înainte de a închide sala. Ești neliniștit. Nu vrei să abuzezi de încrederea profesorului tău și, pe deasupra, poți chiar să ai și probleme. Trebuie să spui „NU”.

El: „Notele mele au fost foarte proaste în ultima vreme, așa că vreau să-ți cer o mare favoare: ai putea să scoți caietul de chestionare al profesorului și să-mi copiezi soluțiile?”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Îmi pare rău, nu.”

El: „Doar pentru o dată!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu.”



El: „Copiază trei sferturi din el pentru mine. Sigur că nu-și va da seama!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu merge treaba.”

El: „Dacă nu iau testul, va fi vina ta!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu.”

El: „Asta e tot ce vreau, această singură favoare!”

Pur și simplu, fără explicații! Tu: „Nu o să meargă.”

Idei de jocuri situaționale

1. Modelați consecințele consumului de droguri în desene, drame, scene live, în orice vă vine în minte.

2. Se descoperă că unul dintre colegii tăi de clasă consumă droguri. La cererea dirigintelui și a elevilor administrația școlii decide să nu-l îndeparteze din școală ci să încerce să-l ajute intern. Elaborați un concept al problemelor care pot apărea și al modului de abordare a acestora.

Puteți demonstra situația și decizia din punctul de vedere al directorului, al dirigintelui, al colegilor de clasă, al unui prieten, părintelui, ofițerului de poliție etc.

3. Un prieten de-al tău, Vasî, îți cere ajutorul. Din întâmplare, a văzut unul dintre colegii voștri de clasă consumând droguri. Nu a mai fost niciodată într-o situație ca aceasta și chiar nu știe ce să facă.

Sarcină: Elaborați indicațiile teoretice pentru o astfel de situație.

Creați un „kit de supraviețuire” pentru acest caz!

(Cine ar putea fi abordat din profesiile de asistență, din mediu, din școală? Cine nu? De ce? Exersați aceasta sub forma unui exercițiu de situație, între studenți și în viața reală.)

4. Identificați trei situații „legate de droguri” în care v-ați simți deosebit de vulnerabili și nepregătiți (sau neinformați, curioși). Puteți juca una în 2-3 minute.

5. Edina îi mărturisește Ritei că consumă droguri în weekenduri. Spune că a decis de mai multe ori să se oprească, dar când vine sâmbăta, se droghează din nou și din nou. Se vede că vrea să



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



o ajuți. *Ce părere ai despre această situație? Ce ai vrea să știi? Ce întrebi? De ce aceste întrebări?*

Sarcină: Cum poți ajuta? Ați putea chiar să dramatizați conversația sau să găsiți modalități de a ajuta.

6. Creați o scenă scurtă! Prezentați o clasă în care funcționarea comunității încurajează și/sau susține consumul de droguri în rândul membrilor clasei.

7. Creați o scenă scurtă! Prezentați o școală în care funcționarea comunității încurajează și/sau susține consumul de droguri în rândul elevilor.

8. Creați o scenă scurtă! Prezentați o familie în care funcționarea comunității încurajează și/sau susține consumul de droguri în rândul membrilor familiei.

9. Adună cel puțin 3 motive pentru care nu merită să fumezi iarbă.

Argumentează de ce ar merita pentru tine, în special! Pentru ce se folosește iarba într-o anumită situație...

10. Ce întrebări i-ai pune unui consumator de droguri? *Pentru că o poți face acum. (În cazul unui lucrător experiențial, cu antecedente de dependență.)*

11. Gândiți-vă la 3 reacții posibile în cazul în care cineva vă oferă droguri. Puteți juca scenele.

12. Căutați cel puțin 3 caracteristici bune și cel puțin 3 caracteristici rele ale drogurilor.

13. Codruța a aflat că prietenul său consumă droguri în weekend. Ce o sfătuiești pe Codruța să facă?

Test – Ai putea fi dependent?

Droguri, țigări, alcool



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Te-ai gândit recent la relația ta cu drogurile și/sau alcoolul? Ți încurcă viața? Devii irascibil când te gândești la problemele tale cu acestea? Ți pierzi controlul atunci când le folosești? Fă următorul test pentru a afla dacă ai cu adevărat nevoie de ajutor.

Marchează afirmațiile de mai jos pe care le consideri relevante pentru a afla dacă ești cu adevărat implicat în dependența de alcool.

- Destul de des - o dată sau de două ori pe săptămână - mă trezesc că vorbesc despre droguri sau alcool.
- Încerc să fac față tensiunii sau stresului fizic prin a mă droga într-un fel sau altul.
- De asemenea, majoritatea prietenilor mei beau sau se droghează.
- Am chiulit de mai multe ori de la școală din cauza mahmurelii.
- M-am simțit prost de mai multe ori când nu am putut să beau sau să mă droghez.
- Deseori simt nevoia să mă droghez sau să beau după ce mă trezesc, înainte de a mânca sau chiar la școală.
- Adesea, chiar și atunci când sunt singur, încerc să mă distrez cu droguri sau băutură.
- Am intrat de mai multe ori în conflict cu prietenii și părinții mei din cauza consumului meu de alcool și droguri.

Afirmațiile de mai sus au fost adunate de clinicieni de la tineri cu probleme legate de droguri sau alcool. Cu cât bifezi mai multe fraze, cu atât este mai probabil să fii afectat de *dependență*.

Punctaj:

Trei-patru puncte: cantitatea de substanțe nocive pe care o consumi este deja foarte suspectă.

Cinci puncte: ești serios afectat de această problemă și este timpul să ceri ajutor profesional.

Mai mult de cinci puncte: ar fi o idee bună dacă ai merge într-adevăr la un specialist pentru dependența de droguri și alcool.

(Sursa: KamaszPanasz - O.K.T.)



Testează-te pentru a vedea dacă ești dependent de droguri

Proiectarea unei autoevaluări de tipul „Testează-te pentru a vedea dacă ești dependent de droguri” este un subiect sensibil care necesită un nivel ridicat de responsabilitate și expertiză. Este important să rețineți că un astfel de test nu înlocuiește diagnosticul sau tratamentul unui profesionist și ar trebui să fie utilizat doar în scop informativ. Scopul său este de a promova autocunoașterea și prevenirea, mai degrabă decât diagnosticarea. Iată un exemplu de cum poate fi conceput un test de autoevaluare:

Testează-te: Am riscuri legate de droguri? Test de autoevaluare

Instrucțiuni: Răspunde „da” sau „nu” la următoarele afirmații. Fii sincer cu tine însuși! Acest test este doar informativ și nu înlocuiește sfaturile unui specialist.

1. Ai simțit vreodată că ai nevoie de droguri pentru a te simți bine sau pentru a te relaxa?
2. Ai consumat vreodată droguri pe cont propriu?
3. Ai avut vreodată pierderi de memorie după ce ai consumat droguri?
4. Ți-au spus vreodată prietenii sau membrii familiei că sunt îngrijorați de consumul tău de droguri?
5. Ai pus vreodată în pericol pe alții sau pe tine însuși în timp ce sau după ce ai consumat droguri (de exemplu, în timp ce conduceai)?
6. Ți-ai neglijat vreodată studiile, munca sau responsabilitățile familiale din cauza drogurilor?
7. Ai simțit vreodată că ai dificultăți în a rezista drogurilor atunci când acestea se aflau în preajma ta?
8. Ai experimentat vreodată simptome de sevraj atunci când nu consumai droguri?
9. Ai mărit vreodată doza de drog pentru a obține același efect ca înainte?
10. Te-ai gândit vreodată să primești ajutor pentru consumul tău de droguri?

Evaluare:

- Dacă majoritatea răspunsurilor tale sunt „nu”, pari a fi mai puțin expus riscului de a avea o problemă cu drogurile. Cu toate acestea, este întotdeauna important să faci alegeri în cunoștință de cauză și să fii informat cu privire la riscurile drogurilor.



- Dacă răspunsul tău la oricare dintre aceste întrebări este „da”, ar fi bine să obții mai multe informații despre droguri și poate să vorbești cu un specialist.
- Dacă răspunzi „da” la mai multe întrebări, ai putea lua în considerare contactarea unui specialist pentru sfaturi și ajutor suplimentar.

Acest test îi poate ajuta pe tineri să se gândească la propria lor relație cu drogurile și să recunoască dacă au nevoie de ajutor. După test este important să le oferiți informații despre locurile unde pot solicita ajutor.

Bibliografie folosită și recomandată

Klára Balogh-Gábor Hézsér-Mónika Krasznay: *Conversații despre familie*. Editura Kálvin, Budapesta, 2021

Levente Horváth: *Cale și tovarăși de călătorie. Cele patru baze ale uceniciei*. Editura Koinónia, Cluj-Napoca, 2017

Levente Horváth: *Între două întâlniri. Interpretări biblice pentru duminici*. Editura Koinónia, Cluj-Napoca, 2013

Károly Kály Kullai (n.r.): *Merită să vorbim despre... Pentru părinți despre problemele legate de droguri*. Institutul Național de Politică Familială și Socială, 2013

Petros Levounis, Arnaout Bachaar, Carla Marinefeld, Oriold et al.: *Interviul motivațional în practica clinică*. <https://orioldbooks.com/termek/motivacios-interju-a-klinikai-gyakorlatban/>, 2016

William R. Miller és Stephen Rollnick: *Interviul motivațional*

Arthur M. Nezu és Christine Maguth Nezu: *Strategii de rezolvare a problemelor*. În: Stefan G. Hofmann (ed.): *Manualul Wiley de comportament cognitiv*, 2013

Balázs Siba, Hilda Siba-Rohn: *Harta vieții – Teoria și practica muncii de istorie a vieții*. Editura Kálvin, 2020

Irvin D. Yalom: *Teoria și practica psihoterapiei de grup*. Editura Park, 2005

János Rudas: *Moștenitorii lui Delfi*. Editura Lélekben Otthon, Budapesta, 2007



Co-funded by
the European Union

Life for
Youth



Irén Varga, Károly Gönczi & István Pintér: *Colecție de jocuri de autocunoaștere*. Editura de manuale Pedellus, Debrecen, 2008

Strategia națională antidrog 2013-2020. Mentea curată, sobrietate, lupta împotriva infracțiunilor legate de droguri <https://www.parlament.hu/irom39/11798.pdf>

Manual pentru proiectarea și evaluarea intervențiilor de prevenire a consumului de droguri (Kröger-Winter-Shaw), ITF, München, fără an https://www.nnk.gov.hu/images/iep_dokumentumok/drogprevencio_kezikonyv.pdf

Manual de prevenire a consumului de droguri (Bacsáné et al, 2019)

<https://agotaalapitvany.hu/storage/app/media/drogprevencios-kezikonyv.pdf>

József Rácz: *Prevenirea în: Bazele adictologiei I*. (ed. Demetrovics ELTE, 2007) pp. 417- 446.

József Rácz: *Evaluarea programelor de prevenire*. NDI 2001

Zsuzsanna Elekes (ed.): *Situația alcoolului în Ungaria*. L'Harmattan 2023

Paksi – Demetrovics (ed.): *Probleme de dependență în Ungaria I. Comportamente de consum de substanțe*. L'Harmattan, 2022

James O. Prochaska: *Un nou început adevărat*. Ursus, 2009

Satir Virginia: *Arta conviețuirii în familie*. Animula, 2018

Böszörményi-Nagy I (et al): *Loialități invizibile*. Animula, 2018

Woititz JG: *Copiii adulți ai alcoolicilor* <https://kimondhato.hu/wp-content/uploads/2020/01/Janet-G-Woititz-Alkoholbeteg-szul%C5%91k-feln%C5%91tt-gyermekei-pdf.pdf>