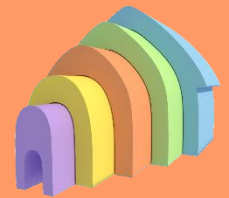


# CONSTRUIREA ÎNCREDERII



## Introducere în tema 3 – Construirea încrederii

Deoarece au experimentat și au fost martori la violența domestică, încrederea dintre mame, copii și frați poate fi afectată. Cercetările sugerează că, copiii nu numai că asistă la abuz, ci și experimentează direct și indirect efectele acestuia:

„Există o conștientizare din ce în ce mai mare a experiențelor copiilor cu privire la violența în familie. Acest aspect a fost uneori denumit „a fi martor” al violenței, dar nu reușește să surprindă modalitățile prin care copiii sunt prinși în evenimentele de abuz. De asemenea, nu reușește să recunoască faptul că departe de a privi pasiv, copiii trăiesc violența prin toate simțurile lor”. (Devaney, Research Review: The Impact of Domestic Violence on Children, 2015, pp. 82).

Uneori, copiii simt ranchiună sau furie la adresa mamelor lor pentru eșecul, așa cum îl percep ei, de a împiedica abuzul, de a-i menține în siguranță sau de a părăsi mediul abuziv mai repede.

Adeseori, mamele pot fi victimele furiei și frustrării copiilor atunci când nu mai există alți adulți în familia imediată. Aceasta poate determina mai multe probleme conflictuale. Uneori, copiii se simt mai capabil să-și exprime sentimentele înaintea mamelor lor, care era adultul “de siguranță” în contextul unui cămin dominat de abuz. Unii copii pot considera că, fiind unicul adult din casa lor, mama era responsabilă pentru tot ceea ce avea loc acolo. În situațiile în care agresorul nu este tatăl copiilor, pot apărea, adeseori, sentimente de ranchiună și furie cu privire la faptul că mama a ales respectivul bărbat care ulterior, i-a abuzat. Dinamica puterii percepută din cadrul relației adult-copii poate influența reacțiile la adresa mamei deoarece copiii își pot vedea mama ca având puterea de a modifica sau de a termina abuzul, iar aceasta determină, adeseori, o lipsă de încredere în cadrul familiei.

Frecvent, încrederea este subminată de agresor. Există multe exemple în care agresorii cooptează unul dintre copii pentru a abuza împreună familia sau în care agresorii au un copil preferat care este tratat diferit de ceilalți, iar aceasta poate determina dinamici dificile de familie. Recuperarea după un abuz este chiar mai dificilă din cauza ranchiunei apărute între diferiți membri ai familiei. Agresorii sunt convingători, de obicei, ca și încredători în ideile lor și nerespectuoși la adresa mamei, astfel încât pot, adeseori, să convingă copiii să creadă poveștile lor false și să dea vină pe mamă pentru abuzul pe care îl experimentează.

Copiii care au trăit în situații de abuz experimentează, de obicei, limite inconstante referitoare la comportamentul lor, promisiunii nerespectate și încercări eșuate de împăcare, iar uneori, acestea contribuie la deteriorarea încrederii în mamele lor. Prin urmare, este vital ca familiile să înceapă să-și reconstruiască încrederea prin consecvență, dialog deschis și cinstit (adecvat vârstei) și să caute afirmații pozitive.

Sesiunile 4 & 5 au în vedere identificarea și extinderea legăturilor pozitive deja existente în cadrul familiei, reasigurarea și promovarea preocupărilor partajate de mame și copiii lor. Sesiunile identifică modurile interne și externe de sprijinire a familiilor, într-un mediu amuzant.

### **Excursii, Activități culturale, Aniversări, Petreceri, Ateliere**

Mai jos, prezentăm câteva sugestii de idei care să sprijine familiile ce experimentează izolarea. Poate veți dori să încorporați unele dintre aceste idei sau chiar toate ideile în pachetul dvs. de sprijin mai vast. De asemenea, puteți alege să adăugați propriile idei, care pot fi specifice, din punct de vedere cultural, orașului sau regiunii dvs. sau familiilor care participă la program.

#### **Grădinărit**

---

Plantați câteva semințe care vor crește în ghivece sau în spațiul comun, dacă aveți loc. Rugați voluntarii să se ocupe de ele sau alcătuiți un program, prin rotație, pentru ca oamenii să-și asume responsabilitatea pentru udarea semințelor.

#### **Realizați o pictură murală**

---

Rugați familiile să alcătuiască o pictură murală împreună. Ați putea să le transmiteți o temă generală, cum ar fi familiile sau lucrurile preferate, ca și să asigurați materialele pentru realizarea lucrării. Puteți decide ca participanții să utilizeze vopsele, doar tehnica modelajului sau materiale textile, în funcție de resursele pe care le aveți la dispoziție. Ați putea ruga fiecare familie să-și asume responsabilitatea pentru o parte a picturii murale și să aduceți laolaltă toate persoanele implicate, atunci când au terminat. Pictura murală finalizată trebuie expusă pentru ca toată lumea să se poată bucura de ea.

#### **Plimbare în natură**

---

Faceți o excursie la un loc de interes local și dați fiecărei familii o listă de lucruri de văzut sau de colectat. Puteți ruga familiile să fotografieze lucrurile pe care le găsesc, încurajând membrii acestora să lucreze împreună, ca o echipă adevărată.

#### **Vânătoarea de comori**

---

Împărțiți familiile în grupuri sau păstrați echipele-familie și dați-le o listă de lucruri pe care trebuie să le găsească. Ar putea să fie lucruri pe care le-ați ascuns anterior sau ar putea să fie lucruri generale, care pot fi găsite în zona dvs. Ați putea efectua această activitate în interior sau în exterior. O variație a acestei activități ar fi să rugați fiecare echipă sau familie să identifice un articol specific și să-l aducă înapoi la spațiul alocat, fie în fața clasei sau într-o zonă unde vă puteți aduna, în exterior.

Izolare

Comunicare și  
Respect

Construirea  
încrederii

Gestionarea  
emoțiilor

Viitor pozitiv și  
sănătos

## Jocuri de Team Building

---

Dezvoltați o serie de jocuri de team building, puzzle-uri și activități, una pentru fiecare familie, iar apoi, familiile se vor muta de la o sarcină la alta, finalizându-le împreună. Ideile de activități includ următoarele:

1. Așezați un set de plăci de lemn cu goluri între ele: familiile trebuie să treacă peste goluri fără a atinge podeaua;
2. Amplasați o țevă de plastic, în poziție verticală, cu câteva orificii mici pe laterale, la distanțe aleatorii, și o minge de ping pong în partea de jos. Asigurați familiilor o cană și o cantitate de apă, iar membrii acestora trebuie să umple țeava cu apă pentru a putea scoate mingea de ping pong prin partea de sus. Vor trebui să lucreze ca o echipă pentru a acoperi orificiile, astfel încât apa să nu curgă.
3. Asigurați un puzzle cu piese mici.

De asemenea, ați putea organiza activități astfel încât fiecare provocare să asigure familiilor un cuvânt sau o literă care, atunci când toate sunt colectate, să alcătuiască împreună un cuvânt sau o propoziție pozitivă.

## Atinge, gustă sau miroase

---

Aduceți o cutie cu găuri pentru introducerea mâinilor, dar fără ca participanții să vadă ce se află înăuntru. Fiecare va ghici, pe rând, ce crede că se află în cutie. Citiți toate ideile ulterior. Legați la ochi fiecare persoană și dați-i să guste un aliment (asigurați-vă că nu au alergii alimentare). Apoi, dați-le un al doilea aliment pe care să-l miroasă. Spuneți-le să scrie în secret ce cred că au gustat/mirosit sau să spună facilitatorului ce cred că a fost respectivul aliment/obiect.

## Scrisul de pe spatele meu

---

Creați perechi în cadrul grupului și rugați persoanele să scrie cu degetele un cuvânt, pe spatele celeilalte persoane. Faceți aceasta de câteva ori, iar apoi rolurile vor fi inversate și fiecare persoană va ghici ce este scris pe spatele lui sau ei.

## Îmbrățișări muzicale

---

Jocul se joacă similar Statuilor muzicale, dar atunci când muzica se oprește, participanții trebuie să găsească un membru al familiei sau un prieten pe care să-l îmbrățișeze.

Izolare

Comunicare și  
Respect

Construirea  
încrederii

Gestionarea  
emoțiilor

Viitor pozitiv și  
sănătos

## SESIUNEA 4: CĂILE NOASTRE DE SPRIJIN

### Sesiunea 4 Obiectiv

De a ști ce înseamnă încrederea și a construi încrederea în cadrul familiilor

#### Introducere

5-15 minute

Recapitularea activităților acoperite în ultima sesiune:

- 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 “Bingo Respect” – Puteți solicita membrilor grupului să vă povestească despre lucrurile noi pe care le-au învățat din efectuarea acestei activități.
- 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 4.1 Problema mea cu încrederea

20-35 minute

Explicați grupului că, uneori, avem probleme cu încrederea în oameni. Aceasta are loc, adeseori, deoarece am avut experiențe anterioare negative. Facilitatorul și alți membri ai personalului din grup trebuie să înceapă prin indicarea preocupărilor sau motivelor care îi împiedică să aibă încredere în oameni.

Acestea trebuie să fie idei personale, dar pot include și sugestii ca:

- Îmi fac griji că cealaltă persoană nu va înțelege.
- Îmi fac griji că este posibil să am necazuri.
- Cred că cealaltă persoană nu mă va asculta.

Dați fiecărei persoane trei bucățele de hârtie și rugați-le să scrie trei lucruri care constituie obstacole în calea încrederii în alte persoane. Informați participanții că, dacă nu se pot gândi la trei aspecte pe cont propriu, își pot imagina cu ce obstacole se pot confrunta alte persoane.

Adunați toate răspunsurile, amestecați-le și citiți-le grupului, iar apoi discutați-le. Puteți avea grupuri de răspunsuri care sunt similare între ele. Aceasta ar trebui să indice grupului că multe dintre grijiile pe care le au membrii săi sunt identice.



#### Materiale necesare:

- Bucățele de hârtie

Izolare

Comunicare și Respect

Construirea încrederii

Gestionarea emoțiilor

Viitor pozitiv și sănătos

- Pixuri

#### Activitatea 4.2 Informații amuzante

20-35 minute

Amestecați grupul astfel încât toată lumea să aibă un partener din cadrul unei alte familii. Rugați-i să discute cu persoana respectivă și să-i spună o informație amuzantă despre el/ea pe care cei mai mulți oameni nu o știu deja.

Puteți extinde acest exercițiu prin rugarea fiecărei perechi să spună celeilalte persoane următoarele aspecte:

- Momentul când s-au simțit cei mai mândri
- Cea mai fericită amintire
- Ceva ce au făcut care i-a surprins
- Melodia preferată
- Cea mai bună masă
- Cel mai amuzant loc unde au fost

Odată ce ați acordat perechilor timpul necesar discutării acestor informații, începeți o discuție asupra modului în care s-au simțit să spună cuiva despre aceste momente fericite și pozitive. Întrebați perechile cum s-au simțit să asculte atunci când cealaltă persoană a discutat despre momentele sale fericite și pozitive. Întrebați ce au învățat una despre cealaltă, dincolo de informațiile amuzante despre care au discutat. Puteți să notați aspectele aflate pe o tablă albă sau un flipchart.



#### Materiale necesare:

- Flipchart sau tablă albă



## Activități pentru persoanele cu nivel redus de alfabetizare

#### Activitatea 4.3 Plimbarea încrederii

10-20 minute

Împărțiți familiile în echipe și creați un traseu în jurul încăperii, cu o bucată de hârtie marcată 'Start' și o alta, 'Finiș'. Legați la ochi un membru al primei familii și rugați respectiva persoană să se poziționeze la linia de start. Rugați familia să ghideze persoana legată la ochi, spre linia de 'Finiș', ca și să rămână acolo, prin utilizarea doar a instrucțiunilor vocale. Repetați traseul cu fiecare familie. Rugați persoanele care au fost legate la ochi să indice cum s-au simțit, care au fost cele mai mari temeri și dacă au crezut ca membrii familiilor lor au făcut o treabă bună cu instrucțiunile de orientare spre linia de finiș.



#### Materiale necesare:

- Eșarfă de legat la ochi
- Obiecte, cum ar fi scaune și mese pentru traseul cu obstacole
- Hârtie pentru linia de Finiș

#### Activitatea 4.4 Plasa de susținere

10-20 minute

Un membru al familiei stă în față, cu spatele la restul familiei, care stă în linie sau semicerc în jurul lui. Membrii familiei de sprijin își întind brațele cu vârfurile degetelor orientate spre tavan gata să-l prindă pe membrul familiei din fața lor. Membrul din față se apleacă încet și se lasă să cadă, familia din spate îi prinde și îl împinge ușor înapoi. Repetați exercițiul cu copiii din familie. Discutați cum s-au simțit și cât de ușor le-a fost să aibă încredere în familia lor.

#### Activitatea 4.5 Ridică-I

15-25 minute

Familia formează un cerc cu degetele arătătoare pe pământ. Așezați un cerc de hula hoop deasupra degetelor și cereți-le să-l ridice fără să-l scape. Discutați dificultățile și reușitele.



#### Materiale necesare:

- Hula hoop



### Activități Avansate

#### Activitatea 4.6 Împărtășirea îngrijorării

20-30 minute

Rugați familiile să stea în semicerc sau cerc. Dați-le tuturor participanților o foaie de hârtie și rugați-i să noteze un lucru pe care sunt confortabili să îl împărtășească anonim cu grupul. Ca facilitator al grupului, ar trebui să participați și dvs. Spuneți grupului că grijile vor fi citite și discutate în grup. Împărtășirea grijilor noastre ne ajută să le punem în perspectivă și, de asemenea, ne ajută să conștientizăm că nu suntem pe cont propriu, că și alții împărtășesc deseori aceleași griji pe care le avem noi. Grijile vor fi citite pe rând și discutate ca grup, vor fi transmise sfaturi despre cum să minimizați, să eliminați sau să reduceți îngrijorarea din experiențele grupului și din partea facilitatorului. Reamintiți grupului că nicio îngrijorare nu este o prostie, aberantă sau nu merită să nu fie discutată, deoarece este ceva care îi afectează pe oameni. Reiterați regulile grupului și sfătuiți-i să respecte experiențele și sentimentele celorlalți. În funcție de dimensiunea grupului și de cât de dispus este grupul să-și împărtășească grijile reale, poate doriți să adăugați și unele aspecte din listă<sup>1</sup>. Acest lucru poate ajuta participanții să se simtă confortabil, întrucât grijile nu vor fi toate doar din interiorul grupului.



#### Materiale necesare:

- Foaie de hârtie
- Pixuri/ creioane, unul de persoană
- Exemple

<sup>1</sup> Exemple de Îngrijorare se găsesc la pagina 65.



## Activități de Relaxare

Izolare

### Activitatea 4.7 Pisica

Așezați-vă pe podea dacă puteți și țineți ochii închiși dacă vă simțiți confortabil să faceți aceasta. Ascultați sunetul propriei dvs. respirații. Concentrați-vă pe senzația inspirației și expirației.

Inspirați adânc numărând până la 5, țineți-vă respirația numărând până la 3 și apoi expirați numărând până la 5. Continuați până când devine un automatism.

La următoarea inspirație, imaginați-vă o pisică mare și pufoasă. Continuați să vă imaginați această pisică pe măsură ce vă țineți respirația și apoi, pe măsură ce expirați numărând până la 5.

Apoi, pe măsură ce inspirați imaginați-vă că dvs. sunteți pisica mare și pufoasă pe care ați văzut-o.

Gândiți-vă cât de moale și pufos sunteți acum și imaginați-vă mustățile pe care le aveți numărând până la 3, în timp ce vă țineți respirația. Pe măsură ce expirați numărând până la 5, lăsați toate grijile, gândurile și sentimentele pe care le aveți ca persoană să iasă din corpul dvs. de pisică.

La următoarea inspirație, observați cum vă simți corpul pe podea. Țineți-vă respirația pe măsură ce continuați să vă gândiți la acesta. La următoarea expirație, întindeți-vă ca o pisică, arcuiți-vă spatele și întindeți-vă lăbuțele.

La următoarea inspirație, strângeți-vă corpul într-o minge. Rămâneți în această poziție în timp ce vă țineți respirația numărând până la 3.

La următoarea expirație, întindeți-vă din nou, extindeți lăbuțele spre cer sau oricare parte, dar în mod diferit de cum v-ați întins anterior.

La următoarea inspirație, reveniți la o poziție relaxată. Țineți-vă respirația numărând până la 3 și, la următoarea expirație, simțiți cum toată tensiunea și stresul ies din corpul dvs.

Continuați să inspirați în același mod până când vă simțiți pregătit să vă ridicați în picioare.

Comunicare și Respect

Construirea încrederii

Gestionarea emoțiilor

Viitor pozitiv și sănătos

### Discuție în plen

10-20 minute

Reamintiți familiilor aspectele acoperite în cadrul sesiunii și obiectivele zilei. Rugați-le să reflecteze asupra a ceea ce au învățat în timpul acestei sesiuni.

#### Întrebări sugerate

- De ce este important să avem încredere în oameni?
- Ce face o persoană să vă merite încrederea?
- În cine putem avea încredere?
- Prezentați Exercițiul de Sprijin: Jurnalul Încrederii

Reamintiți participanților că au ocazia de a efectua o Activitate de Extindere, care este denumirea acesteia și că va analiza comunicarea și colaborarea ca o echipă.

## ACTIVITĂȚI INDEPENDENTE DE FAMILIE



### Exercițiul de Sprijin 4: Jurnalul încrederii

Țineți un jurnal de Exemple<sup>2</sup> ale momentelor când a trebuit să aveți încredere în cineva. Cum v-ați simțit? Erau persoanele respective demne de încredere?



#### Materiale necesare:

- Fișă Jurnalului Încrederii
- Pixuri/creioane, suficiente pentru toți participanții



### Activitatea de Extindere 4: Masca mea de animal

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

Informați familiile că au ocazia de a efectua o Activitate de Extindere<sup>3</sup> ca familie, alături de asistentul social. Această activitate va constitui o analiză amuzantă și informală a modului de începere a conversațiilor cu oamenii necunoscuți.

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



### Activitatea de Extindere 4: Este timpul să avem încredere

Informați familiile că au ocazia de a efectua o Activitate de Extindere ca familie, alături de un asistent social/psiholog sau educator.

Această Activitate de Extindere<sup>4</sup> trebuie efectuată doar de practicanții experimentați, care au abilitățile necesare sprijinirii familiilor care au experimentat abuzul domestic.

Izolare

Comunicare și  
Respect

Construirea  
încrederii

Gestionarea  
emoțiilor

Viitor pozitiv și  
sănătos

<sup>2</sup> Fișa de lucru pentru Exercițiul de Sprijin 4 se găsește la pagina 66.

<sup>3</sup> Fișa de lucru pentru Activitatea de Extindere 4 se găsește la pagina 67

<sup>4</sup> Fișa de lucru pentru Activitatea de Extindere Avansată 4 se găsește la pagina 68.



## MATERIALE DE SPRIJIN

### Fișa de lucru: Împărtășirea îngrijorării

---



Că nu voi fi în siguranță când voi părăsi refugiul/centrul de siguranță.



Că nimănui nu-i va plăcea de mine când voi merge într-o școală nouă.



Că voi fi ca agresorul.



Că toți bărbații sunt abuzivi/violenți.



Că abuzul a fost vina mea.



Că s-a întâmplat acest lucru pentru că eram rău/rea sau nu m-am comportat cum trebuie.



Când cineva urlă sau se supără pe mine.

Reasigurați grupul că grijile sunt normale și că, atunci când avem încredere în cineva și împărtășim acele griji, deseori, ne este puțin mai ușor să trăim cu ele. Este important să vorbim despre ce măsuri există pentru a păstra siguranța, precum planificarea siguranței, ordinele judecătorești etc.

# Fișă de lucru: Exercițiul de Sprijin 4

## Jurnalul încrederii



Jurnalul încrederii

Ziua.....

Ce s-a întâmplat:

În cine am avut încredere:

Cum m-am simțit:

Ce s-a întâmplat:

În cine am avut încredere:

Cum m-am simțit:

Ce s-a întâmplat:

În cine am avut încredere:

Cum m-am simțit:

Ce s-a întâmplat:

În cine am avut încredere:

Cum m-am simțit:

# Fișa de lucru: Activitatea de Extindere 4

## Masca mea de animal



### **Materiale necesare:**

- Activitatea este condusă de un asistent social sau psiholog.
- Un spațiu sigur și liniștit, suficient de mare pentru ca toată lumea să stea confortabil, preferabil în jurul unei mese
- Modele de mască sau măști albe (puteți utiliza carton sau hârtie mai groasă; cutiile de cereale pot fi utilizate pentru a realiza măștile)
- Imagini cu fețe de animale
- Creioane
- Foarfece
- Hârtie colorată
- Acuarele
- Lipici
- Carioci sau creioane colorate
- Sfoară / elastic / băț pentru atașarea măștii

Începeți sesiunea prin discutarea cu familia ce caracteristici asociază fiecărui animal, fără a exista răspunsuri corecte sau greșite, ci doar opinii. De exemplu, o imagine a unui urs ar putea evoca sentimentul de îmbrățișare, putere sau protecție. Rugați fiecare membru al familiei să aleagă un animal pentru realizarea unei măști, în funcție de animalul cu care consideră că se aseamănă. Rugați persoanele să explice grupului de ce au ales animalul respectiv. Copiii mici pot alege un animal pe care îl plac, este OK, dar este important să-i întrebați ce aspect al personalității imaginate a animalelor le place cel mai mult.

Dați fiecărui membru al familiei un model de decupat sau asigurați-le o mască albă pentru a o decora. Dacă puteți, permiteți familiilor să utilizeze mai multe materiale. Nu este întotdeauna posibil, deci puteți utiliza și doar pixuri și creioane colorate.

Ideea acestui exercițiu este ca membrii familiei să identifice caracteristicile lor înșși care le plac și partajarea acestora într-un mod sigur cu restul familiei lor. Puteți încuraja gândurile și sentimentele pozitive despre fiecare membru al familiei, iar dacă îi cunoașteți suficient de bine, oferiți exemple despre situațiile când i-ați văzut ca demonstrând respectivul comportament sau respectiva trăsătură.

## Fișa de lucru: Activitatea de Extindere 4

### Este timpul să avem încredere



#### Materiale necesare:

- Activitatea este condusă de un asistent social/psiholog experimentat în domeniul abuzului domestic
- Un spațiu sigur și liniștit, suficient de mare pentru ca toată lumea să stea confortabil în jurul unei mese sau pe podea
- Fișă de lucru cu activitatea de extindere
- O coală mare de hârtie sau o bucată mai mică
- Mai multe creioane colorate, cel puțin unul de persoană
- Markere colorate
- O lingură de lemn, o minge sau un ursuleț de pluș

În cadrul acestei sesiuni, este foarte important să stabiliți reguli clare de bază. Nimeni nu ar trebui să întrerupă, toată lumea ar trebui să vorbească despre sine și despre propria experiență și trebuie respectate credințele celeilalte persoane. Toți membrii familiei vor efectua activitatea pe rând. Dacă acest lucru se dovedește a fi o problemă, puteți avea la îndemână o lingură de lemn, un ursuleț sau o minge și numai persoana cu acel obiect sau facilitatorul trebuie să vorbească. Informați membrii familiei că trebuie pasat obiectul următoarei persoane care vrea să vorbească, odată ce au terminat.

Facilitatorul ar trebui să acționeze ca mediator. Cereți familiei să scrie numele fiecărui membru al familiei lor pe o bucată de hârtie și sub fiecare nume să scrie despre un moment în care persoana respectivă a fost de încredere și o perioadă în care încrederea respectivă a fost încălcată. Nu este o acuzație, iar membrii familiei ar trebui să folosească „mesaje de tipul Eu” pentru a explica modul în care acțiunile cuiva i-au făcut să se simtă. Odată ce toată lumea a terminat, începeți cu cel mai tânăr membru al familiei și motivați participanții să vorbească pe rând despre aspectele pozitive și negative pentru fiecare membru. Când este rândul cuiva, toți ceilalți trebuie să-l respecte și să-și noteze comentarii până când vor fi invitați de către facilitator să vorbească. După fiecare rând, facilitatorul ar trebui să întrebe cum se simte persoana care aude atât aspectele pozitive, cât și cele negative, folosind „mesaje de tipul Eu”. Obiectivul acestei sesiuni este de a înțelege ce a ajutat la crearea încrederii și ce a diminuat-o, în cadrul familiei.