

SESIUNEA 3: RESPECTUL ȘI APRECIEREA NOASTRĂ

Sesiunea 3 Obiectiv

De a înțelege ce înseamnă respectul și de a construi și dezvolta respectul pentru familia noastră.

Introducere

5-15 minute

Recapitularea activităților acoperite în cadrul ultimei sesiuni:

- Invitați membrii grupului să discute orice aspecte pozitive care au avut loc de la ultima sesiune (rețineți să le înregistrați în modul ales de dvs.)
- Discutați activitatea “Jurnalul comunicării” – Ați putea ruga membrii grupului să vă spună despre aspectele noi pe care le-au învățat din efectuarea activității și despre cum s-au simțit când și-au înregistrat interacțiunile.
- Dacă ați efectuat exercițiul de relaxare, puteți întreba dacă vreo persoană l-a încercat din nou, acasă.
- Prezentați pe scurt activitățile zilei de astăzi.



Activități Standard

Activitatea 3.1 Cine este...?

20-35 minute

Împărțiți grupul în grupuri de familie sau echipe și citiți-le o categorie. Informați fiecare grup că trebuie să numească o persoană, din mijlocul său, pentru a veni în fața clasei și a concura cu o persoană din cadrul celorlalte echipe. Participanții trebuie să numească persoanele pe care le consideră ca putând concura cel mai bine la categoria respectivă. De exemplu, dacă categoria privește cel mai înalt bărbat, persoanele trebuie să numească cel mai înalt bărbat din cadrul grupului lor. Dacă ar fi vorba de persoana care poate sta cel mai mult timp în mâini, grupul trebuie să aleagă, după discuții, persoana pe care o consideră ca putând rezista cel mai mult timp în mâini. Este cel mai bine să demonstrați grupului cum funcționează activitatea printr-un exemplu sau prin alegerea uneia dintre categorii la care pot participa facilitatorul și alți membri ai personalului.

Fiecare persoană numită se prezintă în fața clasei și facilitatorul va decide cine va câștiga. Câștigătorul va obține un punct pentru echipa sa. Per total, echipa cu cele mai multe puncte va câștiga.

În ceea ce privește categoriile cum este înălțimea, va fi mai ușor să se decidă câștigătorul. Categoriile cum ar fi cel mai rapid, care necesită adunarea mai multor cifre, se vor dovedi mai dificile. Încurajați toate persoanele să se prezinte în fața clasei cel puțin odată. Ideea acestui exercițiu este de a încuraja toate persoanele să recunoască și să sărbătorească diferențele dintre oameni, ca și să se descopere talentele noi.

Izolare

Comunicare și
Respect

Construirea
încrederii

Gestionarea
emoțiilor

Viitor pozitiv și
sănătos

Idei pentru categorii:

- Cel mai înalt: ar putea fi vorba despre băieți, fete sau mame;
- Cel mai rapid: ar putea fi vorba despre alergare, recitarea alfabetului sau adunarea mai multor cifre;
- Cel mai agil: ar putea include săriturile, ajungerea de la punctul A la punctul B fără oprire sau construirea unui turn de cuburi;
- Săritura cea mai înaltă: ar putea include cea mai înaltă săritură sau alonjă;
- Cel mai lung: ar putea include cea mai lungă spărtură, limbă sau aruncare a unei mingi sau a unui avion de hârtie;
- Cel mai mic: ar putea include înălțimea, trecerea pe sub o bară sau picioarele;
- Cel mai bun: ar putea include cea mai bună imitare a animalelor, a unui accent străin sau spunerea unei glume.

Fiți creativ cu privire la ideile pe care le utilizați. Rețineți să mențineți această activitate pe un ton pozitiv și să sărbătoriți diferențele dintre participanți ca fiind elementele care ne fac pe toți să fim speciali și unici.

Activitatea 3.2 Mă simt nerespectat atunci când...

20-30 minute

Rugați fiecare persoană să scrie despre un incident când s-au simțit nerespectați. Trebuie să includă de ce s-au simțit astfel și cum ar fi putut gestiona respectiva situație. I-ați putea ruga pe participanți, de asemenea, să scrie despre un moment când ei au nerespectat o altă persoană. Rugați-i să scrie de ce și cum este posibil să se fi simțit cealaltă persoană. Citiți situațiile scrise în mod anonim și rugați membrii grupului să indice cum le-ar fi putut gestiona într-un alt mod.



Activități pentru persoanele cu nivel redus de alfabetizare

Activitatea 3.3 Ce este respectul?

20-30 minute

Întrebați familiile despre ce cred ei că este respectul, folosiți un flipchart sau o tablă albă pentru a nota răspunsurile lor. Acestea ar trebui să includă: dragoste, grijă, gândul la membrii familiei și la sentimentele lor, tratarea adecvată a lucrurilor sau oamenilor, o atitudine față de o persoană sau obiect.

** Definiție: Respectul înseamnă a gândi și a acționa într-un mod pozitiv față de sine sau de ceilalți. Înseamnă a gândi și a acționa într-un mod care le arată celorlalți că ne pasă de sentimentele și bunăstarea lor.*

Izolare

Comunicare și
Respect

Construirea
încrederii

Gestionarea
emoțiilor

Vitor pozitiv și
sănătos

**Materiale necesare:**

- Flipchart și mark-ere
- Pixuri/ creioane

Activitatea 3.4 Rachel și respectul**15-25 minute**

Citiți cu voce tare povestea “Rachel și respectul”¹. Rugați membrii grupului să se gândească la ce cred despre poveste, cum i-a făcut să se simtă și dacă s-au comportat vreodată sau au văzut pe cineva comportându-se ca Rachel. Participanții cred că Rachel a demonstrat respect? Cred că Rachel a fost respectată? Cum cred că ar fi trebuit să se comporte Rachel?

**Materiale necesare:**

- Fișă de lucru pentru povestea “Rachel și respectul”

Activitatea 3.5 Cum să arătăm respectul**30-40 minute**

Rugați copiii să deseneze cum arată respectul. Acesta ar trebui să includă abilitățile de a asculta, a fi politicoși, a fi de acord că nu putem fi toți de acord, a nu striga, a-i încuraja pe ceilalți, a respecta regulile, a ajunge la timp.

**Materiale necesare:**

- Foi de hârtie albă
- Pixuri/carioci/creioane
- Carduri și hârtie colorată
- Foarfece
- Imagini
- Etichete

Activitatea 3.6 Imagine Rachel și respectul**30-40 minute**

Rugați copiii să ilustreze o parte din povestea Rachel și respectul. Rugați-i să explice ce au desenat și de ce.

¹ Fișa de lucru pentru povestea “Rachel și respectul” se găsește la pagina 50.

Izolare

Comunicare și
RespectConstruirea
încrederiiGestionarea
emoțiilorViitor pozitiv și
sănătos

**Materiale necesare:**

- Folii de laminat
- Laminator
- Pixuri/carioci/creioane

**Activități Avansate****Activitatea 3.7 Pe cine respect?****15-25 minute**

Rugați familiile să se gândească la oamenii pe care îi respectă și de ce. Dați fiecăruia o foaie de hârtie A4 pentru a scrie numele a 5 persoane pe care le respectă și un cuvânt sau o propoziție care să descrie de ce le respectă sau ce respectă la acestea. Încurajați participanții să deseneze imagini și să le realizeze cât mai colorat este posibil.

** Dacă doriți, dați un exemplu pentru a inspira participanții.*

**Materiale necesare:**

- Foi de hârtie tip A4
- Pixuri/ creioane, unul de persoană

**Activități de Relaxare****Activitatea 3.8 Scufundarea în podea**

Găsiți un loc pe podea, întindeți-vă dacă aveți suficient loc și închideți ochii dacă vă simțiți confortabil să faceți aceasta. Concentrați-vă pe respirație. Inspirați numărând până la 5, țineți-vă respirația numărând până la 3 și expirați numărând până la 5. Puneți-vă mâinile cu palmele în jos pe stomac. Pe măsură ce respirați, numărați până la 5 și simțiți cum se ridică palmele așezate pe stomac. Țineți-vă respirația numărând până la 3 și, în timp ce expirați numărând până la 5, observați cum palmele se adâncesc. Repetați exercițiul de trei sau patru ori.

La următoarea inspirație, observați părțile corpului dvs. care sunt în contact cu podeaua. Mențineți senzația de contact pe măsură ce inspirați și expirați.

La următoarea inspirație, observați greutatea corpului dvs. care apasă pe podea și imaginați-vă că, cu fiecare inspirație, vă scufundați și mai mult în podea. Observați cât de greu vă simțiți corpul. Concentrați-vă pe această senzație în timp ce continuați să inspirați și să expirați.

La următoarea inspirație, imaginați-vă că podeaua vă absoarbe toate grijile, temerile și gândurile și sentimentele negative. Pe măsură ce expirați, imaginați-vă că corpul este din nou ușor. Continuați să inspirați și să expirați, concentrându-vă pe senzația de ușurime a corpului și prin separarea mentală a corpului dvs. de podea.

Izolare

Comunicare și
RespectConstruirea
ÎncrederiiGestionarea
emoțiilorViitor pozitiv și
sănătos

Atunci când vă simțiți pregătit, la următoarea inspirație, începeți să ascultați sunetele din cameră. Ce puteți auzi? Pe măsură ce expirați, observați părțile corpului dvs. care nu sunt în contact cu podeaua.

Atunci când vă simțiți pregătit, deschideți ochii. Pe măsură ce continuați să respirați, acordați atenție obiectelor pe care le vedeți. Ridicați-vă treptat și atunci când sunteți pregătit, observați cum vă simțiți corpul.

Poate veți dori să faceți câteva exerciții de stretching după acest exercițiu. Un mod bun de a vă trezi corpul este de a vă scutura, imaginându-vă că sunteți alcătuit dintr-un material similar jeleului.

Discuție în plen

10-20 minute

Reamintiți familiilor aspectele acoperite în cadrul sesiunii și obiectivele zilei de astăzi. Rugați participanții să reflecteze asupra a ceea ce au învățat în cadrul acestei sesiuni.

Întrebări sugerate:

- Ce este respectul?
- Cum demonstrăm că respectăm pe cineva sau ceva?
- De ce este important să demonstrăm respectul?

Prezentarea Exercițiului de Sprijin: Bingo Respect.

Reamintiți participanților că au ocazia de a efectua o Activitate de Extindere. Aceasta se numește Construirea Turnului și va analiza comunicarea și cooperarea în cadrul unei echipe.

Prezentați sesiunea 4: Această sesiune face referire la construirea încrederii.

Izolare

Comunicare și
Respect

Construirea
încrederii

Gestionarea
emoțiilor

Viitor pozitiv și
sănătos

ACTIVITĂȚI INDEPENDENTE DE FAMILIE



Exercițiu de sprijin 3: Bingo Respect

Dați fiecărui copil din familii o fișă bingo² și rugații familiile să bifeze activitățile pe care le efectuează înainte de următoarea sesiune.



Materiale necesare:

- Fișa Bingo respect
- Pixuri/creioane, unul de persoană



Activitate de Extindere 3: Construirea Turnului

**Lucrătorii esențiali pot decide anterior ce activitate de extindere vor oferi. Doar practicanții experimentați trebuie să utilizeze activitatea de extindere.*

Informați familiile că au ocazia de a efectua o Activitate de Extindere³ ca familie, alături de asistentul social.

**Sfat: Poate veți dori să abordați familiile care credeți că ar avea cel mai mult de beneficiat din această Activitate de Extindere.*



Activitatea de Extindere 3: Cine ce face?

Informați familiile că au ocazia de a efectua o Activitate de Extindere⁴ ca familie, împreună cu lucrătorul de sprijin. Această sesiune va analiza modul în care sarcinile și responsabilitățile sunt împărțite în casa familiei. Întrebați fiecare membru cum se simte în legătură cu împărțirea sarcinilor și să identifice o sarcină pe care o face un alt membru și pentru care se simte recunoscător. Dacă există o împărțire foarte nedreaptă, cereți fiecărui membru al familiei, cu excepția celor care au cele mai multe sarcini, să identifice roluri sau sarcini pe care le pot prelua sau la care pot ajuta. Scopul acestui exercițiu este de a ajuta fiecare membru al familiei să recunoască rolul celorlalți membri ai familiei.

² Fișele de lucru pentru Exercițiul de Sprijin 3 se găsesc la pagina 52.

³ Fișele de lucru pentru Activitatea de Extindere 3 se găsesc la pagina 55.

⁴ Fișa de lucru pentru Activitatea de Extindere Avansată 3 se găsește la pagina 56.

MATERIALE DE SPRIJIN

Fișa de lucru: Rachel și Respectul

Rachel trecea printr-o perioadă dificilă la școală și acasă, întotdeauna intra în necazuri și nu știa de ce. Acest lucru o făcea să fie foarte supărată și să simtă că nu făcea nimic bine. Dorea ca lucrurile să se schimbe, dar nu știa cum să facă aceasta.

Într-o groaznică dimineață de miercuri, mama ei o strigă să se ridice din pat. Rachel s-a întors pe cealaltă parte și și-a tras plapuma peste cap și a ignorat-o. Nu voia să se ridice. “De ce ar trebui să fac ce îmi spune mama?”, se gândea ea în timp ce încerca să adoarmă din nou. A auzit-o pe mama bătând la ușă, dar Rachel a ignorat-o din nou, băgându-se și mai adânc sub plapumă. Mama a intrat în camera ei și i-a amintit politicos lui Rachel că este timpul să se ridice pentru că va întârzia la școală dacă nu se scoală chiar acum. Rachel era furioasă. Cum îndrăznește mama ei să intre în camera ei fără permisiunea ei? S-a simțit tratată fără de respect, așa că a strigat la mama și i-a spus să iasă din camera ei. Mama i-a explicat cu calm că, în timp ce Rachel o ignora, nu a avut de ales decât să vină în camera ei pentru a o trezi. Rachel nu voia să o audă și a refuzat să vorbească cu mama tot restul dimineții. În cele din urmă, Rachel s-a ridicat mormăind, s-a spălat pe față, pe dinți și și-a pieptănat părul. Și-a pus uniforma pentru școală și a coborât scările pentru micul dejun.

Mama era în bucătărie și i-a cerut lui Rachel să se grăbească deoarece din moment ce a refuzat să se trezească va întârzia la școală, dar Rachel a ignorat-o și și-a mâncat încet cerealele. Când a terminat, mama i-a cerut lui Rachel să-și pună pantofii și haina, iar Rachel a mormăit. Mama a verificat că are tot ce avea nevoie pentru școală, a avertizat-o pe Rachel că nu va putea să-i aducă nimic din ceea ce uitase și, din nou, Rachel a mormăit. Până la școală, Rachel a ignorat-o pe mamă, a mers încet și a profitat de fiecare ocazie pentru a se distra mergând de-a lungul pereților, ridicând pietre interesante și sărind într-o grămadă de frunze. Acest lucru le-a făcut să întârzie mult la școală.

Odată ce au ajuns, în cele din urmă, la școală, lui Rachel i s-a spus că, pentru că a întârziat, a lipsit de la o adunare specială, unde copiii trebuiau să se întâlnească și să țină puiți de găină în brațe. Asta chiar a enervat-o pe Rachel pentru că adora animalele. A început să urle și să strige la mama și a dat vina pe ea pentru că a întârziat. Mama a încercat să-i explice lui Rachel că a avertizat-o că va întârzia dacă nu se va trezi la timp, dar asta a făcut-o pe Rachel să strige și mai tare. Mama a lăsat-o pe Rachel să intre în clasă și nu a mai spus nimic.

În cele din urmă, Rachel s-a liniștit suficient pentru a se duce la colegii ei. A pufnit și a mers până în clasă, cu brațele încrucișate. A fost o zi groaznică pentru Rachel și a știut că nu fi mai bine, toți prietenii ei vorbeau cu entuziasm despre adunarea pe care e o ratase. Nu a vrut să mai audă despre asta și i-a spus lui Alice să tacă și a ignorat-o, refuzând să răspundă întrebărilor pe care aceasta i le adresa. În timpul pauzei, era încă atât de supărată că nu a vrut să se joace cu nimeni la locul de joacă și a stat singură tot mai tristă. Ziua se transforma în cea mai proastă zi de până atunci!

Profesoara lui Rachel a cerut clasei să se pregătească pentru ora de educație fizică, iar copiii s-au grăbit să-și ia echipamentul, dar când Rachel a mers să-și caute echipamentul ei, acesta nu era în geantă, uitase să-l pună, iar mama nu îi reamintise. S-a dus la Secretariat și a rugat doamnele să o sune pe mama să-i aducă echipamentul pentru că îi plăcea ora de educație fizică, dar mama era la serviciu. Rachel s-a înfuriat, nu a mulțumit doamnei care o ajutase și i-a închis telefonul mamei, fără să o salute. Rachel s-a dus înapoi în clasă refuzând să mai vorbească cu cineva. Ora de educație fizică era una dintre preferatele ei și nu putea să participe. Rachel stătea în bancă simțindu-se foarte tristă. Când profesoara a venit la ea să vadă dacă este în regulă, a ignorat-o și s-a uitat în altă parte.

A venit timpul să plece acasă, iar Rachel nu și-a luat la revedere de la colegi, de fapt a ignorat pe toată lumea chiar și pe mama. Avea o dispoziție foarte proastă; nimic nu mergea bine pentru ea și simțea că lumea este împotriva ei. Nu putea înțelege de ce a avut o zi atât de proastă.

Acasă, fratele ei se uita la televizor pe canapea, a salutat-o când a intrat, iar ea l-a ignorat. Ea s-a gândit *“Oh, acum se uită la programele prostești pentru că este un bebeluș, eu am crescut și nu vreau să aud programe tâmpite pentru copii”*, așa că a luat telecomanda și a schimbat canalul. Fratele ei a început să plângă, ea i-a spus să tacă pentru că nu putea auzi ce se spunea la emisiunea la care se uita.

Mama a rugat-o pe Rachel să ia loc și să-i vorbească despre ziua ei și despre ce nu a mers bine.

Fișa de lucru: Exercițiul de Sprijin 3

Bingo Respect!



Bifați aspectele pe care le finalizați

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |

Fișa de lucru: Exercițiul de Sprijin 3

Bingo Respect!



















Bifați aspectele pe care le finalizați

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Fișa de lucru: Exercițiul de Sprijin 3 Bingo Respect



Exemple pentru Exercițiul de Sprijin 3, Bingo Respect:

-  Oferiți ajutorul cuiva fără a vi-l cere.
-  Nu uitați să spuneți te rog și mulțumesc.
-  Faceți ceva drăguț pentru cineva, așa cum ați dori să facă altcineva pentru dvs.
-  Reamintiți-vă să comunicați familiei dvs. atunci când membrii acesteia fac ceva ce vă face plăcere.
-  Spuneți “Bravo!” sau “Felicitări!” cuiva care a realizat ceva ce considera a fi dificil.
-  Oferiți unui prieten sau unei persoane de vârsta dvs. posibilitatea de a lua parte la un joc pe care îl jucați dvs. sau prietenii dvs., dacă persoana respectivă este singură sau lăsată pe dinafară.
-  Spuneți cuiva că vă place ceva ce poartă sau ceva ce face.
-  Faceți-i sorei/fratelui un compliment despre cum arată.
-  Spuneți mamei ce vă place cel mai mult despre timpul pe care îl petreceți împreună cu ea.
-  Scuzați-vă sincer pentru ceva ce ați făcut, care a fost greșit.
-  Faceți pe cineva din familia dvs. să râdă.
-  Faceți un compromis fără a vă plânge.
-  Spuneți sorei/fratelui ce admirați cel mai mult la ea/el și la ce considerați că ea/el se pricepe cel mai bine.
-  Ascultați-vă mama și urmați-i instrucțiunile fără a vă plânge.
-  Vorbiți cu familia dvs. despre amintirea dvs. preferată în familie.
-  Observați toate lucrurile pe care mama le face pentru dvs. și mulțumiți-i.

Fișa de lucru: Activitatea de Extindere 3

Construirea turnului



Materiale necesare:

- Activitatea este condusă de un asistent social/psiholog
- Un spațiu sigur și liniștit, suficient de mare pentru ca toată lumea să stea confortabil în jurul unei mese sau pe podea
- Cuburi de construit

Alcătuți perechi în cadrul grupului și cereți participanților să construiască un turn cu cuburile puse la dispoziția lor, folosind doar o mână fiecare. Acordați-le 1 minut și vedeți al cui turn este mai mare. Discutați despre dificultățile asociate acestei sarcini, în grup.

Fișa de lucru: Activitatea de Extindere 3

Cine ce face?



Materiale necesare:

- Activitatea este condusă de un asistent social/psiholog experimentat în domeniul abuzului domestic
- Un loc sigur și liniștit, suficient de mare ca toată lumea să stea confortabil la masă sau pe podea
- Fișă de lucru cu activitatea de extindere
- O coală mare de hârtie
- Markere colorate

Prezentați sesiunea familiei. Asigurați-vă că toți membrii sunt conștienți de faptul că o singură persoană va vorbi, pe rând, ca și că toată lumea trebuie să respecte opiniile și sentimentele celorlalți. Dați familiei o coală mare de hârtie și rugați participanții să deseneze fiecare o imagine a lor înșiși. Reprezintă o idee bună dacă fiecare membru al familiei va alege o culoare pentru a se reprezenta pe sine și o va utiliza pentru a-și scrie numele sub sau deasupra imaginii sale. Fiecare imagine trebuie să aibă un spațiu suficient, în jur, pentru înscrierea sarcinilor pe care respectiva persoană le efectuează în mod regulat.

Informați participanții că vor scrie fiecare sarcină pe care o fac în prezent, în mod regulat. Citiți sarcinile una câte una, iar la final membrii familiei pot adăuga alte sarcini sau treburi pe care nu le-au menționat deja. Discutați cum arată imaginea. Cine efectuează cele mai multe sarcini? Consideră că aceasta este o împărțire corectă a treburilor casnice? Ce alte sarcini ar mai putea realiza pentru ca imaginea să fie mai corectă? Pe lângă persoana care realizează cele mai multe sarcini, rugați-i pe ceilalți membri să se angajeze să facă cel puțin o treabă nouă. Ar putea dori să scrie o listă de sarcini și treburi adecvate vârstei, pe care să o poată lua cu ei și la care să poată adăuga o sarcină nouă, în fiecare săptămână. Informați familia că reuniunile regulate în familie sau o listă de treburi i-ar putea ajuta să partajeze mai echitabil responsabilitățile casnice. Dacă toată lumea lucrează în echipă, familia trebuie să aibă mai mult timp pe care să-l petreacă împreună, făcând ceea ce le face plăcere. Ar putea planifica o activitate, cum ar fi seara de filme sau o excursie la parc, săptămânal, dacă toată lumea își duce la îndeplinire sarcinile.

Idei de ce ar putea face:

- | | | |
|--|---|--|
| - Spălarea vaselor / încărcarea mașinii de spălat vase | - Punerea mesei | - Curățarea mesei |
| - Șters praful | - Aspirarea covoarelor | - Dat cu mopul |
| - Punerea rufelor murdare în coșul corespunzător | - Spălarea hainelor | - Uscarea hainelor / întinderea rufelor la uscat |
| - Călcarea rufelor | - Împăturirea hainelor curate | - Punerea hainelor curate în dulap |
| - Punerea resturilor la gunoi | - Ducerea gunoiului la tomberon | - Pregătirea cinei |
| - Cumpărături la supermarket | - Despachetarea și organizarea alimentelor cumpărate de la supermarket | - Făcutul pachetelor pentru școală |
| - Făcutul ghioldanelor | - Asigurarea faptului că toată lumea este pregătită pentru școală/activitățile extrașcolare | - Realizarea temelor |
| - Perierea părului | - Ordinea în camera mea | - Ordine în casă |
| - Ordonarea jucăriilor | - Gătirea felurilor de mâncare/coacerea prăjiturilor | - Achitarea facturilor |
| - Făcutul paturilor | | |