

SESIUNEA 5: REȚELELE NOASTRE

Sesiunea 5 Obiectiv

De a analiza fiecare rol din cadrul familiei și importanța acestor roluri.

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 încrederii”- Puteți ruga membrii grupului să vă povestească lucrurile noi pe care le-au învățat din activitatea efectuată și cum s-au simțit să-și înregistreze 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 5.1 O persoană de încredere

20-30 minute

Rugați membrii grupului să deseneze o imagine a unei persoane în care pot avea încredere. Încurajați-i să scrie în jurul persoanei toate atributele și calitățile pe care le-au avut în vedere la momentul alegerii unei persoane în care să poată avea încredere. Acestea ar putea fi:

- Bune abilitățile de ascultare
- Își face timp pentru mine
- Prietenos
- Abordabil
- Mai în vârstă



Materiale necesare:

- Foi de hârtie A4
- Creioane colorate sau carioci

Izolare

Comunicare și
Respect

Construirea
încrederii

Gestionarea
emoțiilor

Viitor pozitiv și
sănătos



Activități pentru persoanele cu nivel redus de alfabetizare

Activitatea 5.2 Ce este asta?

20-30 minute

Legați la ochi un membru al familiei, iar un al membru al familiei va da primei persoane un obiect mic pentru a-l identifica. Această activitate se repetă pentru fiecare membru al familiei. (O alternativă ar fi ca o persoană să dea alteia un aliment (bun) de gustat, respectiva persoană fiind legată la ochi și trebuind să-l consume și să-l identifice. Rugați persoanele să transmită feedback grupului despre cum s-au simțit să fie legate la ochi și să aibă încredere într-o altă persoană, cât de vulnerabile s-au simțit fără a-și putea utiliza unul dintre simțuri.



Materiale necesare:

- Eșarfă de legat la ochi

Activitatea 5.3 Vânătoarea de obiecte

20-30 minute

Rugați grupul să alcătuiască perechi, 1 și 2, și dați-le o listă cu 10 obiecte pe care trebuie să le găsească. Rugați-i pe cei cu nr. 1 să ia lista și să găsească 5 dintre obiecte și să se întoarcă la perechea lor, apoi să schimbe și să repete cu nr. 2. Discutați ca grup cât de ușor sau dificil a fost. Pentru a face această activitate potrivită pentru persoanele cu niveluri scăzute de alfabetizare, le puteți arăta imagini în loc de listă.



Materiale necesare:

- 10 obiecte
- Foi de hârtie
- Pixuri

Activitatea 5.4 Îmi găsesc familia

15-25 minute

Acest joc este similar cu statuile muzicale. Folosiți muzica și încurajați familiile să danseze și să se miște, iar atunci când muzica oprește fiecare familială trebuie să se reunească cât mai repede ținându-se de mână sau într-o îmbrățișare de grup.



Materiale necesare:

- CD Player

Izolare

Comunicare și
Respect

Construirea
încrederii

Gestionarea
emoțiilor

Viitor pozitiv și
sănătos



Activități Avansate

Activitatea 5.5 Mâna încrederii

30-40 minute

Dați fiecărei persoane o foaie de hârtie A4 și permiteți-le tuturor să aleagă un pix. Este posibil ca mamele să vrea să-și ajute copiii pentru această activitate. Rugați participanții să-și pună mâna în centrul paginii și să-i deseneze conturul. După ce au făcut acest lucru, trebuie să scrie numele a 5 persoane în care au încredere, câte unul de-a lungul fiecărui deget. Ar putea dori să aleagă o culoare diferită pentru fiecare nume. Apoi cereți grupului să scrie în afara mâinii pentru ce au încredere în fiecare persoană și de ce, folosirea unei culori diferite pentru fiecare persoană îi va ajuta să vadă cu ușurință despre cine este fiecare comentariu.

Discutați cu grupul care sunt motivele pentru care oamenii au ales să aibă încredere în ceilalți și ce i-a împiedicat să aibă încredere.



Materiale necesare:

- Foi de hârtie albă or carton
- Creioane colorate/creioane grafice, unul de persoană
- Flipchart și markere

Activitatea 5.6 În cine pot avea încredere?

20-30 minute

Rugați grupul să se gândească la aceste situații¹ și să decidă cui de pe mâna încrederii i-ar putea spune. Pot alege mai mult de o persoană, dacă doresc. De asemenea, îi puteți întreba de ce ar alege acea persoană și cum i-ar spune.



Materiale necesare:

- Mâna lor a încrederii
- Exemple de situații

¹ Exemplele de situații se găsesc la pagina 74.

Izolare

Comunicare și
Respect

Construirea
încrederii

Gestionarea
emoțiilor

Viitor pozitiv și
sănătos



Activități de Relaxare

Activitatea 5.7 Colorare

Rugați grupul să aleagă o fișă de colorat dintre mai multe, cu dificultate variabilă, și rugați participanții să petreacă un anumit timp colorând fișa în liniște, prin utilizarea creioanelor colorate. Puteți alege mandale sau oricare alte desene care pot fi descărcate de pe Internet.

În timp ce grupul colorează, puneți muzică de relaxare, ar putea fi sunete produse de ocean sau orice muzică liniștitoare pe care o puteți găsi.

Anumite familii pot dori să ia acasă desenele de colorat, pentru a le termina.

Activitatea de față reprezintă o modalitate bună de relaxare și de eliminare a stresului și poate fi utilizată în conjuncție cu luarea unei pauze atunci când familiile au dificultăți de controlare a emoțiilor.

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

- De ce putem avea probleme cu încrederea în oameni?
- Cum putem dezvolta încrederea dacă cineva ne-a înșelat-o?
- Cum putem demonstra altor persoane că merităm încrederea lor?
- Prezentați Exercițiul de Sprijin: Acrostihul încrederii

Un acrostih este o poezie în care prima literă a fiecărui rând formează un cuvânt sau cuvinte, iar în acest caz, vor forma cuvântul TRUST (ÎNCREDERE).

Reamintiți participanților că au ocazia de a efectua o Activitate de Extindere, aceasta fiind numită "Turnul de Pahare" și va analiza comunicarea și colaborarea ca o echipă.

Izolare

Comunicare și
Respect

Construirea
încrederii

Gestionarea
emoțiilor

Viitor pozitiv și
sănătos

ACTIVITĂȚI INDEPENDENTE DE FAMILIE



Exercițiul de Sprijin 5: Acrostihul încrederii

Rugați familiile să-și scrie propriul acrostih al încrederii² în perechi, ca familie sau fiecare persoană pe cont propriu.

Explicați faptul că un acrostih este o poezie în care prima literă a fiecărui rând formează un cuvânt sau cuvinte, iar în acest caz, vor forma cuvântul TRUST (ÎNCREDERE). Sunt asigurate anumite exemple de cuvinte pe care le-ar putea utiliza, dar participanții pot utiliza propriile lor cuvinte.



Materiale necesare:

- Foi de hârtie A4
- Carioci / creioane colorate, suficiente pentru fiecare participant



Activitatea de Extindere 5: Turnul de pahare

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

Informați familiile că au ocazia de a efectua o Activitate de Extindere³ ca familie, alături de asistentul social. Această activitate va reprezenta 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 Avansată 5: Este timpul să avem încredere

Informați familiile că au ocazia de a efectua o Activitate de Extindere ca familie, alături de asistentul social. Această Activitate de Extindere⁴ va fi efectuată doar de practicanții experimențați care au abilitățile necesare de sprijinire a familiilor care au experimentat abuzul domestic.



Materiale necesare:

- Creioane / pixuri, suficiente pentru fiecare participant
- Flipchart și marker-e
- Fișa Povestea mea referitoare la încredere

² Exercițiul de Sprijin 5 se găsește la pagina 75.

³ Fișa de lucru pentru Activitatea de Extindere 5 se găsește la pagina 76.

⁴ Fișa de lucru pentru Activitatea de Extindere Avansată 5 se găsește la pagina 77.

Izolare

Comunicare și
Respect

Construirea
încrederii

Gestionarea
emoțiilor

Viitor pozitiv și
sănătos

MATERIALE DE SPRIJIN

Fișa de lucru: În cine pot avea încredere?



Ești agresat de cineva mai în vârstă decât tine.



Îl/O auzi pe fratele / sora / prietenul tău vorbind despre a face ceva periculos.



Adidașii tăi au dispărut și crezi că cineva i-a furat.



Auzi niște copii că se iau de prietenul tău.



Prietenul tău îți spune un secret și ești într-adevăr îngrijorat că ar putea suferi.



Prietenul tău te-a provocat să faci ceva periculos sau care poate supăra sau răni pe cineva.



Te-ai îngrijorat pentru mama ta.



Ți-e foarte foame, dar nu este nimic de mâncare acasă și mama ți-a spus că nu are bani să cumpere.



Auzi că cineva este rău cu altcineva în ceea ce privește culoarea pielii sale.

Fișa de lucru: Exercițiul de Sprijin 5 Acrostihul încrederii



Exemple de cuvinte care ar putea fi utilizate sunt:

- T** De încredere, Încrezător, Minunat
- R** Respectat, Rezistent, Plin de resurse
- U** Înțelegător, Necondițional, Unit, Necomplicat, Nepărtinitor
- S** Demonstrează compasiune, Senior, Adecvat
- T** Profesor, Putem apela la el, Are grijă, Spune, Se poate vorbi cu el

Rândul dvs....

T

R

U

S

T

Fișa de lucru: Activitatea de Extindere 5

Turnul de pahare



Materiale necesare:

- Activitatea este condusă de un asistent social/psiholog.
- Un spațiu sigur și liniștit, suficient de mare pentru ca întreaga familie să se așeze confortabil în jurul unei mese sau pe podea.
- 2 seturi de 11 pahare de plastic care pot fi stivuite sau 1 set
- Cronometru

Împărțiți familia în 2 echipe, dacă este posibil. Dacă nu, lucrătorul ar trebui să se alăture pentru a egaliza echipele. Dacă utilizați 2 seturi de pahare, așezați fiecare echipă la câte un capăt al mesei. Cereți echipelor să pună paharele stivuite într-o piramidă dintr-un turn și apoi să le pună jos și să le așeze înapoi într-un turn. Este rândul următoarei persoane, până când fiecare membru al echipei a realizat și a demontat turnul de pahare. Echipa câștigătoare va fi cea care a terminat de pus paharele înapoi într-un turn după ce fiecare membru a făcut o tură.

Dacă faceți acest lucru cu un set de pahare, folosiți un ceas sau un cronometru și fiecare echipă va face o tură, echipa câștigătoare fiind cea cu cel mai mic timp.

Poate doriți să repetați această activitate de câteva ori, poate să schimbați echipele, asigurând un echilibru cât mai echitabil de vârstă / abilități.

După ce participanții au finalizat această activitate, discutați ce au învățat din ea:

- Cine a fost bun la ce și de ce?
- S-au simțit bine în familie?

Fișa de lucru: Exercițiul de sprijin 5

Povestea mea referitoare la 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
- Pixuri sau creioane
- Creioane colorate
- Carioci

Rugați familia să scrie o poveste adevărată despre propria experiență cu încrederea. Poate fi o experiență pozitivă, despre cum au avut încredere în cineva, sau o situație când au fost dezamăgiți de cineva în care aveau încredere. Pot utiliza creioane colorate sau desene pentru a-și ilustra povestea.

Odată ce participanții și-au scris povestea, rugați-l pe fiecare, pe rând, să-și citească povestea cu voce tare. Cititorul trebuie să aibă suficient timp pentru a vorbi despre cum l-a făcut să se simtă incidentul respectiv și ce crede acum despre acesta. Dacă povestea implică oricare dintre ceilalți membri ai familiei sau dacă și aceștia au experimentat respectivul incident, trebuie să fie invitați să recunoască modul în care ceilalți persoane s-au simțit, să le ceară scuze, dacă este necesar și să încerce să convină asupra unui mod de a depăși respectivul moment.

Gândiți-vă la:



Unde are loc această poveste?



Ce poți vedea, auzi și mirosi?



Cine este cu tine?



Ce faci?



De ce ai ales să ai încredere în ei sau să nu ai încredere în ei?



Cum au dovedit că sunt de încredere sau nu?



Cum te-au făcut să te simți acțiunile lor?

Povestea mea referitoare la încredere

