

# VIITOR POZITIV ȘI SĂNĂTOS



## Introducere în tema 5 – Viitor pozitiv și sănătos

Deseori, membrilor familiilor care au suferit de violență domestică le este greu să vizualizeze sau să își imagineze un viitor pozitiv pentru ei înșiși. Au trecut prin evenimente traumatice și dificile și pot suferi în continuare abuzuri sau tentative de abuz din partea agresorilor. Este important să li se acorde timp și spațiu pentru recuperare, dar, de asemenea, să se concentreze asupra aspectelor pozitive ale familiei lor și asupra modului în care își văd viitorul.

Multe persoane au fost atât de concentrate pe gestionarea și minimizarea abuzului, asigurându-se că comportamentele lor nu inflamau situațiile tensionate cu agresorul, încât după ce pleacă din mediul respectiv, iar agresorul nu mai este în centrul atenției, schimbările se pot dovedi copleșitoare și dificile.

Odată ce o familie a părăsit mediul abuziv, este dificil să-și imagineze și să planifice un viitor pozitiv deoarece membrii acesteia au trăit în haos și frică, elemente care încă se fac simțite. Este posibil ca o mamă și copiii săi să fi experimentat umilințe și comentarii negative despre abilitățile și talentele lor. Încrederea și stima lor de sine sunt de obicei afectate de traiul în abuzuri, ceea ce face dificilă recunoașterea punctelor lor forte și a potențialului fiecărei persoane. Este important să se permită și să se susțină un dialog mai pozitiv și mai favorabil între familii, ca și să se demonstreze beneficiile laudelor și ale încurajării.

Izolare

## 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.

Comunicare și  
Respect

## Petrecere la finalul Programului

Rugați familiile să aducă fiecare câte un fel de mâncare și să sărbătorească împreună finalizarea programului "Our Time". Organizați jocuri și activități pentru ca toate familiile să participe sau rugați fiecare familie să-și planifice propriul joc.

Construirea  
Încrederii

## Adunarea gunoaielor

Gândiți-vă în mod specific la mediul dvs. și rolul pe care îl are pentru a ne menține sănătoși și în siguranță. Organizați o acțiune de adunare a gunoaielor din zona dvs. Asigurați-vă că familiilor le sunt asigurate mânuși, țepușe de adunat gunoaiele și saci. Puteți desfășura această activitate în jurul centrului de siguranță dacă nu se poate organiza o plimbare.

Gestionarea  
emoțiilor

## Proiecte comunitare

Încurajați familiile să se implice în proiectele comunității locale care se desfășoară deja sau să inițieze propriul lor proiect. Ideile pentru aceasta ar putea include smulgerea buruienilor dintr-o zonă a parcului local, ajutorarea la zugrăvirea clădirilor comunității sau chiar proiectarea propriului spațiu din centrul de siguranță.

Viitor pozitiv și  
sănătos

## Refugiații sunt talentați

Invitați familiile să dea o probă pentru un spectacol de talente al centrului de siguranță. Pot dori să-și prezinte propriul talent, să asigure o reprezentație ca familie sau alături de prietenii lor de la centrul de siguranță. Este important să încurajați și să sprijiniți toate persoanele care doresc să participe la concurs. Personalul poate dori să transmită sugestii sau să ofere o reprezentație de grup pentru cei care pot avea abilități mai reduse în acest sens. Personalul și familiile pot constitui publicul pentru urmărirea spectacolului final.

## Invitați

Invitați persoanele marcante din cadrul comunității dvs. să vină la centrul de siguranță pentru a transmite un discurs despre locul lor de muncă sau despre talentul lor și despre modul în care l-au dezvoltat. Pompieri, polițiști, sportivi, toți ar putea fi invitați excelenți pentru a le vorbi participanților. După vizită, ați putea organiza o sesiune de urmărire prin invitarea familiilor să decoreze un om de turtă dulce care să reprezinte o profesie sau un talent pe care ar dori să-l aibă sau să-l dezvolte, în viitor.

## Seara de filme

---

Alegeți un film cu un mesaj pozitiv și inspirațional și invitați familiile să vină și să-l urmărească împreună. Puteți asigura popcorn și fotolii-perne confortabile.

## SESIUNEA 8: VIITORUL NOSTRU POZITIV & SĂNĂTOS

Izolare

### Sesiunea 8 Obiectiv

De a gândi pozitiv despre viitorul vostru ca familie.

Comunicare și  
Respect

### 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 “Ce se întâmplă cu corpul meu atunci când sunt furios” – Invitați voluntarii să dea exemple a ceea ce au scris.
- Dacă ați efectuat exercițiul de relaxare, puteți întreba dacă vreo persoană l-a încercat din nou, acasă.
- Prezentați pe scurt activitățile zilei de astăzi.

Construirea  
încrederii



### Activități Standard

Gestionarea  
emoțiilor

### Activitatea 8.1 Afirmării pozitive

20-30 minute

Puneți cardurile cu afirmații pozitive<sup>1</sup> pe masă. Dacă doriți, puteți să le citiți grupului înainte de a începe. Concentrându-vă asupra unei familii la un moment dat, cereți membrilor să-și atribuie carduri cu declarații pozitive între ei. Ar trebui să existe un consens sau cel puțin 2 persoane care să fie de acord. Fiecare persoană trebuie să spună grupului cum se simte în legătură cu afirmația pozitivă respectivă.



#### Materiale necesare:

- Carduri cu afirmații pozitive

Viitor pozitiv și  
sănătos

<sup>1</sup> Fișa de lucru cu afirmațiile pozitive se găsește la pagina 115.

## Activitatea 8.2 Familia mea este...

30-40 minute

Dați fiecărei familii o coală mare de hârtie<sup>2</sup>și rugați participanții să scrie afirmații pozitive despre familia lor. Încurajați membrii familiei să-și decoreze lucrările.



### Materiale necesare:

- O foaie de hârtie pentru fiecare participant
- Creioane sau pixuri

## Activitatea 8.3 Scrisoare de la un călător în timp

25-35 minute

Rugați membrii familiile să coopereze pentru a scrie o scrisoare de la ei din viitor. Trebuie să-și imagineze că au călătorit în timp și și-au dat lor din prezent scrisoarea respectivă din viitor. Familiile ar trebui să decidă cât de departe din viitor va veni scrisoarea, 1 an, 5 ani sau poate chiar 10 ani. Rugați-i să se gândească cât de bătrâni vor fi, unde vor locui, ce hobby-uri și interese vor avea. Sunt la școală, colegiu, universitate sau vor lucra? Ce s-a schimbat pentru ei, sunt fericiți și ce mesaje și-ar da lor înșiși? Încurajați-i să deseneze imagini pe care să le atașeze scrisorii.



### Materiale necesare:

- Pixuri
- Carioci/creioane
- Foi de hârtie



## Activități pentru persoanele cu nivel redus de alfabetizare

## Activitatea 8.4 Capsula timpului

25-35 minute

Cereți familiilor să-și creeze propria capsulă a timpului pe care aceștia să o poată analiza la o dată din viitor. Ar trebui să scrie scrisori către ei din viitor, să deseneze imagini și să pună obiecte memorabile într-o cutie sau cufăr. Și-ar putea adăuga dorințele și speranțele pentru viitor, precum și modul în care se simt acum. Aceștia ar putea dori să prezică ce meserii vor avea sau ce vor face sau dacă vor cânta la un instrument sau vor practica vreun sport.

---

<sup>2</sup> Fișa de lucru Familia mea este... se găsește la pagina 116.

## Activitatea 8.5 Eu din viitor

25-45 minute

Dați fiecărei persoane o foaie de hârtie și rugați-o să deseneze o imagine sau să realizeze un colaj care să reprezinte speranțele și obiectivele sale pentru viitor. Încurajați membrii familiilor să se gândească la modul în care își văd viața în viitor. Aceasta ar putea include locul de muncă pe care l-ar putea avea, sporturile pe care le-ar putea practica, cărțile pe care le-ar putea citi, facultatea sau universitatea la care ar putea merge și orice doresc să aibă în viața lor din viitor. Odată ce au finalizat desenele sau colajele, invitați participanții să discute despre viitorul lor și despre speranțele și visurile lor. Informați participanții că și-ar putea afișa undeva desenul sau colajul pentru a-i ajuta să-și reamintească ambițiile pentru viitor.



### Materiale necesare:

- Foi de hârtie
- Pixuri / Creioane
- Carioci / creioane colorate
- Reviste
- Lipici
- Foarfece

## Activitatea 8.6 Mimarea viitorului meu

15-35 minute

Invitați participanții să vină în fața clasei, pe rând, și să mimeze un aspect pe care speră să-l facă sau să-l realizeze în viitor. Restul grupului trebuie să ghicească la ce se referă persoana care a mimat. Odată ce au ghicit, invitați persoana respectivă să spună care este obiectivul sau ambiția sa. Ar fi o idee bună ca facilitatorul să fie primul care să efectueze această activitate și să demonstreze grupului care sunt ambițiile sau obiectivele sale. Dacă grupul are probleme, dați participanților anumite idei sau sugestii. Întrebările pot include: Unde v-ar plăcea să călătoriți? Ce loc de muncă v-ar plăcea să aveți? Ce hobby v-ar plăcea să încercați?

Anumite persoane pot avea mai multe obiective, deci dacă aveți timp, lăsați-i să mimeze de mai multe ori.

Izolare

Comunicare și  
Respect

Construirea  
încrederii

Gestionarea  
emoțiilor

Viitor pozitiv și  
sănătos



## Activități Avansate

### Activitatea 8.7 Gândire pozitivă

25-45 minute

Împărțiți grupul în perechi sau în grupuri de câte 3, dacă nu se pot obține perechile. În grupurile lor, rugați fiecare persoană să descrie o experiență pozitivă pe care au avut-o. Ar putea fi momentul când s-au simțit cel mai mândri, o vizită la un loc nou și interesant, întâlnirea unui prieten nou, începerea școlii sau ceva ce au realizat. Ar putea fi o idee bună ca facilitatorul și oricare alți membri ai personalului sau voluntari din grup să discute despre experiențele lor pozitive.

În perechile sau grupului lor, informați participanții că trebuie să identifice sentimentele pe care le au despre experiența lor pozitivă. Determinați perechile sau grupurile să transmită feedback despre cum s-au simțit să discute despre experiențele lor pozitive, unii cu ceilalți, și dați persoanelor ocazia de a-și împărtăși experiențele pozitive cu întregul grup.

Pe o tablă sau un flipchart, scrieți emoțiile pe care le-a experimentat grupul pe durata și după experiența lor pozitivă. Rugați grupul să încerce să identifice și să se gândească la respectivele emoții, când le-au avut și încurajați-i să identifice o experiență pozitivă zilnic.



#### Materiale necesare:

- Flipchart/tablă
- Marker sau marker special pentru tablă albă

### Activitatea 8.8 Ziua mea pozitivă

20-40 minute

Începeți o discuție cu grupul despre gândirea pozitivă. Ce este? De ce ni se pare uneori ceva dificil? Ce putem face care să ne ajute să gândim mai pozitiv?

Informați membrii grupului că vor realiza un borcan al zilei pozitive. În borcan, vor fi puse bețe de acadele care au pe ele întrebări despre experiențele lor pozitive. În fiecare zi, trebuie să aleagă un băț de acadea și să-l scoată. Întreaga familie, inclusiv mama, trebuie să indice un răspuns, începând cu persoana care a ales bățul.

Exemplele ar putea fi: Un lucru care v-a făcut să zâmbiți, Ceva ce ați făcut bine, Ceva de care sunteți mândru, Ceva ce ați îmbunătățit, Un lucru frumos care s-a întâmplat sau Cel mai bun moment al dvs.

Ați putea scrie exemplele pe tablă și ați putea ruga grupul să transmită idei. Pentru simplificarea acestei activități, ați putea scrie pe borcan "Un lucru care m-a făcut..." și bețele de acadele ar putea avea pe ele cuvinte ca Mândru, Zâmbitor, Fericit sau Să râd..



#### Materiale necesare:

- Flipchart/tablă
- Marker
- Un borcan pentru fiecare familie
- Bețe de acadele (colorate sau albe), minim 10 pentru fiecare familie
- Marker cu vârf subțire

Izolare

Comunicare și  
Respect

Construirea  
încrederii

Gestionarea  
emoțiilor

Viitor pozitiv și  
sănătos

- Un abțibild sau acuarele/pixuri pentru a scrie pe borcan



## Activități de Relaxare

### Activitatea 8.9 Suflați

Dați familiilor o foaie de hârtie și rugați participanții să o rupă în bucățele (aproximativ 18, dacă utilizați o foaie de hârtie tip A4). Apoi, rugați-i să pună bucățelele într-o grămadă, în fața lor. Spuneți-le să-și imagineze că bucățelele de hârtie reprezintă grijile și temerile lor. Acum, spuneți-le să se aplece deasupra mesei și să sufle bucățelele de hârtie. Rugați-i să-și imagineze că fricile și grijile lor zboară, similar bucățelelor de hârtie. Recreați grămada de bucățele de hârtie și repetați procedura.

Discutați cu grupul cum s-au simțit. Cred că aceasta este o tehnică pe care ar putea-o utiliza în viitor?

### Discuție în plen

10-20 minute

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

#### Întrebări sugerate

- Ce puteți face pentru a gestiona mai bine emoțiile negative?
- Cum afectează modul în care vă simțiți acțiunile sau reacțiunile dvs.?
- Cum credeți că puteți utiliza instrumentele pentru gestionarea sentimentelor și emoțiilor despre care am discutat astăzi?

Prezentați Exercițiul de Sprijin “Obiectivele și Realizările Mele”. Acest exercițiu solicită participanților să identifice și să scrie obiectivele pe care le au, data când acestea au fost realizate și cum s-au simțit atunci când le-au realizat.

Izolare

Comunicare și  
Respect

Construirea  
încrederii

Gestionarea  
emoțiilor

Viitor pozitiv și  
sănătos



## ACTIVITĂȚI INDEPENDENTE DE FAMILIE



### Exercițiul de Sprijin 8: Obiectivele și realizările mele

Înmânați Fișa de lucru<sup>3</sup> Obiectivele mele și cereți membrilor familiilor să-și stabilească propriile obiective și să continue să țină evidenta pe această fișă atunci când le realizează.



#### Materiale necesare:

- Pixuri/ creioane, unul de persoană
- Fișă de lucru Obiectivele și realizările mele



### Activitatea de Extindere 8: Imaginarea viitorului meu

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

Informați familiile că există posibilitatea de a efectua o Activitate de Extindere<sup>4</sup> ca familie, alături de asistentul social. Această activitate va avea în vedere să imagineze viitorul pozitiv, fericit și sigur al participanților, ca familie.

*\* Sfat: Este posibil să doriți să abordați familiile care considerați că vor beneficia cel mai mult de această Activitate de Extindere.*



### Activitatea de Extindere Avansată 8: Călătoria familiei noastre

Informați familiile că au ocazia de a efectua o Activitate de Extindere ca familie, alături de asistentul social. Această Activitate de Extindere Avansată<sup>5</sup> va fi efectuată doar de practicanții experimentați care au abilitățile necesare pentru sprijinirea familiilor care au experimentat abuzul domestic.

Izolare

Comunicare și  
Respect

Construirea  
încrederii

Gestionarea  
emoțiilor

Viitor pozitiv și  
sănătos

<sup>3</sup> Fișa de lucru pentru Exercițiul de Sprijin 8 se găsește la pagina 117.

<sup>4</sup> Fișa de lucru pentru Activitatea de Extindere 8 se găsește la pagina 27.

<sup>5</sup> Fișa de lucru pentru Activitatea de Extindere Avansată 8 se găsește la pagina 119.

## MATERIALE DE SPRIJIN

### Fișa de lucru: Afirmatii pozitive

---

**Sunt bun și grijuliu.**

**Sunt un foarte bun ascultător.**

**Sunt de încredere.**

**Lucrez din greu ca să fiu mai puțin furios.**

**Am încredere.**

**Sunt o persoană pozitivă.**

**Am mult talent.**

**Știu multe.**

**Sunt curajos.**

**Sunt mai puternic decât cred.**

**Sunt deștept.**

**Sunt un bucătar bun.**

**Sunt înțelept.**

**Sunt iubitor.**

**Sunt rapid.**

**Sunt cinstit.**

**Sunt special.**

**Muncesc din greu ca să fac o diferență.**

**Sunt unic.**

**Sunt o mamă bună.**

**Sunt bun la arte.**

**Sunt rezistent.**

**Sunt de neînvinc.**

**Sunt un dansator bun.**

**Sunt un cântăreț bun.**

**Îmi place să ajut.**

**Am făcut o diferență.**

**Sunt un ascultător bun.**

## Fișa de lucru: Familia mea este...

---

Dați fiecărei familii o coală mare de hârtie și rugați participanții să scrie Afirmații pozitive despre familia lor.



Familia noastră este bună.



Familia noastră este grijulie.



Familiei noastre îi place sportul.



Familia noastră este artistică.



Membrii familiei noastre se ascultă unul pe celălalt.

3 lucruri pe care dorim să le facem împreună sunt ...

1.

2.

3.

# Fișa de lucru: Exercițiul de Sprijin 8

## Obiectivele și realizările mele



Obiectivul meu:

Data la care l-am realizat:

Cum m-am simțit:

Obiectivul meu:

Data la care l-am realizat:

Cum m-am simțit:

Obiectivul meu:

Data la care l-am realizat:

Cum m-am simțit:

Obiectivul meu:

Data la care l-am realizat:

Cum m-am simțit:

Obiectivul meu:

Data la care l-am realizat:

Cum m-am simțit:

# Fișa de lucru: Activitatea de Extindere 8

## Imaginarea viitorului meu



### **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
- O foaie mare de hârtie sau carton
- Carioci
- Creioane colorate
- Reviste
- Lipici

Invitați membrii familiilor să ia loc în jurul unei mese sau pe podea, cu materialele în mijlocul lor. Începeți o discuție despre ce cred că au realizat, ca familie, dar și individual, și notați-vă răspunsurile participanților. Rugați familia să-și imagineze cum va arăta viitorul lor și notați-vă răspunsurile. Acum, spuneți familiei să utilizeze materialele de pe masă pentru a crea un poster care să prezinte realizările fiecăruia, ca și obiectivele lor pentru viitor. Încurajați participanții să utilizeze cât de multe resurse diferite doresc.

Dacă familia are probleme și nu reușește să identifice respectivele aspecte, puteți să le transmiteți sugestii.

## Fișa de lucru: Activitatea de Extindere 8

### Călătoria familiei noastre



#### **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 întreaga familie să se așeze confortabil în jurul unei mese sau pe podea.
- O foaie mare de hârtie
- Carioci ori creioane colorate
- Resturi de hârtie
- Materiale de colaj

Rugați membrii familiei să se gândească la evenimente majore din viața lor, de exemplu, când s-a născut mama și numele părinților, datele de naștere ale tuturor copiilor și evenimentele pozitive semnificative care s-au întâmplat în familie. Poate doresc să includă primele zile la o școală nouă, ajungerea la centrul de siguranță... Apoi vorbiți cu participanții despre obiectivele și aspirațiile lor și luați notițe despre ceea ce vor aceștia să cuprindă.

Solicitați participanților să înceapă să creeze o linie cronologică sau un colaj al acestor evenimente, pe coala mare de hârtie. Pot folosi desene și decorațiuni.