ÎMPREUNĂ ÎN REFLECȚIE: GHID PENTRU ACTIVITĂȚI ȘI DISCUȚII CU PĂRINȚII

GHID DE REFLECȚIE PENTRU ACTIVITATEA CU PĂRINȚII

CLUBUL FAMILIEI

Noi Orizonturi
pentru tineri și comunitate

GENERALI

The Human Safety Net

Introducere în Ghidul de reflecție
BINE AI VENIT!

Acest ghid este conceput pentru a te sprijini în facilitarea întâlnirilor cu părinții în cadrul Clubului Familiei. Fiecare activitate, metodă și sugestie din ghid este menită să te ajute să creezi un spațiu de învățare colaborativă și reflecție, unde părinții pot împărtăși experiențele lor, învăța unii de la alții și construi relații mai puternice cu copiii lor.

Scopul Ghidului

Scopul principal al acestui ghid este să îți ofere instrumente practice și idei pentru a susține întâlnirile de reflecție cu părinții. Prin activitățile propuse, dorim să te sprijinim în facilitarea unei înțelegeri mai profunde a relațiilor părinte-copil și să oferim părinților oportunitatea de a-și evalua și îmbunătăți abordările educaționale acasă.

Funcționalitatea Ghidului

Ghidul oferă o gamă largă de metode de reflecție și activități, adaptate pentru a stimula reflecția individuală și colectivă, exprimarea emoțiilor, învățarea prin experiență și aplicarea practică a lecțiilor învățate. Este structurat astfel încât să fie ușor de utilizat în timpul întâlnirilor cu părinții, indiferent de nivelul lor de implicare sau de experiență.

Ce cuprinde ghidul?

- Introducere și importanța reflecției: De ce reflecția este importantă și cum poate ajuta în îmbunătățirea relației părinte-copil.
- Metode și instrumente pentru reflecție: Activități specifice și tehnici de procesare care te ajută să facilitezi discuțiile și schimburile de idei între părinți.
- Structura unei întâlniri de reflecție: Sugestii pentru organizarea și desfășurarea unei întâlniri reușite, de la stabilirea obiectivelor până la încheierea discuțiilor.
- Exemple de activități: activități de tip joc, povestire sau reflecție, alese pentru a încuraja părinții să se implice activ și să își dezvolte noi abilități.
- Rolul facilitatorului: Cum poți conduce o întâlnire astfel încât să oferi un mediu sigur, încurajator și respectuos pentru toți participanții.

Sugestii de Utilizare

Pentru a beneficia la maximum de acest ghid, îți recomandăm:

- Să citești cu atenție descrierea fiecărei metode înainte de a o aplica.
- Să adaptezi activitățile în funcție de nevoile specifice ale grupului de părinți.
- Să fii deschis la ajustări și să încurajezi părinții să contribuie cu propriile idei și experiențe.
- Să creezi un spațiu sigur, în care părinții să se simtă liberi să își exprime gândurile și emoțiile fără teama de a fi judecați.

Sperăm ca acest ghid să îți fie un partener util în munca ta și să contribuie la întărirea relațiilor dintre părinți și copii prin reflecție, comunicare deschisă și sprijin reciproc.

Introducerea și importanța reflecției în activitatea de învățare

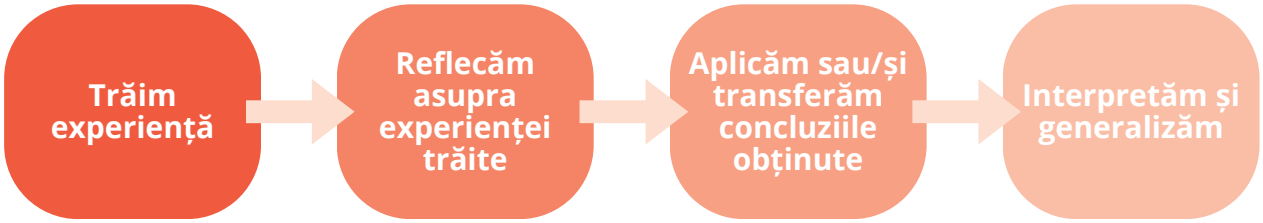
1. CUM SE PRODUCE ÎNVĂȚAREA?

> *Învățarea este un proces prin care cunoașterea este creată prin transformarea unei experiențe într-o experiență de învățare (Kolb, 1984, p. 38).*

David Kolb a dezvoltat modelul **Ciclului Învățării prin experiență** în 1984.

Kolb menționează că învățarea implică achiziționarea unor concepte abstracte, care mai departe ar putea fi folosite într-o gamă mai largă de situații din viața de zi cu zi. Dar pentru a putea ajunge acolo este nevoie de niște experiențe de învățare valoroase.

Ciclul învăţării prin experiență necesită ca participantul să treacă prin cele patru faze diferite ale procesului de învăţare. În ciclul învăţării, elaborat de Kolb, identificăm patru etape:



Schemă Ciclul invatarii

Exemplu concret de parcurgere a ciclului lui Kolb într-o sesiune „Conectare de Suflet”:

- **Experiență concretă:** Părinții participă la jocul „Cercul de Încredere”, în care trebuie să lucreze împreună pentru a păstra echilibrul, astfel învățând despre încredere și sprijin reciproc.
- **Reflecție:** După joc, părinții discută despre cum s-au simțit în timpul activității, ce provocări au întâmpinat și cum aceste aspecte se regăsesc în viața lor de zi cu zi în interacțiunea cu copiii.
- **Conceptualizare:** Facilitatorul îi ghidează să discute despre cum încrederea și sprijinul reciproc sunt esențiale în relația părinte-copil, și cum pot aplica aceste principii în educația copiilor lor.
- **Experimentare activă:** Părinții sunt încurajați să aplice acasă principiile discutate și să încerce să își construiască o relație bazată pe încredere prin activități comune, iar apoi să observe și să reflecteze la schimbările aduse.

Ciclul de învățare al lui Kolb este folosit pentru a ghida părinții printr-un proces continuu de experimentare, reflecție, teoretizare și aplicare, asigurând astfel o învățare profundă și o îmbunătățire constantă a abilităților lor parentale.

Fiecare etapă ajută părinții să se conecteze mai bine cu copiii lor și să își dezvolte metode eficiente pentru gestionarea relațiilor familiale.

2. SCOPUL REFLECȚIEI ÎN LUCRUL CU PĂRINȚII

Reflecția este crucială în procesul de învățare, atât pentru copii, cât și pentru adulți. Ea ne ajută să ne recunoaștem emoțiile, punctele forte și vulnerabilitățile.

Scopul ghidului de reflecție este să creeze un spațiu în care părinții pot împărtăși experiențe, învăța unii de la alții și se pot sprijini reciproc.

3. IMPORTANȚA MOMENTELOR DE FEEDBACK

În întâlnirile lunare de „Conectare de Suflet", feedback-ul servește ca o punte între experiență și învățare.

John Dewey a sugerat că pentru o învățare reală, trebuie să reflectăm asupra experiențelor noastre pentru a crea conexiuni semnificative. Feedback-ul încurajează discuțiile, înțelegerea experiențelor și întărirea comportamentelor pozitive.

4. TIPURI DE INSTRUMENTE PENTRU REFLECȚIE

- **Instrumente verbale:** Întrebări deschise precum „Cum te-ai simțit când...?" sau „Ce ai învățat din...?" îi ajută pe părinți să își articuleze experiențele.
- **Instrumente vizuale:** Folosirea desenelor pentru a exprima sentimentele sau experiențele poate ajuta pe cei care nu se simt confortabili cu reflecția verbală.
- **Ascultare activă:** Un instrument cheie în toate sesiunile de reflecție, unde fiecare participant se simte ascultat și înțeles.

5. CARE ESTE CADRUL PENTRU O REFLECȚIE EFICIENTĂ?

- **Crearea unui spațiu sigur:** Toți participanții trebuie să se simtă acceptați și confortabili pentru a împărtăși.
- **Reflecție structurată:** Folosirea unor metode simple, cum ar fi așezatul în cerc, asigurându-se că fiecare are șansa de a împărtăși.

6. ACTIVITĂȚI SUGESTIVE PENTRU SESIUNILE DE REFLECȚIE

Activitățile ar trebui să fie simple și să necesite resurse minime pentru a asigura accesibilitatea pentru toți părinții:

- **Împărtășirea poveștilor de viață**

Fiecare părinte aduce o poveste legată de provocările de parenting. După împărtășire, ei reflectă asupra emoțiilor trăite și cum au gestionat situația respectivă.

- **Roata emoțiilor**

Fiecare participant desenează o roată a emoțiilor și identifică emoțiile predominante trăite în cadrul unui eveniment recent semnificativ. Discutarea acestora în perechi poate ajuta la recunoașterea tiparelor din stilul parental.

- ***Învățarea prin jocuri***

Părinții participă la jocuri simple de cooperare care pun accentul pe încredere și comunicare. După joc, discută despre cum dinamica se aplică în situațiile reale cu copiii lor.

- **Carduri de reflecție**

Carduri cu întrebări de reflecție precum *„Descrie un moment în care te-ai simțit mândru ca părinte”* sau *„Care a fost o situație dificilă și cum ai rezolvat-o?”.* Părinții iau pe rând câte un card și discută.

7. STRUCTURA UNEI ÎNTÂLNIRI DE REFLECȚIE (MODEL)

- Deschidere (10 minute): Introducerea subiectului sesiunii, asigurarea unei atmosfere primitoare.
- Activitatea 1: Împărtășirea poveștilor (15 minute): Reflecție asupra provocărilor de parenting din trecut.
- Activitatea 2: Discuție de grup ghidată (15 minute): Folosirea întrebărilor de reflecție și a roților emoțiilor.
- Activitatea 3: Joc practic (20 minute): Participarea la o activitate simplă și discutarea legăturii acesteia cu viața de zi cu zi.
- Încheiere și feedback (10 minute): Fiecare părinte împărtășește un lucru esențial învățat din sesiune.

SUGESTII PENTRU REFLECȚIE ÎN ÎNTÂLNIRILE DE „CONECTARE DE SUFLET" (MODEL)

A. Așezarea în cerc pentru crearea unui mediu deschis

- **Activitatea de Deschidere:** Începe întâlnirea prin așezarea părinților în cerc, fie pe scaune, fie pe jos, astfel încât toți să aibă contact vizual unii cu alții. Această poziționare îi ajută să se simtă conectați și relaxați, fiind mai deschiși să împărtășească. Facilitatorul poate introduce întâlnirea cu o scurtă poveste personală sau cu un moment de reflecție care să conecteze grupul.

B. Reflecție asupra activităților de lectură

- **Discuții Deschise:** Fiecare părinte este încurajat să împărtășească o experiență din activitățile de lectură realizate acasă cu copilul lor. Întrebări deschise precum „Cum a reacționat copilul tău când ați citit această poveste împreună?" sau „Ce emoții ai simțit în timpul activității de lectură?" pot fi folosite pentru a începe reflecția.
- **Observație Reflexivă:** Părinții sunt invitați să reflecteze asupra reacțiilor și comportamentului copilului în timpul lecturii. Aceasta ajută la dezvoltarea capacității de a observa și interpreta comportamentul copiilor, fără a face judecăți premature.

C. Reflecția asupra sentimentelor și emoțiilor trăite

- **Roata emoțiilor:** După ce fiecare părinte își împărtășește experiența, facilitarea se concentrează pe recunoașterea emoțiilor. Părinții pot desena o roată a emoțiilor pentru a identifica ce sentimente predomină în timpul activităților realizate cu copiii. Această reflecție îi ajută să înțeleagă emoțiile proprii și să găsească moduri de a răspunde mai constructiv la diverse situații.
- **Întrebări de reflecție pe emoții:** Facilitatorul poate adresa întrebări precum „Cum te-ai simțit în timpul acestei activități și cum crezi că a perceput copilul tău această emoție?". Aceste întrebări îi ajută pe părinți să își recunoască și să își controleze mai bine emoțiile.

D. Împărtășirea de experiențe și lecții învățate

- **Învățarea din experiențele celorlalți:** Întâlnirea oferă ocazia părinților să asculte despre experiențele altor părinți și despre lecțiile pe care aceștia le-au învățat. Facilitatorul încurajează fiecare participant să vorbească despre ce a funcționat sau nu a funcționat bine în activitățile lor, ceea ce oferă ocazia pentru învățare reciprocă.
- **Crearea unui spațiu sigur pentru împărtășire:** Este important ca facilitatorul să încurajeze un mediu non-judicativ, unde fiecare participant se simte în siguranță să vorbească despre succesele și dificultățile întâlnite. Aceasta crește încrederea între membrii grupului și îi ajută să se susțină reciproc.

E. Activități pentru explorarea emoțiilor

- **Carduri de reflecție:** Folosirea cardurilor cu întrebări precum „Care a fost cea mai mare bucurie a ta din această săptămână când ai lucrat cu copilul tău?" sau „Cum ai gestionat un moment dificil în timpul activității?". Fiecare părinte poate alege un card și împărtăși cu grupul, ceea ce adâncește înțelegerea asupra emoțiilor trăite.
- **Exprimarea prin desene:** Dacă unii părinți nu se simt confortabili să vorbească, facilitarea poate include exprimarea emoțiilor prin desen. Fiecare părinte poate desena un simbol sau o imagine care să ilustreze cum s-a simțit în timpul activităților de acasă, și apoi să explice desenul grupului.

F. Generalizarea și extragerea lecțiilor

- **Legătura cu viața de zi cu zi:** Facilitatorul îi încurajează pe părinți să generalizeze ceea ce au învățat din activitățile realizate. De exemplu, pot discuta despre cum gestionarea unei situații dificile cu copilul în timpul lecturii i-a ajutat să își dezvolte o mai mare răbdare și în alte aspecte ale vieții de familie.
- **Conexiuni între experiențe:** Participanții sunt încurajați să facă legături între experiențele lor și cele ale altora. Aceasta ajută la construirea unui context mai larg și la dezvoltarea unei perspective mai complete asupra comportamentului copiilor.

G. Planul pentru aplicarea lecțiilor învățate

- **Stabilirea obiectivelor pentru luna următoare:** Părinții sunt încurajați să stabilească un obiectiv pentru activitățile de acasă, în baza lecțiilor învățate. De exemplu, un părinte poate decide să acorde mai multă atenție exprimării emoțiilor copilului atunci când citesc împreună. Aceasta le oferă părinților un obiectiv concret și măsurabil pentru luna următoare.
- **Împărtășirea între membri:** La finalul întâlnirii, fiecare părinte poate împărtăși ce anume intenționează să pună în practică și ce ar dori să observe la copilul său în luna următoare. Acest lucru le oferă un sentiment de responsabilitate și de motivație pentru a aplica ceea ce au discutat.

Aceste sugestii sunt menite să ajute facilitatorii să creeze un spațiu de reflecție productiv și empatic, unde părinții să își poată analiza propriile experiențe și să învețe din ale celorlalți. Activitățile de reflecție, fie că sunt sub forma unei discuții ghidate, fie sub forma exprimării vizuale, contribuie la conștientizarea emoțiilor și la dezvoltarea unor relații mai bune cu proprii copii.

CUM SĂ CONDUCEM O DISCUȚIE DE REFLECȚIE CU PĂRINȚII

În loc să oferiți părinților concluziile sau să le explicați direct valoarea unei povești sau activități, cel mai eficient mod de a-i ghida în procesul de reflecție este prin întrebări de procesare, care să-i ajute să ajungă singuri la propriile înțelegeri. Facilitarea eficientă se bazează pe întrebări de observație, interpretare și aplicație, pentru a aprofunda învățarea și a crea legături relevante între experiențele părinților.

ABILITĂȚI NECESARE PENTRU CONDUCEREA UNEI DISCUȚII DE REFLECȚIE

Discuțiile bazate pe povestiri, fie că sunt lecturi sau experiențe trăite de părinți acasă cu copiii, necesită un set de abilități specifice din partea facilitatorului. Acestea includ:

- **Ascultarea activă:** Oferirea atenției fiecărui participant, fără a judeca, și rezumarea gândurilor exprimate pentru a confirma înțelegerea și a crea un spațiu sigur de împărtășire.
- **Punerea de întrebări deschise:** Întrebările deschise permit explorarea diferitelor perspective și încurajează reflecția profundă.

TIPURI DE ÎNTREBĂRI DE REFLECȚIE

Întrebările care pot fi folosite pentru a facilita reflecția părinților asupra activităților realizate cu copiii acasă se împart în trei categorii:

1. Întrebări de observație:

- Aceste întrebări ajută la aducerea în discuție a unui anumit eveniment sau aspect observat în povestire sau activitate. Sunt utile pentru a înțelege mai bine situația descrisă și reacțiile participanților.

- **Exemple:**
  - „Ce s-a întâmplat atunci când ai citit povestea cu copilul tău?"
  - „Ce a făcut copilul tău după ce ați terminat activitatea?"
- **Rol în întâlniri:** Aceste întrebări pot fi folosite la începutul discuției pentru a ajuta părinții să descrie activitatea și să se concentreze asupra detaliilor specifice.

2. Întrebări de Interpretare:

- Întrebările de interpretare îi conduc pe părinți la o înțelegere mai profundă a experienței. Ele ajută la explorarea motivelor, sentimentelor și relațiilor din cadrul activității, contribuind la identificarea elementelor care au avut un impact semnificativ.
- **Exemple:**
  - „Cum s-a simțit copilul tău atunci când ai citit împreună? De ce crezi că a reacționat astfel?"
  - „Cum crezi că această poveste a influențat comportamentul copilului tău?"
- **Rol în întâlniri:** Aceste întrebări sunt esențiale pentru a-i ajuta pe părinți să analizeze și să înțeleagă emoțiile și reacțiile implicate în activitățile realizate.

3. Întrebări de aplicație:

- Întrebările de aplicație sunt cele care ajută părinții să facă legătura între poveste și propria viață. Acestea îi invită să reflecteze asupra comportamentului lor și să identifice modalități de a aplica lecțiile învățate în relația cu copiii.

- **Exemple:**
  - „Cum ai putea folosi ceea ce ai învățat din această activitate pentru a gestiona o situație similară în viitor?”
  - „Ce ai face diferit data viitoare într-o situație asemănătoare?”
- **Rol în întâlniri:** Aceste întrebări sunt deosebit de valoroase în cadrul întâlnirilor de reflecție, deoarece îi ajută pe părinți să integreze noile cunoștințe în comportamente concrete și să-și stabilească obiective personale.

STRUCTURAREA DISCUȚIEI DE REFLECȚIE

Pentru o discuție de reflecție eficientă cu părinții, este recomandat să se urmeze următoarele etape:

1. Începerea cu întrebări de observație:
- Acestea îi ajută pe părinți să descrie ceea ce s-a întâmplat și să se conecteze la poveste. Pot fi utilizate pentru a clarifica înțelegerea comună a activității.

2. Progresarea către întrebări de interpretare:
- Încurajarea părinților să exploreze motivele și emoțiile implicate. Acest pas este crucial pentru înțelegerea semnificației profunde a experienței trăite cu copiii.

3. Întrebări de aplicație:
- Concluzia discuției trebuie să aducă reflecția la nivel personal, astfel încât părinții să poată aplica lecțiile învățate. Aceasta îi ajută să vadă cum experiențele discutate pot influența modul în care reacționează în viitor.

ROLUL FACILITATORULUI

Facilitatorul trebuie să evite să ofere răspunsuri sau concluzii prestabilite. În schimb, ar trebui să folosească întrebări care îi provoacă pe părinți să gândească și să exploreze propria experiență. Tehnicile de facilitare includ:
- Rezumarea răspunsurilor: Aceasta ajută la asigurarea înțelegerii și oferă participanților un sentiment de validare.
- Oglindirea emoțiilor exprimate: Facilitatorul poate repeta emoțiile exprimate de părinți pentru a le arăta că au fost înțeleși și pentru a încuraja reflecția mai profundă.

DEZVOLTAREA MORALĂ ȘI SOCIALĂ PRIN REFLECȚIE

Discuțiile structurate pe cele trei nivele contribuie la dezvoltarea gândirii morale și la extinderea normelor sociale ale părinților. Este important ca facilitatorii să creeze un **spațiu sigur și deschis**, în care fiecare părinte se simte respectat și capabil să își exprime gândurile și experiențele, fără teama de a fi judecat.

8. ROLUL FACILITATORULUI

- **Crearea unui spațiu sigur și confortabil**
  - **Primirea și introducerea:** Asigurarea că toți participanții se simt bineveniți și confortabili încă de la început.
  - **Stabilirea regulilor de bază:** Asigurarea unui set de reguli comune care să permită o comunicare deschisă și respectuoasă, cum ar fi "fără judecăți" și "respectul opiniilor celorlalți".

- **Ghidarea discuției**
  - **Punerea întrebărilor relevante:** Folosirea întrebărilor de observație, interpretare și aplicație pentru a ghida părinții să reflecteze asupra activităților realizate acasă și să extragă învățăminte.
  - **Încurajarea participării:** Asigurarea că toți părinții au oportunitatea să contribuie la discuție, fără a forța pe nimeni să vorbească.
  - **Direcționarea discuției**: Intervenția discretă în momentele în care discuția se abate de la subiect, aducând conversația înapoi la tema principală.

- **Ascultare activă**
  - **Oferirea de feedback non-verbal:** Arătarea interesului prin contact vizual, dă din cap în semn de înțelegere, zâmbind etc.
  - **Rezumarea și oglindirea:** Rezumarea răspunsurilor părinților pentru a se asigura că au fost înțeleși și oglindirea emoțiilor exprimate pentru a arăta empatie și pentru a facilita discuția mai profundă.

- **Evitarea impunerii punctelor de vedere**
  - **Nu oferă soluții prestabilite:** Rolul facilitatorului nu este acela de a oferi răspunsuri, ci de a ghida părinții să își descopere propriile soluții.
  - **Întărirea reflecției personale:** Încurajarea părinților să tragă propriile concluzii și să își analizeze comportamentele în lumina discuțiilor, fără a le impune ce ar trebui să facă.

- **Stimularea învățării colective**
  - **Facilitarea schimbului de experiențe:** Încurajarea părinților să împărtășească experiențe din viața de zi cu zi și să învețe unii de la alții.
  - **Crearea de oportunități de cooperare:** Organizarea activităților în perechi sau în grupuri mici, pentru a promova schimbul de idei și colaborarea.

- **Susținerea dezvoltării morale și emoționale**
  - **Provocarea părinților să exploreze valorile:** Prin întrebări de aplicație, facilitatorul îi provoacă pe părinți să reflecteze asupra valorilor personale și cum acestea se aplică în relația cu copiii.

- **Îndrumarea spre schimbare pozitivă:** Ajutarea părinților să identifice comportamente care ar putea fi îmbunătățite și să stabilească planuri de acțiune concrete pentru schimbare.

- **Monitorizarea și îmbunătățirea procesului de învățare**
  - **Observarea dinamici grupului:** Facilitatorul este atent la dinamica grupului și adaptează stilul de facilitare în funcție de nevoile grupului – de exemplu, mai mult sprijin pentru părinții care sunt mai timizi sau mai puțin implicați.
  - **Evaluarea progresului:** După fiecare întâlnire, facilitatorul poate reflecta asupra modului în care au decurs discuțiile și poate face ajustări pentru următoarele întâlniri pentru a îmbunătăți eficiența sesiunilor.

- **Construirea și întărirea comunității de învățare**
  - **Încurajarea interacțiunii în afara întâlnirilor:** Facilitatorul poate propune părinților să păstreze legătura și să se sprijine reciproc și în afara sesiunilor formale de reflecție.
  - **Crearea unui sentiment de apartenență:** Asigurarea că părinții se simt parte dintr-o comunitate unde pot împărtăși liber experiențe și pot învăța unii de la alții.

- **Gestionarea timpului și structurarea sesiunilor**
  - **Respectarea structurii:** Facilitatorul se asigură că fiecare sesiune este bine structurată și că timpul alocat pentru fiecare activitate este respectat, astfel încât întâlnirea să fie productivă și să nu depășească timpul disponibil.
  - **Încheierea sesiunii într-o notă pozitivă:** Facilitatorul încheie sesiunea rezumând ideile esențiale și solicitând fiecărui părinte să împărtășească un gând final sau o acțiune pe care intenționează să o pună în practică.

Aceste roluri ajută facilitatorul să creeze o experiență de reflecție relevantă și pozitivă pentru toți părinții participanți. Scopul este nu doar de a împărtăși informații, ci de a stimula gândirea critică, de a crea legături semnificative și de a sprijini dezvoltarea parentală într-un mod constructiv.

9. CU CE PLECĂM DE LA FIECARE ÎNTÂLNIRE? PLAN DE URMĂRIRE

După fiecare întâlnire, părinții sunt încurajați să aplice ceea ce au discutat, să observe schimbările în relațiile cu copiii lor și să împărtășească aceste observații în următoarea sesiune.

La finalul fiecărei întâlniri, părinții primesc următoarele recomandări pentru luna următoare:
1. Stabiliți un obiectiv: Alegeți un comportament sau o tehnică discutată pe care să o aplicați acasă. Poate fi un tip de întrebare deschisă, un joc de conectare sau o activitate de lectură împreună.

2. Activități de lectură și activități experiențiale: Creați timp săptămânal pentru a citi povești cu copilul și pentru a desfășura activități simple, care întăresc relația părinte-copil.

3. Observați și notați: Notați reacțiile copilului și schimbările pe care le observați, pentru a putea împărtăși la următoarea întâlnire.

4. Împărtășiți la următoarea întâlnire: Pregătiți-vă să împărtășiți experiențele și lecțiile învățate pentru a inspira și sprijini ceilalți părinți.

RECOMANDĂRI PENTRU ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILOR ÎN SALĂ

A. Alegeți aranjamentul în funcție de activitate:

- În cerc: Ideal pentru discuții de grup mari, oferind un sentiment de egalitate și încurajând schimbul de idei.
- În formă de U: Recomandat pentru prezentări sau pentru a viziona filme, permițând o interacțiune ușoară cu facilitatorul și între participanți.
- Clustere: Folosit pentru discuții în grupuri mici, jocuri de rol facilitând colaborarea în echipe.

B. Adaptarea și flexibilitatea spațiului:

- Alegeți o sală cu mobilier mobil pentru a permite ajustări rapide, în funcție de activitate.
- La prima întâlnire, aranjați sala în cerc și implicați participanții în organizarea sălii la fiecare sesiune ulterioară.

C. Organizarea vizuală și minimizarea distragerilor:

- Alegeți "fața" sălii, de preferat cu ușa de intrare în spatele grupului, pentru a minimiza distragerile atunci când cineva intră sau iese.
- Poziționați vizual echipamentele (proiector, flipchart etc.) astfel încât toate materialele să fie clar vizibile pentru participanți.

D. Siguranța sălii - politica zero accidente:

- Asigurați-vă că sala este amenajată astfel încât să evite orice posibile accidente.
- Gândiți-vă din perspectiva "ce se întâmplă dacă?" pentru a anticipa posibilele pericole și faceți ajustările necesare pentru siguranță.

Aceste recomandări au scopul de a maximiza eficiența și confortul participanților, asigurând în același timp un mediu sigur și propice pentru învățare și reflecție.

EVALUAREA ÎNVĂȚĂRII PĂRINȚILOR:

Mai jos sunt câteva sugestii pentru evaluarea învățării părinților la finalul fiecărei întâlniri:

1. Structura evaluării formative pentru întâlnirile cu părinții:

A. Unde sunt acum?
Facilitatorul ar putea cere părinților să reflecteze asupra momentului prezent și să-și evalueze propriile competențe parentale. Aceasta ar putea include:

- Ce înțelegi mai bine acum despre relația cu copilul tău, după această sesiune?
- Ce comportament parental ai reușit să implementezi până acum și cum ai observat schimbări în dinamica familiei?

B. Unde vreau să ajung?
Facilitatorul poate încuraja părinții să definească obiective specifice pentru perioada următoare. Întrebări relevante ar putea fi:

- Care sunt aspectele în relația ta cu copilul pe care dorești să le îmbunătățești?
- Ce fel de sprijin ai avea nevoie pentru a ajunge acolo?

C. Cum arată acel „acolo"?
În această etapă, părinții sunt ajutați să vizualizeze scopul și să înțeleagă cum ar arăta progresul dorit.

- Cum vei ști că relația cu copilul tău s-a îmbunătățit? Care vor fi semnele acestei schimbări pozitive?
- Cum se va simți copilul și cum te vei simți tu în relația voastră după îndeplinirea acestor obiective?

D. Cum ajung acolo?
Facilitatorul poate ghida părinții să gândească pașii concreți pentru a face progrese. Aceasta poate include:

- Care sunt micile schimbări de comportament pe care le poți aplica în săptămâna următoare pentru a crea un mediu de învățare pozitiv pentru copilul tău?
- Cum poți include activitățile de reflecție și feedback discutate în grup în rutina voastră zilnică?

E. Cât mai este până ajung acolo?
Facilitatorul poate ajuta părinții să măsoare progresul. Întrebări precum:

- Cum te-ai simțit în interacțiunile recente cu copilul tău? Ai observat schimbări semnificative de la ultima întâlnire până acum?
- În ce măsură simți că ai atins obiectivele stabilite la ultima întâlnire?

2. Instrumente de evaluare formativă în întâlnirile cu părinții:

A. Discuții reflecționale
La finalul fiecărei sesiuni, facilitatorul poate ghida o discuție reflectivă în care fiecare părinte să răspundă la întrebări deschise despre experiențele din cadrul întâlnirilor și despre cum acestea au influențat relația cu copilul.

B. Scări de autoevaluare
Părinții pot completa scări de autoevaluare, punctând de la 1 la 5 aspecte precum:

- „Cât de des reușesc să aplic comportamentele pozitive discutate în întâlniri?"
- „Cât de mult simt că relația cu copilul s-a îmbunătățit în ultima lună?"

C. Jurnale reflective
Părinții pot fi încurajați să păstreze jurnale reflective despre progresul lor între întâlniri, unde să noteze situații-cheie, schimbări în comportament și reacțiile copiilor.

D. Feedback de grup
Facilitatorul poate organiza o sesiune de feedback de grup, în care fiecare părinte împărtășește cel puțin un progres și o provocare pe care a întâlnit-o de la ultima întâlnire.

3. Cum integrăm evaluarea în următoarele întâlniri?

Evaluarea formativă are rolul de a informa facilitatorul despre punctele forte ale fiecărui părinte, dar și despre nevoile de dezvoltare continuă. Astfel, fiecare întâlnire ar putea începe cu o scurtă sesiune de reflecție asupra progresului realizat, urmată de activități care să răspundă nevoilor identificate. De asemenea, evaluările formative ajută facilitatorul să adapteze activitățile viitoare astfel încât să corespundă progresului și nevoilor fiecărui participant.

Exemple de întrebări pentru evaluare:

- „Ce ați reușit să aplicați din ceea ce am discutat luna trecută?"
- „Care a fost cel mai mare succes al vostru în relația cu copilul?"
- „Ce dificultăți ați întâmpinat în încercarea de a aplica sugestiile discutate și cum le-am putea depăși?"

Aceste elemente de evaluare sprijină părinții să devină mai conștienți de progresul lor și să înțeleagă mai bine ce funcționează în relația lor cu copiii. De asemenea, îi ajută să fie mai angajați și implicați în dezvoltarea lor ca părinți.

Activități de reflecție pentru grupul de părinți: metode practice pentru învățare și conectare

TIPURI DE ACTIVITĂȚI

1. Reflecție și evaluare nonformală

- **Statui:** Participanții sunt invitați să reprezinte, statuar, învățarea lor. Acest tip de activitate ajută la exprimarea creativă și la evaluarea transformărilor personale în urma unei activități .
- **Interpretarea imaginilor:** Participanții aleg o imagine dintr-un set divers, pentru a exprima învățarea acumulată. Este un instrument vizual de evaluare nonformală care încurajează exprimarea liberă.
- Filmul/povestea/colajul experienței: Participanții își povestesc transformările personale prin realizarea unui colaj sau film despre experiențele trăite.

2. Metode vizuale și creativitate

- **Blob Tree (Omuleții din copaci):** Utilizat pentru reflecție și aplicare. Activitatea se desfășoară în intervale de 10-20 minute și este potrivită atât pentru jocuri, cât și pentru proiecte .
- **Conturul omului:** Metodă vizuală folosită pentru reflecție, interpretare și aplicare. Ajută la identificarea trăsăturilor emoționale și la înțelegerea contextelor în care acestea apar.
- **Cele 4 cadrane:** Această activitate include identificarea faptelor, sentimentelor, descoperirilor și planurilor de viitor, reflectând asupra unei experiențe trecute în mai multe dimensiuni.

3. Activități de cooperare și învățare prin joc

- **Repetiție pentru viitor:** Participanții rejoacă scene ale activităților realizate, pentru a asimila mai bine lecțiile învățate. Această activitate implică dramatizarea lecțiilor și ajută la fixarea acestora în memorie .
- **Cardurile de joc:** Activitate ce utilizează cărți pentru a extrage întrebări de procesare și a crea diferite grupe de reflecție .
- Pânza de păianjen: Aceasta este o activitate de reflecție care simbolizează interdependența și susținerea reciprocă între membrii grupului. Este folosită pentru interpretare, transfer și aplicare.

Feedback și autoreflecție

- **Cărțile aprecierii:** Fiecare participant își scrie numele pe un cartonaș, iar ceilalți membri scriu ce apreciază la acea persoană. Această activitate este potrivită atât pentru deschiderea, cât și pentru închiderea unei sesiuni de procesare.

- **Cutia cu amintiri:** Participanții aduc obiecte sau fotografii legate de activitățile trecute și discută despre acestea, evidențiind lecțiile învățate și planurile de viitor.

5. Discuții de grup și împărtășire de experiențe

- **Momentul solo:** O activitate în care fiecare participant își exprimă propria reflecție asupra unei activități specifice, individualizând experiențele lor.
- **Povestea activității:** Participanții își împărtășesc experiențele sub formă de poveste, oferind ocazia de a înțelege diferite perspective și provocări ale activității.

Modele de activități:

1. Reflecție și evaluare nonformală

- **Statui** - Participanții trebuie să reprezinte învățarea sub formă de statuie și să explice ce reprezintă statuia, ce au învățat și în ce alt context pot aplica această învățătură.
- **Interpretarea imaginilor** - Se așează un set de imagini pe podea și fiecare participant alege una care reprezintă ce au învățat în urma unei experiențe.
- **Filmul/Povestea colajului** - Participanții creează un film, poveste sau colaj al transformărilor pe care le-au avut în urma unei experiențe.
- **Roata emoțiilor** - Participanții desenează o roată care arată emoțiile predominante pe care le-au simțit într-un eveniment recent.
- **Cutia cu amintiri** - Participanții introduc obiecte sau imagini într-o „cutie cu amintiri" ce simbolizează momente importante ale activității.
- **Acuarela de emoții** - Folosirea culorilor pentru a reprezenta sentimentele și apoi discutarea semnificației acestora.
- **Cartonașe de reflecție** - Fiecare participant extrage un cartonaș cu o întrebare de reflecție și își exprimă opinia.
- **Metoda acvariului** - Participanții discută în grupuri rotative aspecte ale unui proiect, schimbând reprezentanții grupului la fiecare rundă de discuții.
- **Debriefing emoțional** - Participanții își exprimă trăirile și gândurile avute în timpul activității prin sesiuni de discuții ghidate.
- **Scrisoarea către viitor** - Fiecare participant scrie o scrisoare despre ceea ce și-a propus să schimbe sau să îmbunătățească.

2. Metode vizuale și creativitate

- **Desen în perechi** - Un participant desenează răspunsul la întrebările unui coleg, care trebuie să descifreze semnificația desenului.
- **Blob Tree (Omuleții din Copaci)** - Participanții desenează omuleți care exprimă stările lor curente sau viitoare.
- **Colaj de grup** - Grupul creează un colaj care descrie activitatea, emoțiile și lecțiile învățate.
- **Jurnal vizual** - Fiecare participant ține un jurnal unde desenează experiențele și ce a învățat.
- **Portretul emoțiilo**r - Desenarea unui portret care ilustrează emoțiile trăite într-un anumit moment al activității.

- **Autoportretul învățării** - Participanții își desenează un autoportret care să exprime evoluția învățării lor.
- **Simboluri vizuale** - Fiecare participant desenează sau alege un simbol care reprezintă lecția cea mai importantă pe care a învățat-o.
- **Desenul în silențiu** - Participanții trebuie să creeze un desen fără să vorbească, simbolizând o lecție sau un sentiment important.
- **Harta călătoriei** - Crearea unei hărți care să arate etapele activității și lecțiile învățate.
- **Fluturele schimbării** - Participanții desenează un fluture și adaugă schimbările pozitive pe care le-au trăit.

3. Activități de cooperare și învățare prin joc

- **Jocuri de echilibru** - Participanții trebuie să se susțină reciproc pentru a menține echilibrul în echipă.
- **Căutarea comorii** - Folosind indicii, participanții caută obiecte simbolice legate de teme ale activității.
- **Jocul de rol** - Participanții interpretează diferite roluri pentru a simula situații conflictuale și rezolvarea acestora.
- **Cercul de încredere** - Participanții stau în cerc și se încred în colegii lor pentru a-i prinde când cad.
- **Pânza de păianjen** - Echipa trece prin „găurile" unei pânze fără să o atingă, dezvoltând cooperarea.
- **Harta valorilor** - Participanții fac o hartă a valorilor pe care le-au experimentat în timpul activităților.
- **Jocuri de colaborare** - Participanții rezolvă sarcini împreună, promovând colaborarea și comunicarea.
- **Jocurile de comunicare** - Scopul este să comunice fără cuvinte pentru a ajunge la un rezultat comun.
- **Jocul De-Legi-Ori** - Fiecare participant spune o poveste, iar ceilalți trebuie să o continue.
- **Construcții colaborative** - Participanții construiesc o structură folosind resurse limitate.

4. Feedback și autoreflecție

- **Ședința de feedback rotativ** - Participanții primesc feedback de la fiecare membru al grupului.
- **Autoreflecție scrisă** - Fiecare participant își scrie gândurile și impresiile într-un jurnal.
- **Cercurile de feedback** - Participanții stau în cercuri concentrice și își oferă feedback unul altuia.
- **Chestionar de autoreflecție** - Completarea unui chestionar despre propria contribuție la activitate.
- **Runda de cuvinte** - Fiecare participant are un minut să spună cum s-a simțit și ce a învățat.

- **Feedback pozitiv** - Toți participanții oferă doar feedback pozitiv altor participanți.
- **Steluța și luna** - Fiecare participant spune ce a fost bine (steluța) și ce poate fi îmbunătățit (luna).
- **Scaunul calului** - Participanții stau pe un scaun în fața grupului și primesc feedback.
- **Feedback prin obiecte** - Participanții aleg obiecte simbolice pentru a da feedback (ex: o piatră pentru rezistență).
- **Evaluarea prin cartonașe colorate** - Participanții ridică cartonașe verzi, galbene sau roșii pentru a evalua activitatea.

5. Discuții de grup și împărtășire de experiențe

- **Povestea mea** - Fiecare participant împărtășește o poveste personală legată de un moment de învățare.
- **Discuția în perechi** - Participanții discută cu un partener și apoi împărtășesc concluziile cu grupul.
- **Întrebări deschise** - Facilitatorul pune întrebări deschise despre experiențe, iar fiecare participant răspunde.
- **Foaia cu întrebări** - Fiecare participant primește o foaie cu întrebări și discuția se desfășoară pe baza acestora.
- **Conversațiile în cerc** - Participanții discută în cerc despre lecțiile învățate.
- **Împărtășirea în grijă** - Fiecare participant vorbește despre o situație care l-a afectat și cum a gestionat-o.
- **Pasiunea ascunsă** - Fiecare participant vorbește despre ceva despre care nu a vorbit niciodată cu grupul.
- **Schimbul de povești** - Participanții își schimbă poveștile și fiecare spune o poveste a altcuiva.
- **Discuțiile pe temă** - Fiecare participant alege o temă care este importantă pentru el și discută despre aceasta.
- **Panel de experți** - Participanții discută despre o situație ca și cum ar fi experți în domeniu.

Descriere activități de reflecție

Metoda: "Statuia Reflectării" (omuleții din copac)	
Materiale necesare: pixuri sau creioane pentru fiecare participant, printuri cu imaginea copacului de evaluare („Evaluation Tree") pentru fiecare participant.	Participanții vor fi deja așezați în cerc pe scaune sau pe jos, pentru a crea un spațiu deschis și confortabil.

Facilitare:

Introducerea Metodei:
Facilitatorul oferă fiecărui participant o imagine cu copacul de evaluare.
Se explică pe scurt imaginea copacului și fiecare omuleț ilustrat. Participanții sunt invitați să-și ia un moment pentru a observa imaginea și să se gândească unde s-ar plasa în copac în funcție de modul în care s-au simțit în timpul activităților de acasă cu copiii (lectură și activități experiențiale).

Etapa 1 - Reamintirea Activităților:
Înainte de a colora omulețul, facilitatorul va discuta cu părinții despre activitățile realizate acasă, cum ar fi lectura împreună cu copiii și activitățile experiențiale.

Facilitatorul poate pune întrebări deschise precum: *„Cum a reacționat copilul tău la poveste?", „Ce ai observat în timpul activității?"* sau *„Ce pași ai urmat în timpul activității?"*.
Această discuție ajută la clarificarea și la reamintirea faptelor, astfel încât participanții să reflecteze mai bine la experiențele trăite.

Etapa 2 - Identificarea Emoțiilor:
Participanții sunt rugați să-și ia un minut pentru a se identifica pe sine în imaginea copacului, în funcție de percepția lor asupra modului în care s-au simțit în timpul activităților.

Fiecare participant va colora omulețul/omuleții din copac cu care se asociază. Pot alege mai mulți omuleți dacă simt că au trecut prin mai multe stări sau emoții.

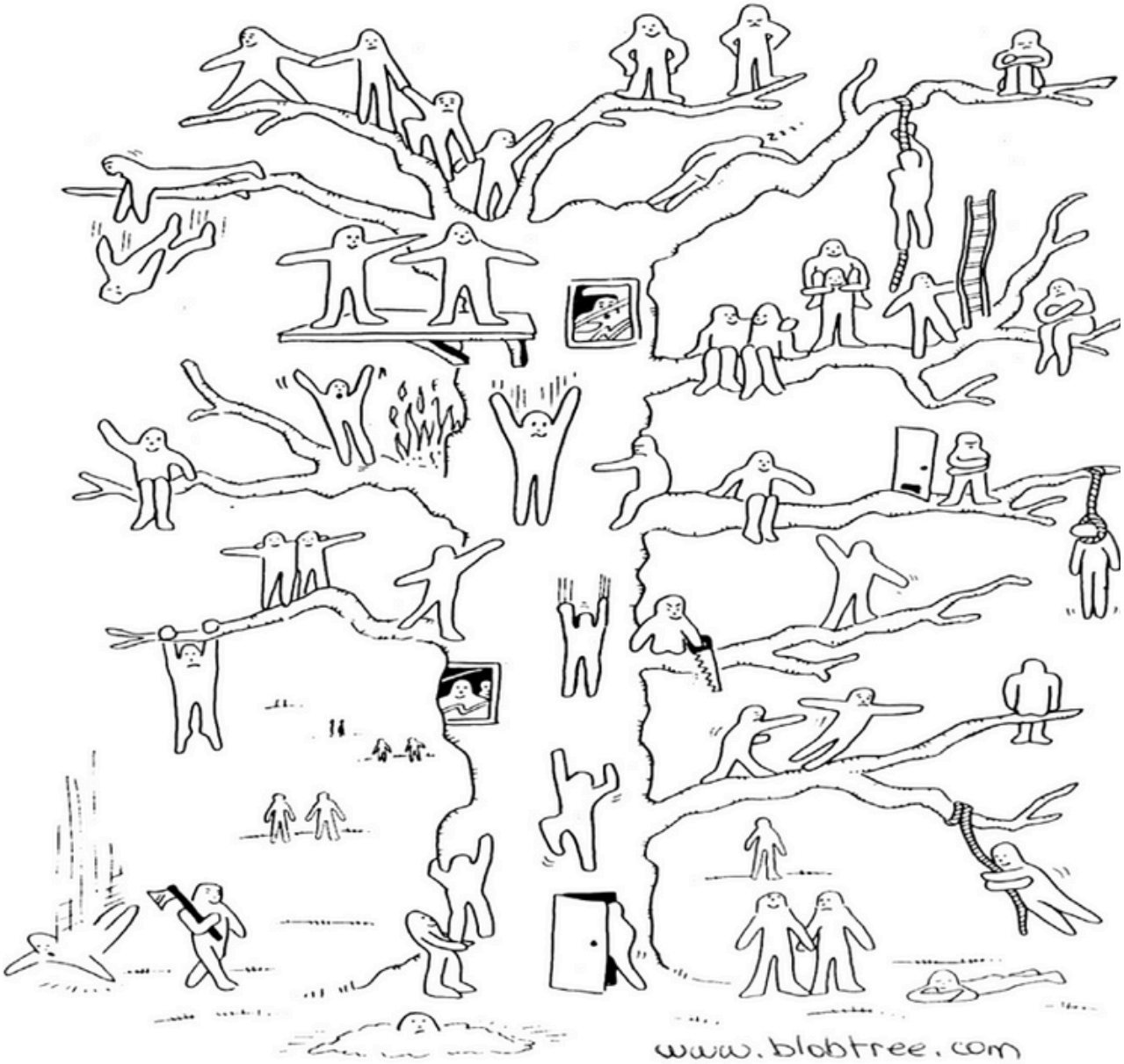
Etapa 3 - Împărtășirea Reflexiilor:
După completarea individuală, fiecare participant va prezenta grupului omulețul sau omuleții pe care i-a colorat, argumentând alegerea făcută.

Facilitatorul încurajează discuția deschisă, punând întrebări precum: *„Ce te-a determinat să te simți astfel?"* sau *„Cum ai putea compara această stare cu alte experiențe anterioare?"*.

Etapa 4 - Generalizare și Transferul Cunoștințelor:
Facilitatorul îi ghidează pe părinți să generalizeze lecțiile învățate în timpul activităților de acasă. Se discută despre ce principii au descoperit și cum se pot aplica acestea și în alte contexte parentale.

Participanții sunt invitați să revină la desenul lor și să se gândească la întrebarea: *„Cum pot aplica ceea ce am învățat din această experiență în viața de zi cu zi cu copilul meu?”*.

Fiecare participant va scrie în dreptul unui omuleț promisiunea sau angajamentul pe care și-l ia față de sine. De exemplu, *„Voi dedica mai mult timp cititului împreună cu copilul meu”* sau *„Voi fi mai atent la modul în care îmi exprim emoțiile în fața copilului”*.


www.blobtree.com

Descriere activități de reflecție

Metoda: "Omulețul Reflecției" pentru Clubul Familiei	
Materiale necesare: Printuri cu imaginea unui omuleț (similar cu cel din imaginea alăturată), pixuri sau creioane pentru fiecare participant.	Participanții vor fi așezați deja în cerc pe scaune sau pe jos, pentru a facilita discuțiile deschise și sentimentul de egalitate în grup.

Facilitare:

Introducerea Metodei: Personalizarea omulețului

- Fiecare participant primește o imagine cu omulețul.
- Facilitatorul prezintă pe scurt imaginea și îi invită pe părinți să își ia 2-3 minute pentru a se gândi la omuleț și pentru a-l personaliza astfel încât să semene cu ei. Pot desena elemente suplimentare, haine, expresii faciale sau orice detaliu consideră potrivit.
- După ce omulețul a fost personalizat, participanții sunt invitați să facă asocieri între omuleț și experiența tocmai finalizată (activitățile de lectură și experiențiale realizate acasă cu copiii).

Etapa 1 - Reamintirea activităților realizate acasă

- Înainte de a scrie pe omuleț, facilitatorul va ghida o discuție despre activitățile desfășurate acasă. Participanții vor răspunde la întrebări deschise precum: „Care a fost sarcina pe care ai făcut-o acasă împreună cu copilul tău?”, „Ce pași ai urmat în activitatea de lectură?” sau „Cum s-a simțit copilul tău pe parcursul activității?”.
- Această discuție are rolul de a ajuta părinții să își amintească clar ce au făcut și ce au observat în timpul acestor activități.

Etapa 2 - Reflecția asupra emoțiilor și gândurilor

Scrierea pe omuleț:

Fiecare participant va scrie în liniște pe omulețul său, răspunzând la trei întrebări importante:

- **În dreptul capului:** *„Ce gânduri ai avut în timpul activității de lectură sau a celei experiențiale realizate cu copilul tău?”* - Participanții vor scrie la ce s-au gândit în acele momente.
- **În dreptul inimii:** *„Ce emoții ai simțit în timpul acestor activități?”* - Participanții vor descrie sentimentele trăite în timpul acestor momente (de exemplu, bucurie, neliniște, mândrie etc.).
- **În dreptul picioarelor și mâinilor:** *„Cum a fost implicat corpul tău în timpul activității?”* - Participanții vor nota cum s-au simțit fizic în timpul activității (de exemplu, relaxați, activi, obosiți).

După ce fiecare participant își completează omulețul, se va face un tur de cerc, în care fiecare va prezenta omulețul său grupului și va argumenta răspunsurile sale.

Etapa 3 - Generalizare și interpretare

Întrebarea de generalizare: Facilitatorul va invita participanții să revină la desen și să reflecteze asupra întrebării: *„Ce lecții sau descoperiri ia cu el omulețul tău în urma acestei activități?”*. Această întrebare are scopul de a ajuta participanții să extragă lecțiile importante din activitățile desfășurate acasă.

Scrierea lecțiilor pe desen: Răspunsurile vor fi trecute în dreptul mâinilor omulețului, reprezentând ceea ce părintele a *„luat cu el”* ca acțiune sau idee după activitate.

Etapa 4 - Transfer și aplicare în viitor

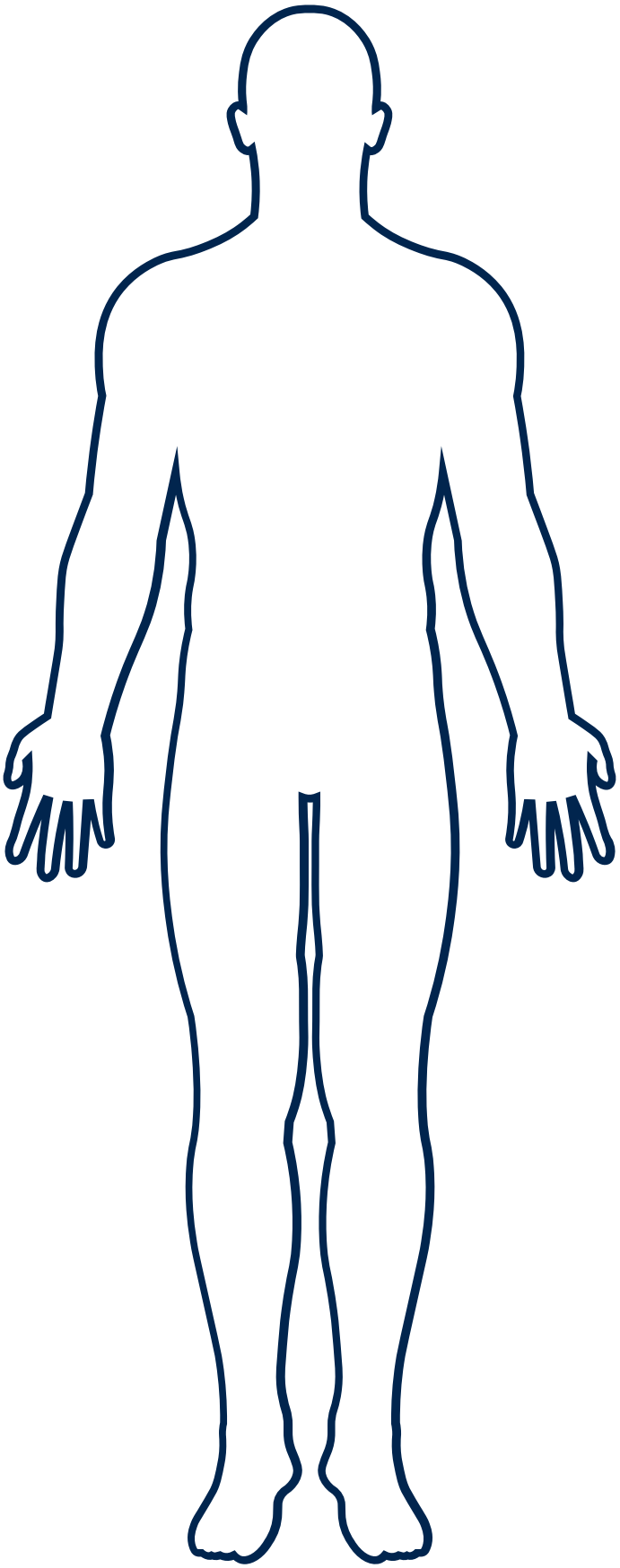
Facilitatorul va ghida participanții în etapa de Transfer și Aplicare, prin întrebările: *„Ce ia inima ta din această activitate?”*, *„Ce ia mintea?”* și *„Ce ia corpul?”*.

Participanții pot răspunde la aceste întrebări și pot scrie răspunsurile în fiecare parte a corpului pe desenul omulețului, specificând ce aspecte din activitate doresc să păstreze și să implementeze în viitor. De exemplu:

- **Inima:** „Mai multă răbdare și conectare cu copilul meu în timpul activităților.
- **Mintea:** „Să includ mai multe întrebări deschise pentru a stimula curiozitatea copilului.”
- **Corpul:** „Să mă implic fizic în jocuri alături de copil, pentru a construi un spațiu de joacă și încredere.”

Facilitatorul va face un tur de cerc și va invita pe toți sau doar pe cei care doresc să împărtășească ce au scris pe omulețul lor.

ANEXĂ



Descriere activități de reflecție

Metoda: "Bicicleta reflecției"	
Materiale necesare: Pixuri sau creioane pentru fiecare participant și câte o foaie imprimată cu imaginea unei biciclete (sau proiectați imaginea folosind un videoproiector).	Participanții vor fi așezați deja în cerc pe scaune sau pe jos, pentru a facilita discuțiile deschise și sentimentul de egalitate în grup.

Facilitare:

Introducerea metodei și rememorarea activităților realizate

Facilitatorul oferă fiecărui participant o foaie cu imaginea bicicletei și prezintă pe scurt imaginea.

Înainte de a începe identificarea cu componentele bicicletei, facilitatorul va ghida o discuție despre activitățile desfășurate acasă. Participanții sunt invitați să reflecteze la activitățile de lectură și la activitățile experiențiale realizate cu copiii lor. Facilitatorul poate adresa întrebări precum: *„Care a fost sarcina principală în activitatea de lectură?”, „Ce pași ai urmat în timpul activității experiențiale?”* sau *„Cum s-a simțit copilul tău pe parcursul activității?”*.

Etapa 1 - Reflecție asupra rolului personal în activitate

Facilitatorul invită participanții să reflecteze asupra întrebării: „Cu ce parte componentă dintr-o bicicletă v-ați identificat în această experiență?”. Participanții sunt încurajați să se gândească la cum au contribuit la activitățile realizate acasă cu copiii lor și să se asocieze cu anumite părți ale bicicletei:

- **Roata din față:** Poate reprezenta direcția și ghidajul oferit în activitatea de lectură.
- **Frâna:** Poate reprezenta momentele de reținere, în care au fost precauți în abordare.
- **Ghidonul:** Poate reprezenta controlul și îndrumarea oferită copilului în activitățile realizate.
- **Scaunul:** Poate reprezenta suportul oferit copilului pentru a se simți confortabil.
- **Lumina din față sau din spate:** Poate reprezenta vizibilitatea, claritatea și orientarea pe care le-au oferit copilului.

Participanții vor lua 2-3 minute în liniște pentru a reflecta și a asocia momentele trăite cu diferite componente ale bicicletei.

Important: Facilitatorul poate preciza că este posibil ca, pe parcursul activității, fiecare părinte să se fi identificat cu diferite componente în momente diferite.

Aceasta înseamnă că nu există un singur răspuns corect și că fiecare participant poate avea mai multe asocieri.

Etapa 2 - Prezentarea și sumarizarea asocierilor

Fiecare participant va prezenta bicicleta sa în fața grupului, explicând cu ce componente ale bicicletei s-a identificat și de ce. De exemplu: *„M-am identificat cu roata din față pentru că am ghidat copilul prin poveste, dar am fost și scaunul, pentru că am oferit sprijin emoțional atunci când a avut nevoie."*

Facilitatorul va sumariza asocierile, evidențiind diversitatea rolurilor și cum fiecare părinte a avut o contribuție unică și importantă în activitatea cu copilul.

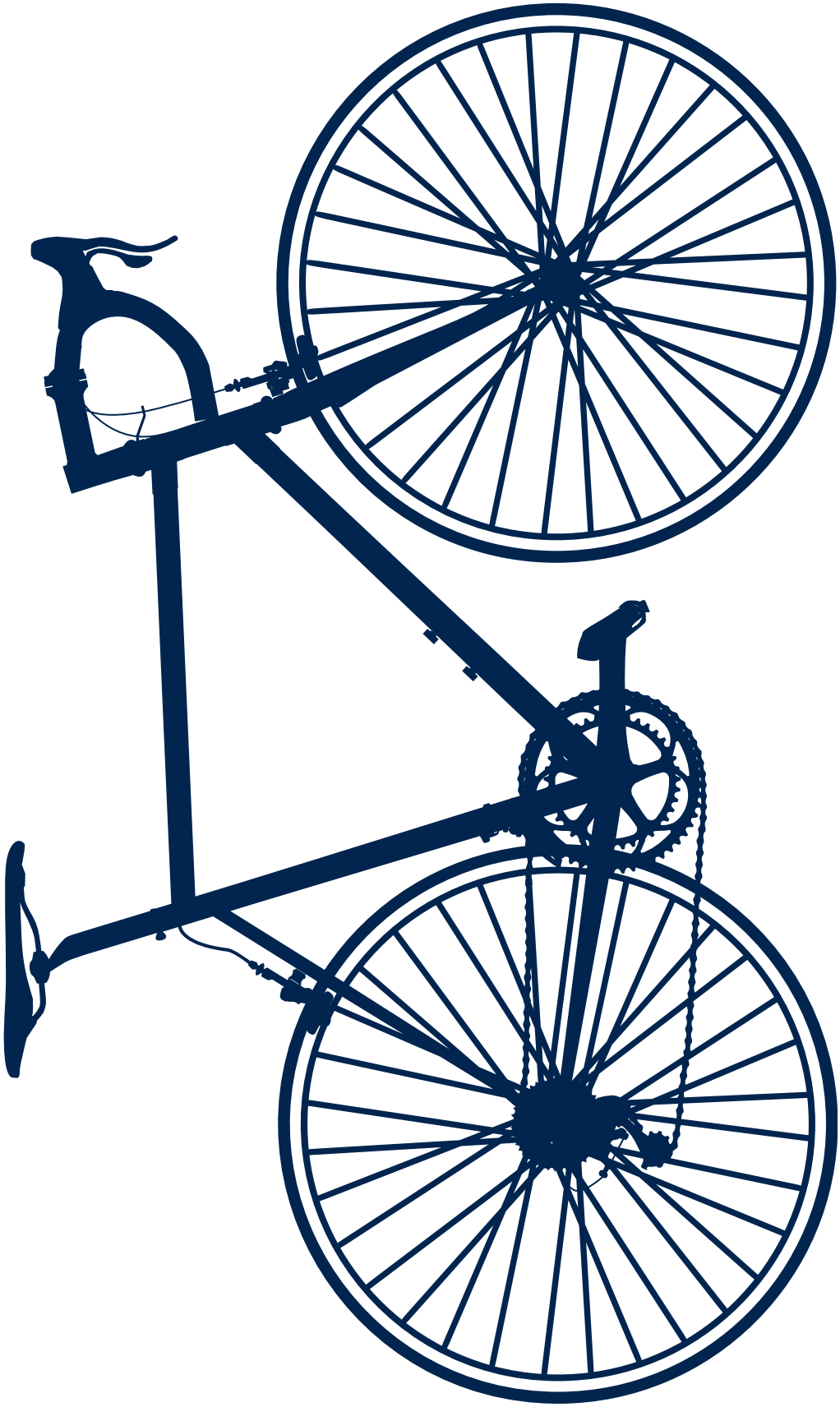
Etapa 3 - Transfer și aplicare pentru viitor

După finalizarea reflecției asupra experiențelor trecute, facilitatorul îi va invita pe participanți să revină la desenul bicicletei și să răspundă la întrebarea: *„Ce roluri mi-aș propune eu pe viitor să mai exersez când lucrez în grup sau în relația cu copilul meu?"*.

Participanții vor nota sau desena pe foaie răspunsurile lor, specificând ce componente ale bicicletei și-ar dori să fie în grupul lor sau în alte contexte din viața de zi cu zi:

- **Exemple de întrebări:** *„Aș dori să devin ghidonul mai des, oferindu-i copilului mai multă direcție și încredere."* sau *„Mi-ar plăcea să devin lumina din față, oferindu-i claritate și siguranță în momentele dificile."*

Foaia desenată poate fi luată de fiecare participant și atașată la caietul personal sau la jurnalul său de reflecție, pentru a urmări progresul personal și pentru a-și aminti de angajamentele luate.



Descriere activități de reflecție

Metoda: "Desen în perechi" **Durata: între 20–50 minute**	
Materiale necesare: Foi A4 pentru fiecare participant, creioane colorate sau pixuri.	Pregătește foi A4 și creioane colorate pentru fiecare pereche de participanți.Participanții vor fi așezați în cerc, apoi împărțiți în perechi de câte două persoane pentru a încuraja colaborarea și interacțiunea.

Facilitare:

Împărțirea în perechi și prezentarea întrebărilor

Facilitatorul va împărți grupul în perechi de câte două persoane.

Fiecare pereche va primi câte o foaie de hârtie și un creion.

Facilitatorul va scrie pe o foaie de flipchart/tablă sau va împărți foi cu două întrebări cheie pentru activitatea de reflecție:

- **Care sunt lecțiile învățate în urma activităților de lectură sau experiențiale realizate cu copiii?** Ce am descoperit din această activitate împreună?
- **Cum vreau să pun în practică, în viața mea de zi cu zi, ceea ce am învățat din aceste activități?** Cum intenționez să aplic ceea ce am învățat în relația cu copilul meu?

Reflecție individuală și introducerea activității de desen

Se va acorda fiecărui participant un minut pentru a reflecta individual asupra răspunsurilor la cele două întrebări.
Facilitatorul va explica cum se va desfășura activitatea de desen. Unul dintre parteneri va ține creionul în mână, iar celălalt partener (al doilea) îl va ține pe primul partener de mâna cu care ține creionul.

Realizarea desenului

Desenul și interpretarea: Al doilea partener va ghida mâna primului partener pentru a desena, în funcție de răspunsurile la cele două întrebări:

- Ce lecții am învățat din activitatea cu copilul?
- Cum vreau să aplic ceea ce am învățat?

Interpretarea desenului

În timp ce desenează, primul partener trebuie să încerce să descifreze ceea ce desenează, exprimând cu voce tare ceea ce crede că ar putea reprezenta desenul.

Al doilea partener poate răspunde doar cu *„da”*, *„nu”* sau *„oarecum”*, oferindu-i astfel o idee despre cât de aproape este de ceea ce încearcă să comunice.

Activitatea durează aproximativ 4-5 minute pentru fiecare dintre cele două întrebări.

Prezentarea și împărtășirea răspunsurilor în grupul mare

După ce fiecare pereche a terminat de desenat și de discutat răspunsurile, participanții vor prezenta desenele lor în grupul mare.

Facilitatorul îi va încuraja să împărtășească lecțiile învățate și să descrie cum vor pune în practică ceea ce au discutat.

Etapa de transfer și aplicare

Revizitarea angajamentelor personale:

- Facilitatorul va încuraja participanții să ia desenele acasă și să le păstreze (de exemplu, într-un jurnal sau un caiet personal).
- Facilitatorul va recomanda ca partenerii să revină asupra acestei activități peste 2-3 săptămâni și să se întrebe reciproc dacă au reușit să lucreze la obiectivele și schimbările pe care și le-au propus în urma activității.

Descriere activități de reflecție

Metoda: Cerc de Reflecție pe Post-it-uri **Durata: 45–60 minute**	
Materiale necesare: Foi de flipchart lipite pentru a crea un cerc mare, post-it-uri colorate (diferite culori pentru fiecare întrebare), creioane sau pixuri.	Pregătește pe podea o foaie mare de hârtie sau mai multe foi de flipchart lipite unele de altele, desenând un cerc mare împărțit în segmente. Fiecare segment reprezintă câte o întrebare la care se va reflecta.Desenează cercul astfel încât să fie vizibil și accesibil tuturor participanților.

Facilitare:

Introducerea activității și recapitularea sarcinilor

Participanții vor fi așezați în cerc, fie pe scaune, fie pe jos, pentru a putea discuta deschis și a colabora.

Facilitatorul va trece cu participanții prin întrebările specifice de Analiză și Reflecție asupra activităților realizate acasă:

- **Care a fost sarcina?** Ce ați avut de făcut în activitățile cu copiii (lectură sau activități experiențiale)?
- **Ce ați făcut?** Ce pași ați urmat în activitățile de acasă?
- **Cum ați făcut?** Cum v-ați implicat în activitățile respective și ce ați observat?

Reflecție individuală și scrierea răspunsurilor pe post-it-uri

Facilitatorul va aduce cercul mare (realizat din foi de flipchart) în fața participanților.
Participanții vor primi post-it-uri (de culori diferite pentru fiecare întrebare) și pixuri pentru a scrie răspunsurile la întrebările de reflecție. Întrebările vor fi notate în fiecare segment al cercului:

- **Ce a funcționat?** Ce a mers cel mai bine în activitățile realizate cu copiii? Care au fost momentele cele mai valoroase?
- **Ce nu a funcționat?** Ce provocări sau dificultăți ați avut în timpul activităților? Ce aspecte ar putea fi îmbunătățite?
- **Ce sentimente, stări, emoții ați experimentat?** Cum v-ați simțit în timpul activităților? Ce emoții v-au stârnit copiii?
- **Care sunt lecțiile învățate despre voi, ceilalți sau tematica atinsă?** Ce ați descoperit despre voi înșivă și relația voastră cu copiii?
- **Cum vreți să folosiți lecțiile învățate în viața de zi cu zi, pe viitor?** Ce intenționați să aplicați în relația cu copiii în viitor?

Participanții vor avea la dispoziție aproximativ **5 minute pentru fiecare întrebare** pentru a se gândi și a scrie răspunsurile pe post-it-uri.

Pe măsură ce scriu, participanții vor lipi post-it-urile în segmentul corespunzător din cercul desenat pe flipchart.

Împărtășirea răspunsurilor și discuția în grupul mare

- După ce toți participanții au scris răspunsurile lor și le-au lipit pe cerc, facilitatorul va conduce o discuție în grupul mare.
- Fiecare participant va fi invitat să împărtășească ceea ce a scris pe post-it-uri, trecând prin fiecare întrebare în parte.
- Facilitatorul va sumariza asocierile și lecțiile învățate de la fiecare participant, iar participanții vor fi încurajați să adauge noi reflecții sau lecții pe măsură ce ascultă experiențele celorlalți.

Revizuirea și adăugarea lecțiilor învățate

Revizuirea desenului: După ce toți participanții și-au prezentat răspunsurile, facilitatorul va invita unul sau doi participanți să citească cu voce tare lecțiile învățate din fiecare segment al cercului.

Facilitatorul poate **sumariza concluziile** și poate încuraja participanții să adauge alte idei care le-au venit pe parcursul discuției, pentru a completa segmentul corespunzător.

Etapa de Transfer și Aplicare

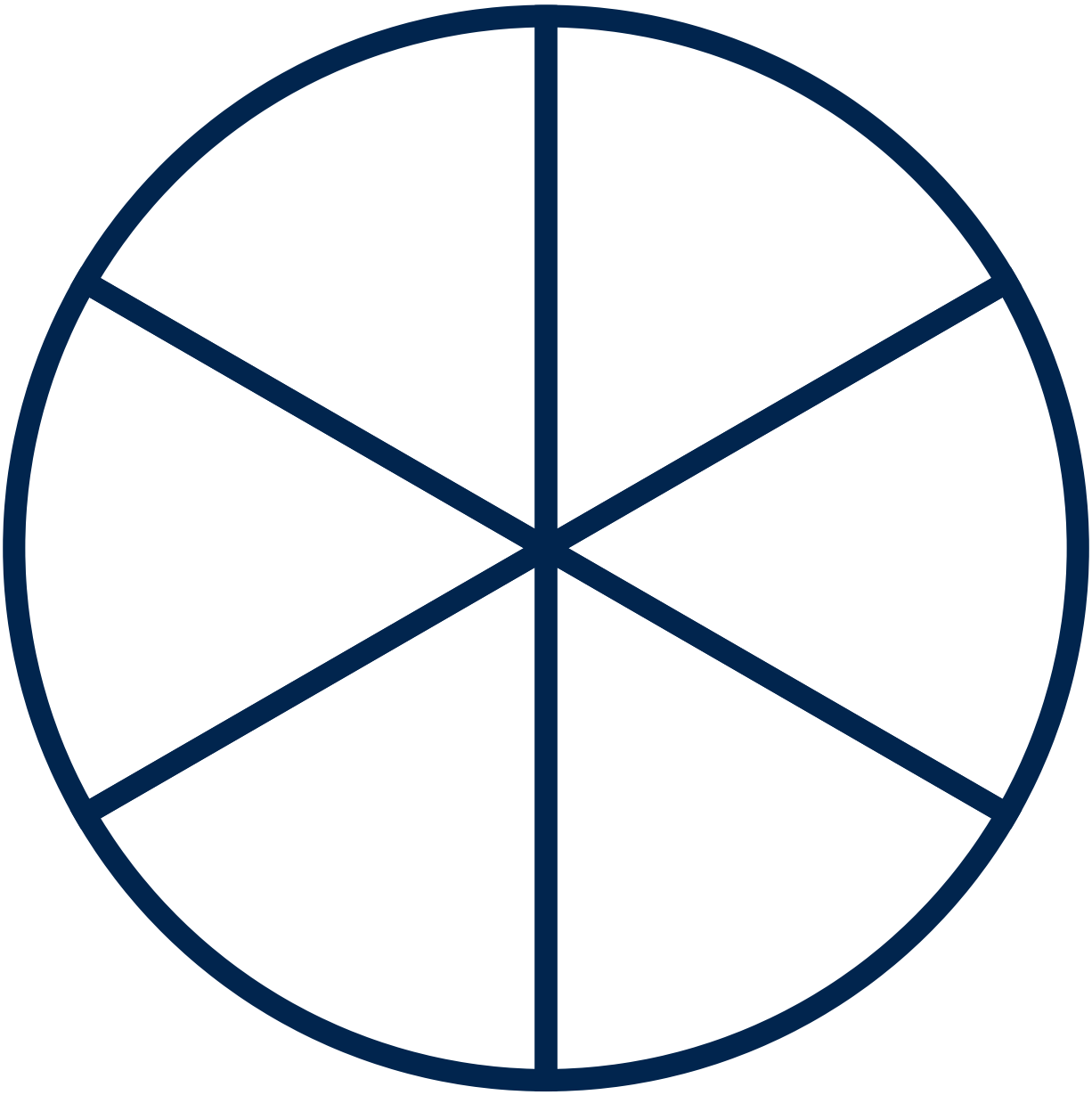
Reflecția finală și angajamentele personale: Facilitatorul îi va invita pe participanți să se gândească la angajamentele personale pe care vor să și le ia în urma activității, legate de relația cu copiii lor.

Participanții vor reveni la cerc și vor adăuga pe post-it-uri în segmentul „Cum vrei să folosești lecțiile învățate?" angajamente concrete despre cum vor aplica învățăturile din această experiență.

Păstrarea graficului pentru întâlnirile viitoare

Graficul poate fi lăsat pe perete pentru a fi vizitat și în **întâlnirile viitoare**. Facilitatorul poate face legături între lecțiile învățate în activitățile anterioare și noile experiențe, încurajând părinții să își revizuiască progresul și să construiască pe baza acestuia.

ANEXĂ



Descriere activități de reflecție

Metoda: Reflecția prin Identificarea Emoțiilor **Durata: 30–45 minute**	
Materiale necesare: Foi de hârtie pentru fiecare participant, pe care sunt listate diverse emoții pozitive și negative, creioane sau pixuri	Pregătește pentru fiecare participant o foaie de hârtie pe care sunt listate emoțiile (atât pozitive, cât și negative) pe care o persoană le poate simți. Participanții vor fi așezați în cerc, fie pe scaune, fie pe jos, pentru a crea un mediu deschis și incluziv.

Facilitare:

Introducerea activității și discuția inițială

După finalizarea unei activități care a provocat o multitudine de emoții (de exemplu, o sesiune de lectură împreună cu copiii sau o activitate experiențială acasă), participanții vor fi invitați să se așeze în cerc.

Facilitatorul va ghida o discuție inițială pentru a reaminti sarcina și pașii parcurși în timpul activității. Se pot folosi întrebări precum:

- Care a fost sarcina? Ce ați avut de făcut în activitățile realizate cu copiii?
- Ce pași ați urmat pentru a realiza activitatea? Cum v-ați simțit pe parcursul acesteia?

Identificarea emoțiilor - reflecție individuală

Fiecare participant va primi **o foaie de hârtie cu emoțiile listate**. Aceasta conține atât emoții pozitive, cât și negative, pentru a oferi o varietate de opțiuni.

Facilitatorul îi va invita pe participanți să își ia **2-3 minute** pentru a reflecta asupra emoțiilor pe care le-au simțit pe parcursul activității.

Participanții vor trebui **să selecteze una sau mai multe emoții** din lista prezentată, în funcție de ce au simțit în timpul activității.

Împărtășirea emoțiilor în grupuri mici sau în grupul mare

Fiecare participant va fi invitat, pe rând, să împărtășească cu grupul **emoțiile** pe care le-a experimentat în timpul activității.

Fiecare va spune ce emoții a simțit și, dacă dorește, poate specifica când au apărut aceste emoții și ce anume le-a declanșat.

Facilitatorul va încuraja participanții să ridice mâna dacă au simțit o emoție similară cu cea descrisă de un alt participant. Participanții pot împărtăși și motivele pentru care au simțit acele emoții și cum anume momentul respectiv a generat acel răspuns emoțional.

Discuția de generalizare și învățare colectivă

Facilitatorul va ghida o discuție generală asupra emoțiilor care au apărut în grup, punând accent pe **similaritățile și diferențele** dintre emoțiile trăite de participanți.

Participanții vor fi încurajați să reflecteze asupra felului în care **emoțiile lor** sunt asemănătoare cu cele ale altora și să analizeze **de ce** ar putea apărea astfel de asemănări sau diferențe. Aceasta va ajuta la o mai bună înțelegere a dinamicii emoționale și va contribui la creșterea empatiei în grup.

Transfer și aplicare - Cum putem folosi lecțiile învățate?

Facilitatorul va încheia sesiunea de reflecție invitând participanții să se gândească la **modul în care pot folosi lecțiile învățate despre propriile emoții** în viața de zi cu zi, mai ales în relația cu copiii lor.

Participanții vor răspunde la întrebarea: *„Ce emoții ați vrea să gestionați diferit data viitoare în relația cu copilul?”* sau *„Cum ați putea folosi această înțelegere a emoțiilor pentru a îmbunătăți interacțiunile viitoare cu copilul?”*

Răspunsurile vor fi discutate în grup, oferind fiecărui participant posibilitatea de a-și lua un **angajament personal** în fața grupului, legat de ceea ce își propune să îmbunătățească.

Reflecție continuă - întoarcerea la emoții

Facilitatorul va încuraja participanții să **reviziteze emoțiile** pe care le-au notat pe hârtie în timpul întâlnirilor viitoare și să reflecteze asupra progresului pe care l-au făcut în gestionarea emoțiilor.

Se poate propune ca fiecare participant să păstreze foaia cu lista de emoții și să o utilizeze și în alte ocazii, pentru a observa **modificările în felul în care experimentează și gestionează emoțiile** în relația cu copiii lor.

Emoții Pozitive		Emoții Negative		
Absorbit	Aventuros	Abătut	Agitat	Înfrânt
Curios	Afectuos	Amărât	Amorțit	Jenat
Bine dispus	Dinamizat	Bănuitor	Chinuit	Mânios
Alert	Bucuros	Confuz	Contrariat	Supărat
Dornic	Amabil	Copleșit	Cuprins de dor	Temător
Cald	Drăgăstos	Cuprins de regrete	Cuprins de remușcări	Încordat
Amuzat	Calm	Decepționat	Demoralizat	Singur
Emoționat	Animat	Deprimat	Deranjat	Speriat
Captivat	Energic	Descurajat	Detașat	Suspicios
Exaltat	Confortabil	Nefericit	Neîncrezător	Trist
Entuziast	Expansiv	Neliniștit	Nemulțumit	Răvășit
Înviorat	Senin	Nepăsător	Neprietenos	Resemnat
Extaziat	Jovial	Neputincios	Nervos	Rușinat
Sensibil	Fascinat	Nesatisfăcut	Nostalgic	Încordat
Liber	Liniștit	Obosit	Panicat	Îngrijorat
Surprins	Fermecat	Pasiv	Dezamăgit	Întristat
Lipsit de griji	Recunoscător	Dezinteresat	Disperat	Răzbunător
Implicat	Impresionat	Distant	Enervat	Retras
Incitat	Inspirat	Epuizat	Extenuat	Iritat
Interesat	Împlinit	Ezitant	Fără vlagă	Înfuriat
În largul meu	Înflăcărat	Frânt	Frământat	Înspăimântat
Încurajat	Încrezător	Furios	Impacientat	Înverșunat
Lucid	Mândru	Incomod	Indiferent	
Minunat	Mirat	Indispus	Insensibil	
Mișcat	Mulțumit	Intrigat	Plictisit	
Nerăbdător	Optimist	Posomorât	Preocupat	
Pașnic	Prietenos	Provocat	Rănit	
Îndrăzneț	Relaxat	Răscolit	Răutăcios	

Descriere activități de reflecție

Metoda: Cântecul sau poezia grupului **Durata: 21–50 minute**	
Materiale necesare: Foi de hârtie și pixuri	Pregătește foi de hârtie și pixuri pentru fiecare participant.

Facilitare:

Introducere:
După finalizarea activității principale, anunță participanții că urmează să creeze împreună un cântec sau o poezie de grup.

Scopul este de a surprinde în creația lor aspecte cheie, precum punctele tari ale activității, provocările întâmpinate și emoțiile trăite de participanți.

Formarea grupurilor:
Dacă grupul este mai mare de 8 participanți, împarte-l în 2-3 subgrupuri pentru a asigura participarea activă a fiecărui membru.

Oferă fiecărui grup foi și pixuri pentru a-și nota ideile.

Crearea poeziei sau cântecului:
Dă fiecărui grup 10-15 minute pentru a colabora și a crea un cântec sau o poezie de 2-3 strofe.

Încurajează creativitatea și exprimarea liberă, subliniind că nu există răspunsuri greșite – ceea ce contează este exprimarea experienței personale și colective.

Prezentarea poeziilor/cântecelor:
După perioada de creație, fiecare grup își va prezenta cântecul sau poezia.

Facilitatorul va asculta fiecare prezentare, luând notițe cu privire la elementele principale surprinse de fiecare grup: puncte tari, provocări și emoții exprimate.

După fiecare prezentare, facilitatorul va rezuma punctele esențiale și va încuraja discuțiile de aprofundare, oferind context pentru reflecție asupra celor exprimate.

Generalizare și transfer:

După ce toate grupurile și-au prezentat creațiile, inițiază o discuție de grup pentru a extrage lecțiile învățate și pentru a vedea cum se pot aplica aceste lecții în alte contexte

Dacă simți că participanții au fost motivați de metoda cu poezia sau cântecul, poți să îi încurajezi să sintetizeze răspunsurile lor și în etapa de transfer tot printr-o poezie sau cântec, ceea ce poate aduce o continuare creativă și motivațională.

Descriere activități de reflecție

Metoda: Cele patru cadrane de reflecție
Durata: 21–50 minute

Pregătește întrebările de procesare și asigură-te că le ai la îndemână.
Desenează cele patru cadrane pe o bucată de hârtie, pe care o vei multiplica pentru fiecare participant. Structura cadranelor este următoarea:

- Am observat... (nivelul faptelor)
- Am simțit... (nivelul emoțional)
- Am învățat... (nivelul cognitiv)
- Un plan pe viitor este... (transferul în viața de zi cu zi)

Facilitare:

Distribuirea materialelor:
După ce activitatea principală s-a finalizat, oferă fiecărui participant hârtia cu cele patru cadrane.

Explică-le participanților că fiecare cadran reprezintă un aspect esențial al reflecției asupra activității: ceea ce au observat (faptele), cum s-au simțit (emoțiile), ce au învățat (cunoaștere), și cum pot aplica în viitor (transfer).

Completarea cadranelor:
Încurajează participanții să finalizeze fiecare propoziție din cadrane. Acest proces îi ajută să sintetizeze și să organizeze ceea ce au trăit și învățat.

Oferă un interval de timp de 10-15 minute pentru a completa cadranele în liniște. Această etapă îi ajută să se concentreze și să reflecteze la experiențele lor fără presiune.

Împărtășirea în grup:
Dacă grupul este mic, invită fiecare participant să își împărtășească răspunsurile în ordinea cadranelor: ce au observat, ce au simțit, ce au învățat, și ce plan au pentru viitor.

Dacă grupul este mare, alege doar câțiva participanți să împărtășească răspunsurile la fiecare cadran, asigurându-te că în timpul procesului fiecare persoană are ocazia să răspundă măcar o dată.

Încurajează discuții libere și validarea reciprocă a experiențelor, astfel încât participanții să se simtă ascultați și înțeleși.

Generalizare și transfer:
În etapa de transfer, asigură-te că participanții identifică cum pot aplica ceea ce au învățat din această experiență în viața lor de zi cu zi.

Oferă câteva exemple specifice pentru a facilita legătura dintre experiențele trăite și aplicabilitatea acestora în alte contexte. De exemplu, dacă cineva a învățat importanța colaborării, discutați despre cum acest aspect poate fi aplicat și în cadrul altor relații din viața de zi cu zi.

Avantajele metodei:

- **Reflectare structurată:** Metoda cadranelor ajută participanții să reflecteze într-un mod structurat asupra experiențelor lor, oferindu-le o cale clară pentru a-și analiza emoțiile, cunoștințele și planurile.
- **Flexibilitate:** Este potrivită pentru toate etapele procesării – de la analiză și reflecție până la transfer și aplicare.
- **Participare activă:** Toți participanții au ocazia să se exprime, iar discuțiile deschise pot crea oportunități pentru învățare și sprijin reciproc în grup.

Note pentru facilitator:

- Încurajează participanții să fie sinceri și să își exprime emoțiile, inclusiv pe cele negative, fără a se teme de judecăți.
- Poți să folosești metoda și pentru a monitoriza progresul personal al participanților de-a lungul mai multor sesiuni, întrebându-i la întâlnirile următoare cum au implementat planurile de viitor pe care le-au identificat în cadranele anterioare.

Descriere activități de reflecție

Metoda: Procesare cu imagini sau cărți Dixit **Durata: 21–50 minute**	
Momentul din procesare în care se poate folosi: Analiză & Reflecție, Generalizare, Transfer & Aplicare **Potrivit în special pentru:** Jocuri, activități de grup, experiențe de învățare	**Selectarea imaginilor:** Alege fotografii diverse de pe internet sau folosește cărțile de la jocul Dixit. Asigură-te că ai cu cel puțin 10 imagini mai multe decât numărul de participanți, pentru a le oferi o varietate cât mai mare de alegeri. **Printarea imaginilor:** Printarea imaginilor pe foi de dimensiuni medii, astfel încât să fie clar vizibile și ușor de manevrat de către participanți.

Facilitare:

1.Expunerea imaginilor:

- După finalizarea activității principale, așază toate printurile cu imagini sau cărțile de Dixit pe podea, la vedere, astfel încât fiecare participant să aibă acces la ele.
- Roagă participanții să facă o selecție și să aleagă o imagine care reflectă cel mai bine modul în care s-au perceput în timpul activității, emoțiile pe care le-au simțit sau experiențele trăite pe parcursul activității.

2.Alegerea imaginilor:

- Fiecare participant va selecta doar o imagine care să reprezinte experiența sa. Dacă doi participanți doresc să aleagă aceeași imagine, sunt invitați să se așeze unul lângă celălalt, împărtășind imaginea.
- Asigură-te că toată lumea are timp să exploreze imaginile înainte de a face o alegere, încurajându-i să ia în considerare care imagine le vorbește cel mai mult despre experiența lor.

3.Procesarea prin descrierea imaginilor:

- Facilitatorul va începe procesarea, cerând fiecărui participant să descrie de ce a ales acea imagine specifică.
- Întrebări pentru ghidarea reflecției:
  - „De ce ai ales această imagine?”
  - „Ce transmite această imagine despre experiența ta?”
  - „Cum reflectă această imagine modul în care te-ai simțit sau perceput în activitate?”

4.Explorarea emoțiilor și a percepțiilor:

- Încurajează fiecare participant să-și împărtășească gândurile, descriind nu doar imaginea, ci și sentimentele și trăirile asociate cu activitatea.

- Dacă mai mulți participanți au ales aceeași imagine, roagă-i să discute despre ce au în comun și ce i-a atras la aceeași reprezentare.

Generalizare și transfer:

După ce toți participanții și-au împărtășit gândurile, adresează întrebări de generalizare, precum:

- „Ce lecții putem extrage din experiențele voastre legate de această activitate?"
- „Cum putem folosi ceea ce am învățat în alte contexte ale vieții noastre?"

Participanții vor fi încurajați să facă legături între experiența lor personală și aplicabilitatea lecțiilor în viața de zi cu zi.

Concluzionarea discuției:

Facilitatorul poate sumariza ideile principale discutate, evidențiind asemănările dintre experiențele trăite și lecțiile învățate.

Desenează o concluzie comună, care să reflecte contribuțiile tuturor, și discută despre cum pot integra aceste lecții în comportamentele lor viitoare.

Avantajele metodei:

- **Autoreflecție vizuală:** Această metodă stimulează autoreflecția prin intermediul imaginației, permițând participanților să exprime emoții și percepții pe care poate nu ar fi reușit să le articuleze doar verbal.
- **Crearea de legături emoționale:** Alegerea unei imagini permite identificarea emoțiilor trăite, contribuind la un proces de conștientizare mai profund.
- **Sprijin reciproc:** Dacă participanții au ales aceeași imagine, acest fapt îi ajută să înțeleagă că au experimentat sentimente similare, contribuind la crearea unui sentiment de conexiune și înțelegere reciprocă în grup.

Note pentru facilitator:

- Asigură-te că fiecare participant are oportunitatea să vorbească și să-și exprime trăirile într-un mediu sigur, fără judecată.
- Folosește întrebări suplimentare pentru a aprofunda procesarea, mai ales dacă simți că un participant are dificultăți în a-și exprima emoțiile.
- Încurajează discuția deschisă și conectarea dintre participanți, subliniind faptul că fiecare experiență este valoroasă și importantă pentru întregul grup.

Descriere activități de reflecție

Metoda: Finalizează Propoziția **Durata: 21–50 minute**	
Materiale necesare: Cartonașe cu începuturi de propoziții	Cartonașe cu începuturi de propoziții: Pregătiți cartonașe pe care să scrieți câteva începuturi de propoziții specifice fiecărei etape a procesării (vezi exemplele de mai jos). Asigurați-vă că aveți destule cartonașe pentru toți participanții, astfel încât să fie variate și să acopere toate aspectele reflecției.

Facilitare:

Așezarea cartonașelor:
Așezați cartonașele cu propozițiile pe podea sau le lipiți pe pereții sălii, astfel încât să fie accesibile tuturor participanților.

Participanții sunt rugați să citească toate cartonașele cu atenție și să selecteze cartonașul la care simt că au un răspuns clar și relevant

Formularea propozițiilor:
Participanții vor formula propoziții continuând începuturile de pe cartonașe. Aceste propoziții îi vor ajuta să reflecteze la diferite aspecte ale activității, la emoțiile și concluziile lor.

Exemplu de începuturi de propoziții pentru fiecare etapă a procesării:

Analiză & Reflecție:
- „Sarcina noastră a fost să...”
- „Pașii pe care i-am făcut au fost...”
- „Cel mai mult mi-a plăcut...”
- „Provocările pe care le-am întâmpinat au fost...”
- „Am fost surprins(ă) de...”
- „Am fost încântat(ă) de...”
- „Cea mai puternică emoție a fost...”
- „Pe parcurs m-am gândit că...”

Generalizare:
- „Concluzia mea este...”
- „Lecția mea învățată este...”
- „Am descoperit că...”

Transfer & Aplicare:

- „Pe viitor eu îmi doresc să...”
- „Pe viitor îmi propun să...”
- „În altă situație asemănătoare, aș...”

Împărtășirea în grup:

După ce fiecare participant finalizează propozițiile alese, participanții pot împărtăși răspunsurile lor fie într-un grup mare, fie în grupuri mai mici de câte 3-4 persoane.

Facilitatorul se poate plimba printre grupuri pentru a sprijini participanții acolo unde este nevoie, oferind suport și clarificări.

Sumarizarea lecțiilor:

La final, fiecare grup își va desemna un reprezentant pentru a împărtăși lecțiile învățate și planurile de aplicare concretă în viața de zi cu zi.

Facilitatorul va rezuma cele mai importante puncte discutate și va încuraja participanții să își ia un angajament personal pentru a implementa schimbările necesare.

Avantajele metodei:

- **Stimulează reflecția personală:** Metoda ajută participanții să își formuleze gândurile mai ușor, fără a răspunde la întrebări directe, ceea ce poate fi mai confortabil pentru unii.
- **Angajament activ:** Continuarea propozițiilor ajută la reflectarea asupra propriei experiențe și crearea unui plan pentru viitor, contribuind la un angajament activ față de propria dezvoltare.
- **Adaptabilitate:** Această metodă poate fi adaptată pentru grupuri cu experiență mai mare, astfel încât participanții să fie invitați să parcurgă cartonașele în ordine și să își scrie răspunsurile pe hârtie sau post-it-uri, pe care le vor împărtăși ulterior în grupuri mici.

Descriere activități de reflecție

Metoda: Pânza de păianjen **Durata: 10-20 minute**	
Materiale necesare: Un ghem de sfoară suficient de mare	Pregătiți un ghem de sfoară suficient de mare pentru a fi folosit de toți participanții.

Facilitare:

Crearea cadrului pentru reflecție:
Prezentați scopul activității, explicând că vom folosi sfoara pentru a crea o „pânză" care simbolizează conexiunile dintre noi, în timp ce împărtășim gândurile și emoțiile noastre.

Întrebări de procesare:

- Începeți cu prima întrebare de reflecție, cum ar fi „Cum v-ați simțit în timpul activităților de acasă cu copiii?".
- Aruncați ghemul de sfoară către un părinte care dorește să răspundă la întrebare, asigurându-vă că păstrează o bucată de sfoară. După ce răspunde, acest părinte va arunca mai departe ghemul către altcineva care dorește să împărtășească, păstrând și el o bucată de sfoară.
- Întrebările pot acoperi diferite etape ale procesării, cum ar fi „Care a fost cel mai mare succes din această activitate?", „Ce provocări ați întâmpinat?" sau „Cum intenționați să aplicați lecțiile învățate pe viitor?".

Crearea pânzei de păianjen:
Pe măsură ce fiecare părinte răspunde, pânza de sfoară va începe să se formeze în centrul cercului, ilustrând legăturile și relațiile care se formează între ei.

Încurajați participanții să arunce ghemul de sfoară către părinții cu care au rezonat cel mai mult sau de la care au învățat ceva important.

Continuați până când fiecare părinte a avut ocazia să vorbească și să se conecteze cu restul grupului.

Încheierea activității:
La final, reflectați împreună asupra pânzei create. Puteți întreba părinții: *„Ce observăm privind pânza pe care am creat-o împreună?"* sau *„Cum putem vedea conexiunile noastre în relație cu ceea ce discutăm și împărtășim unii cu alții?"*.

Activitatea se încheie prin tăierea ușoară a sforii, fiecare păstrând o bucată simbolică, ca amintire a experienței de conectare și sprijin reciproc.

Descriere activități de reflecție

Metoda: Cărțile de Joc **Durata: 21-50 minute**	
Materiale necesare: Un pachet de cărți de joc, printuri cu sarcini și întrebări, foi, pixuri, markere	Pregătiți un pachet de cărți de joc și întrebările de reflecție. Desenați pe hârtie patru cadrane cu simbolurile de pe cărțile de joc: romb, inimă, frunză și treflă.

Facilitare:

Formarea grupelor:

- Rugați fiecare părinte să extragă o carte din pachetul de cărți de joc.
- Formați patru grupe în funcție de simbolurile de pe cărți (romb, inimă, frunză și treflă).
- Fiecare grupă se va poziționa în câte un colț al sălii.

Explicați rolurile grupelor:

Fiecare grupă va primi o foaie cu explicațiile rolului corespunzător simbolului tras:

- **ROMB:** Fapte. Reprezintă etapa de rememorare a secvențelor, detaliilor, și momentelor importante ale activităților de acasă.
- **INIMĂ:** Sentimente și emoții. Participanții discută despre ce au simțit în timpul activităților realizate cu copiii.
- **FRUNZĂ:** Descoperiri. Ce au învățat din aceste activități și ce semnificație au avut pentru ei.
- **TREFLĂ:** Planuri pentru viitor. Cum vor aplica lecțiile învățate pentru a îmbunătăți relația cu copiii.

Activitatea fiecărui grup:

Grupa ROMB – FAPTE: Ce s-a întâmplat?

Rombul simbolizează claritatea faptelor și detaliilor. Membrii grupei trebuie să repovestească, din perspectiva lor, ce s-a întâmplat în timpul activităților de acasă, să rememoreze momentele cheie și provocările întâmpinate.

Creează un „articol de ziar” în care fiecare membru contribuie cu răspunsurile la întrebări precum:

- **Ce s-a întâmplat în timpul activităților de acasă? Cine a fost implicat și cum?**
- **Care au fost momentele cele mai semnificative sau surprinzătoare?**

Grupa INIMĂ – SENTIMENTE: Ce ați simțit?
Inima simbolizează emoțiile și sentimentele trăite în timpul activităților. Membrii grupei vor crea un „colaj emoțional" folosind desene sau decupaje pentru a exprima sentimentele trăite.

Întrebările la care vor răspunde includ:
- Ce emoții ați simțit în timpul activităților realizate cu copiii? Care au fost cele mai puternice momente emoționale?
- Care au fost momentele în care v-ați simțit cel mai conectat cu copilul vostru?

Grupa FRUNZĂ – DESCOPERIRI: Ce ați învățat?
Frunza reprezintă creșterea și descoperirile făcute în urma activităților. Membrii grupei vor realiza o „prezentare TV" imaginară, sub formă de emisiune, în care împărtășesc descoperirile lor.
Întrebările la care vor răspunde includ:
- Ce ați descoperit despre voi ca părinți, despre copiii voștri, sau despre relația voastră în urma acestor activități?
- Ce provocări ați reușit să depășiți și ce ați învățat din acestea?

Grupa TREFLĂ – PLANURI DE VIITOR: Cum vei aplica ceea ce ai învățat?
Treflă simbolizează creșterea viitoare și oportunitățile de îmbunătățire. Membrii grupei vor realiza un „reportaj radio" în care discută despre planurile lor de viitor.

Întrebările la care vor răspunde includ:
- Cum intenționați să aplicați lecțiile învățate în viața de zi cu zi cu copiii voștri?
- Ce ați dori să schimbați sau să îmbunătățiți în relația cu copiii, pe baza celor discutate?

Reguli pentru toate grupele:
Fiecare grupă poate merge la alte grupe pentru a culege răspunsuri și a se inspira, dar trebuie să rămână mereu 1-2 persoane în locația fiecărei grupe pentru a împărtăși informațiile.

Toți membrii grupei trebuie să fie implicați, iar fiecare grupă are la dispoziție 30 de minute pentru a finaliza sarcina.

După ce toate grupele își finalizează sarcinile, acestea vor prezenta răspunsurile și concluziile lor în fața întregului grup.

Descriere activități de reflecție

Metoda: Totul pe perete **Durata: 21-50 minute**	
Materiale necesare: foi de flipchart, markere, creioane colorate	Tapetare perete: Tapetați un perete cu foi mari de flipchart. Pregătiți întrebările de procesare și scrieți pe fiecare secțiune a peretelui câteva indicații. Scrieți secțiunile: Pe fiecare foaie de flipchart scrieți câte un cuvânt sau desenați un simbol reprezentativ pentru următoarele teme: • Fapte, întâmplări • Sentimente, emoții, gânduri • Descoperiri, lecții învățate • Acțiuni concrete, planuri de viitor

Facilitare:

Explicarea activității: Explicați părinților că această activitate este pentru a-i ajuta să reflecteze asupra activităților pe care le-au făcut cu copiii lor acasă. Aceasta este o oportunitate pentru ei să își exprime liber gândurile, emoțiile și lecțiile învățate.

Distribuiți materiale: Oferiți părinților markere și creioane colorate. Puneți o muzică relaxantă de fundal pentru a crea o atmosferă liniștită și relaxată.

Procesul de scriere și desenare:
Invitați fiecare părinte să se apropie de peretele cu foi de flipchart și să scrie sau să deseneze răspunsurile sale pentru fiecare secțiune, raportându-se la activitățile pe care le-a făcut acasă cu copilul său.

Fiecare părinte poate să înceapă de la orice secțiune dorește. Încurajați-i să fie cât mai deschiși și creativi, fără să se simtă presați să ofere răspunsuri „corecte".

Secțiunile și întrebările de reflecție:

- **Fapte, întâmplări:** „Ce activități ai făcut cu copilul tău? Ce momente au fost cele mai memorabile?"
- **Sentimente, emoții, gânduri:** „Ce emoții ai simțit în timpul acestor activități? Ce gânduri te-au ghidat?"
- **Descoperiri, lecții învățate:** „Ce ai învățat despre copilul tău sau despre tine? Ce lecții importante ai extras din aceste momente?"
- **Acțiuni concrete, planuri de viitor:** „Cum intenționezi să folosești aceste lecții în relația ta cu copilul? Ce vei face diferit pe viitor?"

Reflecția de grup:
După ce toți părinții au avut șansa să scrie sau să deseneze pe flipchart, invitați grupul să se așeze în cerc.

Facilitatorul va merge prin fiecare secțiune a peretelui și va sumariza răspunsurile părinților, discutând despre temele principale și observând posibilele conexiuni între experiențele lor.

Încurajați părinții să își împărtășească lecțiile învățate și să comenteze pe marginea gândurilor exprimate de ceilalți.

Etapa de transfer:
Întrebați părinții ce acțiuni concrete și-au propus pentru perioada următoare.

Îi puteți încuraja să scrie pe o altă foaie de flipchart planurile lor de acțiune pentru a face vizibile obiectivele grupului și a crea un sentiment de angajament.

Avantajele metodei

- Stimulează reflecția individuală și creativitatea părinților.
- Ajută părinții să își exprime liber gândurile și emoțiile, contribuind la o înțelegere mai profundă a interacțiunilor cu copiii.
- Crează un spațiu de reflecție comun, unde părinții pot vedea că și alți participanți experimentează situații asemănătoare, ceea ce poate crește coeziunea grupului și sprijinul reciproc.

BIBLIOGRAFIE

Principles from Psychology for PreK–12 Teaching and Learning - American
ogical Association, Coalition for Psychology in Schools and Education, 2015
ence of Learning - Deans for Impact, 2015

Clubul Familiei este o abordare care pune accentul pe sprijinirea adulților din familie astfel încât aceștia să-i crească pe copii așa cum și-ar fi dorit să fie și ei îngrijiți în copilărie.

Activitățile clubului au scopul de a sprijini familiile să fie cea mai bună variantă a lor în fața propriilor copii, comunitatea fiind resursa de bază.

Mai multe detalii găsiți pe https://www.noi-orizonturi.ro/clubul-familiei/

Autor: Ramona Cîmpean / Designer: Alexandra Giurgiu

Noi Orizonturi
pentru tineri și comunitate

GENERALI

The Human Safety Net