

MANUAL PENTRU FORMATORI

FORMAREA FACILITATORILOR PENTRU MENTORAT ȘI IMPLICARE ÎN EDUCAȚIE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Swedish Council for
Higher Education

CUPRINS



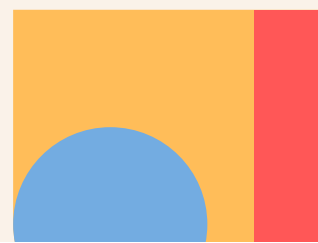
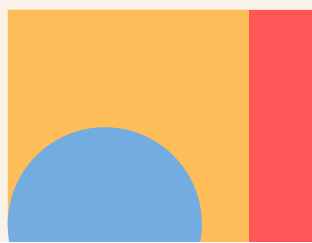
Index	03
Introducere	04
Public țintă	05
Modulul 1	06
Modulul 2	22
Modulul 3	41
Modulul 4	57
Modulul 5	79
Modulul 6	96

Exerciții practice

ANEXĂ Modulul 1	107
ANEXĂ Modulul 2	115
ANEXĂ Modulul 3	124
ANEXĂ Modulul 4	130
ANEXĂ Modulul 5	135
ANEXĂ Modulul 6	140



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



INDEX



Scopul acestui document este de a introduce profesioniștii care sprijină incluziunea educațională a romilor, cum ar fi profesori, asistenți sociali, consilieri, mediatori etc. în module cu două straturi aplicative: material teoretic și material de utilizare practică. Manualul, conceput pentru formatori, profesori din diferite instituții, asistenți sociali și cursanți își propune să-i pregătească pentru rolul de mediatori/mentori interculturali cu ajutorul unor noi instrumente.

Trainingul este creat ca un curriculum de formare, rezultat al muncii comune prezentate în PR2 al proiectului și coordonat de SENSUS. Organizațiile implicate în elaborarea materialelor de instruire sunt:

- SENSUS, Suedia
- Fundació Privada Pere Closa, Spania
- OECON Group, BULGARIA, Bulgaria
- Spolek Zaedno, Republica Cehă
- Asociația MERGI ÎNAINTE, România
- Lighthouse of the World, Grecia

FUNDACIÓ PRIVADA
Pere Closa
PER A LA FORMACIÓ I LA PROMOCIÓ DELS GITANOS A CATALUNYA

OECON GROUP
BULGARIA Ltd.

SPOLEK ZAEDNO

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΤΥΠΩΣΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ
Σ.Μ. ΝΕΡΠΟΛΕΩΣ - ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΕΩΣ
www.farosloukosmou.gr

ASOCIAȚIA MERGI ÎNAINTE

Prima versiune a documentului este prezentată partenerilor de proiect în cadrul unei întâlniri online din iunie 2023 pentru a fi discutată și finalizată. Partenerii de la LIGHTHOUSE OF THE WORLD au asigurat finalizarea documentului.

Acest manual a fost pregătit ca parte a proiectului „Programul de mentorat pentru tinerii rromi, sprijinirea și abordarea părăsirii timpurii a școlii-Ambasadorii rromi 2.0” cu numărul de referință 2021-1-SE01-KA220-ADU-000026290.

PR 2 „Formarea facilitatorilor pentru mentorat și implicare în educație”

PAGINA 03



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SPRIJINUL COMISIEI EUROPENE PENTRU PRODUCEREA ACESTEI PUBLICAȚII NU
CONSTITUIE O APROBARE A CONȚINUTULUI, CARE REFLECTĂ DOAR OPINIILE AUTORILOR,
IAR COMISIA NU POATE FI FĂCUTĂ RESPONSABILĂ PENTRU ORICE UTILIZARE CARE POATE
FI FĂCUTĂ A INFORMAȚIILOR CONȚINUTE ÎN ACEASTA.

INTRODUCERE

„Formarea de facilitatori pentru mentorat și implicare în educație” este un rezultat al proiectului, coordonat de solicitantul care urmărește pregătirea unui curriculum de formare pentru formatorii și asistenții sociali care lucrează cu tinerii și copiii rromi în vederea pregătirii acestora pentru înțelegerea interculturalității, dar și pentru mediatori/mentori care urmăresc să abordeze părăsirea timpurie a școlii, procesul educațional și oportunitățile acestuia.

Curriculum-ul din acest manual este compus din 6 module, prezentate ca webinarii online, ca parte a PR3, după cum urmează:

Modulul 1: Construirea unei relații de mentorat și mediere

Modulul 2: Bunăstarea, stima de sine și reziliența

Modulul 3: Ascultare și comunicare activă

Modulul 4: Managementul conflictelor și rezolvarea problemelor, abordare bazată pe punctele forte

Modulul 5: Absolvenții și problemele cu care se confruntă tinerii

Modulul 6: Abilități și competențe interculturale

Subiectele modulelor sunt legate de identitatea și specificațiile grupurilor țintă, metodologii de lucru cu acestea, exerciții, probleme comune și planificarea soluționării acestora. Necesitatea unui astfel de curriculum a fost creată ca urmare a abordării specifice de incluziune utilizată în ceea ce privește persoanele de etnie rromă pentru a putea ajunge la rezultate valoroase. Rromii au caracteristici foarte specifice de comunicare, încredere și implicare într-un anumit proces. Pentru a putea implica un copil/elev în procesul de mentorat, procedurile ar trebui să fie prezentate familiilor lor și să se asigure că rezultatele au un scop. Caracteristicile inovatoare ale curriculumului fac parte din domeniul instrumentelor practice. În plus, transferabilitatea acestui rezultat al proiectului ia în considerare utilizarea sa ca parte din alte proceduri de învățare, luând în considerare aceleași grupuri țintă, cum ar fi: angajarea, sprijin pentru grădiniță și altele.

Fiecare dintre modulele menționate mai sus constă în: Parte teoretică și exerciții practice sub forma unor Anexe la Manual. Anexele practice sub formă de activități creative individuale și de grup, discuții active și sarcini digitale, sunt îndrumări utile pentru cursant cu privire la modul în care să pună în practică cunoștințele teoretice dobândite.

Importanța mentorilor rromi, așa-numiții „ambasadori” legată de modelele de urmat este evaluată ca un posibil instrument pentru implementarea eficientă a procesului de integrare a rromilor. Prezentarea succesului și a rezultatelor bune ale educației în dezvoltarea personală este esențială. În ceea ce privește programele de mentorat, știm că monitorizarea științifică și evaluarea sistematică a acestora joacă un rol foarte important în asigurarea calității. Pe baza experienței europene și internaționale din trecut, înființarea de programe de mentorat pare a fi o modalitate viabilă de integrare a populației Sinti și a rromilor în școli. Pentru a transmite această practică și pentru a putea dezvolta și evalua în continuare programele, crearea de rețele este de mare importanță. În plus, este esențial ca mediatorii rromi să dobândească o atitudine profesională care să-i ajute să facă față situațiilor conflictuale. În acest scop, proiectul Ambasadorii rromi 2.0 își propune să abordeze decalajele de competențe și dezacordurile experților care sprijină tinerii rromi în educație, oferindu-le o abordare de mentor adaptată pentru a ghida eficient tinerii dezavantajați în drumul lor către educația incluzivă și evitarea abandonului școlar.

GRUPURI ȚINTĂ

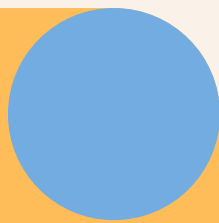
Formatori, experți în integrare socială, asistenți sociali, educatori, profesori, consilieri de locuri de muncă cu experiență relativă în lucrul cu rromi sau alte grupuri de excluziune.

Experții ce au lucrat în cercetarea și studiul în legătură cu procesul de mediere a rromilor și factorii de decizie politică

Experți în mentorat cu/sau fără experiență cu rromi, dar cu experiență în mentorat pentru grupuri de incluziune socială

Mediatori, consilieri și experți de origine rromă

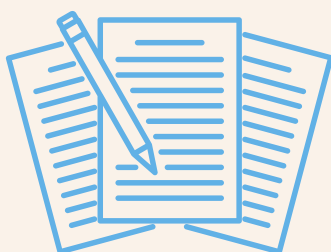
Părți interesate la nivel local și servicii sociale la nivel național și internațional



MODULUL 1

Construirea unei relații de mentorat și mediere

Conținut principal



Acest modul conține elementele fundamentale ale mentoratului și medierii, două dintre cele mai eficiente modalități de a aborda inegalitățile rromilor din Europa. Deși strâns legate, situațiile diferite necesită luarea de măsuri diferite și, prin urmare, atât mentoratul, cât și medierea sunt esențiale pentru integrarea rromilor. Medierea este una dintre strategiile utilizate în întreaga Europă pentru a minimiza inegalitățile rromilor bazate pe accesul la locuri de muncă, servicii de sănătate și educație de calitate. Scopul principal al mediatorului este de a lucra în forma o legătură între rromi și instituțiile publice, așa că este recomandat ca mediatorul să fie de origine rromă, să locuiască în comunitățile locale de rromi sau să fie o persoană cu o bună cunoaștere a culturii rromilor și a obstacolelor cu care se confruntă. Mediatorul, totuși, ar putea juca în cele din urmă rolul de mentor, așa că modulul elaborează, de asemenea, elementele de bază ale mentoratului, diferitele tipuri de mentorat și modul de dezvoltare a relațiilor de mentorat.

Rezultatele învățării



Rezultatele învățării:

La finalizarea Modulului 1, participantul va fi capabil să:

- Demonstreze cunoștințe teoretice generale despre strategii de mentorat și mediere.
- Stabilească relații profesionale pe termen lung cu cei mentorați, ONG-uri și alte instituții.
- Aibă o înțelegere clară a Codului de conduită pentru mediatori.
- Să-și extindă cunoștințele despre strategiile adoptate în Europa pentru a minimiza conflictele rromilor.
- Să-și dezvolte cunoștințele despre unele dintre obstacolele de integrare cu care se confruntă rromii în sistemul educațional și în comunitate.

Beneficiarii



Grupul care ar putea beneficia cel mai mult de informațiile din modulul următor este format din asistenți sociali, activiști pentru drepturile rromilor și minorităților, ONG-uri, instituții de învățământ, consilieri de locuri de muncă, consilieri de carieră etc.





1.0. Introducere în mentorat



Mentoratul în lumea de astăzi diferă de trecut. Spre deosebire de stilul tradițional de mentorat, în care cel mentorat a fost un destinatar pasiv, mentoratul de astăzi este un proces dinamic care necesită două sensuri și implică participarea deplină atât a mentorului, cât și a celui mentorat. În sensul modern al cuvântului, un mentor este o persoană care acționează ca un ghid sau un consilier. Mentorii servesc drept modele pentru stagiaři și sunt interesați să transmită cunoștințe și experiență acestuia.

Există mai multe tipuri de mentorat care pot fi restrânse la trei concepte principale:

- **Mentorat online sau la distanță**

Concept de mentorat care nu necesită ca mentorul și cel mentorat să fie în același loc în timpul întâlnirilor. Se poate face prin telefon sau printr-o platformă de întâlnire online, iar în acest fel ambii parteneri pot continua întâlnirea, deși nu se pot întâlni în persoană. Cu toate acestea, mentoratul la distanță necesită o atenție deosebită acordată timpului și stabilirii de obiective clare, deoarece conexiunile pot fi mai greu de format online.

- **Mentorarea colegilor**

Concept de mentorat în care ambii parteneri de mentorat fac parte din aceeași grupă de vârstă și, de obicei, dețin un nivel de experiență similar, stadiu de carieră similar etc.



În cele mai multe cazuri, partenerii de mentorat sunt egali, fac parte din aceeași comunitate și împărtășesc un set similar de valori.

- **Mentorat de grup**

Conceptul de mentorat de grup constă într-un grup ghidat, în care un individ îndrumă mai multe persoane. În plus, în acest concept de mentorat, fiecare dintre indivizi servește și ca mentor de la egal la egal, deoarece în majoritatea cazurilor grupul împărtășește conflicte și responsabilități similare.

Este important de menționat că toate conceptele menționate mai sus pot fi, de asemenea, împărțite în mentorat formal și informal. Principala diferență dintre cele două este că mentoratul formal are loc în cadrul unei organizații și are un program structurat, cu obiective clar stabilite, în timp ce mentoratul informal este mai spontan și are loc fără structură.

Acest lucru nu înseamnă că mentoratul informal este mai puțin important, ci pur și simplu că mentoratul formal are o organizare mai bună și este mai ușor pentru partenerii de mentorat să planifice în consecință.





1.1. Stabilirea unei relații de mentorat



Întrucât mentoratul este o modalitate de a ajuta persoanele cu mai puțină experiență să se dezvolte și să progreseze, este esențial ca mentorul să stabilească o relație de succes cu cel mentorat de la început, pentru ca întreg procesul să aibă rezultate mai bune.

Stabilirea unei relații de mentorat înseamnă a crea o relație de încredere, a decide împreună asupra rolurilor, obiectivelor și responsabilităților, a găsi o modalitate de comunicare confortabilă pentru ambele părți și a rezolva problemele împreună. Pentru ca relația să avanseze, este esențial ca mentorul și persoana mentorată să se concentreze pe patru aspecte principale:

- **Respect** – câștigat prin menținerea contactului vizual, comunicare, profesionalism și respectarea opiniilor celor din jur.
- **Încredere** – se câștigă fiind punctual și respectând toate acordurile stabilite.
- **Ascultarea activă** – un proces care îmbunătățește atât respectul, cât și încrederea și permite implicarea deplină între ambele părți participante la procesul de mentorat.
- **Comunicare** – comunicarea eficientă adecvată, se realizează prin prezentarea clară a informațiilor, furnizarea de rezumate scrise și evitarea explicațiilor vagi care pot induce în eroare cealaltă parte.



Deoarece construirea unei relații reprezintă un drum cu două sensuri, ambele părți trebuie să fie incluse și implicate activ în proces. Iată câteva sfaturi atât pentru mentori, cât și pentru cei mentorați, cu privire la stabilirea unei relații de lungă durată.

Câteva sfaturi pentru cei **mentorați** includ:

- Identifică obiectivele de la început.
- Conștientizează riscurile potențiale și gândește-te cum să faci față unei situații provocatoare.
- Fii dispus să înveți.
- Fii responsabil.
- Fii deschis la feedback.
- Căută în mod activ sfaturi.



Câteva sfaturi pentru **mentori** includ:

- Consiliază, nu gestiona.
- Ascultă, consiliază, antrenează, oferă sfaturi în carieră și stabilește obiective.
- Oferă feedback pentru dezvoltare, nu critici.
- Sugerează formarea abilităților.
- Fii conștient de riscurile potențiale și gândește-te cum să faci față unei situații provocatoare.
- Fă cunoștință cu stagiarul.
- Îmbunătățește setul de abilități ale elevilor.
- Identifică momentul în care cel mentorat se simte inconfortabil în a cere ajutor.



1.2. Introducere în mediere



Când vine vorba de mediere, există mai multe diferențe între țări, atât în ceea ce privește situația și nevoile comunităților de rromi, dar și în formarea și experiența profesioniștilor care lucrează cu categorii vulnerabile.

Dar, în general, ideea medierii se bazează pe recrutarea de oameni din comunitățile de rromi care vor servi drept legătură între rromi și instituții. Scopul acestuia este de a le oferi copiilor rromi acces și adaptare mai ușoară la școli și de a-i ajuta să-și îmbunătățească șansele de a progresa în cadrul unei instituții de învățământ.

1.3. Stabilirea unei relații de mediere

Formarea unei relații de mediere necesită ceva mai mult timp, efort și planificare, în comparație cu cea de mentorat. Mai jos sunt enumerate câteva activități care ar putea consolida o relație între un mediator și rromi.

- *Medierea prin jocuri și activități*

Medierea prin activități precum jocuri, activități de artă și meșteșuguri sau chiar tehnologia digitală ajută la interacțiunile de comunicare și limbaj. Astfel de activități încurajează exprimarea culturală a minorităților și le ajută să dobândească cunoștințe multiculturale, permițându-le profesorilor să dezvolte abilitățile necesare pentru a acționa în domeniul interculturalității. Mai jos sunt câteva exemple:



1. *Activități legate de muzică și teatru în Franța*

O organizație franceză (CEMEA – Centre de Formare pentru Promovarea Educației Progresiste), lucrează pentru promovarea educației interculturale prin rețeaua sa națională și globală ca mișcare educațională. Activitățile împărtășite de tineri din diverse medii alcătuiesc programele de schimb care sunt organizate cu ajutorul evenimentelor culturale precum Festivalul de Teatru de la Avignon, Francofolies de La Rochelle, Festivalul de muzică Printemps de Bourges etc.

Un alt proiect care sporește abilitățile tinerilor de a călători și de a fi deschiși către alte culturi și naționalități este „Solidaritatea internațională și cetățenia europeană”. Acestea reprezintă experiențe bogate care ajută la înțelegerea diversității și la depășirea obstacolelor.

2. *Împărțirea hranei și a tradițiilor în Irlanda*

Instituție de învățământ superior din Irlanda a fondat „Ziua interculturală”, care are participanți din 30 de medii culturale diferite. Ideea din spatele acesteia este de a stimula înțelegerea interculturală, încurajând studenții irlandezi și străini să experimenteze bucătăria din țările altora.

Participanții au fost obligați să expună bucate, ținute din cultura lor și fotografii. Fiecare națiune a construit un stand pentru a-și afișa preparatele, ținutele și imaginile naționale. Copiii au servit ca ambasadori pentru națiunile lor în timp ce au planificat evenimentul. În acest timp, ei au format relații strânse și au încurajat comunicarea între ei și profesorii lor.

3. *Ateliere de gătit în Franța*

Liceul Versailles a organizat un curs de gătit dedicat noilor veniți alofoni, unde elevii descoperă bucătăria franceză și află despre alte țări. Obiectivele atelierului includ schimbul de abilități de gătit, prezentarea rețetelor, producția orală și scrisă și publicarea rețetelor în ziarul școlii.

În plus, încurajează comunicarea și educația cu privire la diferențele culturale, inclusiv obiceiurile alimentare, specialitățile culinare, ocaziile pentru care sunt pregătite, orele de masă, aromele etc. Dinamica de grup încurajează interacțiunile elevilor și stârnește interesul pentru diverse culturi. Mai mulți membri ai facultății, inclusiv profesorul, asistenta și bucătarul, conduc această sesiune, care încearcă să încorporeze studenții alofoni în școală.

4. *Prezentarea colegilor studenți din Franța*

Departamentul Seine-Saint-Denis din Franța a introdus o practică în care studenții lucrează împreună și se cunosc reciproc. Elevii sunt împărțiți în perechi, iar fiecare pregătește o prezentare care îi descrie partenerul, originea culturală, originea, faptele geografice, politice și economice, dar și aspecte ce țin de educație, bucătărie, vacanțe, credințe etc. Scopul proiectului este ca elevii să aibă o înțelegere clară a altor culturi, dar în principal a culturilor oamenilor din jurul lor. Activitatea a avut un mare succes deoarece a promovat respectul și conștientizarea diversității în rândul întregului grup.

- **Medierea prin artă**

Creativitatea, basmele, muzica și alte eforturi artistice oferă un cadru în care cunoștințele interculturale pot fi investigate, deoarece încurajează incluziunea, construiește punți și ajută la evoluție.

1. Ateliere de artă în Ungaria

Un profesor de arte vizuale și cultură a mediului în școala primară și gimnazială Lakatos Menyhért, organizează un atelier de artă care vizează combaterea segregării și dezvoltarea autonomiei elevilor rromi. Atelierele se axează pe a ajuta elevii dezavantajați să construiască o rețea și să devină parte dintr-o comunitate, ajutând activ la crearea de proiecte de artă și îmbunătățind strategiile din mediile școlare. Piese de artă sunt apoi expuse la o expoziție care le oferă studenților o oarecare încredere în sine și servește ca o reamintire că pot progresa în ciuda experienței lor.

2. Combaterea abandonului școlar timpuriu în Franța

Organizația „Elan Interculturel” din Paris, în colaborare cu o școală profesională, a organizat ateliere de teatru cu participanți din rândul imigranților. Deoarece este posibil ca unii dintre elevi să abandoneze școala, proiectul a inclus studenți cu vârsta cuprinsă între 16 și 18 ani și i-a ajutat să înțeleagă principalele cauze ale părăsirii timpurii a școlii și cum să o rezolve. La finalul proiectului, elevii au prezentat o piesă de teatru-forum despre problemele legate de părăsirea timpurie a școlii. Pentru a pregăti piesa de teatru, elevii au participat la activități care favorizează comunicarea și îi încurajează să se gândească la ei înșiși, astfel încât să poată identifica cu ușurință ce le creează legătura cu școala și profesorii și să îi împiedice să părăsească școala fără a o termina.



1.4. Rolurile și sarcinile mediatorilor



Sarcina mediatorilor rromi este să lucreze în mare parte în comunitate și să servească drept legătură între școli și rromi, legătură care se bazează pe fișa postului asistenților sociali sau a mediatorilor comunitari. Cu toate acestea, în viața reală, situația este mai complexă. După cum s-a menționat anterior, o comparație a posturilor și sarcinilor din anumite țări dezvăluie multe asemănări, dar și diferențe.

În cazul României se regăsește una dintre abordările adoptate în diverse zone ale Europei. Începând cu anii 1990, România a introdus „mediatori școlari rromi” și „mediatori sanitari rromi”, care nu au nicio implicare la clasă, deoarece aceasta este considerată a fi o sarcină a profesorilor, nu a mediatorului. Deci, asta îi lasă pe mediatori să fie preocupați de relațiile dintre școli, familiile copiilor rromi și întreaga comunitate locală de rromi.

Unele dintre atribuțiile mediatorilor, așa cum sunt definite de Ministerul Educației din România, sunt:

- Sprijinirea școlarizării copiilor rromi.
- Sprijinirea rromilor să meargă regulat la școală.
- Întâlnire cu părinții rromi.
- Colaborarea cu ONG-uri care ajută rromi și non-rromi.
- Identificarea posibililor viitori profesori în rândul tinerilor rromi.



- Raportarea și medierea în conflicte între și în interiorul comunităților.
- Informarea școlilor și autorităților cu privire la orice probleme speciale care apar în comunitate.
- Informarea comunității cu privire la măsurile privind școlarizarea copiilor rromi.
- Încurajarea părinților să participe la școlarizarea copiilor lor și la viața școlii.

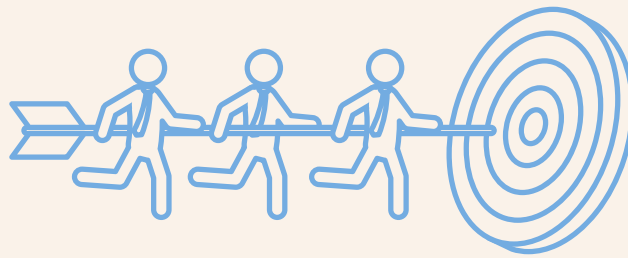
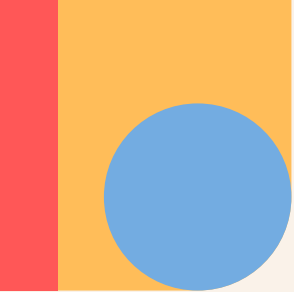
Una peste alta, dacă circumstanțele o permit, mediatorii trebuie să se concentreze pe asigurarea faptului că cei mici merg la școală, împiedicându-i să abandoneze școala și ajutându-i să reușească în viață.

1.5. Fișa de lucru pentru stabilirea obiectivelor

Analizați o idee despre un proces ideal de mentorat/mediere și enumerați toate competențele, abilitățile și cunoștințele care trebuie obținute pentru ca procesul să aibă un rezultat de succes.

Care sunt unele dintre lucrurile pe care ați dori să le dezvoltați? Gândește-te și la ce înseamnă pentru tine un rezultat de succes, ce vrei să realizezi din acest proces?

Odată ce ți-ai creat lista, stabilește obiective concrete, practice pentru următoarele luni, dar asigură-te că le păstrezi realiste pentru a evita dezamăgirea și demotivarea atât pentru mentor/mediator, cât și pentru stagiar.



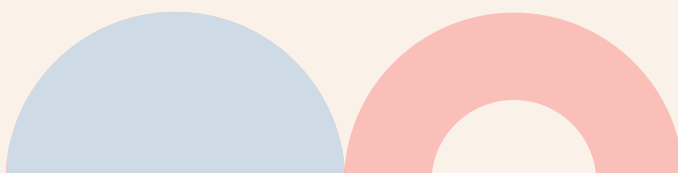
Abilități și cunoștințe pe care doriți să le dezvoltați (+ termene limită)

Rezultatele dorite din procesul de mentorat/mediere (+termene limită)

Ce fel de viziune asupra lumii și asupra viitorului ai (crediințele tale și cum vezi realitatea)

Stilul dorit de moderare, învățare și planificare

Gânduri despre participanți, facilitare, implicare civilă, valori democratice





1.6 Codul de conduită



Mediatorul/mentorul:

- Respectă drepturile omului ale persoanei mentorate și ale tuturor celor din jur.
- Dă dovadă de onestitate și integritate în timp ce își îndeplinește responsabilitățile.
- Câștigă încrederea comunității de rromi și a instituțiilor publice.
- Câștigă respectul comunității de rromi și al instituțiilor publice.
- Servește ca exemplu pentru comunitatea de rromi și instituțiile colaboratoare.
- Lucrează pentru a asigura accesul egal la drepturile omului.
- Este familiarizat cu cerințele legale și procedurile administrative.
- Este familiarizat cu ambele principii ale democrației și ale statului de drept.
- Ajută rromii care sunt preocupați sau afectați de o problemă legată de birocrație.
- Cercetează (dar nu trebuie să ofere) soluții satisfăcătoare ale problemelor ridicate de beneficiari sau de personalul instituției.
- Ascultă nevoile atât ale membrilor comunității de rromi, cât și ale personalului instituției.
- Ajută rromii și instituțiile să se înțeleagă mai bine.
- Este imparțial și încearcă să echilibreze nevoile rromilor și ale personalului instituțiilor.



- Este proactiv și ia inițiativă.
- Nu dă vina pe una dintre părți, dar încearcă să găsească o soluție.
- Elaborează prevenții în loc să aștepte să apară o problemă.
- Analizează situațiile permanente și conștientizează toate problemele identificate.
- Păstrează confidențialitatea informațiilor obținute în cadrul activităților.
- Ascultă părțile în cauză când vine vorba de situații și circumstanțe în schimbare.
- Nu dezvăluie informații niciunei părți fără consimțământul acesteia, cu excepția cazului în care siguranța cuiva este pusă în pericol.

Este important să anunțați ambele părți că orice conversație cu mediatorul va fi păstrată privată. Nimeni, nici măcar președintele organizației care angajează mediatorul, nu are voie să ceară ca mediatorul să încalce confidențialitatea. Cu acordul sursei, informațiile de interes larg pot fi diseminate, păstrând în același timp identitatea sursei.

- Nu abuzează de rolul și puterea lui pentru a manipula sau a face rău altora.

Rolul mediatorului oferă acces la o rețea de relații și informații în cadrul comunității și instituțiilor. Mediatorul trebuie să se abțină de la a folosi influența adusă de aceste cunoștințe sau de privilegiile asociate cu poziția de mediere pentru a agresa sau răni alte persoane.

- Are respect pentru tradițiile și cultura comunităților de rromi.
- Se familiarizează cu tradițiile și normele comunității.
- Tratează toți membrii comunității cu respect egal, indiferent de sexul, vârsta, statutul lor în comunitate etc.
- Solicitări de sprijin extern pentru mediere dacă părțile implicate au legătură personală cu mediatorul.
- Face o distincție clară între activitățile profesionale și cele private.
- A fi mediator nu înseamnă a fi disponibil 24/7 pentru a îndeplini cererile ambelor părți. Ambele părți ar trebui să cunoască programul de lucru al mediatorului și când este cel mai bun moment pentru a-l contacta.
- Colaborează cu alți mediatori și profesioniști atunci când este necesar.
- Sprijină alți mediatori în activitatea lor.
- Face rețele cu alți mediatori și face schimb de experiență, găsește soluții, recursuri și informații.

[FACEȚI CLIC AICI PENTRU A VEDEA
EXERCIȚIILE PRACTICE PENTRU
MODULUL 1](#)

Referințe

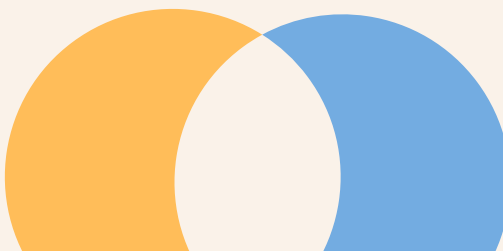
Compendiu „Practici inovatoare în educația interculturală”

CrossEUWBA, „Plan de formare și conținut pentru formarea mentorilor WBA”, iunie 2017

Rus, Calin et al. „ROMED Trainer’s Handbook”, program european de formare privind medierea interculturală pentru comunitățile de rromi. Editura Consiliului Europei, aprilie 2016, ISBN 978-92-871-8229-6

Rus, Calin. „Educația copiilor rromi/țigani în Europa” Formarea mediatorilor și asistenților școlari rromi, România, aprilie 2004

Zimmermann, Nils-Eyk și colab. „Facilitarea pas cu pas a sinelui”, Berlin 2017, ISBN: 978-3-944012-32-2



MODULUL 2

Bunăstare, stimă de sine și rezistență

Conținut principal



Acest modul se concentrează pe subiectele de bunăstare, stima de sine și reziliență și cum să le folosiți atunci când lucrați cu copiii și tinerii din minoritățile naționale, în special cu cei de origine rromă.

Practicarea tehnicilor introduse în modul poate crește încrederea și stima de sine a tinerilor și poate îmbunătăți frecvența participării la școală și succesul în viața personală și profesională mai târziu. Pe de altă parte, poate împuternici mentorul și poate face ca munca sa cu tinerii să fie mai eficientă și mai intenționată.

Subiectele principale ale modulelor sunt importante, deoarece ne permit să simțim emoții precum fericirea, mulțumirea și satisfacția – toate acestea ne ajută să funcționăm bine în lume. Ele joacă un rol în susținerea sănătății noastre mintale, oferindu-ne o capacitate mai mare de a ne gestiona gândurile, sentimentele și comportamentele. Acest lucru ne ajută să menținem relații bune și să ne stabilim și să atingem obiective. A avea un sentiment de reziliență și bunăstare pozitivă îi permite unei persoane să abordeze alte persoane și situații cu încredere și optimism.

Rezultatele învățării



- Practicați diferite tehnici care îi vor ajuta să-și construiască bunăstarea generală
- Dezvoltați abilități de fericire, abilități de conștientizare, abilități de gândire pozitivă și abilități de rezistență
- Dezvoltați abilități sociale, cum ar fi recunoștința, bunătatea
- Un impact pozitiv asupra vieții altor oameni
- Îmbunătățiți încrederea în sine, construiți încrederea în sine
- Dezvoltați capacitatea de a aborda situații noi și de a aborda oameni noi
- Înțelegeți și evitați vorbirea de sine negativă, și practicați în mod activ vorbirea de sine pozitivă
- Dezvoltați abilitățile interpersonale, în special învățând cum să interacționați cu oameni din medii diferite.

Beneficiarii

Modulul aduce beneficii ambelor părți - mentori și persoane mentorate



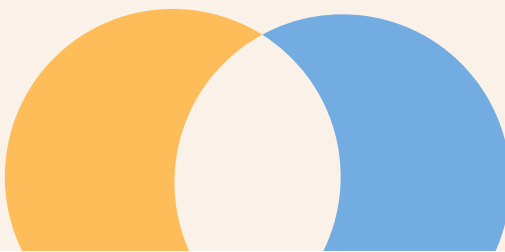
2.0. Bunăstare

Starea de bine este importantă, deoarece ne permite să simțim emoții precum fericirea, mulțumirea, curiozitatea, satisfacția – toate acestea ne ajută să funcționăm bine în lume și să ne trăim viața la maxim. Bunăstarea prin joacă, de asemenea, un rol în susținerea sănătății noastre mintale, oferindu-ne o capacitate mai mare de a ne gestiona gândurile, sentimentele și comportamentele. Acest lucru ne ajută să menținem relații bune și să ne stabilim și atingem obiective.

Nivelurile ridicate de bunăstare la copii, adolescenți și tineri îi pot ajuta să înflorească în viață, precum și să acționeze ca un factor de protecție împotriva unora dintre provocările care pot apărea în anii adolescenței. Tinerii cu o bunăstare mentală puternică sunt capabili să-și gestioneze emoțiile, să se bucure de relații pozitive cu prietenii și familia, să se implice la școală, să participe la activități care îi interesează și să fie optimiști în ceea ce privește viitorul.

Ce este bunăstarea și de ce este importantă?

Bunăstarea este experiența sănătății, fericirii și prosperității. Include o stare de sănătate mentală bună, o satisfacție ridicată în viață, un sentiment de sens sau scop și capacitatea de a gestiona stresul. În general, bunăstarea înseamnă doar să te simți bine.



Bunăstarea este ceva căutat de toată lumea, deoarece include atât de multe lucruri pozitive - să te simți fericit, sănătos, conectat social și cu un scop.

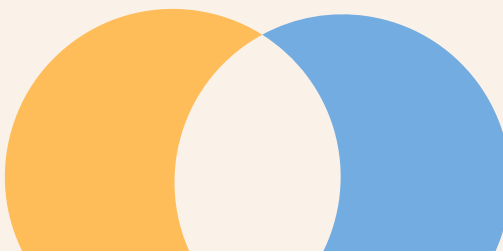
Tipuri majore de bunăstare

- *Stare de bine emoțională*. Abilitatea de a practica tehnici de gestionare a stresului și de relaxare, de a fi rezistent, de a stimula iubirea de sine și de a genera emoțiile care duc la sentimente pozitive.
- *Sănătate fizică*. Capacitatea de a vă îmbunătăți funcționarea corpului printr-o viață sănătoasă și obiceiuri bune care implică exerciții fizice.
- *Bunăstare socială*. Abilitatea de a comunica, de a dezvolta relații semnificative cu ceilalți și de a menține o rețea de sprijin care vă ajută să depășiți singurătatea.

Pentru a vă construi bunăstarea generală, trebuie să vă asigurați că toate aceste tipuri funcționează într-o anumită măsură.

Stare de bine emoțional

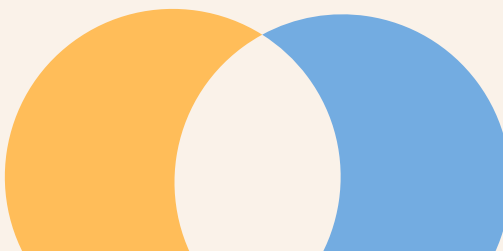
Bunăstarea emoțională este capacitatea de a produce emoții, dispoziții, gânduri și sentimente pozitive și de a se adapta atunci când se confruntă cu adversități și situații stresante. Aceasta ne ajută să ne gestionăm emoțiile în fața provocărilor și să ne redresăm rapid după dezamăgiri.



Putem stimula bunăstarea emoțională prin:

- Reducerea stresului - practicați tehnici de relaxare, activități și creativitate, plimbări în natură, yoga, sprijin social etc.
- Abilități de gândire pozitivă - optimism, entuziasm, credință, încredere, determinare, răbdare, calm, concentrare.
- Abilități de conștientizare - a fi complet conștient de ceea ce se întâmplă în prezent - de tot ce se întâmplă în interior, dar și de tot ce se întâmplă în jurul tău.
- Abilități de rezistență - adaptați-vă la schimbări și momente dificile.
- Abilități de fericire - generozitate, perspectivă pozitivă, recunoștință etc.

Pentru a dezvolta bunăstarea emoțională, trebuie să ne dezvoltăm abilități emoționale - abilități precum pozitivitatea, reglarea emoțiilor și atenția, de exemplu. Adesea, trebuie să deprindem multe dintre aceste abilități pentru a face față varietății mari de situații pe care le întâlnim în viața noastră. Când ne-am construit aceste abilități de bunăstare emoțională, putem face față mai bine stresului, ne putem gestiona emoțiile în fața provocărilor și ne putem recupera rapid după dezamăgiri. Drept urmare, ne putem bucura puțin mai mult de viața noastră, putem fi mai fericiți și ne putem urmări obiectivele ceva mai eficient.



Ce este Mindfulness?

Mindfulness înseamnă menținerea unei conștientizări moment cu moment a gândurilor, sentimentelor, senzațiilor noastre corporale și a mediului înconjurător, printr-o viziune blândă și hrănitoare.

Mindfulness implică, de asemenea, acceptare, ceea ce înseamnă că acordăm atenție gândurilor și sentimentelor noastre fără a le judeca – fără a crede, de exemplu, că există o modalitate „corectă” sau „greșită” de a gândi sau simți într-un moment dat. Când practicăm mindfulness, gândurile noastre se aliniază cu ceea ce simțim în momentul prezent, mai degrabă decât dacă am relua trecutul sau ne-am imagina viitorul.

Sănătate fizică

Capacitatea de a vă îmbunătăți funcționarea corpului printr-o viață sănătoasă și obiceiuri bune de exerciții fizice sunt foarte importante. Bunăstarea fizică ne stimulează bunăstarea emoțională și limitează numărul de provocări când vine vorba de sănătate, cu care trebuie să ne confruntăm în viața noastră.

Putem stimula bunăstarea fizică prin:

- Alimentația sănătoasă - limitați gustările, beți multă apă etc.
- Revenirea la stilul de viață tradițional și natural

- Efectuarea de exerciții și activități fizice, urcarea scărilor, mersul pe jos
- Ore suficiente de somn sau odihnă.

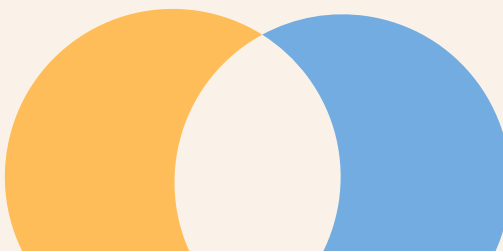
Pentru a ne dezvolta bunăstarea fizică, trebuie să știm cum arată o dietă sănătoasă și o rutină de exerciții fizice, astfel încât să putem implementa strategii eficiente în viața noastră de zi cu zi. Când ne îmbunătățim bunăstarea fizică, nu numai că ne simțim mai bine, dar sănătatea noastră ne poate ajuta și la prevenirea multor boli și la creșterea bunăstării noastre emoționale.

Bunăstare socială

Abilitatea de a comunica, de a dezvolta relații semnificative cu ceilalți și de a menține o rețea de sprijin vă ajută să depășiți singurătatea. Capacitatea de a participa activ la viața comunității. Construirea de conexiuni sociale semnificative. Gestionarea relației cu tehnologia.

Putem stimula bunăstarea socială prin:

- Practicând recunoștința și bunătatea
- Construirea de conexiuni sociale semnificative
- Gestionarea relațiilor noastre
- A avea un impact pozitiv asupra vieții altor oameni
- Practicarea mindfulness - capacitatea de a fi pe deplin prezent
- Să avem un echilibru bun între nevoile noastre și cele ale celorlalți.



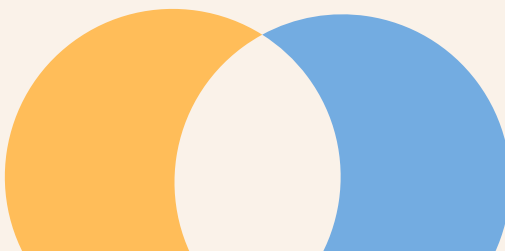
Pentru a dezvolta bunăstarea socială, trebuie să ne dezvoltăm abilitățile sociale, cum ar fi recunoștința, bunătatea și comunicarea. Abilitățile sociale ne ajută să avem interacțiuni pozitive cu ceilalți, ajutându-ne să ne simțim mai puțin singuri, supărați sau deconectați. Când ne-am dezvoltat bunăstarea socială, ne simțim conectați mai puternic cu ceilalți. Este important să știți că edificarea bunăstării sociale este una dintre cele mai bune modalități de a construi bunăstare emoțională. Când ne simțim conectați social, avem tendința de a ne simți mai bine, de a avea mai multe emoții pozitive și de a face față mai bine provocărilor. Acesta este motivul pentru care este esențial să ne construim bunăstarea socială.

Bunăstarea societală

Deși fiecare dintre noi constituie doar o mică parte dintr-o societate, este nevoie de toți pentru a crea bunăstare societală. Dacă fiecare dintre noi ar face o faptă bună pentru altcineva din comunitatea noastră, atunci am trăi într-o comunitate foarte bună. O societate care aplică cu adevărat o abordare a bunăstării este o societate incluzivă pentru toți oamenii, cu excepția celor cu diferențe și dizabilități.

Cinci moduri simple de a ne îmbunătăți bunăstarea generală sunt:

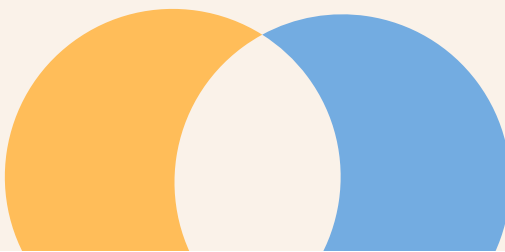
- *Conectează-te* – vorbește și ascultă pe ceilalți și trăiește mereu momentul. Petreceți timp dezvoltând și întreținând relații cu prietenii, familia, vecinii și colegii.



- *Fii activ* – fă ce poți și bucură-te de ceea ce faci. Încercați să găsiți o activitate care vă place și care vă menține activ, cum ar fi mersul pe jos, înotul, mersul cu bicicleta sau fotbalul. Dovezile arată că o îmbunătățire a sănătății tale fizice poate ajuta la îmbunătățirea sănătății tale mentale.
- *Continuați să învățați* – îmbrățișați experiențe noi și căutați noi oportunități. Învățarea de noi abilități poate crește încrederea și vă poate oferi un sentiment de realizare.
- *Dăruiește* – oferă oamenilor timpul tău, cuvintele tale și prezența ta. A ajuta pe alții, a spune mulțumiri sau a oferi cuiva un zâmbet poate ajuta la îmbunătățirea stimei de sine și la îmbunătățirea sănătății emoționale.
- *Observați* – amintiți-vă de lucrurile simple care vă oferă bucurie. A fi mai conștient de momentul prezent, de lumea din jurul tău și de propriile sentimente și gânduri, te poate ajuta să schimbi în mod pozitiv felul în care te simți cu privire la viață.

Folosește arta și creativitatea pentru a-ți crește bunăstarea

Mulți dintre noi participăm la activități artistice sau creative pentru că ne bucurăm de ele, simțind intuitiv că este benefic pentru noi. Această intuiție este corectă, deoarece arta și creativitatea pot avea beneficii semnificative pentru sănătatea noastră mintală. Aceasta include scrisul, dansul, actoria, desenul, pictura sau alte forme de exprimare creativă. Artă ne ajută să exprimăm experiențe prea greu de exprimat în cuvinte.



Arte vizuale

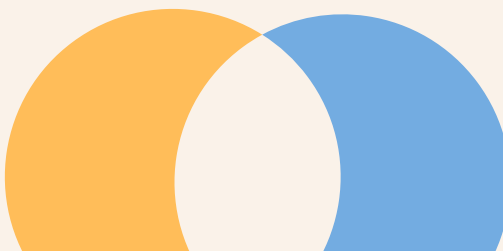
Beneficiile creativității pentru sănătatea mintală au condus la ideea terapiei prin artă. Orice aplicare a artelor vizuale într-un context terapeutic poate fi considerată art-terapie. Aceasta înseamnă că nu trebuie neapărat să vedeți un terapeut pentru a beneficia de expresia artistică terapeutică, atâta timp cât găsiți ușurare în expresia creativă pe care o alegeți. Crearea de artă poate stimula, de asemenea, eliberarea de dopamină. Nu trebuie să fii un artist talentat pentru a beneficia de aceasta, doar asigură-te că menții o minte deschisă și sinceră.

Scriere creativă

Scrisul expresiv poate ajuta, de asemenea, oamenii să depășească traumele și să gestioneze emoțiile negative. Cererea oamenilor să scrie despre experiențele pozitive și despre „cel mai bun sine” al lor poate fi, de asemenea, asociat cu un sentiment crescut de bunăstare psihologică.

Creativitatea fizică

Creativitatea poate fi și un efort fizic, ca și în cazul dansului. Această mobilitate aduce beneficii suplimentare. Beneficiile exercițiului fizic asupra sănătății mintale sunt bine documentate, deoarece poate elibera endorfine, serotonină și alte substanțe chimice naturale ale creierului care te pot ajuta să te simți bine.



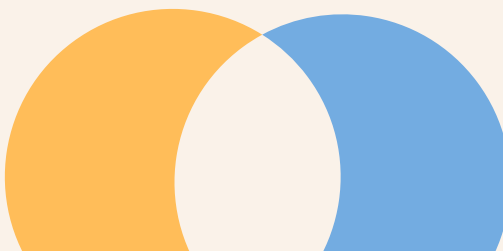
2.1. Stimă de sine

Stima de sine este sentimentul tău subiectiv al valorii sau valorii personale generale. Similar cu respectul de sine, descrie nivelul tău de încredere în abilitățile și atributele tale. A avea o stimă de sine sănătoasă poate influența motivația, bunăstarea mentală, frecvența la școală și succesul în general. Cu toate acestea, a avea o stimă de sine prea mare sau prea scăzută poate reprezenta o problemă. O mai bună înțelegere a nivelului tău unic de stima de sine te poate ajuta să găsești un echilibru potrivit pentru tine.

Tema stimei de sine este foarte importantă pentru copiii și tinerii din minoritățile naționale, în special rromii, din cauza faptului că deseori au o stimă de sine foarte scăzută.

Ce sunt încrederea în sine și stima de sine?

Încrederea în sine este reprezentată de convingerea de a fi capabil și de a putea atinge succesul și un anumit nivel de competență. O persoană încrezătoare în sine este gata să facă față noilor provocări, să profite de oportunități, să facă față situațiilor dificile și să își asume responsabilitatea dacă sau când lucrurile merg prost. Stima de sine este opinia ta despre tine și despre valoarea ta.

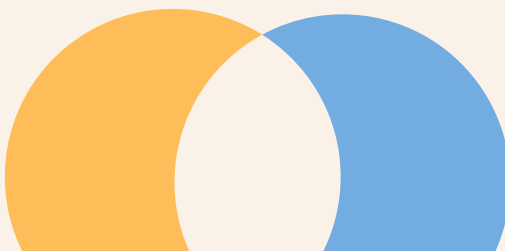


Oamenii vorbesc adesea despre stima de sine și încredere în sine în același timp; dar, ambele sunt legate de percepția ta despre tine însuși, încrederea în sine referindu-se la percepția ta asupra abilităților tale, iar stima de sine la percepția ta despre valoarea ta ca persoană, în special în ceea ce privește munca pe care o faci, statutul tău, realizările tale, potențialul de succes, punctele forte și punctele slabe, modul în care relaționați cu ceilalți, independența etc.

Ambele concepte sunt strâns legate, iar cei cu încredere în sine scăzută vor avea adesea o stimă de sine scăzută și invers. Cu toate acestea, încrederea în sine și stima de sine nu merg întotdeauna mână în mână: este posibil să fii foarte încrezător în tine și totuși să ai o stimă de sine profund scăzută, așa cum este cazul, de exemplu, cu multe vedete, care pot cântă în fața unui public de mii de oameni, dar apoi își deteriorează starea de sănătate și chiar se sinucid consumând droguri.

Ce este o persoană încrezătoare?

Nu toată lumea se naște cu un sentiment încorporat de încredere în sine. Uneori poate fi greu să-ți dezvolți încrederea, fie pentru că experiențele personale te-au făcut să-ți pierzi încrederea, fie pentru că suferi de o stimă de sine scăzută.



O persoană încrezătoare:

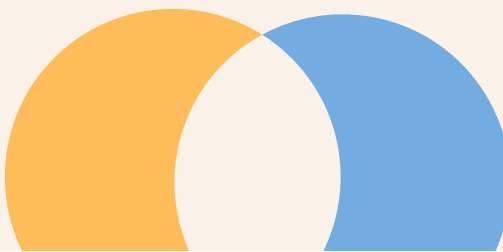
- face ceea ce crede că este corect, chiar dacă este lipsit de popularitate
- este dispus să-și asume riscuri
- își recunoaște greșelile și învață din ele
- este capabil să accepte un compliment
- este optimist

Cum să construiești încrederea în sine?

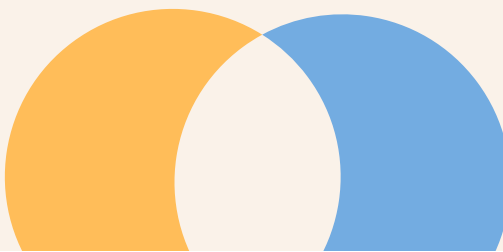
Lipsa încrederii în sine vine sub mai multe forme, iar construirea încrederii reprezintă un proiect în derulare pentru majoritatea dintre noi. Există o serie de lucruri pe care le puteți face pentru a vă consolida încrederea. Unele dintre ele sunt doar mici schimbări ale stării tale de spirit; pe altele va trebui să le exersezi un pic mai mult pentru a deveni obiceiuri familiare.

Iată câteva sfaturi pe care le puteți folosi pentru a învăța cum să vă dezvoltați încrederea în sine.

- Uită-te la ceea ce ai realizat deja. Este ușor să-ți pierzi încrederea dacă crezi că nu ai realizat nimic. Fă o listă cu toate lucrurile de care ești mândru în viața ta, indiferent dacă obții o notă bună la un examen sau înveți să navighezi. Ține lista aproape și adaugă la ea ori de câte ori faci ceva de care ești mândru. Când nu aveți încredere, scoateți lista și folosiți-o pentru a vă aminti toate lucrurile minunate pe care le-ați făcut.



- Gândește-te la lucrurile la care ești bun. Toată lumea are puncte forte și talente. Care sunt ale tale? Recunoașterea lucrurilor la care ești bun și încercarea de a construi pe acestea te va ajuta să-ți construiești încrederea în propriile abilități.
- Stabilește niște obiective. Stabiliți niște obiective și stabiliți pașii pe care trebuie să-i faceți pentru a le atinge. Nu trebuie să fie obiective mari; pot fi chiar lucruri precum coacerea unui tort sau planificarea unei ieșiri cu prietenii. Țintește doar spre câteva mici realizări pe care le poți bifa, pentru a te ajuta să câștigi încredere în capacitatea ta de a finaliza lucrurile.
- Vorbește-ți. Nu te vei simți niciodată încrezător dacă îți trec prin minte comentarii negative care îți spun că nu ești bun. Gândește-te la dialogul tău personal și la modul în care acesta îți poate afecta încrederea în sine. Comportă-te ca și cu cel mai bun prieten al tău și încurajează-te.
- Fă-ți un hobby, fii pasionat. Încearcă să găsești ceva care să te pasioneze cu adevărat. Ar putea fi fotografia, sportul, tricotatul sau orice altceva! După ce ți-ai descoperit pasiunea, încerc-o. Sunt șanse ca, dacă ești interesat sau pasionat de o anumită activitate, este mai probabil să fii motivat și să-ți dezvolți mai repede abilitățile.

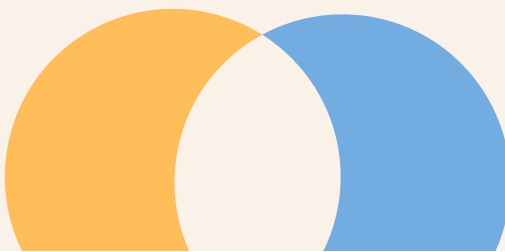


2.2. Reziliență

Reziliența înseamnă a avea capacitatea de a face față și de a te adapta la situații noi. A avea un sentiment de reziliență îți permite unei persoane să abordeze alte persoane și situații cu încredere și optimism, ceea ce este deosebit de important pentru tineri, având în vedere schimbările enorme care apar odată cu trecerea la adolescență și la vârsta adultă.

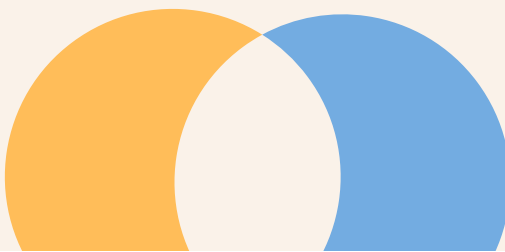
Reziliența este capacitatea noastră de a ne adapta și de a reveni atunci când ne confruntăm cu o adversitate și lucrurile nu merg așa cum a fost planificat, astfel încât să evoluăm în viața de zi cu zi și să ne descurcăm atunci când lucrurile devin grele. Nu înseamnă să fii fericit tot timpul pentru că viața reală nu este așa. În viața de zi cu zi, mentorii și cei mentorați din minoritățile naționale, în special cei de origine rromă, se confruntă cu eșecuri, greutăți, traume, tragedii, probleme de sănătate și surse de stres, cum ar fi probleme școlare sau conflicte de relație.

Reziliența noastră este cea care ne permite să facem față unei situații dificile și să învățăm din ea, să mergem înainte și să evoluăm, simțindu-ne mai puternici și mai capabili să facem față, aceasta fiind unul dintre ingredientele cheie pentru succes. Înseamnă, de asemenea, că atunci când apare o oportunitate, beneficiem și profităm la maximum de ea.



Câteva caracteristici cheie ale oamenilor rezistenți:

- **Încrederea în sine** - În centrul rezilienței se află o credință puternică în sine. Viziunea noastră despre noi înșine și propria noastră părere despre cât de meritoși suntem au o influență directă asupra capacității noastre de a reuși.
- **Încrederea este o caracteristică cheie.** Chiar dacă nu avem toate abilitățile și cunoștințele necesare pentru a depăși o anumită problemă, încrederea în abilități și ingeniozitatea ne ajută să obținem orice avem nevoie.
- **Obiective solide și angajament** - Oamenii rezistenți sunt dedicați vieții și obiectivelor lor și au o dorință puternică de a atinge aceste obiective.
- **Provocări și oportunități** - Oamenii rezistenți văd o dificultate ca pe o provocare, nu ca pe un eveniment paralizant. Ei privesc eșecurile și greșelile lor ca pe niște lecții din care să învețe și totodată ca pe niște oportunități de creștere. Ei nu le văd ca pe o reflectare negativă asupra abilităților sau valorii lor de sine.
- **Control personal** - Oamenii rezistenți nu se consideră niciodată victime - își concentrează timpul și energia asupra situațiilor și evenimentelor asupra cărora au control. Pentru că își pun eforturile acolo unde pot avea cel mai mare impact, se simt împuterniciți și încrezători. Cei care petrec timp îngrijorându-se în legătură cu evenimentele incontrolabile se pot simți pierduți, neputincioși și incapabili să ia măsuri.

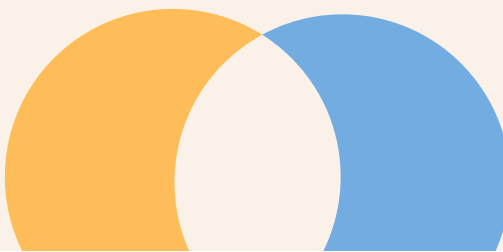


- Relații puternice și sănătoase – și rețele de sprijin care îi ajută să-și amplifice productivitatea și rezultatele. Deși sunt empatici și plini de compasiune, ei nu-și pierd timpul făcându-și griji despre ce cred alții în legătură ei și nici nu se înclină în fața presiunii exercitate de ceilalți.
- Controlul emoțiilor – nu insistă asupra eșecurilor, ci analizează situația, învață din greșeli și apoi mergi mai departe.
- Oamenii rezistenți dau dovadă, de asemenea, de flexibilitate, energie ridicată, agilitate mentală și performanță constantă la cel mai înalt nivel.

Dezvoltarea rezilienței și a unei mentalități rezistente:

Vestea bună este că, deși nu ești o persoană rezistentă în mod normal, poți învăța să-ți dezvolți o mentalitate și o atitudine rezistentă în mai multe moduri, încorporând următoarele lucruri în viața ta de zi cu zi:

- Somn și exerciții fizice: ai grijă să faci sport în mod regulat și să dormi suficient, astfel încât să poți controla mai ușor stresul. Cu cât te simți mai puternic fizic și emoțional, cu atât îți este mai ușor să faci față în mod eficient provocărilor din viața ta.
- Concentrați-vă pe gândirea pozitivă: nu lăsați gândurile negative să vă afecteze eforturile. Cercetările arată că până la 80% din dialogul interior este negativ pentru omul obișnuit, așa că „ascultă” cum vorbești cu tine când ceva nu merge bine și hrănește o viziune pozitivă când vine vorba de propria persoană.



- Evitați să vedeți crizele ca probleme insurmontabile - sunt oportunități.
- Încearcă să înveți din greșelile pe care le faci - fiecare greșeală are puterea de a te învăța ceva important.
- Construiește relații puternice cu colegii, colegii de școală și prietenii - conexiunile și prietenii puternice te fac mai rezistent la stres și mai fericit, în plus poți construi o rețea de sprijin puternică la care să te întorci.
- Încrederea în sine – lucrează la dezvoltarea încrederii în ceea ce privește capacitatea ta de a rezolva problemele și de a înțelege că vei reuși în cele din urmă, în ciuda eșecului și a stresului. Când ai încredere în propriile tale instincte și dezvolti încredere și un puternic sentiment de stimă de sine, ai puterea să continui să mergi înainte și să-ți asumi riscurile de care ai nevoie pentru a merge înainte.
- Flexibilitate și schimbare – acceptă faptul că schimbarea face parte din viață și înțelege că anumite obiective ar putea să nu mai fie atinse ca urmare a situațiilor adverse, așa că axează-te pe circumstanțele pe care le poți modifica.
- Stabilirea unor obiective realiste, realizabile și măsurabile este o modalitate excelentă de a promova auto-eficacitatea. Stabilirea obiectivelor ar trebui să fie motivantă. O modalitate de a crește motivația (și de a minimiza senzația de presiune sau de „eșec”) este stabilirea de obiective secundare, ținte mai mici și realizabile.

- Înțelegerea și evitarea dialogului interior negativ, precum și practicarea activă a vorbirii cu propria persoană în mod pozitiv, sunt niște instrumente importante pentru construirea stimei de sine. Discuția cu propria persoană, care este în esență o reflecție internă asupra capacității personale și/sau imaginii, poate influența foarte mult stima de sine și percepțiile despre abilitățile personale.
- Dezvoltarea și concentrarea asupra abilităților interpersonale, în special a învăța cum să interacționezi cu oameni din medii diferite, este un instrument valoros pentru tineri, care va spori stima de sine și capacitatea de a menține relații personale și împlinite.



[FACEȚI CLIC AICI PENTRU A VEDEA
EXERCIȚIILE PRACTICE PENTRU
MODULUL 2](#)



Referințe



<https://www.linkedin.com/pulse/what-self-confidence-self-esteem-resilience-kalini-kent>

<https://www.youtube.com/watch?v=pdjaxS4ME2A>

<https://www.youtube.com/watch?v=zeu9X88g8DE>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>

<https://schools.au.reachout.com/articles/wellbeing-and-resilience>

<https://au.reachout.com/-/media/young-people/images/other/set-goals-like-a-boss-infographic.jpg?la=en&hash=AB2A712AAF849A9AD92F1B96A2178B7F6DAAB45A>

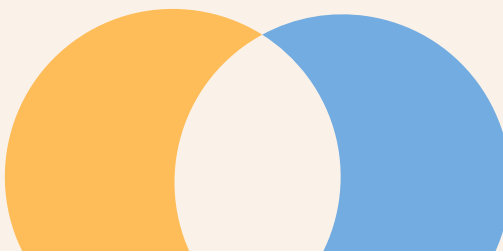
Ce sa întâmplat cu tine?: Conversații despre traumă, reziliență și vindecare de Oprah Winfrey, Bruce D. Perry și colab.

Corpul meu trimite un semnal: Ajut copiii să recunoască emoțiile și să exprime sentimentele (Copii rezistenți) de Natalia Maguire și Anastasia Zababashkina

Find Your Happy Place: A Book of Mindful Activities, de Rodale, ilustrat de Josephine Dellow

Manualul de sănătate mintală și bunăstare pentru școli, de Clare Erasmus, Jessica Kingsley Publishers

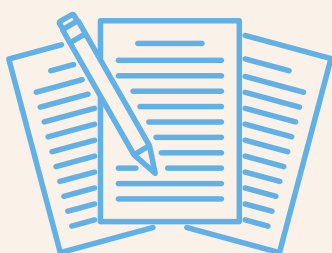
<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2019-1-UK01-KA204-061565>



MODULUL 3

Ascultare și comunicare activă

Conținut principal



Conținutul principal al modului acoperă importanța ascultării active, efectul ascultării active, practicarea ascultării active și principiile obligatorii ale ascultării active.

Acest modul include cunoștințe teoretice privind:

- Rolul pe care îl joacă ascultarea activă în comunicarea eficientă
- Pașii pentru a asculta activ și a avea o mai bună comunicare
- Un răspuns empatic astfel încât o persoană să se simtă auzită
- Crearea unui mediu în care interlocutorul se simte în siguranță

Rezultatele învățării



- Posedați abilități personale de ascultare activă
- Cunoașteți tehnici de ascultare activă
- Cunoașteți indiciile verbale și non-verbale în procesul de comunicare
- Empatizați în procesul de comunicare
- Cunoașteți principiile comunicării

Beneficiarii

Asistenți sociali, psihologi, educatori, profesori, lucrători cu tinerii.



3.0. Comunicare efectivă



Toate progresele de care s-a bucurat rasa umană se rezumă la comunicare. Gândește-te la asta. Cum am fi inventat primele noastre instrumente, am fi crescut familii, am fi construit societăți și am fi format guverne dacă nu am fi fost capabili să comunicăm eficient?

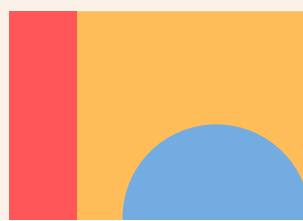
Rezultatele unei comunicări eficiente urmăresc:

- O imagine mai profesionistă
- Încrederea în sine îmbunătățită
- Relații îmbunătățite
- Mai puțin stres
- O mai mare acceptare a celor din jur



Ține minte:

- Comunicarea este tranzacțională;
- Fiecare persoană trimite și primește simultan;
- Părțile care comunică au un impact unul asupra celuilalt;
- Comunicarea este un proces;
- Fiecare experiență de comunicare este rezultatul acumulării de experiențe anterioare celor din prezent;
- Noua experiență le afectează pe cele viitoare;
- Comunicarea înseamnă împărtășirea unui sens cu ceilalți.



Relații de comunicare

Comunicarea eficientă necesită ca părțile implicate în aceasta să aibă o înțelegere comună și clară a informațiilor care sunt schimbate.

Relația conflictuală este o situație în care părțile se recunosc reciproc, dar nu mai sunt capabile să lucreze pentru a obține un rezultat bun pentru ambii și recurg la abuz verbal și violență fizică. Aceste tipuri de relații reprezintă un obstacol fundamental aflat în calea comunicării eficiente.

În relația de colaborare nevoile și pozițiile tuturor părților sunt clar definite și înțelese și toți cei implicați împărtășesc voința de a reuși.

Relația de negociere are multe în comun cu scenariul de colaborare, cu excepția faptului că unele nevoi și poziții pot să nu fi fost definite suficient de clar și necesită clarificare și o bună înțelegere pentru a ajunge la un rezultat comun acceptabil.

Relațiile de colaborare și de negociere pot deveni rapid relații competitive atunci când unul dintre participanți decide să joace un rol diferit de cel asupra căruia s-a convenit inițial.



Acest nou rol ar putea duce, de asemenea, la o formă de suprapunere în rândul responsabilităților altora. Un alt tip de relație competitivă apare atunci când un „nou jucător” se alătură activității stabilite și se așteaptă să obțină drepturi, privilegiile și concesiile de la alți participanți. Relațiile competitive pot, dacă nu sunt gestionate corespunzător, să se deterioreze rapid ajungându-se la nerecunoaștere, conflict și excludere.

Tipuri de comunicare

Comunicarea poate fi clasificată în următoarele moduri distincte.

- *Comunicare intrapersonală*

Când oamenii vorbesc singuri, comunicarea are loc în mintea fiecăruia.

- *Comunicare interpersonală*

Comunicarea interpersonală este denumită și comunicare între doi indivizi.

- *Comunicare în cadrul unui grup mic*

Comunicarea în cadrul unui grup mic este un proces care are loc între trei sau mai multe persoane care interacționează în încercarea de a atinge obiective recunoscute în mod obișnuit, fie față în față, fie prin forme mediate.



- *Comunicare publică sau vorbire în public*

Vorbitorul trimite mesaje unui public, care nu este identificat neapărat ca și indivizi.

- *Comunicare în masă*

Comunicarea în masă are loc atunci când un număr mic de persoane trimit mesaje unui public numeros anonim folosind canale de comunicare specializate.

- *Comunicare nonverbală*

În comunicarea non-verbală, oamenii își transmit mesaje unul altuia fără să vorbească. Ei comunică prin expresii faciale, poziții ale capului, mișcări ale brațelor și mâinilor, postura corpului și poziționarea picioarelor.

Metode de comunicare

Comunicarea are loc organizat în contextul în care oamenii încearcă să îndeplinească una sau mai multe dintre următoarele șase nevoi:

- Să te simți respectat
- Pentru a oferi sau a obține informații
- Să fii înțeles și respectat în mod empatic
- Pentru a provoca schimbarea acțiunii
- Pentru a crea entuziasm și a reduce plictiseala
- Pentru a evita ceva neplăcut, cum ar fi tăcerea sau confruntarea

Metodele folosite pentru a satisface aceste nevoi includ, de asemenea, ascultarea, vorbirea, citirea și scrisul.



Oamenii își amintesc în general:

- 10 % din ceea ce citesc
- 20 % din ceea ce aud
- 30 % din ceea ce văd
- 50 % din ceea ce aud și văd
- 70 % din ceea ce spun și scriu
- 90 % din ceea ce spun în timp ce fac ceva

Stiluri de comunicare

De fiecare dată când cineva vorbește, se alege și folosește unul dintre cele patru stiluri de comunicare de bază: asertiv, agresiv, pasiv și pasiv-agresiv.

- *Stil pasiv*: Comunicarea pasivă se bazează pe conformitate și evită confruntarea cu orice preț. Oamenii nu vorbesc mult, se întrebă și mai puțin și, de fapt, fac foarte puțin.
- *Stil agresiv*: Comunicarea agresivă implică întotdeauna manipulare. Oamenii care adoptă stilul agresiv creează o situație de câștig-pierdere.
- *Stil pasiv-agresiv*: După cum am spus mai devreme, comunicarea agresivă implică întotdeauna manipulare. Fiind o combinație de stiluri, pasiv-agresiv evită confruntarea directă (pasiv), dar încearcă să se manifeste prin manipulare (agresiv).



- *Stilul asertiv*: Cea mai eficientă și sănătoasă formă de comunicare este stilul asertiv. Acesta este modul în care oamenii se exprimă în mod natural atunci când stima de sine este intactă, dându-le încrederea de a comunica fără jocuri și manipulare.

Obstacole comune în comunicare

Blocajele în comunicare reprezintă un aspect inevitabil al oricărui loc de muncă. Aceste blocaje distorsionează fluxul normal al comunicării.

Comunicarea eficientă poate fi împiedicată de mai multe blocaje sau bariere, dintre care unele includ:

- **Bariere lingvistice**: Diferențele de limbă pot face dificilă comunicarea eficientă a indivizilor. Interpretările greșite și neînțelegerile pot apărea din cauza barierelor lingvistice.
- **Bariere emoționale**: Oamenii pot fi incapabili să comunice eficient dacă experimentează emoții intense, cum ar fi furia, frica sau anxietatea. Aceste emoții pot interfera cu capacitatea de a se exprima clar și, de asemenea, pot determina o persoană să interpreteze greșit ceea ce spun alții.
- **Bariere culturale**: Diferențele culturale pot împiedica comunicarea, mai ales atunci când oamenii au credințe, valori și obiceiuri diferite. Aceste diferențe pot provoca neînțelegeri și pot face dificilă înțelegerea punctelor de vedere ale celuilalt.



- **Bariere fizice:** barierele fizice, cum ar fi distanța, zgomotul sau iluminarea slabă, pot împiedica comunicarea, fiind dificil să se audă sau să se vadă clar.
- **Bariere tehnologice:** Comunicarea poate fi perturbată de bariere tehnologice, cum ar fi conexiunea slabă la internet sau dispozitive care funcționează defectuos.
- **Bariere psihologice:** Factorii psihologici precum stima de sine scăzută, timiditatea sau anxietatea pot face ca oamenii să comunice eficient.
- **Bariere perceptuale:** Percepția se referă la modul în care un individ interpretează informațiile. Barierele perceptuale pot apărea atunci când oamenii interpretează informația diferit, ceea ce duce la neînțelegeri și greșeli în rândul comunicării.
- **Bariere personale:** Barierele personale, cum ar fi prejudecățile și preconcepțiile pot împiedica comunicarea eficientă. Aceste bariere pot împiedica indivizii să fie deschiși și receptivi în ceea ce privește diferite perspective.

Criterii de evaluare a competenței de comunicare

Competența de comunicare este capacitatea de a relaționa cu ceilalți cu acuratețe, claritate, inteligibilitate, coerență, expertiză, eficacitate și armonie. Este o măsură prin care se determină în ce măsură sunt atinse obiectivele interacțiunii.

Canary și Cody (Comunicare interpersonală) oferă șase criterii pentru evaluarea competenței. Criteriile includ adaptabilitatea, implicarea conversațională, managementul conversațional, empatia, eficacitatea și posibilitățile întâlnite.

- Adaptabilitate

Adaptabilitatea este capacitatea de a evalua situații și, atunci când este necesar, să schimbăm comportamentele și obiectivele pentru a satisface nevoia de interacțiune.

- Implicarea conversațională

Interacțiunea conversațională este un factor care determină măsura în care indivizii participă la conversația cu ceilalți.

- Managementul conversațional

Managementul conversației este în esență modul în care comunicatorii își reglează interacțiunile. Este vorba de a cunoaște regulile schimburilor de comunicare interpersonală și de a le respecta.

- Empatie

Empatia, în general, este considerată o dimensiune fundamentală a competenței interpersonale și de comunicare. Empatia este capacitatea de a demonstra înțelegerea și împărtășirea reacțiilor în orice situație dată.



- Eficacitatea

Eficacitatea se referă la gradul în care comunicatorii obțin sens comun și rezultate integrative legate de obiective. Procesele eficiente de codificare și decodare duc la înțelesuri comune.

- Posibilitățile întâlnite

Un criteriu fundamental pentru determinarea competenței de comunicare, îl reprezintă capacitatea de a susține așteptările unei situații date. Indivizii își folosesc de obicei propriile așteptări și scenarii pentru a aborda o scenă de interacțiune.

Șapte acțiuni pentru o comunicare eficientă

Expertul în abilități de comunicare Dennis Rivers – autor al popularului workbook „The Seven Challenges„ – propune următoarele șapte acțiuni ca fiind esențiale pentru a dezvolta abilități interpersonale eficiente.

- **Acțiunea 1.**

Ascultă mai atent și mai receptiv. Ascultă mai întâi și recunoaște ceea ce auzi înainte de a-ți exprima experiența sau punctul de vedere, chiar dacă nu ești de acord cu asta.

- **Acțiunea 2.**

Explicați intenția dvs. de conversație și solicitați consimțământul. Îți poți ajuta partenerii de conversație să coopereze cu tine și să reducă posibilele neînțelegeri prin inițierea unor conversații importante.



- **Acțiunea 3.**

Exprimați-vă mai clar și mai complet.

- **Acțiunea 4.**

Transformați plângerile și criticile dvs. (și ale altora) în solicitări specifice și explicați-vă cererile.

- **Acțiunea 5.**

Pune întrebări mai „deschis” și mai creativ.

- **Acțiunea 6.**

Arătați mai multă apreciere.

- **Acțiunea 7.**

Faceți din comunicarea mai bună o parte importantă a vieții de zi cu zi.

Câteva lucruri de notat în comunicare eficientă

1. Analizați temeinic problema în cauză înainte de a dezvolta un plan: Găsiți răspunsuri la următoarele întrebări:

- Care este caracterul și amploarea problemei?
- Care sunt cauzele problemei? Încercați să distingeți factorii tehnici de cei umani.
- Care sunt soluțiile posibile?

2. Identificați rolul comunicării într-un stadiu incipient: În multe cazuri, acest rol este luat în considerare după ce sunt făcute planurile, reducând astfel potențialele beneficii ale comunicării. Chiar dacă de multe ori comunicarea fără ajutorul altora nu poate rezolva problema, ea poate fi un instrument de sprijin în majoritatea situațiilor atunci când este integrată în strategie în timpul planificării inițiale.



3. Cunoașteți grupurile țintă și părțile interesate: Comunicarea eficientă necesită cunoașterea părților implicate. Identificați grupurile țintă și părțile interesate și studiați cunoștințele, atitudinea, comportamentul și interesele acestora cu privire la problema în cauză.

4. Definiți obiectivele în comunicare: Obiectivele ar trebui să precizeze ce rezultate se dorește să se obțină. Este esențial ca obiectivele de comunicare să fie SMART: specifice, măsurabile, acceptabile, realiste și strâns legate de timp.

5. Identificați parteneri și intermediari: În multe cazuri, comunicarea directă cu grupul țintă este costisitoare, complexă și consumatoare de timp, mai ales atunci când trebuie atins un public larg și când sunt implicate multe grupuri țintă diferite.

6. Testați întotdeauna înainte: Asigurați-vă că grupul țintă înțelege mesajele și detectează interpretările neașteptate ale mesajului dvs., analizându-l în prealabil. Dacă nu există timp, personal sau buget disponibil pentru un pre-test, efectuați cel puțin o „verificare în caz de dezastru”: comunicați cu câteva persoane care nu au fost implicate în dezvoltarea planului de comunicare.



7. **Evaluați rezultatele:** Evaluarea are ca scop calcularea efectelor eforturilor dumneavoastră de comunicare. În plus, evaluarea poate avea ca scop analizarea proceselor în timpul fazei de pregătire și execuție. După evaluare, devine clar care metode sunt cele mai eficiente și mai avantajoase.

8. **Definiți cadrul mesajului:** Deoarece fiecare cadru are propriile avantaje și dezavantaje, ar trebui să se definească cel care poate transmite cel mai eficient mesaje

9. **Stabiliți un buget:** Aproape totul necesită bani, personal sau resurse de sprijin.

10. **Gândește creativ:** Este un adevăr trist că, deși conservarea este importantă, nu este întotdeauna interesantă.

Unele LUCRURI DE EVITAT în ceea ce privește comunicarea eficientă

1. Nu vorbi doar, ascultă și tu!
2. Nu sări direct la concluzii.
3. Nu te concentra excesiv pe strategii.
4. Nu ignora barierele de comunicare.
5. Să nu supraevaluezi potențialul comunicării.



3.1. Ce este ascultarea activă?

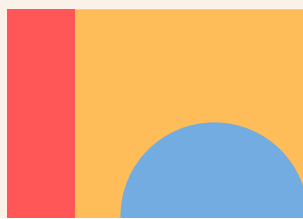


Ascultarea activă este o abilitate de comunicare care implică depășirea pur și simplu a conceptului de auzire a cuvintelor pe care le rostește o altă persoană, dar și depășirea încercării de a înțelege sensul și intenția din spatele lor. Este nevoie să fii un participant activ în procesul de comunicare.

Tehnicile de ascultare activă includ:

- A fi pe deplin prezent în conversație
- Manifestarea interesului prin menținerea unui contact vizual bun
- Sesizarea (și utilizarea) indicilor non-verbale
- Pune întrebări deschise pentru a primi răspunsuri suplimentare
- Parafrazează și reflectă ceea ce s-a spus
- Ascultă mai degrabă pentru a înțelege decât pentru a răspunde
- Reținerea judecății și a sfaturilor

În comunicare, ascultarea activă este importantă, deoarece vă menține colaborativ cu partenerul de conversație într-un mod pozitiv. De asemenea, o face pe cealaltă persoană să se simtă auzită și apreciată. Această abilitate este fundamentul unei conversații de succes în orice cadru – fie la serviciu, acasă sau în situații sociale.



3.2. Tehnici de ascultare activă



În cartea sa „21 de zile de comunicare eficientă: obiceiuri de zi cu zi și exerciții pentru a vă îmbunătăți abilitățile de comunicare și inteligența socială” din Positive Psychology Coaching Series (2018), autorul Ian Tuhovsky subliniază faptul că „Nu există nicio îndoială – abilitățile de comunicare sunt vitale pentru succes.” Cartea lui Ian Tuhovsky a propus un plan simplu, realizabil în 21 de zile, pentru îmbunătățirea abilităților noastre de comunicare, implicând câteva sfaturi simple de urmat:

- ascultă
- numără de câte ori întrerupi alte persoane
- devino un comunicator incluziv
- oferă o mână de ajutor
- exersează în a spune "mulțumesc".

Șapte tehnici de ascultare activă:

1. Fii pe deplin prezent
2. Fii atent la indicii non-verbali
3. Păstrează un bun contact vizual
4. Pune întrebări deschise
5. Reflectă asupra ceea ce auzi
6. Fii răbdător
7. Reține judecata

Cinci elemente cheie ale ascultării active:

1. Fii atent.
2. Arată că asculți.
3. Oferă feedback.
4. Amână judecata.
5. Răspunde în mod corespunzător.



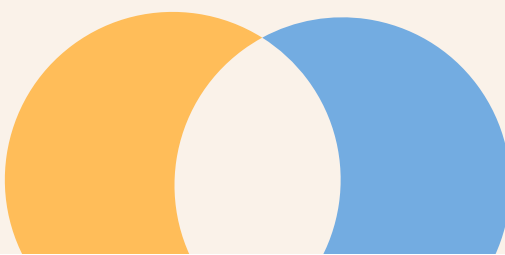
[FACEȚI CLIC AICI
PENTRU A VEDEA
EXERCIȚIILE PRACTICE
PENTRU MODULUL 3](#)



Referințe

<http://www.iucn.org/themes/cec/principles/donts.htm>

<https://ik-ptz.ru/ro/math/primery-ispolzovaniya-priemov-aktivnogo-slushaniya-metod.html>



MODULUL 4

Managementul conflictelor și rezolvarea problemelor, abordare bazată pe punctele forte.

Conținut principal



Conflictul este definit ca o ciocnire a mentalităților indivizilor care rezultă dintr-o diferență în procesul acestora de gândire, în atitudini, în înțelegere, interese, cerințe și chiar uneori percepții. Un conflict are ca rezultat certuri aprinse, abuzuri fizice și cu siguranță deteriorarea păcii și a armoniei.

Un conflict poate schimba de fapt relațiile. Există multe cauze diferite ale conflictului: valori și interese diferite, relații și conflicte structurale. Cele mai multe conflicte apar din cauza diferențelor culturale. Prin managementul conflictului, cineva află de fapt posibilele evenimente care pot declanșa un conflict și încearcă din răspuțeri să le evite.

Managementul conflictului presupune pașii întreprinși pentru a preveni conflictul la momentul potrivit și, de asemenea, ajută la rezolvarea acestuia într-un mod eficient și fără probleme.

Abordarea bazată pe punctele forte este o metodologie puternică care pune accent pe identificarea și valorificarea abilităților unice ale indivizilor implicați într-un conflict. Această abordare promovează schimbarea pozitivă, concentrându-se pe ceea ce oamenii pot face, mai degrabă decât pe ceea ce nu pot face.

- Acest modul se concentrează pe analizarea și rezolvarea conflictelor printr-o abordare bazată pe forță. Scopul este de a prezenta instrumente utile asistenților/lucrătorilor interculturali/educatorilor/mentorilor. lucrul cu copiii/tinerii, în special pentru cei care lucrează cu grupuri minoritare.
- În acest modul ne concentrăm pe o abordare bazată pe punctele forte ale rezolvării problemelor din cadrul situațiilor din familie, școală și între prieteni, cu o practică pentru rezolvarea conflictelor în mod egal. Oferind exemple de exerciții practice, teoriile prezentate vor fi ușor de aplicat în conflictul real sau diferite situații.

Rezultatele învățării

- Înțelegeți de ce apar conflicte
- Analizați diferite prejudecăți care pot duce la conflicte
- Aveți un set de instrumente de aplicat pentru rezolvarea problemelor
- Înțelegeți abordarea bazată pe punctele forte
- Aplicați modelul de rezolvare a problemelor în situații de rezolvare a conflictelor
- Recunoașteți importanța concentrării pe punctele forte în ceea ce privește rezolvarea conflictelor
- Folosiți exerciții practice pentru mediere

Beneficiarii

Modulul aduce beneficii mentorilor din cadrul școlilor, activităților sportive și de agrement, familiilor și celor mentorați.



4.0. Definiția conflictelor



Conflictul este definit ca o ciocnire între mentalitățile indivizilor care rezultă dintr-o diferență în procesul de gândire, atitudini, înțelegere, interese, cerințe și chiar uneori percepții. Un conflict are ca rezultat certuri aprinse, abuzuri fizice și cu siguranță deteriorarea păcii și a armoniei. Un conflict poate schimba de fapt relațiile. Prietenii pot deveni inamici ca rezultat al conflictului. Un conflict nu poate apărea numai între indivizi, ci și între țări, partide politice și state. Un mic conflict necontrolat la momentul potrivit poate duce la un război mare și dezacorduri între țări, ducând la tulburări majore și dizarmonie.

Uneori, conflictul pare să fie legat de un singur lucru, dar este, de fapt, legat de o varietate de lucruri. Această realitate este ilustrată de obicei printr-o metaforă a aisbergului. Factori precum cultura, valorile și ipotezele sunt întotdeauna prezente în cadrul conflictului în cauză.

Cauzele conflictelor

Nu orice conflict care implică oameni diferiți este cauzat de diferențele culturale, dar recunoașterea diferențelor culturale este deosebit de importantă. Diferențele culturale pot include aspecte precum: stiluri de comunicare, atitudini față de conflict, abordări ale îndeplinirii sarcinilor, stiluri de luare a deciziilor și moduri în care oamenii ajung să cunoască lucrurile.



Nu putem ști toate informațiile despre toate culturile și nu există metode universale de rezolvare a problemelor interculturale. Aceste două lucruri sunt însă adevărate: 1) în fiecare cultură oamenii comunică pentru că vor să fie ascultați și vor să fie înțeleși; și 2) în fiecare cultură oamenii reacționează la respect și la lipsa de respect.

Există cinci categorii principale ale conflictului: conflicte de informații, conflicte de valori, conflicte de interese, conflicte în cadrul relațiilor și conflicte structurale.

- Conflictele de informații apar atunci când oamenii au informații diferite sau insuficiente sau nu sunt de acord cu privire la datele relevante.
- Conflictele de valori sunt create atunci când oamenii au perceput informația într-un anumit mod, sistemele de credințe fiind incompatibile. Atunci când o persoană sau un grup încearcă să-și impună valorile altora sau pretinde dreptul exclusiv asupra unui set de valori, apar dispute.
- Conflictele de interese sunt cauzate de concurența dintre nevoile incompatibile percepute sau reale. Astfel de conflicte pot apărea pe baza problemelor legate de bani, resurse sau timp.
- Conflictele din cadrul relațiilor apar atunci când există percepții greșite, emoții negative puternice sau comunicare slabă.
- Conflictele structurale sunt cauzate de comportamente opresive exercitate asupra altora. Resursele limitate, precum și structurile organizaționale promovează adesea comportamentul conflictual.

Fazele conflictului

Un conflict are cinci faze.

1. Preludiul conflictului - Implica toți factorii care ar putea duce la un conflict între indivizi. Lipsa de coordonare, diferențele de interese, diferențele culturale, religioase, educaționale, toate sunt cauze pentru apariția unui conflict.

2. Eveniment declanșator - Niciun conflict nu poate apărea singur. Trebuie să existe un eveniment care declanșează conflictul.

3. Faza de inițiere - Faza de inițiere este de fapt faza în care conflictul a început deja. Argumentele aprinse, abuzurile, dezacordurile verbale sunt toate alarme de avertizare care indică faptul că lupta este deja începută.

4. Faza de diferențiere - Este faza în care indivizii își exprimă diferențele unul față de celălalt. Motivele conflictului sunt clar definite în faza de diferențiere.

5. Faza de rezoluție - Un conflict nu duce nicăieri. Indivizii trebuie să încerce să facă compromisuri într-o oarecare măsură și să rezolve conflictul rapid. Faza de rezolvare explorează diferitele opțiuni de soluționare a conflictului.

Conflictele pot fi de mai multe tipuri, cum ar fi conflict verbal, conflict religios, conflict emoțional, conflict social, conflict personal, conflict organizațional, conflict comunitar și așa mai departe.

Conflictele și lupta dintre ele nu duc niciodată la o concluzie. Dacă nu sunteți pe aceeași lungime de undă cu celălalt, nu vă împotriviți niciodată, ci încercați să vă rezolvați diferențele. Discuția este întotdeauna o modalitate mai bună și mai înțeleaptă de adoptat, decât conflictele.

Diferența dintre interesele, procesele de gândire, nevoile și atitudinile indivizilor duce la un conflict. Este definit ca o ciocnire între mentalitățile unor indivizi care are ca rezultat dezacorduri verbale, abuzuri fizice și tensiuni. Un conflict nu oferă niciodată vreo soluție la o problemă, ci doar agravează situația. Duce la lipsa de respect în rândul indivizilor, împiedică productivitatea și indivizii se simt adesea demotivați după o luptă.

Managementul conflictului presupune pași întreprinși pentru a preveni conflictul la momentul potrivit și, de asemenea, ajută la rezolvarea acestuia într-un mod eficient și fără existența problemelor. Niciun conflict nu poate începe de la sine. Trebuie să existe un eveniment sau un incident care declanșează acest lucru. Prin managementul conflictului, cineva află de fapt posibilele evenimente care pot declanșa un conflict și încearcă din răspuțeri să le evite.



4.1. Un model de rezolvare a problemelor, abordare bazată pe punctele forte



În această secțiune, vom explora abordarea bazată pe punctele forte pentru rezolvarea problemelor și modul în care aceasta poate fi aplicată la soluționarea conflictelor. Accentul va fi pus pe înțelegerea importanței valorificării punctelor forte individuale pentru a obține soluții pozitive.

Abordare bazată pe punctele forte

Abordarea bazată pe punctele forte este o metodologie puternică care pune accent pe identificarea și valorificarea punctelor forte și a abilităților unice ale indivizilor implicați într-un conflict. Această abordare promovează schimbarea pozitivă concentrându-se pe ceea ce oamenii pot face, mai degrabă decât pe ceea ce ei nu pot face. Prin recunoașterea și utilizarea punctelor forte inerente ale fiecărei persoane, putem dezvolta soluții mai eficiente și de durată la conflicte.

Evaluarea punctelor forte ale unei persoane:

- **Reflecțați asupra experiențelor trecute:** discutați despre succese, momente împlinite și sarcini plăcute.
- **Identificați abilitățile și talentele:** recunoașteți abilitățile care au contribuit la realizările și domeniile de expertiză din trecut.
- **Examinați valorile și pasiunile personale:** explorați ceea ce contează cel mai mult și problemele care stârnesc pasiunea.



- **Căutați feedback de la alții:** cereți colegilor, prietenilor sau familiei observațiile lor cu privire la punctele forte.
- **Utilizați evaluări formale:** luați în considerare evaluări bazate pe puncte forte, cum ar fi VIA Character Strengths sau CliftonStrengths.

Rezolvarea problemelor este o abilitate importantă de viață pentru îndrumarea tinerilor. Un mentor poate ajuta adolescenții să învețe să rezolve problemele parcurgând câțiva pași ai acestui proces.

Când rezolvi probleme, este bine să fii capabil să asculți și să gândești calm. Să ia în considerare opțiunile și să respecte opiniile și nevoile altora și să negocieze și să lucreze la compromisuri.

Când adolescenții învață abilități și strategii pentru rezolvarea problemelor și rezolvarea conflictelor singuri, se simt bine cu ei înșiși. Sunt mai bine plasați să ia singuri decizii bune.

Rezolvarea problemelor: 6 pași

Adesea poți rezolva probleme vorbind și negociind.

Următorii 6 pași pentru rezolvarea problemelor sunt utili atunci când nu puteți găsi o soluție. Le puteți folosi pentru a lucra la majoritatea problemelor, inclusiv la alegeri sau decizii dificile și la conflictele dintre oameni.

Identificați problema

1

Primul pas în rezolvarea problemelor este să descoperi exact care este problema. Acest lucru poate ajuta pe toată lumea să înțeleagă problema în același mod. Cel mai bine este să reuniți pe toți cei afectați de problemă și apoi să puneți problema în cuvinte care să o facă rezolvabilă.

Când lucrezi la o problemă cu adolescenții, este bine să o faci când toată lumea este calmă și poate gândi limpede. În acest fel, vor fi mai probabil să dorească să găsească o soluție. Aranjați un moment în care să nu fiți întrerupt și mulțumiți-i mentorat că s-a alăturat pentru a rezolva problema.

Gândiți-vă de ce este o problemă

2

Ajutați-vă pe cei mentorați să descrie ce cauzează problema și de unde vine aceasta. Ar putea ajuta să luați în considerare răspunsuri la întrebări ca acestea:

- De ce este asta atât de important pentru tine?
- De ce ai nevoie de asta?
- Ce crezi că s-ar putea întâmpla?
- Ce te enervează?
- Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla?

Încercați să ascultați fără a vă certa sau a dezbate. Aceasta este șansa ta de a auzi cu adevărat ce se întâmplă cu mentoreții tăi. Încurajați-i să folosească afirmații precum „Am nevoie... vreau... Simt...” și încercați să folosiți singur aceste fraze. Încearcă să-i încurajezi să se concentreze asupra problemei și să nu învinuiască acest pas.

3

Gândește-te la posibile soluții la problemă

Faceți o listă cu toate modalitățile posibile prin care mentoratul dvs. ar putea rezolva problema. Cauți o gamă de posibilități, atât sensibile, cât și mai puțin sensibile. Încercați să evitați să judecați sau să dezbateți încă.

Dacă elevul tău are probleme în a găsi soluții, începe-i cu câteva sugestii proprii. Ai putea da tonul făcând mai întâi o sugestie nebunească – soluțiile amuzante sau extreme pot sfârși prin a genera opțiuni mai utile. Încercați să veniți împreună cu cel puțin 5 soluții posibile. Scrieți toate soluțiile posibile.

4

Evaluă soluțiile la problemă

Priviți pe rând avantajele și dezavantajele tuturor soluțiilor sugerate. În acest fel, toată lumea va simți că sugestiile lor au fost luate în considerare.

S-ar putea să vă ajute să bifați soluțiile despre care sunteți cu toții de acord că nu sunt acceptabile. Când aveți o listă de argumente pro și contra pentru soluțiile rămase, bifați-le pe cele care au mai multe negative decât pozitive. Acum evaluați fiecare soluție de la 0 (nu este bine) la 10 (foarte bine). Acest lucru vă va ajuta să alegeți cele mai promițătoare soluții.

Soluția pe care o alegeți pe care dumneavoastră și mentorele dumneavoastră ar trebui să fie una pe care o pot pune în practică și care ar putea rezolva problema.

5

Pune soluția în acțiune

Odată ce ați convenit asupra unei soluții, planificați exact cum va funcționa. Vă poate ajuta să faceți acest lucru în scris și să includeți următoarele puncte:

- Cine va face ce?
- Când o vor face?
- Ce este necesar pentru a pune soluția în acțiune?
- Cine va face ce? Copiii tăi vor avea rânduri în diferite momente ale zilei.
- Când o vor face? Un copil va avea primul rând după ce își termină temele. Celălalt copil va avea rândul după cină, când prietenii lor se joacă.
- Ce este nevoie? Aveți nevoie de un cronometru, astfel încât fiecare copil să știe când să se oprească.

De asemenea, puteți vorbi despre momentul în care vă veți întâlni din nou pentru a vedea cum funcționează soluția.

6

Evaluați rezultatul procesului dvs. de rezolvare a problemelor

Odată ce elevul tău a pus planul în acțiune, trebuie să verifici cum a mers și să-l ajuți să treacă din nou prin procesul dacă este nevoie.

Amintiți-vă că vor trebui să acorde soluției timp să funcționeze și că nu toate soluțiile vor funcționa. Uneori vor trebui să încerce mai multe soluții. O parte a soluționării eficiente a problemelor este capacitatea de a se adapta atunci când lucrurile nu merg așa cum era de așteptat.

Adresați-vă copilului următoarele întrebări:

- Ce a funcționat bine?
- Ce nu a funcționat atât de bine?
- Ce ați putea face diferit dumneavoastră sau noi pentru ca soluția să funcționeze mai bine?

Dacă soluția nu a funcționat, reveniți la pasul 1 al acestui proces de rezolvare a problemelor și începeți din nou. Poate că problema nu a fost ceea ce credeai că este, sau soluțiile nu erau tocmai corecte.

Model de rezolvare a problemelor

Modelul de rezolvare a problemelor este un proces pas cu pas conceput pentru a ajuta indivizii să abordeze conflictele în mod eficient. Aici abordarea bazată pe punctele forte este implementată în modelul de rezolvare a problemelor, constă din următorii pași:

1. Definiți problema:

Pentru a rezolva un conflict, este esențial mai întâi să identificați și să înțelegeți cauza principală a acestuia. Aceasta implică recunoașterea sentimentelor și perspectivelor tuturor părților implicate, asigurându-ne că vocea tuturor este auzită.

2. Identificați punctele forte și resursele:

În continuare, trebuie să identificăm punctele forte și resursele tuturor persoanelor implicate în conflict. Aceste puncte forte pot include calități personale, abilități, cunoștințe, experiențe și rețele de sprijin. Recunoscând capacitățile unice ale fiecărei persoane, putem aborda mai bine conflictul la îndemână.

3. Generați soluții potențiale:

Odată ce am identificat punctele forte și resursele indivizilor implicați, este timpul să facem brainstorming potențialele soluții la conflict. Încurajează colaborarea și creativitatea în această etapă, concentrându-se pe modul în care punctele forte ale fiecărei persoane pot contribui la rezolvarea problemei.

4. Evaluati și alegeți o soluție:

După ce am generat soluții potențiale, trebuie să le evaluăm pe fiecare în funcție de fezabilitatea, eficacitatea și alinierea cu punctele forte și valorile indivizilor implicați. Alegeți cea mai potrivită soluție care valorifică punctele forte identificate.

5. Implementați soluția:

Cu o soluție aleasă, este timpul să elaborăm un plan de acțiune pentru a o implementa. Asigurați-vă că toate părțile își înțeleg rolurile și responsabilitățile în realizarea planului și oferă sprijin după cum este necesar.

6. Examinați și reflectați asupra rezultatului:

După implementarea soluției, este esențial să revizuiți și să reflectați asupra rezultatului. Analizați rezultatele, discutați despre lecțiile învățate și identificați domeniile de îmbunătățire. Acest proces de reflecție este esențial pentru creștere și îmbunătățire continuă.

Aplicație practică și sfaturi pentru succes

Pentru a aplica cu succes acest model de rezolvare a problemelor, luați în considerare următoarele sfaturi:

- Menține o comunicare deschisă: încurajează dialogul onest și transparent între toate părțile implicate într-un conflict.
- Accentuați colaborarea și sprijinul: creați un mediu în care indivizii se simt confortabil să-și împărtășească ideile, punctele forte și preocupările.
- Fiți flexibili și adaptabili: revizuiți și adaptați în mod continuu abordarea pentru a vă asigura că rămâne eficientă în abordarea conflictelor pe măsură ce acestea evoluează.

Beneficii și provocări

Beneficiile modelului de rezolvare a problemelor bazat pe punctele forte:

- **Împuternicește indivizii:** concentrându-se pe punctele forte, această abordare îi ajută pe indivizi să-și recunoască și să-și aprecieze capacitățile unice, sporindu-le încrederea și stima de sine. Ca rezultat, este mai probabil ca aceștia să preia responsabilitatea problemei și să contribuie în mod activ la procesul de rezolvare.
- **Îmbunătățește colaborarea și încrederea:** prin recunoașterea și prețuirea punctelor forte ale fiecărei persoane, abordarea bazată pe punctele forte promovează un sentiment de încredere și respect reciproc între indivizii implicați în conflict. Acest mediu pozitiv încurajează comunicarea deschisă și colaborarea, conducând în cele din urmă la soluții mai eficiente.

Promovează soluții de lungă durată: soluțiile derivate din modelul de rezolvare a problemelor bazat pe punctele forte sunt adesea mai durabile și mai eficiente, deoarece sunt adaptate la abilitățile și resursele unice ale indivizilor implicați. Prin valorificarea punctelor forte, aceste soluții sunt mai bine echipate pentru a aborda cauzele fundamentale ale conflictului și pentru a reduce probabilitatea unor dispute viitoare.

Provocări ale modelului de rezolvare a problemelor bazat pe punctele forte:

- Trecând cu vederea punctele slabe:

Abordarea bazată pe punctele forte poate duce uneori la un accent excesiv pe punctele forte individuale, determinând ca punctele slabe să fie trecute cu vederea. Este important să găsiți un echilibru între valorificarea punctelor forte și abordarea punctelor slabe pentru a dezvolta soluții complete.

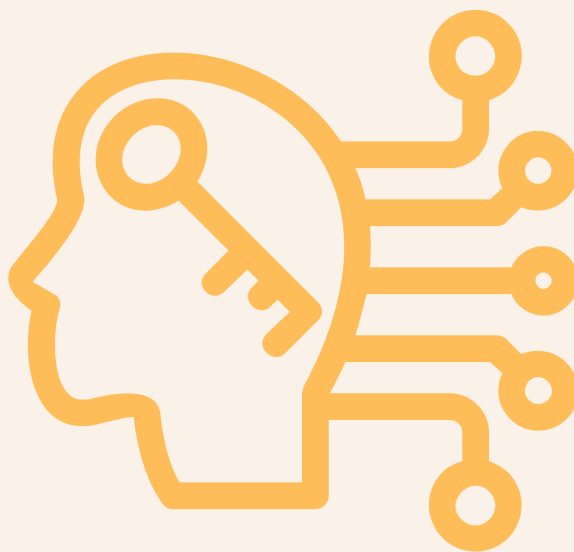
- Necesită mai mult timp și efort:

Procesul de identificare a punctelor forte, de generare de soluții și de evaluare a opțiunilor poate consuma timp și poate necesita efort suplimentar atât din partea mentorilor, cât și a studenților. Cu toate acestea, investiția în această abordare poate da roade pe termen lung prin promovarea unor relații mai puternice și o soluție mai eficientă a conflictelor.

- Rezistența la schimbare:

Unii indivizi pot rezista inițial abordării bazate pe punctele forte, mai ales dacă sunt obișnuiți cu metode mai tradiționale, bazate pe deficit, de rezolvare a conflictelor. Pentru a depăși această rezistență, este esențial să promovăm comunicarea deschisă, să explicăm rațiunea din spatele abordării bazate pe punctele forte și să demonstrăm beneficiile acesteia printr-o implementare cu succes.

Prin înțelegerea și aplicarea modelului de rezolvare a problemelor bazat pe punctele forte, putem rezolva în mod eficient conflictele și putem promova schimbări pozitive în activitatea noastră de mentori pentru tinerii studenți rromi. Această abordare ajută la prevenirea abandonului școlar timpuriu și le sprijină succesul educațional, contribuind în cele din urmă la un viitor mai luminos pentru acești elevi și comunitățile lor.





4.2. Mediator în acțiune



Medierea este un avantaj pentru toată lumea, deoarece este o modalitate ușoară de a ajunge la un acord fără a fi nevoie să treci prin stresul unui proces. De asemenea, poate crea situații de câștig-câștig care ajută să le ofere părților implicate un pic mai mult control asupra rezultatului.

Etapele medierii

Etapa 1: Declarații de deschidere

Odată ce toți sunt așezați în jurul mesei, veți dori să îi prezentați pe toți, să explicați obiectivele sesiunii, precum și regulile și să încurajați pe toți să lucreze împreună pe parcursul sesiunii. Fiecare parte poate face apoi o declarație de deschidere. Ei ar trebui să descrie partea lor a disputei și consecințele implicate. Regula cheie în această parte a procesului este că nicio parte nu poate întrerupe nicio altă parte.

Etapa 2: Discuții comune

După ce declarațiile de deschidere sunt complete și, în funcție de dinamică, toată lumea de la masă poate avea șansa de a **discuta despre ceea ce a fost prezentat** în declarațiile de deschidere. Dacă da, concentrați-vă pe adresarea întrebărilor deschise ambelor părți pentru a construi un dialog despre ceea ce s-a întâmplat și problemele care trebuie tratate pentru a rezolva situația.

Acest lucru ar putea implica plata, împărțirea proprietății sau chiar acorduri de custodie în cazurile de drept al familiei. Încercați să mențineți situația cât mai calmă posibil în acest moment. Încurajați-i pe toți să ia pe rând și să răspundă fără supărare.



Etapa 3: Discuții private

Odată ce cele două părți s-au întâlnit, ar trebui să se întâlnească fiecare în privat cu mediatorul. Ambele părți ar trebui să aibă propriul spațiu în acest moment și veți dori să vă deplasați între camere pentru a discuta despre pozițiile fiecărei părți.

Puneți întrebările necesare în acest moment, dar și rezumați atât punctele forte, cât și punctele slabe ale poziției fiecărei părți, astfel încât să înțeleagă ce este în joc și cum arată cazul lor pentru o persoană imparțială. Acesta este, de asemenea, un spațiu grozav pentru a dezvolta ideile necesare pentru ca o așezare să funcționeze.

Etapa 4: Negociere

Odată ce știți că fiecare parte este gata să ofere, aduceți cele două părți înapoi în aceeași cameră, astfel încât să poată negocia un acord corect unul cu celălalt. Scopul aici este de a prezenta toate ideile și de a conveni asupra celor care ar putea funcționa.

Nu începeți această etapă până când ambele părți sunt gata să ajungă la un fel de înțelegere, deoarece dacă faceți acest lucru prea devreme, este posibil să pierdeți totul în această etapă.

Etapa 5: Așezarea

Acesta este pasul final al procesului. Dacă nu puteți ajunge la o înțelegere, veți ajuta pur și simplu ambele părți să decidă dacă să încerce din nou sau să ducă cazul în judecată. Dacă părțile au ajuns la un acord, totuși, veți dori să obțineți absolut totul în scris.

Va trebui să fie semnată de ambele părți. Asigurați-vă, totuși, că ambele părți sunt autorizate să vină cu o ofertă de decontare, ca și cum ați avea de-a face cu o corporație, este posibil să trebuiască să așteptați aprobarea consiliului de administrație sau a CEO-ului, ceea ce poate deraia un proces după toată munca ta grea.

Rolul dumneavoastră în etapele medierii

În calitate de mediator, rolul dumneavoastră în procesul de mediere nu poate fi subestimat. Amintește-ți că cât de bine te descurci în mediere este la fel de important ca ceea ce faci. Urmați pașii cu atenție și gândiți-vă la ce este în joc. Acordați atenție tonului propriei voci, precum și celui al petrecerilor din sală.

Înțelegeți ce puteți face sau întrerupe întregul proces doar știind unde să apelați și când să faceți acest lucru. Fiți deschis la noi metode și strategii noi și amintiți-vă că medierea devine adesea mai ușoară pe măsură ce trece timpul.

Medierea pentru tineret

Medierea între egali este un instrument puternic care reunește comunitățile, promovează responsabilitatea, învață abilități de comunicare și leadership și aduce pace.

Beneficiile

Programele de mediere între egali în educație pot oferi elevilor oportunități de a testa consecințele propriilor decizii, așa cum sunt implementate în comunitatea lor școlară. Unele dintre cele mai frecvent identificate beneficii ale medierii între egali la nivel de școală sunt:

- Un sentiment mai puternic de pace și unitate în comunitatea școlară.
- Simț mai puternic de empatie și abilități de comunicare.
- Soluționarea disputelor minore care interferează cu procesul de învățământ fără a fi nevoie de administrare.
- Problemele pot fi rezolvate înainte de a trece la administrație. Școlile care au implementat pe deplin acest program au reușit să reducă numărul cazurilor văzute de administrație cu la fel de mult, la 95%.
- Se obține un sentiment mai puternic de cooperare și de comunitate școlară, iar climatul școlar este îmbunătățit prin scăderea tensiunii și ostilității și prin reducerea timpului pe care profesorii și administrația îl petrec pentru soluționarea disputelor.
- S-a demonstrat că mediatorii/facilitatorii de la egal la egal și studenții care participă la programele de justiție restaurativă demonstrează o stime de sine îmbunătățită și un statut pozitiv îmbunătățit în rândul grupului lor de colegi, precum și o încredere academică îmbunătățită.

- Mediatorii/facilitatorii de la egal la egal dezvoltă abilități de comunicare și conducere, precum și abilități practice de viață. Adesea, ei duc aceste seturi de abilități dincolo de ușile școlii și, de asemenea, în familiile și comunitățile lor, ajutând la rezolvarea problemelor mai eficient decât înainte.
- Poate cel mai benefic aspect al unui program de Justiție Restaurativă este experiența individualizată și responsabilă pe care o oferă fiecărui student care o folosește pentru a rezolva un conflict. Elevii sunt împuterniciți să își rezolve conflictele în mod independent și responsabil, fără intervenția adulților, ceea ce reprezintă o etapă semnificativă pentru dezvoltarea tinerilor.

Medierea între egali

Medierea între egali este rezolvarea problemelor de către tineri cu tineri. Este un proces prin care doi sau mai mulți studenți implicați într-o dispută se întâlnesc într-un cadru privat, sigur și confidențial pentru a rezolva problemele cu asistența unor mediatori studenți instruiți.

Medierea între egali se concentrează pe repararea oricărui prejudiciu cauzat, încurajează elevii să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile lor și îi ajută pe elevi să învețe să evite un astfel de comportament în viitor.

Ce fel de dispute pot și nu pot fi rezolvate prin mediere între egali?

Medierea de la egal la egal este folosită cel mai frecvent pentru a ajuta la rezolvarea problemelor care afectează direct relațiile elevilor, cum ar fi: zvonuri școlare, rețele sociale și alte provocări bazate pe internet, dizolvarea prietenilor sau a relațiilor romantice, intimidarea/hărțuirea minoră și confruntările care rezultă din diferențele de rasă, cultură, sexualitate, religie, statut etc.

Nu toate cazurile de conflict sunt adecvate pentru medierea între egali. Tipurile de cazuri care ar trebui trimise imediat consilierilor școlari sau autorităților externe sunt abuzul de droguri, deținerea de arme sau abuzul sexual, fizic sau emoțional sau tentativele de sinucidere.



[FACEȚI CLIC AICI PENTRU A VEDEA
EXERCIȚIILE PRACTICE PENTRU
MODULUL 4](#)

Referințe

Ce este un conflict: <https://www.vilendrerlaw.com/five-main-causes-conflict-mediation-can-resolve/>

<https://www.managementstudyguide.com/understanding-conflict.htm>

Cauzele conflictelor pagina 2. Sursa: Kenneth Kaye,

<https://leadingdifferently.com/2022/08/09/a-brief-introduction-to-conflict-resolution/>

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=eT7lt4ESSLo>

Abordare bazată pe forță: <https://high5test.com/strengths-based-approach/>

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=BALniOnEmGM>

Rezolvarea problemelor: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/behaviour/encouraging-good-behaviour/problem-solving-steps>

Mediere: <https://www.btmediation.com/stages-of-mediation/>

Mediere de la egal la egal: Alex Yrungaray,

<https://buildingupyouth.org/youth-mediation/>

Video:

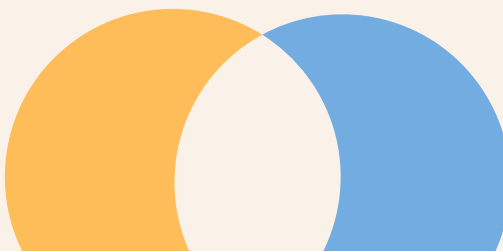
https://www.youtube.com/watch?v=gjxgoM_MC_o (2,23 min)

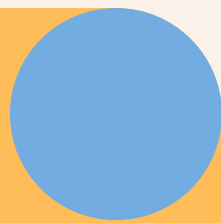
Mediere de la egal la egal: Alex Yrungaray,

<https://buildingupyouth.org/youth-mediation/>

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=gjxgoM_MC_o (2,23 min)





MODULUL 5

Absolvenții și problemele cu care se confruntă tinerii

Conținut principal



Acest modul acoperă aspecte esențiale ale sănătății mintale, presiunea de la egal la egal, stereotipurile și alfabetizarea digitală în cadrul comunităților de romi. Conținutul modulului îl ajută pe participant să recunoască provocările cu care se confruntă tinerii romi, iar exercițiile practice permit cursantului să facă brainstorming soluții și să vină cu mecanisme sănătoase de adaptare.

Rezultatele învățării



Participantul va:

- Familiarizați-vă cu stereotipurile și prejudecățile despre cultura romă
- Demonstrați cunoștințe teoretice generale despre problemele cu care se confruntă tinerii romi
- Lărgiți cunoștințele despre problemele de sănătate mintală, prevenire și intervenție
- Descoperiți mecanisme de adaptare sănătoase
- Obțineți mai multe informații despre consumul de alcool și droguri în comunitatea de romi
- Aflați despre influența presiunii colegilor și a rețelelor sociale asupra tinerilor romi

Beneficiarii



Terapeuți, consilieri, psihologi școlari, cercetători, profesori, consilieri de carieră, asistenți sociali etc.





5.0. Stereotipuri, prejudecăți și discriminare

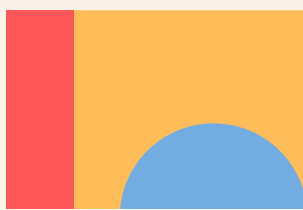
Fiind un grup divers din punct de vedere cultural și lingvistic, romii sunt adesea segregati în școli și societate. Acest lucru se întâmplă în principal pentru că comunitatea de romi este asociată cu criminalitatea și lenea. Cu toate acestea, acestea sunt generalizări și clișee vechi bazate pe un grup mic de romi.

Acest lucru se poate datora faptului că conștientizarea culturii romilor sau a provocărilor cu care se confruntă romii în școală și în viața de zi cu zi este oarecum limitată, în întreaga Europă.

Adică, romii nu sunt de obicei bine reprezentați, deoarece nu au reprezentare politică, iar oamenii tind să tragă o concluzie pe baza a ceea ce văd.

Deși Parlamentul European a cerut statelor membre să pună capăt sărăciei și discriminării romilor în Europa, romii se confruntă în continuare cu excluziunea socială într-un număr de state europene.

Pentru a pune capăt discriminării, romii trebuie să aibă acces egal la îngrijire medicală, educație, angajare și toate celelalte drepturi fundamentale ale omului.



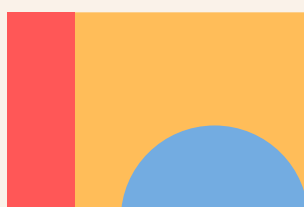
Un studiu al Agenției pentru Drepturi Fundamentale a Uniunii Europene arată că cel puțin patru din 10 romi s-au simțit discriminați, cel puțin o dată în ultimii cinci ani.

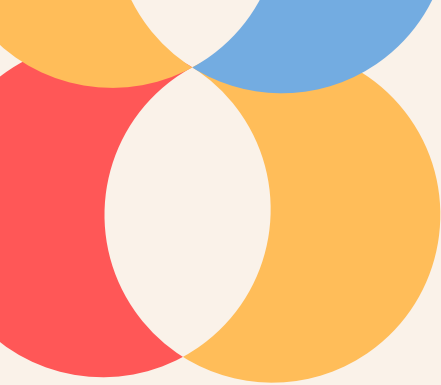
Cu toate acestea, cei mai mulți dintre aceștia nu au raportat incidentele autorităților, deoarece majoritatea romilor nu cunosc legile împotriva discriminării sau nu sunt siguri la cine să apeleze atunci când au nevoie de sprijin sau îndrumare.

Discriminarea continuă și stereotipurile romilor ridică semne de întrebare serioase cu privire la îndeplinirea dreptului la nediscriminare, care este garantat de Carta Drepturilor Fundamentale a Uniunii Europene (UE) și Directiva privind egalitatea rasială.

Potrivit Articolului 21 din Cartă, discriminarea pe motive rasiale sau etnice este interzisă, adică romilor trebuie să li se acorde acces egal la angajare, educație, îngrijire medicală, locuință.

Orice discriminare, bazată pe stereotipuri comune, contravine politicii Cartei drepturilor fundamentale a UE.





5.1. Probleme cu care se confruntă tinerii



Discurs de ură

În ciuda faptului că UE și ONU au încercat să lupte împotriva acesteia, în ultimii doi ani au existat o lipsă de progres în combaterea discursului instigator la ură împotriva romilor.

În era digitală, consecințele discursului instigator la ură sunt chiar multiplicat, având în vedere că rețelele de socializare au făcut ca comentariile de ură și agresiunea să fie mult mai publice și mai răspândite. În ultimii doi ani, hărțuirea cibernetică a înlocuit bullying-ul ca fiind cel mai frecvent tip de hărțuire pe care adolescenții îl experimentează.

Potrivit lui Fernand de Varennes (reporter special pentru drepturile minorităților de către Consiliul pentru Drepturile Omului), discursurile de ură împotriva romilor pe rețelele sociale din Europa au crescut atât de mult, încât grupurile de extremă dreapta au publicat chiar conținut violent și dăunător față de romi.

Alfabetizare digitală

După cum am menționat pe scurt mai sus, rețelele sociale pot face uneori mai mult rău decât bine. Expunerea tinerilor la rețelele sociale îi poate determina să se confrunte cu hărțuirea cibernetică înainte de a fi suficient de maturi pentru a ști cum să răspundă la acesta.



De asemenea, îi poate expune la o mulțime de informații greșite și, deoarece majoritatea tinerilor nu își amintesc să verifice faptele, ar putea ajunge să fie înșelați.

Lipsa alfabetizării digitale poate accelera, de asemenea, procesul de agresiune cibernetică sau de expunere la discursul instigator la ură, deoarece unii tineri romi nu au cunoștințe suficiente în abilitățile de bază în tehnologie, securitate digitală și confidențialitate și, cel mai important, cetățenia digitală.

Rușine

Comunitatea de romi are valori și norme culturale bogate, ceea ce poate face ca tinerii romi de astăzi să fie rupți între identitatea și valorile lor de romi și individualitatea și preferințele lor.

Adică, ascultarea unui anumit tip de muzică, explorarea orientării sexuale a cuiva, îmbrăcarea într-un mod diferit etc. poate determina ca unii tineri romi să fie judecați în cadrul comunității de romi și să ajungă să se simtă rușinați că nu respectă normele culturii romilor.

Acest lucru poate cauza tinerilor dificultăți în a se exprima și a-și recunoaște adevărata identitate.



A recunoaște etnia romilor

Din cauza conotațiilor negative care sunt atribuite romilor, tinerii romi încearcă adesea să omită să vorbească despre originea lor în afara comunității de romi.

Rețineți că acest lucru nu se întâmplă pentru că tinerii romi sunt supărați de cultura lor, ci pur și simplu pentru că nu doresc să se confrunte cu discriminarea pe baza originii lor.

Presiunea de la egal a majorității

Influența colegilor este un mecanism important, iar puterea sa este adesea subminată. Nici adolescenții romi, la fel ca oricare alții, nu sunt imuni la aceasta.

Deși presiunea de la egal la egal poate cauza unele probleme, rețineți că nu ar trebui să fie întotdeauna văzută ca o amenințare. Adică, absolvenții, de exemplu, pot servi drept modele și pot exercita presiune asupra colegilor lor într-un mod foarte pozitiv, încurajându-i să-și continue educația și să prevină părăsirea timpurie a școlii.

Aceștia pot oferi sfaturi și îndrumări tinerilor romi, care i-ar putea ajuta să-și formeze și să-și atingă obiectivele.



5.2. Bunăstare, alcool și droguri



Tinerii se află adesea în fruntea schimbărilor sociale, iar tendințele în creștere ale consumului de alcool și droguri ilicite de către aceștia constituie un semnal de alarmă în UE.

Tinerii au acum acces la o gamă din ce în ce mai largă de substanțe și le consumă în combinație cu alcoolul.

Modelele noi și în schimbare ale consumului de substanțe psihoactive reprezintă o provocare specială pentru factorii de decizie politică, de a dezvolta o gamă adecvată de răspunsuri în timp util pentru o acțiune eficientă.

Majoritatea tinerilor din UE nu au consumat niciodată droguri, dar, dintre cei care le-au consumat, canabisul este drogul cel mai frecvent consumat.

În general, probabilitatea ca tinerii să se îmbată sau să li se ofere canabis sau alte droguri ilicite, precum și disponibilitatea lor de a încerca droguri, crește brusc odată cu vârsta.



„Curiozitatea” este de obicei dată ca principal motiv pentru a încerca droguri. În general, bărbații consumă în general mai multe droguri și alcool decât femeile, dar diferența se reduce în ceea ce privește consumul excesiv de alcool.

Dovezi și răspunsuri

Consumul de droguri în rândul populației școlare este în general scăzut și poate face parte dintr-un model mai larg de probleme de comportament și asumare de riscuri. Prin urmare, intervențiile trebuie să abordeze factorii determinanți mai largi ai comportamentului riscant și impulsiv, mai degrabă decât consumul de substanțe în mod izolat.

Majoritatea intervențiilor de prevenire în școli urmăresc să aibă un impact asupra întregii populații studentești și asupra personalului. Cele care sunt susținute de dovezile actuale includ:

- programe universale de prevenire care se concentrează pe dezvoltarea competențelor sociale, a abilităților de refuz și a abilităților sănătoase de luare a deciziilor;
- politicile școlare privind consumul de substanțe;



- intervenții care vizează dezvoltarea unui mediu educațional protector și nutritiv care să favorizeze învățarea și să stabilească reguli clare cu privire la consumul de substanțe.

Alte abordări care pot fi benefice includ evenimente sau intervenții care implică părinți și utilizarea abordărilor de la egal la egal.

Consumul de alcool

Deoarece populația de romi este diversă și răspândită în multe țări, consumul de alcool variază între indivizii din comunitățile de romi.

Deși există cercetări limitate pe tema consumului de alcool al tinerilor romi, consumul de substanțe în rândul grupurilor marginalizate contribuie la riscuri mai mari, cum ar fi marginalizarea socio-economică și accesul limitat la asistență medicală și educație.

Ceea ce este normal pentru unii, poate fi consumul excesiv de alcool pentru alții, așa că învățarea despre circumstanțele și mediul în care cresc tinerii poate dezvălui multe când vine vorba de toleranța și consumul de alcool. Acest lucru este, de asemenea, important, deoarece poate fi un simptom al altor probleme.



Iată câteva dintre motivele tinerilor romi pentru care consumă alcool, chiar și minorii:

- Presiunea colegilor sau a părinților de a bea.
- Încercarea de a se integra în grupuri.
- Să te relaxezi și să te distrezi.
- Pentru a-și lua mintea de la problemele de acasă.
- Să-și „acopere sentimentele” – de exemplu durerea emoțională și psihologică legată de relațiile trecute sau actuale.
- Pentru a le spori încrederea.
- Plictiseală sau nu ai nimic mai bun de făcut.

Abuzul de droguri și tinerii romi

Abuzul de droguri este de obicei influențat de factori precum marginalizarea, lipsa de educație sau cunoștințe generale, nefiind familiarizat suficient cu tipurile sau consecințele drogurilor, accesul limitat la asistență medicală etc.

Cu toate acestea, deoarece acesta este un subiect sensibil, cel mai bine este să evitați generalizările, deoarece ar putea exista variații în funcție de comunitatea de romi.



De exemplu, în România, consumul de droguri este frecvent la grupul de tineri între 15 și 25 de ani. Studiile au arătat că cel puțin 10% dintre elevii de liceu consumau droguri ilegale, dintre care 6,9% erau băieți și 3,78% fete.

Cu toate acestea, este foarte dificil de realizat o estimare aproximativă a prevalenței dependenței de droguri în rândul populațiilor de romi din mai multe motive.

Una ar putea fi că organizațiile de etnie romă și non-roma consideră că astfel de date nu ar trebui colectate. Un alt motiv poate fi teama de a crește stereotipurile negative despre comunitățile de romi în ansamblu.

Cauze:

- Curiozitatea, asociată cu dorința de senzații puternice; singurătate, fără prieteni.
- Sărăcia din comunitățile de romi este unul dintre cazurile care îi determină pe romi să devină consumatori de droguri.



În unele comunități urbane de romi (București – Ferentari, Rahova) un număr mare de romi săraci devin o țintă ușoară pentru dealeri. Orbiți de anumite avantaje materiale care pot fi obținute cu ușurință, ei devin și lideri. O altă cauză a dependenței este efectul drogurilor asupra minții și corpului.

- Principalul factor extern care favorizează abuzul de droguri este cercul de prieteni sau de prieteni.
- Tinerii minoritari sunt mai expuși la abuzul de droguri din cauza faptului că sunt mai confuzi cu privire la identitatea, cultura, lipsa de integrare în comunitățile majoritare sau atitudinea populației majoritare față de ei (la școală, locuri publice).
- Relații conflictuale dificile cu ambii părinți sau cu unul dintre ei.
- Orașele în care locuiesc copiii și, uneori, familiile.

Aceste zone urbane se caracterizează printr-un grad mai scăzut de control sau sprijin social, față de zonele rurale.



- Neconcordanțe legislative, modul în care se aplică legislația actuală, obstacole în eliminarea fenomenului.
- Inexistența unui sistem terapeutic complet adecvat pentru tratarea dependenților.
- Numărul insuficient de personal specializat la nivel local.

Din păcate, consumatorii de droguri de etnie romă nu au acces la servicii de îngrijire și tratament pentru a se recupera de dependența de droguri și, deseori, nu beneficiază de programele de reducere a riscurilor.



5.3. Sănătate mentală

În ciuda faptului că sunt una dintre cele mai mari minorități din Europa, romii continuă să se confrunte cu discriminare și excluziune socială continuă, care pot afecta sănătatea lor mentală și pot duce la traume, depresie și alte lupte pentru bunăstarea mentală.

Sănătatea mentală precară afectează capacitatea cuiva de a efectua sarcini simple de zi cu zi, să nu mai vorbim de ceva mai complex. Deci, de obicei, romii care se luptă cu probleme de sănătate mentală și nu au la cine să apeleze, au dificultăți în a învăța, a lucra, a socializa și a contribui la comunitatea lor.

Îngrijirea sănătății mintale nu ar trebui să fie văzută ca un privilegiu, ci un drept fundamental al omului, prin urmare, romii ar trebui să aibă dreptul de a primi ajutor la fel de mult ca și alți oameni. În plus, adolescenții romi sunt și mai predispuși să se confrunte cu probleme de sănătate mentală dacă cresc în condiții dificile de viață, cum ar fi sărăcia, violența, lipsa unei locuințe stabile, evacuarea forțată etc.

A face față acestor riscuri în orice etapă a vieții poate fi dăunătoare, dar dacă apar la o vârstă fragedă, ele poartă consecințe și mai mari.

Romii sunt expuși unui risc mai mare de a se confrunța cu lupte pentru sănătatea mintală, deoarece sunt mai predispuși să nu aibă acces la educație, locuri de muncă etc.

Din această cauză, ei sunt adesea excluși sau discriminați din sistemul educațional, ceea ce duce la niveluri scăzute de alfabetizare, abandon școlar, șomaj și dificultăți cu locuința.

Au existat sondaje care explorează factorii de risc și instrumentele de diagnostic în rândul romilor din unele țări din Europa, dintre care unul a descoperit că romii erau mai nefericiți și nemulțumiți de viața lor în comparație cu non-romi.

În plus, alte sondaje arată că copiii romi se confruntă cu mai multă sărăcie, stigmatizare și discriminare decât copiii romi, iar toate acestea sporesc șansele de apariție a problemelor mentale la romi.

Alte studii au descoperit că romii se confruntă cu rate semnificative de anxietate, depresie și idei și tentative suicidare. Aceste rate se dovedesc a fi mai mari decât ratele medii ale populației.



Îngrijirea și tratamentul sănătății mintale

Îmbunătățirea condițiilor de sănătate mintală în rândul romilor ar trebui să plece de la implementarea intervențiilor privind locuința, educația, accesul la asistență medicală, dar și nevoile la nivel individual.

Acest lucru ar trebui făcut prin îngrijirea sănătății mintale la nivel comunitar, care este mai accesibilă și mai acceptabilă decât îngrijirea instituțională, ajută la prevenirea încălcărilor drepturilor omului și oferă rezultate mai bune de recuperare pentru persoanele cu afecțiuni de sănătate mintală.

În afară de terapie, pot participa și membrii de încredere ai comunității de romi, numiți mediatori, pentru a conecta romii cu furnizorii de servicii necesari.

Motivul pentru implicarea mediatorilor atunci când vine vorba de intervenții de sănătate mintală este capacitatea lor de a se integra în comunitatea de romi și de a construi încredere și credibilitate în cadrul acesteia. În acest fel, atunci când cineva din comunitatea de romi are nevoie de ajutor, mediatorii îi vor putea îndruma la locul potrivit și vor preveni probleme majore de sănătate mintală.

[FACEȚI CLIC AICI PENTRU A VEDEA
EXERCIȚIILE PRACTICE PENTRU
MODULUL 5](#)

PAGINA 94



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Referințe

https://www.emcdda.europa.eu/publications/mini-guides/schools-and-drugs-health-and-social-responses_en

<https://www.verywellfamily.com/startling-facts-about-todays-teenagers-2608914>

https://www.drugsandalcohol.ie/18967/1/Young_people_%26_alcohol.pdf <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<https://www.coe.int/en/web/commissioner/-/european-media-and-anti-gypsy-stereotyp-1>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00038-019-01256-7>

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.02071/full>

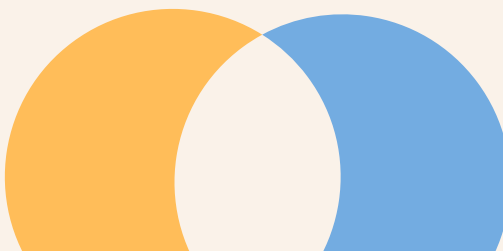
[https://uk.finance.yahoo.com/news/meps-call-better-funding-integrate-135821169.html?](https://uk.finance.yahoo.com/news/meps-call-better-funding-integrate-135821169.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAKoYR_wax5VL_XGahgnoxd085EuCvkvL2sbm0uqD4qZ0PcLTISbydh325JyWdulE3pf1UZHH_cOaakHm3LFxzyl0yowC9dLa-Ru5KNmQRRdGaQ03TFDbiKo9Dzx-6i78r9kHRgoc9ydkAVtXtdD-IGjcRXGmFb7Xx2_5mjOTS1XN)

[guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAKoYR_wax5VL_XGahgnoxd085EuCvkvL2sbm0uqD4qZ0PcLTISbydh325JyWdulE3pf1UZHH_cOaakHm3LFxzyl0yowC9dLa-Ru5KNmQRRdGaQ03TFDbiKo9Dzx-6i78r9kHRgoc9ydkAVtXtdD-IGjcRXGmFb7Xx2_5mjOTS1XN](https://uk.finance.yahoo.com/news/meps-call-better-funding-integrate-135821169.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAKoYR_wax5VL_XGahgnoxd085EuCvkvL2sbm0uqD4qZ0PcLTISbydh325JyWdulE3pf1UZHH_cOaakHm3LFxzyl0yowC9dLa-Ru5KNmQRRdGaQ03TFDbiKo9Dzx-6i78r9kHRgoc9ydkAVtXtdD-IGjcRXGmFb7Xx2_5mjOTS1XN)

https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2016-eu-minorities-survey-roma-selected-findings_en.pdf

<https://news.un.org/en/story/2021/04/1089232>

https://www.researchgate.net/publication/265341021_On_pride_shame_passing_and_avoidance_an_inquiry_into_Roma_young_people's_relationship_with_their_ethnicity





MODULUL 6

Abilități și competențe interculturale

Conținut principal



Scopul acestui modul constă în încurajarea unei înțelegeri profunde a unui context cultural prin cunoștințe culturale detaliate, încurajarea toleranței, respectului și empatiei într-o lume globalizată și multiculturală.

În acest modul vom vorbi despre importanța de a avea competență interculturală și abilitățile necesare pentru aceasta. Înainte de a continua, este esențial să definim conceptele acestui modul pentru a înțelege ce înseamnă competența interculturală în ansamblu.

În primul rând, prin cultură ne referim la întregul set de valori, obiceiuri și atitudini care ne definesc și ne modelează identitatea. Pe de altă parte, competența interculturală este capacitatea de a se înțelege și de a respecta reciproc peste toate tipurile de bariere culturale. Mai precis, competențele interculturale „se referă la setul de cunoștințe și abilități necesare oamenilor și organizațiilor pentru a acționa într-un mod intercultural în diverse societăți” (Consiliul Europei, 2018).

Rezultatele învățării



Obiectivele de învățare ale acestui modul sunt următoarele:

- 1- Mentorii vor avea o perspectivă mai largă asupra a ceea ce înseamnă diversitatea culturală.
- 2- Abilitatea de a se adapta, de a respecta și de a fi deschis și de a înțelege diferite puncte de vedere fără judecată.
- 3- Obțineți conștientizare culturală cu privire la propria identitate, indiferent dacă aceasta este o minoritate etnică, genul unei persoane, abilitățile etc.
- 4- Înțelegeți contextul cultural global divers în care trăim în prezent și modul în care acest lucru ne poate beneficia ca întreg.

Beneficiarii



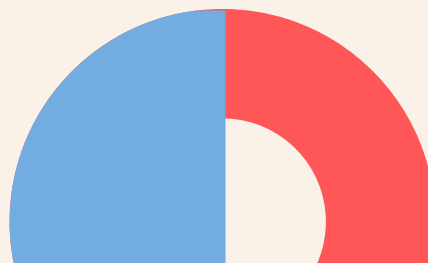
Crearea acestui modul este menită să aducă beneficii mentorilor din școli, profesioniștilor care lucrează în sectorul educației, fie că sunt profesori, asistenți sociali sau educatori, precum și familiilor și înșiși mentorați.

6.0. Cunoștințe

Acest modul este împărțit în diferite secțiuni pentru a înțelege pe deplin în detaliu fiecare aspect al ceea ce înseamnă interculturalitate, începând cu termenul „cunoaștere” la nivel micro.

Cunoașterea identității noastre, ca ceva cu care ne definim, este ceva ce purtăm în noi înșine la nivel psihosocial, se dobândește din momentul în care ne naștem indiferent dacă ne dăm seama sau nu printr-un proces de socializare care are loc într-un subconștient. nivel.

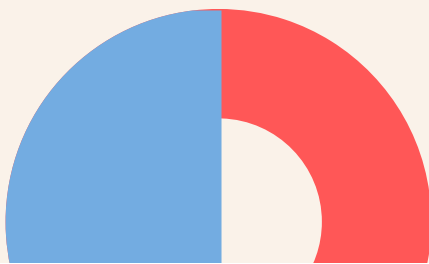
Pentru Mead și majoritatea psihologilor sociali contemporani, sinele apare din cauza reflexivității, adică a capacității umane de a reflecta asupra propriilor gânduri și acțiuni în interacțiunea cu ceilalți. Reflexivitatea poate apărea sub forma dialogului intern dintre „Eu” și „Eu”, prin orientări mai hermeneutice sau fenomenologice, sau chiar prin forme deschise lingvistice. Într-adevăr, una dintre cele mai publice și vizibile moduri în care se construiește și se negociază identitatea este prin vorbire (Cerulo 1997; Howard 2000).



Acestea fiind spuse, despărțindu-ne de nivelul micro care ar fi propria noastră identitate, dezvoltăm ceea ce putem defini ca „cunoștințe interculturale” care evaluează gradul în care indivizii internalizează atitudinile, abilitățile și cunoștințele asociate unei comunicări interculturale eficiente și adecvate.

Pentru a înțelege ce înseamnă acest lucru la un nivel mai practic, să aplicăm acest concept la un exemplu din viața reală. Pentru început, să ne imaginăm o nucă, o nucă mică într-o coajă care reprezintă un copil de minorități etnice, de exemplu, un copil rom. Nuca începe să-și formeze propria identitate în interiorul cochiliei, casa sa. Cu toate acestea, în curând își va întâlni comunitatea (familia), centrul educațional, băieții și fetele din respectivul centru educațional și societatea în general.

Nuca își va da seama cât de mare este lumea și cum comunitatea ei nu este singura legitimă. Prin urmare, pentru a intra în contact cu alte realități culturale într-o manieră sănătoasă și deschisă, trebuie să dobândească abilitățile și cunoștințele interculturale pentru a face acest lucru, cu alte cuvinte, conștientizarea culturală, altfel riscăm ca ea să se regăsească în propria cochilie. , închis de lumea de dincolo.

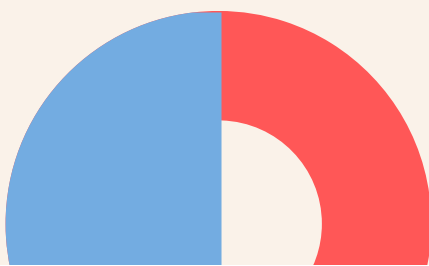


6.1. Model intercultural

Am plecat de la faptul că nuca a ieșit acum din coajă, în contact cu lumea reală, globalizată și diversă care o înconjoară. Într-adevăr, societățile noastre sunt departe de a fi omogene, motiv pentru care statul trebuie să răspundă pentru a integra diferite grupuri sociale într-o singură societate evitând conflictele care ar putea apărea între aceste comunități.

Pentru a face acest lucru, statele definesc diferite modele dintre care multiculturalismul este probabil cel mai cunoscut dintre ele. Totuși, să analizăm în această secțiune, trecând la o scară macro, dacă multiculturalismul înseamnă interculturalism, care este diferența și să învățăm modalități practice prin care un mentor poate răspunde la această situație devenind un mediator cultural.

În primul rând, înainte de a intra în interculturalism, să începem prin a defini primul. Ideea de „multiculturalism în discursul politic contemporan și în filosofia politică reflectă o dezbatere despre cum să înțelegem și să răspundem la provocările asociate diversității culturale bazate pe diferențele etnice, naționale și religioase” (Song, 2020: 2).



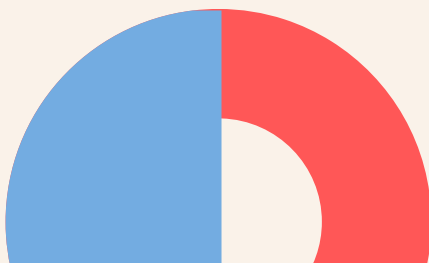
În timp ce termenul a ajuns să cuprindă o varietate de pretenții și obiective normative, este corect să spunem că susținătorii multiculturalismului găsesc un teren comun în respingerea idealului „melting-pot” în care se așteaptă ca membrii grupurilor minoritare să se asimileze în grupul dominant.

Cultura

În schimb, „susținătorii multiculturalismului susțin un ideal în care membrii grupurilor minoritare își pot menține identitățile și practicile colective distincte. În cazul imigranților, susținătorii subliniază că multiculturalismul este compatibil, nu se opune, integrării imigranților în societate” ((Song, 2020: 2).

În acest sens, politicile de multiculturalism, cel puțin la nivel teoretic, sunt menite să ofere condiții mai echitabile de integrare pentru imigranți. Cu toate acestea, la nivel practic, grupurile de multe ori diverse din punct de vedere cultural, deși trăiesc împreună în societate, nu s-au amestecat niciodată.

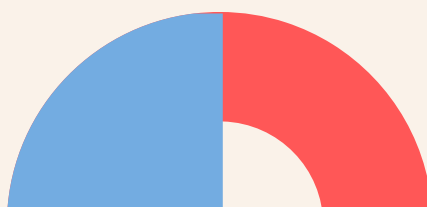
Traducând ceea ce tocmai am explicat la nivel empiric cu referire la metafora noastră referitoare la nuca reprezentând un copil rom într-o societate multiculturală în diversă, aceasta ar însemna că acest copil s-ar lipi de propriul grup fără a se amesteca cu ceilalți, astfel rămânând în carapacea ei.



Prin urmare, pentru a încuraja nuca să iasă din coajă, trebuie să folosim un model intercultural pentru ca diverse grupuri să se conecteze și să interacționeze între ele.

Bhikhu Parekh susține că teoria liberală nu poate oferi un cadru imparțial care să guverneze relațiile dintre diferitele comunități culturale (2000). El pledează în schimb pentru un model mai deschis de dialog intercultural, în care valorile constituționale și juridice ale unei societăți liberale să servească drept punct de plecare inițial pentru dialogul intercultural, în același timp deschis la contestație.

Doar printr-un cadru intercultural nuca poate reuși să iasă din coajă și să intre în contact cu celelalte grupuri culturale prezente. Pentru ca acest lucru să se întâmple, așa cum sa explicat anterior, trebuie să fii echipat cu instrumentele interculturale potrivite, începând cu cunoașterea în termeni de conștientizare culturală și manifestându-se prin atitudine.



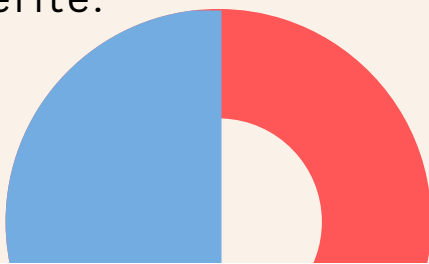
6.1. Atitudine

Atitudinile pe care le prezintă, pot fi considerate manifestări ale cunoștințelor culturale, punerea în practică a anumitor trăsături care compun caracterul unei persoane. Conform IGI Global 2023, atitudinile interculturale sunt „răspunsuri pozitive sau negative pe care le are o persoană față de o altă persoană cu identitate culturală diferită. „În acest caz însă, ne vom concentra pe pozitiv după ce am dobândit cunoștințele necesare.

Atitudinile negative, pe de altă parte, răspund la prejudecăți și, prin urmare, la viziunea anumitor grupuri etnice ca „altul” încurajând percepția negativă și discriminarea.

Prin urmare, atitudinea pe care o excludeți este o competență interculturală esențială, așa cum este descrisă de Deardorff, este „capacitatea, bazată pe propriile cunoștințe interculturale, precum și abilitățile și atitudinile de a interacționa cu succes și în mod adecvat cu indivizi și grupuri din alte culturi” (Deardorff, 2006 p. 247).

Comportamentele și atitudinile indivizilor față de alte culturi, diferite strategii de aculturație, diferite identități sociale și diferite grade de inteligență culturală joacă toate un rol pentru interacțiunea dinamică dintre indivizi din medii culturale diferite.



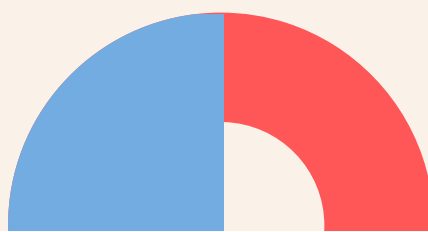
Astfel, atitudinea pe care o adoptă atunci când interacționează cu diferite grupuri este o parte esențială a competenței interculturale, permițând o experiență îmbogățitoare prin deschiderea către diversitate.

Prin urmare, atitudinile pe care trebuie să le posedă legate de cunoștințele interculturale ale unei persoane, presupun:

- ▶ Să nu-ți fie frică de curiozitate, întrebări și descoperire
- ▶ A fi orientat spre risc (adică motivat să comunice în contexte necunoscute, dispus să greșescă și să învețe din ele)
- ▶ Te simți confortabil cu ambiguitatea
- ▶ A avea empatie și imaginație (adică capabil să-ți imaginezi că ești în locul altuia)
- ▶ Minte deschisă și fără prejudecăți
- ▶ Auto-reflexiv
- ▶ Respectuos față de cel diferit
- ▶ Simțul umorului

Deținerea tuturor acestor trăsături în caracterul tău, cu siguranță va transforma orice persoană într-un cetățean al lumii, știind să acționeze în situații noi.

Pentru un mentor care cel mai probabil va lucra cu o diversitate de copii și tineri din diverse medii culturale, acestea sunt atitudinile necesare pe care trebuie să le posedă și să le înțeleagă pentru a comunica eficient și a deveni un mediator intercultural.



6.2. Aptitudini

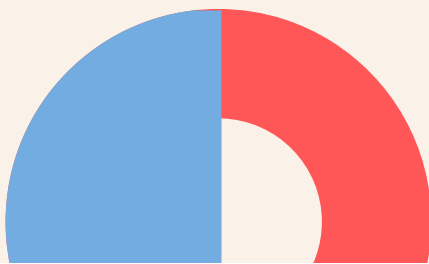


Abilitățile sunt piesele finale ale puzzle-ului, rezultatul unei călătorii lungi, care va permite în sfârșit nucă (referindu-ne la metafora pe care o folosim în acest modul) să iasă din coajă simțindu-se încrezătoare în instrumentele și abilitățile pe care le posedă.

Pasul final în această călătorie este dobândirea abilităților interculturale, adică abilitatea de a vedea lumea dintr-o altă perspectivă și de a asculta cu răbdare acolo unde este necesar. Alături de cunoștințele și atitudinile culturale, se poate obține în sfârșit competența interculturală. Abilitățile interculturale includ abilități puternice de comunicare, abilități de rezolvare a problemelor, adaptabilitate, abilități de colaborare și conștientizare culturală.

Întrucât vorbim de interculturalitate în cadrul educației și mentoratului, să vedem ce înseamnă aceasta pentru relația dintre un mentor și un mentorat. Competența interculturală vă asigură că dvs. sau persoana mentorat nu comiteți nicio falsă culturală, care ar putea să vă dăuneze relației cu cealaltă parte. Fără cunoștințe interculturale, este ușor să faci o greșeală și să jignești cealaltă parte fără să-ți dai seama.

Chiar și insultele neintenționate pot duce la relații tensionate și la o întrerupere a comunicării. În domeniul privat, acest lucru poate avea un impact negativ asupra prietenilor și poate deruta atât prietenii, cât și cunoștințele.



Înarmat cu cunoștințele potrivite, neînțelegerile pot fi prevenite și falsurile jenante pot fi evitate. Astfel, de aceea este atât de important să fii în posesia acestui set de instrumente de care să beneficieze nu doar ucenicul, ci și mentorul, creând o relație naturală și fluentă între ambele părți.

Aceasta este ceea ce putem descrie ca relație de mentorat intercultural, adică relația când mentorul și ucenicul sunt din culturi diferite. Atât mentorul, cât și ucenicul aduc în relație valori și ipoteze care se bazează pe cultural. „Prin înțelegerea influenței culturii asupra atitudinilor, așteptărilor și comportamentelor, liderii își pot crește conștientizarea culturală și își pot îmbunătăți practicile de mentorat intercultural” (Osula, 2009: 37). Conștientizarea culturii este, în esență, una dintre cele mai importante abilități, deoarece „indivizii își aduc valorile culturale în relațiile personale, mentorul conștient cultural va înțelege că dimensiunile culturale îi pot influența semnificativ. interacțiunile interculturale cu ucenicii (Irvin, 2007).

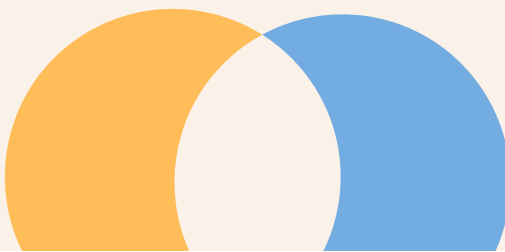
Odată ce o relație bună este creată și nuca (reprezentând copilul dintr-un grup etnic minoritar) se simte suficient de confortabil și încrezător în propriile abilități prin ajutorul și îndrumarea mentorului, aceasta va avea ca rezultat o incluziune socială pozitivă nu numai pe un nivel educațional dar și în cadrul societății în general.

[FACEȚI CLIC AICI PENTRU A VEDEA
EXERCIȚIILE PRACTICE PENTRU
MODULUL 6](#)

Referințe

Construirea competenței interculturale - Programul orașe interculturale -
www.coe.int <https://www.coe.int/en/web/interculturalcities/intercultural-competence>

Multiculturalism (Stanford Encyclopedia of Philosophy). (2020, 9
septembrie). <https://plato.stanford.edu/entries/multiculturalism/>

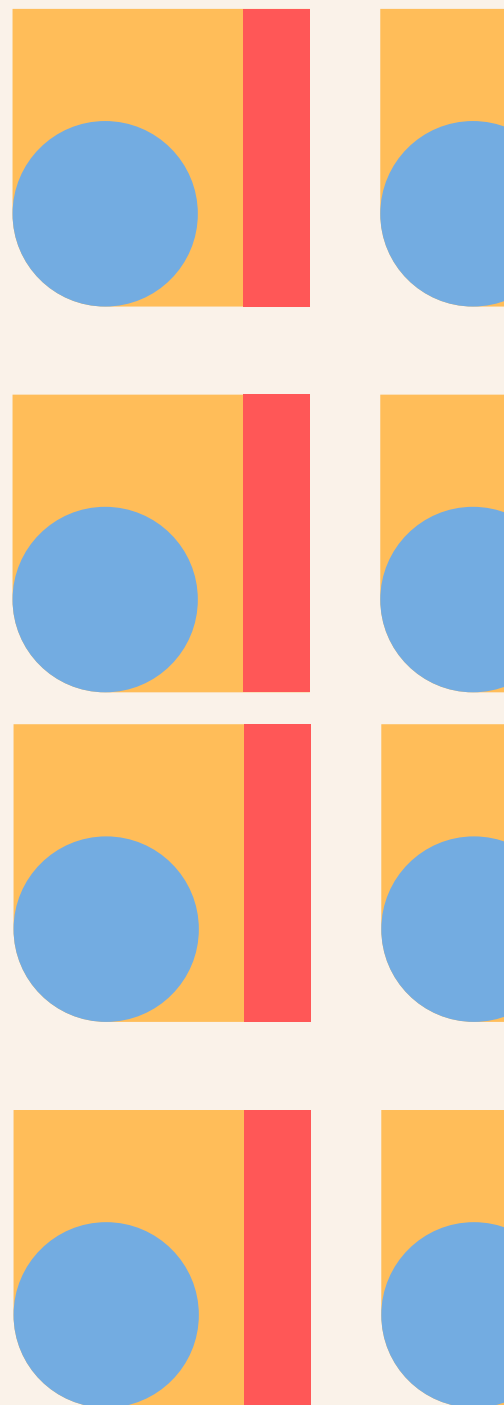


MODULUL 1 ANEXĂ

Construirea de relații de mentorat și mediere



EXERCIȚII PRACTICE ȘI ALTE MATERIALE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EXERCITIUL 1



Temă/Concentrare	Comunicare eficientă ca parte a stabilirii relațiilor de mentorat și mediere.										
Dimensiunea grupului	Oricare										
Timp necesar	10-15 minute (în funcție de dimensiunea grupului și de interacțiune)										
Echipament necesar	Pix și hârtie										
Scop/Obiective de învățare	Inițierea conversațiilor și încurajarea elaborării pe nevoi, preocupări, obiective, experiențe etc.										
Cuvinte cheie	Discuție, întrebări deschise, conversație, comunicare, limbaj expresiv										
Descriere	<p>Participantii ar trebui să transforme întrebările de la închise la deschise, cu ideea de a exersa cum să pună întrebări elevilor și să stârnească discuții cu ei.</p> <p>Partea I: Pentru început, participantul se poate gândi cum ar răspunde la următoarele întrebări (atât închise, cât și deschise) dacă ar fi un mentorat:</p> <table><thead><tr><th>Închis</th><th>Deschis</th></tr></thead><tbody><tr><td>1. Te-ai suparat din cauza comportamentului persoanei?</td><td>1. Ce te-a supărat atât de mult?</td></tr><tr><td>2. Ai terminat cu sarcina?</td><td>2. Cât de aproape crezi că ești de finalizarea sarcinii?</td></tr><tr><td>3. Ți place această activitate?</td><td>3. Ce părere aveți despre această activitate?</td></tr><tr><td>4. Sunteți de sprijin?</td><td>4. Cât de susținător credeți că sunteți?</td></tr></tbody></table> <p>Partea a II-a: Reformulați următoarele întrebări închise pentru a le face deschise. Fiecare întrebare închisă poate avea mai mult de o versiune a unei întrebări deschise:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Esti obosit?2. Ai avut o zi bună astăzi?3. A fost utilă această activitate?4. Te deranjează ceva?5. Este totul în regulă?	Închis	Deschis	1. Te-ai suparat din cauza comportamentului persoanei?	1. Ce te-a supărat atât de mult?	2. Ai terminat cu sarcina?	2. Cât de aproape crezi că ești de finalizarea sarcinii?	3. Ți place această activitate?	3. Ce părere aveți despre această activitate?	4. Sunteți de sprijin?	4. Cât de susținător credeți că sunteți?
Închis	Deschis										
1. Te-ai suparat din cauza comportamentului persoanei?	1. Ce te-a supărat atât de mult?										
2. Ai terminat cu sarcina?	2. Cât de aproape crezi că ești de finalizarea sarcinii?										
3. Ți place această activitate?	3. Ce părere aveți despre această activitate?										
4. Sunteți de sprijin?	4. Cât de susținător credeți că sunteți?										



Idei de urmărit

Mai multe detalii despre diferitele moduri de a declanșa o conversație sau de a avea un mod eficient de comunicare:

1. Întrebări deschise

La întrebările deschise nu se poate răspunde doar cu „Da” sau „Nu”, așa că ajută mentorul sau mediatorul să obțină mai multe informații și să deschidă discuția.

de exemplu, despre ce ați dori să discutați?

Cum te-ai simțit despre...?

Spune-mi despre ...

2. Întrebări de sondare

Întrebările de sondare vă pot ajuta să urmăriți un subiect și să verificați câteva informații menționate anterior.

de exemplu, ce vrei să spui când spui...?

Spune-mi mai multe despre...

De unde știi...?

3. Întrebări ipotetice

Întrebările ipotetice sunt o modalitate bună de a afla mai multe despre persoana cu care vorbiți.

de exemplu, ce se întâmplă dacă ar fi să...?

Care ar fi consecințele dacă...?

Cum te-ai simți despre...?

4. Link întrebari

Întrebările legate de legături sunt utile pentru a vă ajuta să descoperiți dacă există o legătură între unele dintre lucrurile care i se întâmplă vorbitorului.

de exemplu, spui că faci... și... se întâmplă adesea. Există vreo legătură?

Cum vei... dacă...?

Deci, dacă spui că nu poți face... ce va însemna asta pentru...?

5. Întrebări închise

Întrebările închise sunt de obicei utile doar cu moderație, pentru a stabili fapte și a evita neînțelegerile.

de ex., Deci, asta sa întâmplat săptămâna trecută?

Vrei să spui că ai încercat asta?

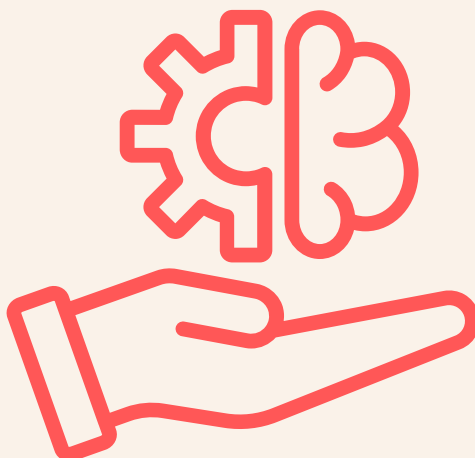
Surse

CrossEUWBA, „Plan de formare și conținut pentru formarea mentorilor WBA”, iunie 2017

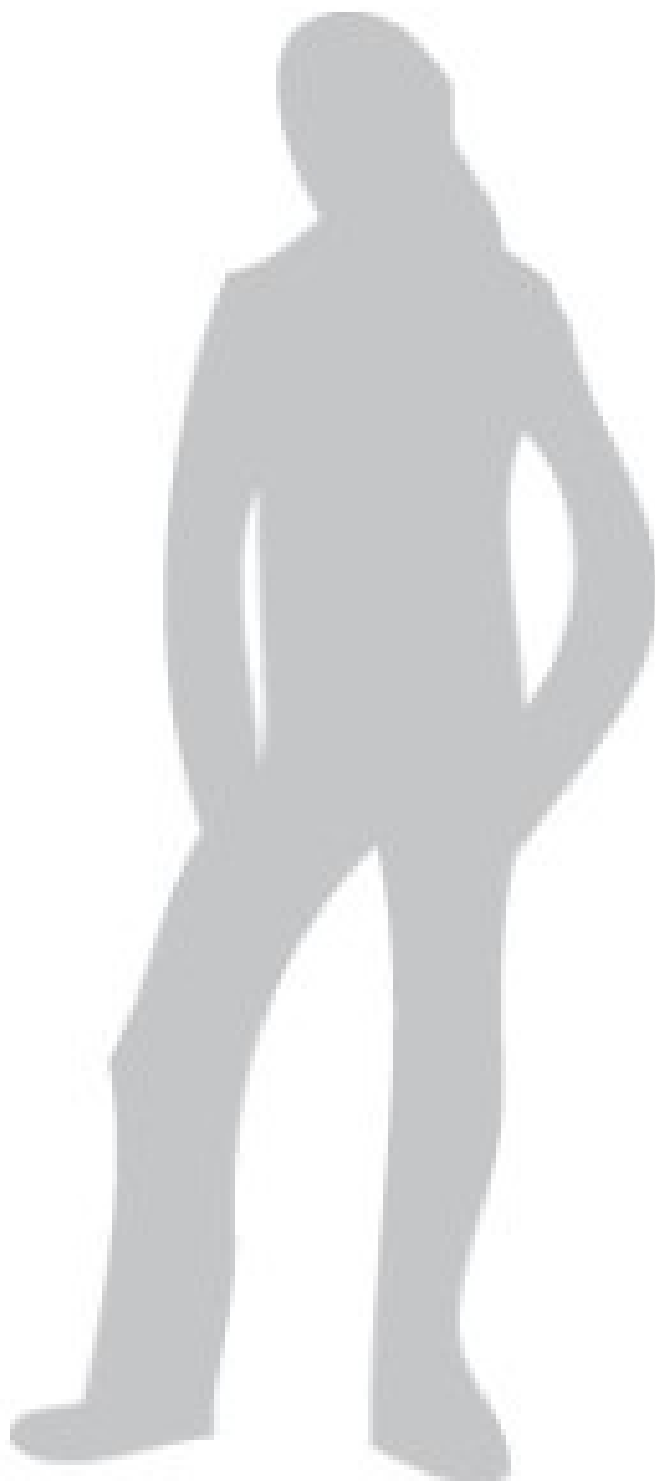
EXERCIȚIUL 2



Temă/Concentrare	Setarea clară a obiectivelor
Dimensiunea grupului	Oricare
Timp necesar	10 minute pentru exercițiu și încă 5-7 minute pentru discuție
Echipament necesar	Fișa și un stilou
Scop/Obiective de învățare	Prioritizarea celor mai importante obiective asupra cărora trebuie să se concentreze participantul.
Cuvinte cheie	Competențe, calități, aptitudini, obiective
Descriere	Participanții se pot uita la următorul material și își pot imagina un mentor/mediator ideal, concentrându-se pe abilitățile, cunoștințele, domeniul lor de expertiză, personalitatea, experiența, educația etc. mentor/mediator.
Idei de urmărit	Permiteți participanților să compare și să discute rezultatele exercițiului.
Surse	Zimmermann, Nils-Eyk și colab. „Facilitarea pas cu pas a sinelui”, Berlin 2017, ISBN: 978-3-944012-32-2



Caracteristicile unui mentor/mediator ideal



EXERCITIUL 3



Temă/Concentrare	Simulare de mentorat
Dimensiunea grupului	Oricare, împărțit la trei
Timp necesar	Aproximativ 5-7 minute pe rundă, 15-20 pentru întregul exercițiu
Echipament necesar	Pix și hârtie
Scop/Obiective de învățare	Participanții să practice mentorat prin dezvoltarea subiectelor esențiale utilizate pe parcursul procesului de mentorat.
Cuvinte cheie	Mentori, mentorați, proces de mentorat
Descriere	<p>Formați grupuri de câte trei și lăsați fiecare participant să asume unul dintre rolurile enumerate mai jos. După 5 până la 7 minute, rotiți și repetați până când toți cei trei participanți au fost în toate cele trei roluri:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mentor (oferă sprijin mentoratului și urmează codul de conduită explicat în manual)• Mentee (alege un subiect și își enumeră obiectivele)• Observator (ia notițe și oferă feedback la sfârșitul sesiunii)
Idei de urmărit	La sfârșitul exercițiului, cereți participanților să împărtășească cum s-au simțit în timp ce lucrau ca mentor, mentorat și observator și care au fost diferențele.
Surse	CrosseUWBA, „Plan de formare și conținut pentru formarea mentorilor WBA”, iunie 2017



EXERCIȚIUL 4



Temă/Concentrare	Setarea clară a obiectivelor
Dimensiunea grupului	Oricare
Timp necesar	10 minute
Echipament necesar	Pix și hârtie
Scop/Obiective de învățare	Prioritizarea celor mai importante obiective asupra cărora trebuie să se concentreze participantul.
Cuvinte cheie	Obiective, motivație, contemplație
Descriere	Participanții își scriu o scrisoare în viitor, enumerând obiectivele la care lucrează acum și păstrează scrisoarea pentru a o citi în viitor (data citirii acesteia poate fi opțională).
Idei de urmărit	Citiți scrisoarea după încheierea procesului de mentorat și reflectați.
Surse	Zimmermann, Nils-Eyk și colab. „Facilitarea pas cu pas a sinelui”, Berlin 2017, ISBN: 978-3-944012-32-2



EXERCITIUL 5



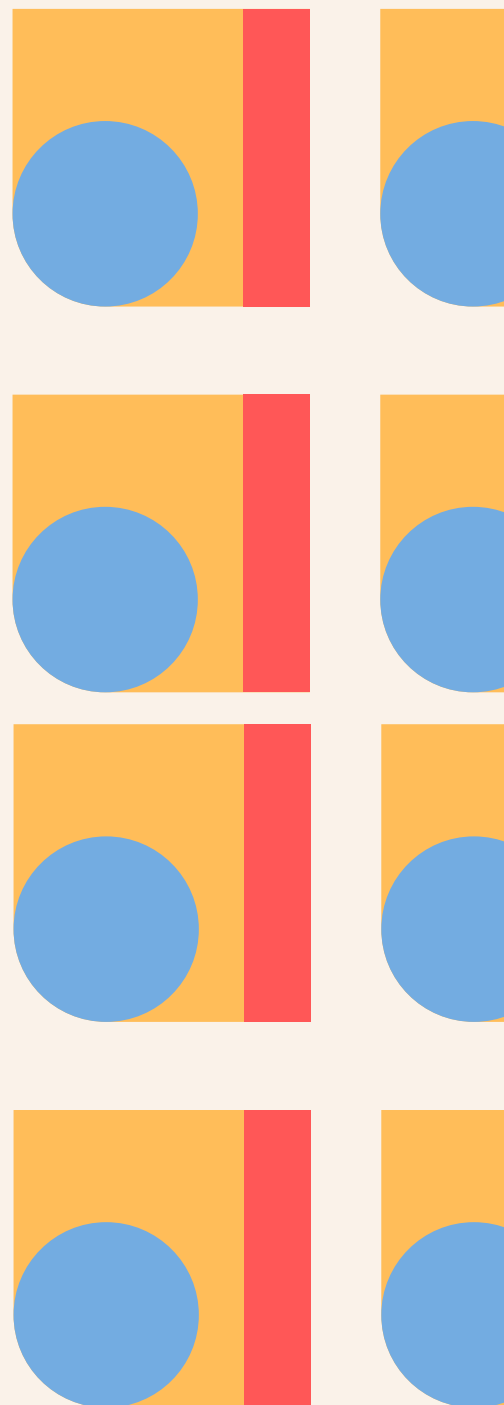
Temă/Concentrare	Învață cum să înveți
Dimensiunea grupului	Oricare
Timp necesar	10 minute
Echipament necesar	Pix și hârtie
Scop/Obiective de învățare	Aflați care este modul preferat de învățare al participanților, pe baza preferinței lor de a obține informații.
Cuvinte cheie	Stiluri de învățare, obținere de informații
Descriere	<p>Deoarece există diferite căi de obținere a informațiilor, este important să o găsim pe cea care ni se potrivește, astfel încât să economisim timp în timp ce învățăm. Mai jos sunt enumerate cele mai comune tipuri de învățare cu o scurtă explicație, totuși, dacă un participant nu este sigur care este stilul său de învățare, poate susține acest test și poate afla.</p> <p>Stiluri primare de învățare:</p> <ul style="list-style-type: none">· Vizual (obținerea de informații prin privire la imagini, ilustrații, grafice, tabele, coduri de culori etc.)· Auditiv (pentru cursanții care învață ascultând, versiuni audio ale textelor, auzind pe cineva vorbind etc.)· Tactil (învăț prin practică)
Idei de urmărit	Va fi util dacă mentorul ajustează informațiile pe care dorește să le prezinte mentorului în funcție de stilul de învățare al acestuia.
Surse	<p>Zimmermann, Nils-Eyk și colab. „Facilitarea pas cu pas a sinelui”, Berlin 2017, ISBN: 978-3-944012-32-2</p> <p><u>Care este stilul tău de învățare? 20 de întrebări (educationplanner.org)</u></p>



MODULUL 2 ANEXĂ

Bunăstare, stima de sine și rezistență

EXERCIȚII PRACTICE ȘI ALTE MATERIALE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EXERCITIUL 1



Temă/Concentrare	Bunăstare
Dimensiunea grupului	Individual sau grup mic
Timp necesar	20 minute
Echipament necesar	Dispozitiv de pe care să redați muzică
Scop/Obiective de învățare	Îmbunătățiți-vă starea fizică prin dans
Cuvinte cheie	bunăstare, dans, terapie prin artă, distracție, experiență relaxantă și înălțătoare, bunăstare fizică
Descriere	<p>Artele creative pot juca un rol în promovarea sănătății mintale și a bunăstării pozitive. Arta folosită ca terapie aduce îmbunătățiri ale stării de bine, a stimei de sine și a încrederii în sine. A oferit un spațiu sigur pentru reflecție și asupra problemelor de sănătate mintală. Relația dintre arte și sănătatea mintală este bine stabilită în domeniul terapiei prin artă, care aplică tehnici bazate pe arte (cum ar fi pictura, dansul și altele)</p> <p>În acest exercițiu vei folosi dansul ca tehnică de artă pentru a-ți crește bunăstarea. Dansul pentru bunăstare este blând și sigur, este grozav pentru companie și prietenie, este relaxant și înălțător, dar cel mai important dintre toate este DISTRACȚIE!</p> <p>Hai sa dansam!</p> <p>Cum să o faci:</p> <ul style="list-style-type: none">• Poți dansa STAND în picioare sau chiar ȘEZUT• Te poți deplasa la nivelul potrivit abilităților și limitărilor tale• Nu ai nevoie de un partener• Nu aveți nevoie de o memorie bună pentru a vă aminti pașii figurilor <p>Pas cu pas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Redați o melodie lent și frumoasă (de exemplu Cine poate spune unde merge drumul de Enya), lăsați muzica să vă miște corpul, fiți blând cu corpul și cu sufletul vostru. Închide ochii, relaxează-te. Nu te uita în oglindă, nu te judeca.



- Redați o altă melodie, de data aceasta rapidă și amuzantă (de exemplu I Feel Good de James Brown). Dansează ca un nebun, fă lucruri amuzante cu corpul tău, zâmbește și sari. Nu te uita în oglindă, nu te judeca.

Reflecțați asupra exercițiului.

Idei de urmărit

Acest exercițiu se poate face și în grup.
Încercați să faceți această activitate în fiecare zi timp de cel puțin câteva minute.

Surse

Who can say where the road goes - Enya
https://www.youtube.com/watch?v=7wfYIMyS_dI

I feel good - James Brown
<https://www.youtube.com/watch?v=Lrv-Morm-c0>



EXERCIȚIUL 2

Temă/Concentrare	Stare de bine emoțional
Dimensiunea grupului	Individual sau într-un grup mic
Timp necesar	5 până la 30 de minute
Echipament necesar	Pix și hârtie (opțional)
Scop/Obiective de învățare	Practicați vorbirea pozitivă și vorbirea de sine pozitivă
Cuvinte cheie	bunăstare emoțională, vorbire pozitivă, vorbire de sine negativă, cuvinte pozitive
Descriere	<p>Pentru a stimula bunăstarea emoțională prin practicarea vorbirii pozitive și a vorbirii de sine pozitive</p> <p>Pasul 1. Fă complimente. Fă un compliment cuiva. Puteți practica acest lucru atunci când vă întâlniți cu oamenii.</p> <p>Pasul 2. Fă-ți un compliment – spune-l cu voce tare (oral). Încearcă să apreciezi lucrurile simple – sănătatea ta, abilitățile și micile talente. Nu lega complimentele doar cu aspectul vizual.</p> <p>Pasul 3. Spune lucruri pozitive. Puteți practica acest lucru atunci când vă întâlniți cu oamenii. Sau când vorbești cu sinele tău interior.</p> <p>Pasul 4. Dă-ți o provocare – notează 50 de cuvinte pozitive în 5 minute!</p> <p>La sfârșit reflectați asupra rezultatelor exercițiului.</p>
Idei de urmărit	<p>Este mai ușor să facem complimente altor oameni decât nouă înșine. Suntem adesea stricti și critici atunci când vorbim sau ne gândim la noi înșine. Nu prețuim propriile noastre abilități și abilități și lucrurile pe care le avem în viață. Mulți oameni practică chiar și vorbirea de sine negativă, ceea ce îi duce la probleme emoționale și nefericire.</p>

EXERCIȚIUL 3

Temă/Concentrare	Bunăstare socială
Dimensiunea grupului	Individual sau într-un grup mic
Timp necesar	5 până la 10 minute
Echipament necesar	Pix și hârtie (opțional)
Scop/Obiective de învățare	Practicarea recunoștinței
Cuvinte cheie	Bunăstare socială, recunoștință, mulțumesc
Descriere	<p>Pentru a stimula bunăstarea socială prin practicarea recunoștinței.</p> <p>Pasul 1. Spune mulțumesc cuiva sau poate ție însuși.</p> <p>Pasul 2. Sau răspunde la întrebarea: Pentru ce sunt recunoscător în viața mea? Cui sunt recunoscător? Notează-l sau distribuie grupului.</p> <p>La sfârșit reflectați asupra rezultatelor exercițiului.</p>
Idei de urmărit	<p>Fiți atenți la lucrurile „mici” și fiți recunoscători pentru ele, nu le luați de la sine înțeles.</p> <p>Adesea ne luăm libertatea de bună. Sau sănătatea noastră de la sine înțeles. Gândiți-vă la apă, natură, liniște, prieteni și familie, muzică, mâncare și îngrijire medicală, copii... Îi prețuim prea puțin în rutina de zi cu zi. Dar cât de importante sunt, dacă ne lipsesc?</p>

EXERCITIUL 4

Temă/Concentrare	Stimă de sine
Dimensiunea grupului	Individual
Timp necesar	40 minute
Echipament necesar	Pix și hârtie (reutilizați hârtie imprimată), creioane colorate, markere, un cadru cu clip (opțional)
Scop/Obiective de învățare	Pentru a crește stima de sine a mentorilor/mentoraților.
Cuvinte cheie	Încredere în sine, stima de sine, ne recunoaștem propriile calități pozitive, exersăm să ne vedem propriile forțe
Descriere	<p>Sușține stima de sine creând o listă „Sunt mândru de mine”.</p> <p>Pasul 1. Fă o listă cu toate lucrurile de care ești mândru în viața ta. Încearcă să scrii 5 lucruri. Dacă merge bine, scrieți 10 dintre ele. Dacă mai aveți mai multe, continuați să scrieți până umpleți toată lucrarea.</p> <p>Pasul 2. Eliberează-ți creativitatea și fă o piesă de artă din lista ta „Sunt mândru de mine”. Utilizați tehnica colajului pentru a adăuga imagini și culori la listă. Acest pas este opțional.</p> <p>Pasul 3. Încadrați-vă lista și agățați-o pe perete, astfel încât să o puteți vedea în fiecare zi (chiar și atunci când aveți o zi proastă...). Acest pas este opțional.</p> <p>La sfârșit reflectați asupra rezultatelor exercițiului.</p>
Idei de urmărit	<p>De multe ori ne este mai ușor să recunoaștem calitățile și realizările pozitive ale altor oameni decât ale noastre.</p> <p>Este bine să exersăm să ne vedem propriile puncte forte, chiar și pe cele simple, cum ar fi finalizarea unei sarcini grele sau gătirea unei mese bune.</p> <p>Dacă avem nevoie de inspirație, le putem întreba și pe cei mai apropiați de noi ce apreciază la noi.</p>

EXERCITIUL 5

Temă/Concentrare	Reziliență
Dimensiunea grupului	Individual sau într-un grup mic
Timp necesar	40 minute
Echipament necesar	Pix și hârtie (reutilizare hârtie imprimată), creioane colorate, markere
Scop/Obiective de învățare	Îmbunătățiți-vă rezistența prin stabilirea de obiective
Cuvinte cheie	reziliență, stabilirea de obiective, obiective inteligente
Descriere	<p>Prin stabilirea obiectivelor, construim reziliența, prioritizăm ceea ce este important, stabilim clar ceea ce ne-am dori să realizăm și identificăm beneficiile pe care ne așteptăm să le experimentăm. Reziliența se dezvoltă prin experiență. Stabilirea obiectivelor este o abilitate – o poți învăța. Stabilirea obiectivelor poate începe la orice vârstă. Tinerii își pot stabili și atinge obiective mici, care construiesc încredere, capacitate și reziliență.</p> <p>În acest exercițiu veți învăța cum să vă stabiliți obiectivele pas cu pas. Așează-te, relaxează-te, liniștește-te... și stabilește-ți obiectivele. Faceți o pas cu pas folosind lista de mai jos.</p> <p>Pasul 1: Definiți ce doriți și ce vă place.</p> <p>Împărțiți hârtia după o linie simplă în două jumătăți. Scrieți pe partea stângă a hârtiei: Ce vrei? Concentrează-te pe ceea ce VREI să faci, nu pe ceea ce crezi că TREBUIE să faci.</p> <p>Scrieți pe partea dreaptă a hârtiei: Ce iti place? Notează cinci lucruri pe care le faci cu plăcere.</p> <p>Vă pot ajuta acele lucruri să vă atingeți obiectivele din partea stângă a hârtiei?</p> <p>Utilizați culorile și faceți câteva conexiuni/legături între partea stângă și cea dreaptă a hârtiei.</p>

Trimiteți-vă lucrarea grupului, ascultați-le comentariile și sfaturile. Faceți posibile corecții. Această parte a exercițiului este opțională.

Pasul 2: Definește-ți obiectivul și fă-l inteligent.

Pentru a vă asigura că obiectivele dvs. sunt clare și accesibile, fiecare ar trebui să fie:

- Specific (simplu, sensibil, semnificativ).
- Măsurabil (semnificativ, motivant).
- Realizabil (de acord, realizabil).
- Relevant (rezonabil, realist și cu resurse, bazat pe rezultate).
- Limitat în timp (în timp, limitat în timp, limitat în timp/cost, în timp util, sensibil la timp).

Având în vedere constatările din prima lucrare, începeți o a doua.

Începeți să vă definiți obiectivul. Începe mic. Obiectivele mici sunt mai ușor de atins, așa că te vei simți bine mai des.

Faceți-vă obiectivele specifice, realizabile și cu un punct final. De exemplu: „încercați să obțineți mai mulți prieteni la școală în următoarele câteva luni”, în loc să „vă simțiți mai bine la școală/nu mai urâți școala”. Despărțiți-l și stabiliți un interval de timp. Stabilește mini-obiective pentru a te ajuta să rămâi motivat. Stabiliți date pentru atingerea fiecărui mini obiectiv.

Sfârșește cu 3 mini obiective „inteligente” cu un interval de timp concret. De exemplu: în loc să decideți doar „să faceți mai mulți prieteni la școală”, reduceți obiectivul la „1. fiți amabili cu colegii de școală și cu profesorii – săptămâna viitoare”, „2. ascultați-i – sfârșitul lunii”, „3. încercați să-i ajutați dacă este nevoie – următoarele 2 luni”.

Prezintă-ți lucrarea grupului, ascultă-le comentariile și sfaturile. Faceți posibile corecții hârtiei dvs. Această parte a exercițiului este opțională.

La sfârșit reflectați asupra rezultatelor exercițiului.

Idei de urmărit

Această activitate se poate desfășura individual sau în grup. Prezentarea grupului este opțională, dar recomandată, deoarece feedbackul de la alții ar putea fi util și revigorant.

Pentru a vă stabili obiectivele, puteți utiliza și tehnica brainstorming-ului și a discuțiilor în grup.

Orice lucru care necesită practică continuă contează ca obiectiv. Ar putea ajuta să înlocuiți cuvântul „obiectiv” cu „hobby”. Iată câteva idei de obiective simple și distractive care ar putea declanșa sistemul dopamină/recompensă al creierului și ar putea ajuta la reconectarea pentru rezistență.

- Gătit
- Alpinism
- Dans
- Yoga
- Pictura
- Desen
- Ceramică
- Scris
- Voluntariat
- Grădinărit

EXERCİȚIU 6



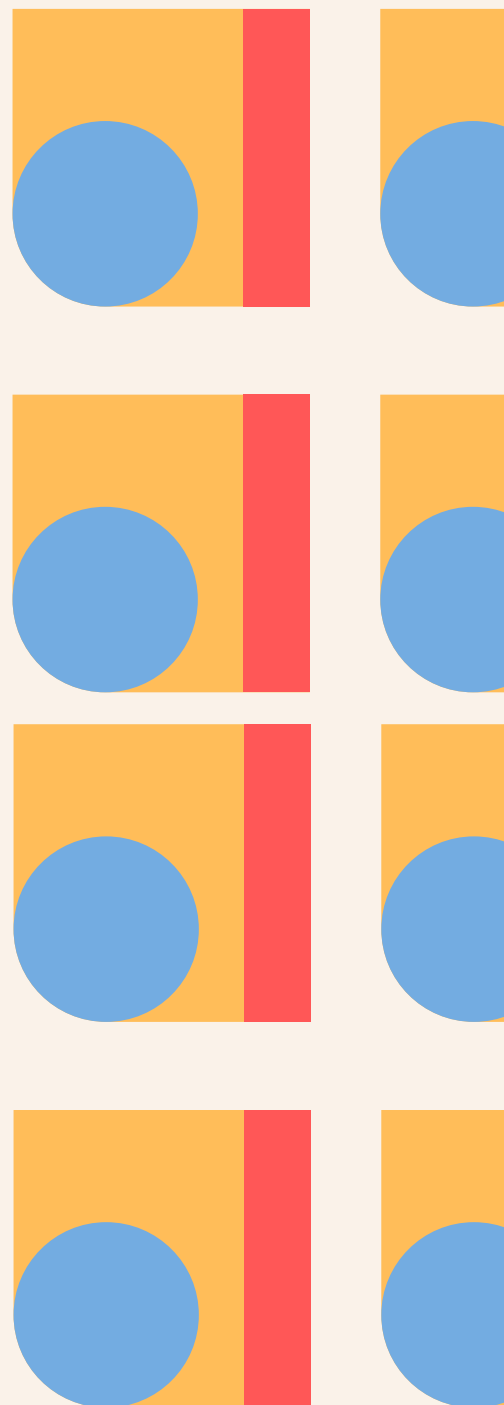
Temă/Concentrare	Reziliență
Dimensiunea grupului	Individual sau într-un grup mic
Timp necesar	30 minute
Echipament necesar	Pix și hârtie (reutilizare hârtie imprimată), creioane colorate, markere
Scop/Obiective de învățare	Creați un plan personal de rezistență
Cuvinte cheie	reziliență, stabilire de obiective, strategie
Descriere	<p>În acest exercițiu veți învăța cum să creați un plan personal de rezistență.</p> <p>Faceți-o pas cu pas folosind lista de mai jos. Scrieți pașii, iar la sfârșitul procesului dvs. PRP (Planul de Reziliență Personală) va fi gata.</p> <p>Pasul 1: Identificați abilitățile de reziliență și strategia pe care le utilizați în prezent. Ce merge bine?</p> <p>Pasul 2: Identificați 1 abilități noi de reziliență pe care doriți să le dezvoltați.</p> <p>Pasul 3: Stabilește-ți niște obiective mici și realiste care te pot ajuta să atingi abilitățile pe care le-ai identificat.</p> <p>Pasul 4: Identificați potențialele obstacole în dezvoltarea acestei abilități. Ce poate merge rau?</p> <p>Exemple de abilități de rezistență:</p> <ul style="list-style-type: none">• Încredere în sine, simțind că ești capabil să reușești.• Optimismul, vă permite să vă concentrați pe pozitiv și să vă imaginați binele care poate rezulta din circumstanțe.• Flexibilitate și Abilitate• Responsabilitate• Răbdare• Comunicare și lucru în echipă• Rezolvarea problemelor• Conștiința de sine <p>Prezintă-ți lucrarea grupului, ascultă-le comentariile și sfaturile. Faceți posibile corecții hârtiei dvs. Această parte a exercițiului este opțională. La sfârșit reflectați asupra rezultatelor exercițiului</p>
Idei de urmărit	<p>Pune niște culori în planul tău. Utilizați roșu pentru părțile problematice, verde pentru părțile care vor funcționa bine etc.</p> <p>Încercați să utilizați PRP-ul în „viața reală”. Funcționează? Ar trebui să fii rezistent dacă vrei să reușești. Noroc!</p>



MODULUL 3 ANEXĂ

Ascultare și comunicare activă

EXERCIȚII PRACTICE ȘI ALTE MATERIALE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EXERCIȚIUL 1



Temă/Concentrare	Comunicare eficientă
Dimensiunea grupului	8-10 persoane
Timp necesar	30-40 minute
Echipament necesar	Dispozitive electronice
Scop/Obiective de învățare	Jocul implică descrierea cuvintelor în termeni geometrici și ca alți jucători să deseneze ceea ce aud. Scopul acestui joc este de a facilita îmbunătățirea comunicării.
Cuvinte cheie	Îmbunătățiți comunicarea
Descriere	<p>“Ma poți auzi acum?” exemplu de joc</p> <ol style="list-style-type: none">1. Invitați-vă oamenii la un apel Zoom sau la altă platformă de întâlnire video.2. Împărțiți-vă grupul în subgrupuri de dimensiuni egale. Recomandăm 5 – 7 persoane per grup.3. Puneți subgrupurile în săli de lucru, cu instrucțiuni despre cum să jucați și un generator de cuvinte aleatorii.4. Jucătorii sunt, pe rând, Descriere și Sertare.5. Descrierul alege un cuvânt aleatoriu și trebuie să-l descrie folosind termeni geometrici precum direcții, grade, lungimi și forme. De exemplu, „desenați un cerc mic în mijlocul paginii, apoi un triunghi deasupra cercului”.6. Sertarele ascultă instrucțiunile și fac tot posibilul să deseneze ceea ce aud.7. Un Sertar poate striga în orice moment despre ce crede că este imaginea, iar dacă are dreptate, atunci câștigă un punct.8. După ipoteza corectă, toți jucătorii își arată desenul pe ecran.9. Următorul Descrier poate fi Sertarul care a ghicit corect sau orice alt membru al grupului.10. Continuă, înregistrează puncte și acordă premii!

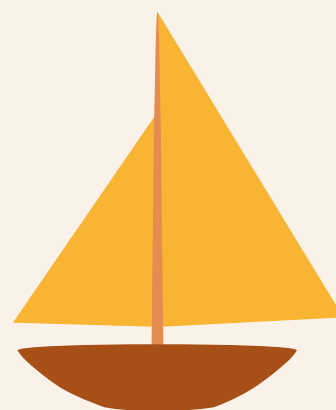
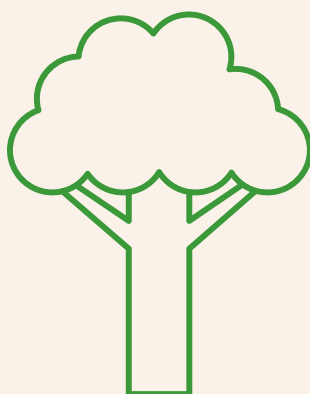


exemple de cuvinte:

- Soare – Desenați un cerc mare în mijlocul paginii. Desenați un triunghi în partea de sus a cercului în exterior. Continuați să desenați triunghiuri pe marginea exterioară a cercului.
- Arborele – Desenați un dreptunghi în mijlocul paginii care este mai înalt decât este de aproximativ 3 ori mai înalt decât este lat. Desenați un cerc în partea de sus pentru dreptunghi. Desenați încă trei cercuri care se suprapun cu primul cerc. Desenați o linie strâmbă pe fiecare parte a dreptunghiului care merge spre exterior.
- Barcă – Desenați o jumătate de cerc care este mai lung decât lat, cu linia dreaptă în partea de sus. Aproape de partea stângă a semicercului, trageți o linie verticală lungă. Începând din partea de sus a acelei linii, trageți o altă linie la 45 de grade în jos spre cerc, oprindu-vă înaintea fiecărui cerc.

Surse

www.kindandcarta.com



EXERCIȚIUL 2



Temă/Concentrare	Comunicare efeciva
Dimensiunea grupului	2 persoane - mentorat și mentor
Timp necesar	Nu este specificat
Echipament necesar	Creion și hârtie
Scop/Obiective de învățare	Dezvoltarea unei comunicări eficiente mentor-mentorat
Cuvinte cheie	Comunicare, Ascultare activă, Metode, Stiluri de comunicare
Descriere	<p>Fiecare dintre cei doi va face o listă cu lucrurile pe care le doresc mai mult sau mai puțin în această relație.</p> <p>Apoi, împărtășesc aceste urări una câte una.</p> <p>-Prin feedback-ul pe care îl vei oferi partenerului tău, referitor la lista lui de dorințe, îți vei demonstra abilitățile de ascultare activă.</p> <p>-Partajând lista personală de dorințe unul cu celălalt, vă veți demonstra abilitățile de asertivitate.</p> <p>Discuție:</p> <p>O dorință din listă este împărtășită pe rând.</p> <p>Ce trebuie să facă vorbitorul:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vorbește pentru tine (afirmații I, de exemplu „Îmi doresc...”)2. Descrieți cum v-ați simți dacă dorința ți s-ar împlini. <p>Ce ar trebui să facă ascultătorul:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Repetați/rezumați ceea ce auziți.2. Descrieți dorința și cum s-ar simți partenerul dacă dorința s-ar îndeplini. <p>După ce ați terminat exercițiul, discutați următoarele întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none">- În ce moduri ați folosit fiecare abilitățile de ascultare activă?- Cât de bun a fost fiecare dintre voi la asertivitate?
Surse	AHEAD team



EXERCIȚIUL 3



Temă/Concentrare	Comunicare efeciva
Dimensiunea grupului	15 - 20 de persoane
Timp necesar	30-45 minute
Echipament necesar	Laptop, videoproiector, pix și hârtie
Scop/Obiective de învățare	<ul style="list-style-type: none">să înțeleagă rolul și importanța ascultării eficiente în practică;să explice prin exemple personale de ce unii oameni sunt ușor de ascultat și alții nu;să discutăm despre motivele pentru care avem dificultăți în a-i asculta pe ceilalți.
Cuvinte cheie	Comunicare, Ascultare activă, Metode, Stiluri de comunicare
Descriere	<p>Citiți întrebările și răspundeți la ele notându-vă ideile. Apoi, vom vorbi împreună despre explicațiile voastre. Dați exemple ori de câte ori credeți că este mai ușor de înțeles.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cine sunt oamenii pe care este cel mai ușor să îi ascuți?2. Ce este la acești oameni care face mai ușor să-i ascuți?3. Cine sunt oamenii pe care îi ascuți cel mai puțin?4. Ce este la ei care îngreunează ascultarea lor?
Idei de urmărit	Manualele elaborate de Centrul pentru Bună Guvernare sunt destinate în primul rând personalului din administrația publică. Ele oferă o privire de ansamblu asupra unora dintre principalele abilități care sunt esențiale pentru o competență eficientă de performanță. Acestea se bazează foarte mult pe literatura existentă și practicile curente din organizațiile publice și private din întreaga lume și includ numeroase referințe și link-uri către resurse web utile.
Surse	<p>https://numerons.files.wordpress.com/2012/04/hand-boook-of-communication-skills.pdf</p> <p>Alte materiale:</p> <p>https://www.studocu.com/row/document</p>



EXERCITIUL 4



Temă/Concentrare	Comunicare eficientă Titlu: „Ascultă și repetă”
Dimensiunea grupului	2 -20 persoane
Timp necesar	20 minute
Scop/Obiective de învățare	Obiectivul jocului este să testeze și să îmbunătățească abilitățile de ascultare activă ale participanților, provocându-le capacitatea de a repeta și de a reține cu acuratețe informațiile.
Cuvinte cheie	Vorbitor, ascultare activă, ascultători.
Descriere	<p>Pași:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Adunați un grup de participanți (se poate juca cu două sau mai multe persoane).2. Desemnează o persoană drept „vorbitor” și pe ceilalți drept „ascultători”.3. Vorbitorul va începe prin a rosti o serie de instrucțiuni sau o secvență de cuvinte.4. Ascultătorii trebuie să asculte activ și să acorde o atenție deosebită la ceea ce spune vorbitorul.5. După ce vorbitorul termină, ascultătorii trebuie să repete instrucțiunile sau cuvintele înapoi în ordinea exactă în care au fost date.6. Vorbitorul verifică dacă ascultătorii au repetat cu acuratețe informația.7. Rotiți rolurile, permițând fiecărui participant să fie pe rând vorbitor și ascultător.8. Măriți dificultatea adăugând instrucțiuni mai complexe sau secvențe mai lungi de cuvinte pe măsură ce jocul progresează. <p>Punctajul:</p> <ol style="list-style-type: none">9. Fiecare ascultător primește un punct pentru repetarea cu acuratețe a instrucțiunilor sau cuvintelor.10. Vorbitorul primește un punct pentru furnizarea de instrucțiuni clare și concise. <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none">-Puteți introduce o limită de timp pentru ca ascultătorii să își amintească și să repete informațiile, adăugând un sentiment de urgență și provocare.-Pentru grupuri mai mari, puteți forma echipe și îl puteți transforma într-un joc competitiv, fiecare echipă luând pe rând ca vorbitori și ascultători.
Idei de urmărit	Cheia acestui joc este ascultarea activă, concentrarea pe cuvintele vorbitorului și reținerea și repetarea cu acuratețe a informațiilor. Poate fi o modalitate distractivă și antrenantă de a îmbunătăți abilitățile de ascultare într-un cadru de grup.
Surse	https://empoweredparents.co/

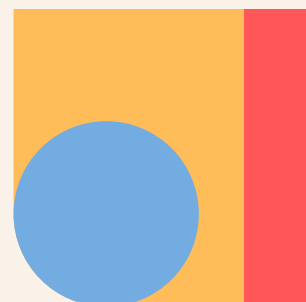
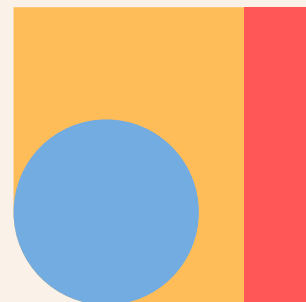
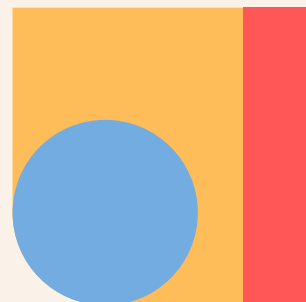
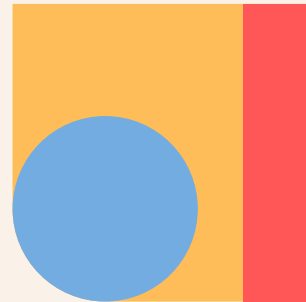


MODULUL 4 ANEXĂ



Managementul conflictelor și
rezolvarea problemelor,
abordare bazată pe punctele
forte.

EXERCITII PRACTICE ȘI ALTE MATERIALE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EXERCIȚIUL 1



Temă/Concentrare	Ce este un conflict
Dimensiunea grupului	1-8 persoane
Timp necesar	10-20 minute
Scop/Obiective de învățare	Pentru a reflecta la ce este un conflict și la diferitele tipuri și caracteristici ale acestuia.
Cuvinte cheie	Reflecție
Descriere	<p>Care sunt cauzele conflictului, marcați factorii despre care ați spune că pot provoca un conflict:</p> <p>De asemenea, reflectați dacă ați fost într-un conflict cauzat de factorii de mai jos:</p> <p>Conflictul poate fi cauzat de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Atitudini diferite• Diferențele de abordare a îndeplinirii sarcinilor împreună• Stiluri diferite de luare a deciziilor• Valori diferite• Conflicte de interese relaționale• Probleme de relație
Idei de urmărit	<p>După finalizarea sarcinii, aruncați o privire la următoarea secțiune din acest modul:</p> <p>Introducere: Definirea conflictelor, motivele din spatele acestora și gestionarea conflictelor și Cum să rezolvi un conflict.</p> <p>Poți reflecta și singur, dacă ai tendința de a fi adesea într-un anumit tip de conflict, de ce este cazul? După reflecție, aruncați o privire la secțiunea Cum să rezolvați un conflict - vedeți dacă puteți aplica oricare dintre aceste tehnici în viitor?</p>



EXERCITIUL 2



Temă/Concentrare	Ce este un conflict (Aisbergul)
Dimensiunea grupului	1 -20 de persoane
Timp necesar	Pentru persoane individuale 30 de minute, pentru grupuri: 45 de minute
Echipament necesar	Hârtie și creion sau laptop după preferință
Scop/Obiective de învățare	Exercițiul Iceberg îi ajută pe participanți să reflecte și să identifice modele legate de o problemă, structurile care susțin acele modele și, în final, gândirea înrădăcinată care creează structurile. Mai mult, ceea ce este radical în a lucra prin această activitate este că îi ajută pe participanți să-și identifice propriile modele mentale - cum gândesc ei la o anumită problemă și de ce.
Cuvinte cheie	Reflecție, înțelegere de sine
Descriere	<p>Fiecare participant ia o bucată de hârtie și un creion și începe să deseneze forma unui aisberg.</p> <p>Pașul 1. Pe partea de sus a Iceberh scrieți lucrurile pe care ei și alții le „văd”, de exemplu, am ochii albaștri, părul născuți, pielea întunecată etc.</p> <ul style="list-style-type: none">• Notează 3 lucruri. <p>Pașul 2: Pe mijlocul gheții notezi lucrurile pe care oamenii poate nu le văd și nu le știu: De exemplu, am studiat XX, sunt din țară XX, am 2 frați etc.</p> <ul style="list-style-type: none">• Notează 3 lucruri <p>Pașul 3: Pe lângă partea de jos a Iceber-ului tău, scrii lucrurile „ascunse în interiorul tău” lucruri care au rezultat persoanei care ești astăzi: De exemplu: viziunea ta politică, religia ta sau ceva despre cum ai crescut.</p> <ul style="list-style-type: none">• Notează 3 lucruri. <p>După finalizarea sarcinii, reflectați singur sau prezentați asta cuiva, fie cuiva pe care îl cunoașteți deja, fie cuiva nou. Aceasta este o metodă bună de făcut și cu alții și pentru grupuri care lucrează împreună.</p>
Idei de urmărit	Reflectați singur cum v-a făcut să vă simțiți acest lucru și cum poate fi legat de rezolvarea problemelor, conflictelor în viitor - poate că aceasta poate fi o metodă utilă de utilizat în cadrul grupului dvs. de lucru sau cu un prieten, partener, rudă etc.
Surse	Sensus metodbanken.se



EXERCITIUL 3



Temă/Concentrare	Rezolvarea problemelor, abordare bazată pe forță
Dimensiunea grupului	1-8 persoane
Timp necesar	30 minute
Scop/Obiective de învățare	Pentru a câștiga experiență cu abordarea bazată pe forță a soluționării conflictelor.
Cuvinte cheie	Abordare bazată pe forță
Descriere	<p>Acesta este un exercițiu pentru participanți pentru a obține o experiență practică la teoria abordării bazate pe forță. Participanților li se oferă un scenariu din viața reală în care ei sunt mediatori și urmează să rezolve conflictul cu ajutorul abordării bazate pe forță și a celor 6 pași ai modelului de rezolvare a problemelor.</p> <p>Scenariul: Doi studenți Sarah și John au fost desemnați să lucreze împreună la un raport. Sarah lucrează foarte eficient și îi place să îndeplinească sarcinile din timp, în timp ce lui John îi place să-și ia timpul și se asigură că totul este perfect. Sarah este frustrată de ritmul de lucru al lui John și de nevoia constantă de perfecțiune, în timp ce John se simte grăbit și neapreciat pentru atenția acordată detaliilor, iar dezacordurile lor au dus la tensiune și la lipsa progresului.</p> <p>Acum participanții trebuie să aplice cei 6 pași ai modelului de rezolvare a problemelor:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Defineste problema2. Identificați punctele forte și resursele3. Generați soluții potențiale4. Evaluează și alege o soluție5. Implementează soluția6. Analizați și reflectați asupra rezultatului <p>Într-un grup, participanții ar trebui să facă brainstorming fiecare pas și să găsească împreună soluția cea mai potrivită pentru conflict.</p>
Idei de urmărit	Participanții ar putea reflecta asupra experienței lor de aplicare a abordării bazate pe forță pentru soluționarea conflictului.



EXERCITIUL 4



Temă/Concentrare Mediator în acțiune

Dimensiunea grupului 1- 8 persoane

Timp necesar 20-45 minute

Echipament necesar Aplicația Mentee pentru exerciții digitale

Scop/Obiective de învățare Pentru a înțelege procesul de mediere și pentru a practica medierea.

Cuvinte cheie Mediere

Descriere

În acest exercițiu participanții vor studia un caz practic de conflict și vor practica aplicarea procesului de mediere. Dacă exercițiul este practicat într-un cadru fizic, mentorul va conduce discuția. Dacă participanții urmează cursul online, vor scrie sugestiile și comentariile în aplicația mentimeter.com.

Scenariul de caz:

Ești mediator în școală și observi un grup de fete care scriu lucruri rele despre una dintre elevele pe nume Anna pe Facebook. Anna este foarte supărată și a contactat poliția, acuzând fetele de „hărțuire pe internet”.

Anna s-a dovedit a fi nepoliticos, nepoliticos și perturbator în clasă. Când te confrunți cu bătașii, ei spun că Anna tulbură liniștea în clasă și că le distruge concentrarea și capacitatea de a studia.

- Ce acțiuni ar trebui să luați ca mediator?
- Care este cauza conflictului?
- Care este perspectiva fetelor care agrează?
- Care este perspectiva Annei?
- Cum sugerați să mediați în acest conflict?
- Care este rezultatul așteptat al medierii?
- Ce comunicare verbală și nonverbală este important de aplicat în mediere?

Idei de urmărit

- Participanții pot reflecta și pot scrie despre:
- Cum ați urmări medierea?

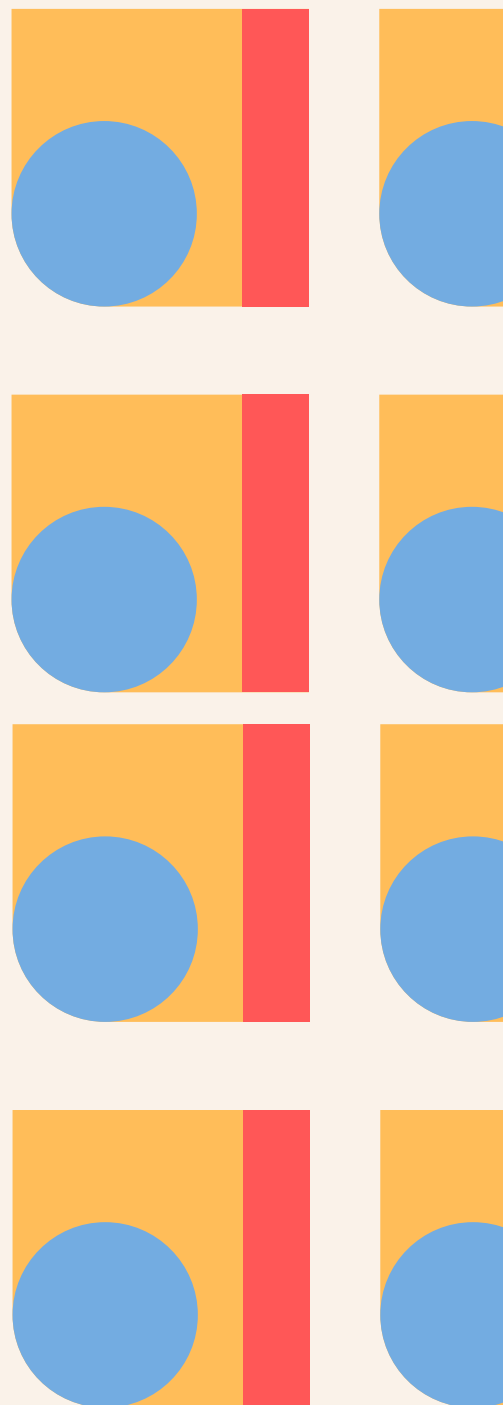


MODULUL 5 ANEXE

ABSOLVENȚII ȘI PROBLEMELE CU CARE SĂ CONFRUNTĂ TÎNERII




EXERCIȚII PRACTICE ȘI ALTE MATERIALE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EXERCIȚIUL 1



Temă/Concentrare	Îmbunătățirea sănătății și siguranței
Dimensiunea grupului	oricâți
Timp necesar	30 minute
Echipament necesar	Hârtie și creion
Scop/Obiective de învățare	Explorarea mecanismelor de adaptare sănătoase și prevenirea dependențelor.
Cuvinte cheie	Mecanisme de imitare, dependențe, droguri, alcool, depresie.
Descriere	<p>Imaginați-vă că dețineți această cutie de instrumente și în interior sunt toate instrumentele care v-ar ajuta să faceți față stresului, depresiei, tristeții, amânării etc. Faceți o listă cu posibilele mecanisme de adaptare sănătoase pe care tinerii ar trebui să le ia în considerare, în loc să apeleze la droguri, alcool etc.</p> 
Surse	Restabilirea speranței și a demnității: manual pentru Centrul de consiliere de grup pentru victimele torturii, 2016



EXERCIȚIUL 2



Temă/Concentrare	Înțelegerea sentimentelor
Dimensiunea grupului	Oricâți
Timp necesar	30 minute
Echipament necesar	Fișa și un stilou
Scop/Objective de învățare	Înțelegerea cauzei sentimentelor, gândurilor și comportamentelor tinerilor romi și acțiunilor acestora.
Cuvinte cheie	Sentimente, comportamente, acțiuni, gânduri, sănătate mintală.
Description	<p>După ce se uită bine la fișă, participanții pot reveni la lista de exemple care conțin gânduri, sentimente și comportamente și pot încerca să facă o legătură între ele.</p> <ul style="list-style-type: none">• Gânduri de exemplu. „Sunt o greșeală”, „Nu pot”, „Vreau să mă mut”. Ce sentimente ar fi cauza fiecăruia dintre aceste gânduri și ce comportamente ar putea apărea ca o consecință a acestora?• Sentimente de exemplu. șoc, gelozie, demotivare. Ce fel de gânduri și comportamente ar putea apărea ca o consecință a acestor sentimente?• Comportamente de exemplu. plâns, adormit excesiv, întârziere. Care poate fi cauza acestor comportamente? <pre>graph TD; Thoughts[THOUGHTS] --> Feelings[FEELINGS Physical Sensations]; Thoughts --> Behaviors[BEHAVIORS Actions]; Feelings <--> Behaviors;</pre>

Sursa Restabilirea speranței și a demnității: manual pentru Centrul de consiliere de grup pentru victimele torturii, 2016



EXERCIȚIUL 3



Temă/Concentrare	Stereotipuri și părtinire cognitivă
Dimensiunea grupului	Oricâți
Timp necesar	20 minute
Scop/Obiective de învățare	<ul style="list-style-type: none">• Dezvoltarea capacității de a recunoaște stereotipurile• Contestarea părtinirilor personale• Dezvoltarea unui limbaj incluziv
Cuvinte cheie	Stereotipuri, prejudecăți cognitive, implicații, concluzii
Descriere	<p>Citiți următorul text și gândiți-vă cum este posibil să se întâmple următoarele:</p> <p>Un tată și fiul său sunt într-un accident de mașină. Tatăl rămâne cu poliștii la fața locului, în timp ce fiul, grav rănit, este transportat de urgență la spital. În sala de operație, chirurgul se uită la băiat și spune: „Nu pot opera acest băiat. El este fiul meu.”</p>
Idei de urmat	<p>Răspunsul este că mama băiatului este chirurgul. Cu toate acestea, deoarece contextul este în mare parte masculin (raportul dintre cuvintele feminine și masculine din text este de la 0 la 8), iar asocierea generală generală cu cuvântul chirurg este masculin, creierul nostru are tendința de a explora oportunitățile tatălui fiind chirurg și să ajungă la spital înaintea lor, sau posibilitatea ca băiatul să aibă un alt tată.</p> <p>Ideea aici este că cazul este similar cu stereotipurile romilor. Adică, contextul în care găsim de obicei cuvântul rom, rămâne cu noi și determină creierul nostru să dezvolte părtinirea cognitivă, care creează asocieri cu cuvântul rom. Este important să rețineți că acele cuvinte de cele mai multe ori nu reprezintă întreaga comunitate.</p>
Sursa	„Blindspot: hidden biases of good people”, Mahzarin R. Banaji și Anthony G. Greenwald, 2016



EXERCIȚIUL 4



Temă/Concentrare	Simularea rețelelor sociale în viața reală
Dimensiunea grupului	Oricâți
Timp necesar	20 minute
Echipament necesar	Dispozitiv electronic
Scop/Obiective de învățare	<ul style="list-style-type: none">• Învățarea efectelor rețelelor sociale și a erei digitale• Învățarea importanței confidențialității pe rețelele sociale
Cuvinte cheie	era digitală, rețelele sociale, confidențialitatea, amprenta digitală
Descriere	<p>Moderatorul dă comenzi de rețele sociale participanților, iar aceștia le execută în persoană în loc de profilurile lor de rețele sociale.</p> <p>Câteva exemple de comenzi pentru rețelele sociale:</p> <ul style="list-style-type: none">• „Încărcați o fotografie” (participanții pot alege o fotografie din albumul lor digital și o pot arăta restului grupului în timp ce țin în mână dispozitivul electronic. Dacă doresc ca fotografia să fie însoțită de o legendă, trebuie să o pronunțe în timp ce arată fotografia)• „Like” (participanții pot arăta degetul mare în sus când văd fotografiile, dar numai dacă le place poza)• „Comentează” (participanții pot comenta ceva cu voce tare când văd fotografia)• „Urmărește” (participanții pot alege să se urmeze unii pe alții prin cameră în timpul exercițiului și să observe ce face participantul pe care îl urmăresc) <p>Dacă te întrebi ce rost are să faci aceste lucruri în persoană, răspunsul este același cu motivul pentru care le faci în rețelele sociale.</p>
Idei de urmat	Reflecțați și discutați dacă toate acțiunile pe care oamenii le fac în general pe rețelele sociale sunt ceva pe care ar fi dispuși să le facă și în persoană. Adică, comentariile și mesajele pe care le scriu sunt ceva ce ar spune și în persoană? Hărțuirea cibernetică este o problemă continuă, deoarece oamenii își difuzează cu ușurință părerile în spatele unui ecran.

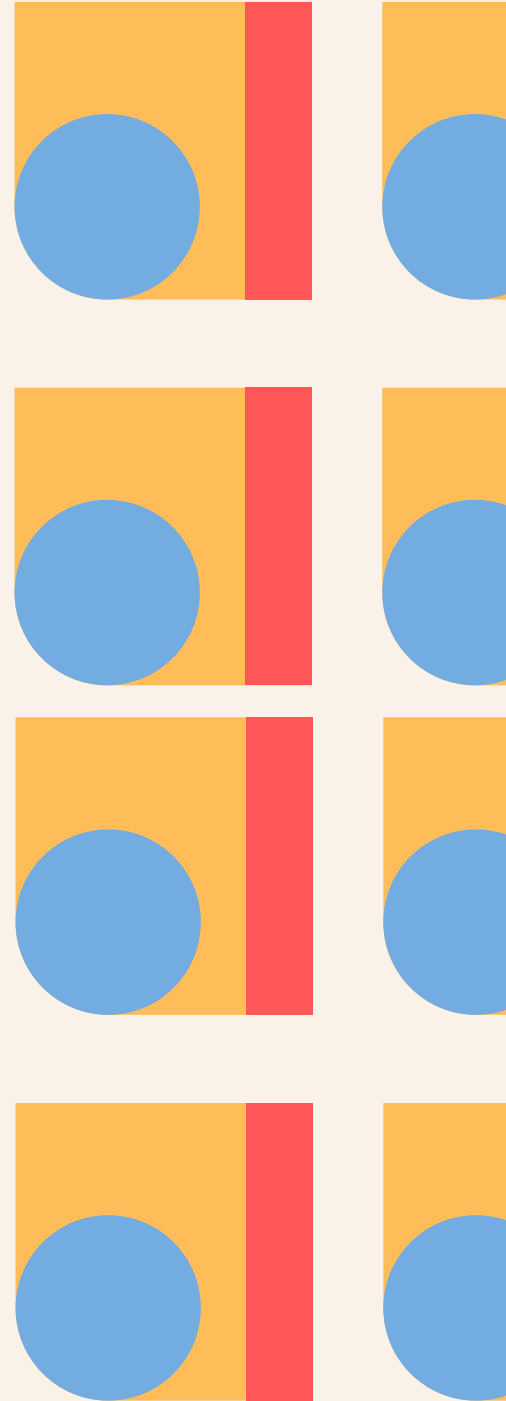


MODULUL 6 ANEXĂ

Abilități și competențe interculturale



EXERCIȚII PRACTICE ȘI ALTE MATERIALE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EXERCIȚIUL 1



Temă/Concentrare	Cunoștințe
Dimensiunea grupului	Individual
Timp necesar	40 minute
Echipament necesar	Pix, hârtie și un plic
Scop/Obiective de învățare	<p>Pune în practică competențe precum:</p> <ul style="list-style-type: none">- Conștientizarea de sine și autocunoașterea- Gândire critică- Abilități lingvistice și comunicative
Cuvinte cheie	Auto-reflecție și gândire critică
Descriere	<p>Fiecare participant trebuie să-și imagineze o țară diferită de a lui în care și-a dorit întotdeauna să meargă (sau poate a fost deja și poate scrie despre acea experiență). Ei trebuie să se gândească la un loc care este cultural diferit de al lor. După ce au făcut acest lucru, își pot ridica pixul și hârtia și își pot scrie o scrisoare personală. Ar trebui să scrie despre speranțele, motivațiile, preocupările și temerile lor astăzi, toate întrebările pe care le au acum, tot ce ar dori să împărtășească, să se gândească la cultura la care urmează și cum se vor adapta, ce diferențe vor întâlni cel mai probabil.</p>
Idei de urmărit	<p>Ideea este ca ei să-i motiveze să iasă din bula lor și să păstreze această scrisoare pentru ei înșiși, pe care o pot redeschide într-un viitor apropiat sau îndepărtat, atunci când au mai multă experiență interculturală și vor privi înapoi la ceea ce au scris.</p>



EXERCIȚIUL 2



Temă/Concentrare	Atitudine
Dimensiunea grupului	3-5 persoane
Timp necesar	30 minute
Echipament necesar	Document pdf cu poze
Scop/Obiective de învățare	Reflecți asupra propriei atitudini față de alte culturi.
Cuvinte cheie	Autorefecție și identitate culturală
Descriere	Priviți imaginile și în grupuri mici sau în perechi: 1. Identificați un stereotip cultural 2. Negați stereotipul cultural.
Idei de urmărit	După finalizarea sarcinii, aruncați o privire asupra subiectului „cunoaștere” și reflecți asupra propriei conștiințe culturale de sine, precum și asupra identității culturale.



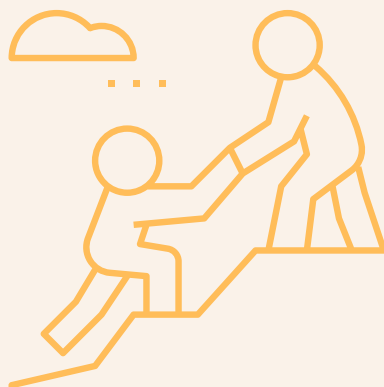
EXERCIȚIUL 2



EXERCIȚIUL 3



Temă/Concentrare	Aptitudini
Dimensiunea grupului	Individual
Timp necesar	30 minute
Echipment necesar	Acces la internet. Site-ul „Mentimeter”.
Scop/Obiective de învățare	Scopul acestui exercițiu îi ajută pe participanți să reflecteze asupra rolului mentorului, în special într-un cadru educațional, cu referire la comunitatea de romi. Prin întrebări individuale, fiecare participant are oportunitatea de a-și marca răspunsul online și ulterior de a împărtăși grupului mai mare și de a discuta împreună.
Cuvinte cheie	Autorefecție, mentor, comunitate de romi
Descriere	Accesați site-ul https://www.mentimeter.com/es-ES și notați codul: 78287641. Utilizatorul va putea vizualiza un set de întrebări și va putea răspunde în funcție de opinia/cunoștințele sale.
Surse	Mentimetru



EXERCIȚIUL 4



Temă/Concentrare	Aptitudini
Dimensiunea grupului	Individual
Timp necesar	1 oră
Echipament necesar	Acces la internet
Scop/Obiective de învățare	Scopul acestui exercițiu îi ajută pe participanți să reflecteze asupra rolului mentorului, în special într-un cadru educațional, cu referire la comunitatea de romi. Prin prezentarea unui studiu de caz, fiecare participant are șansa de a reflecta asupra unui scenariu foarte comun și de a se gândi la modalități de a rezolva probleme precum părăsirea timpurie a școlii și lipsa participării.
Cuvinte cheie	Autorefecție, mentor, comunitate de romi
Descriere	<p>Participanților li se va prezenta un studiu de caz și vor trebui să răspundă la un set de întrebări cu referire la acesta. Studiul de caz este următorul:</p> <p>Lucrăm ca mentori într-un centru extrem de complex în care 65% dintre studenți aparțin comunității romi, 5% comunității pakistaneze, 3% comunității marocane, 5% comunității latino-americane și restul societății naționale. a tarii tale.</p> <p>Centrul suferă de neglijență cronică. 58% dintre elevi sunt absenți. 45% dintre elevii absenți sunt romi.</p> <p>Conducerea centrului a definit ca obiectiv strategic ca in anul scolar 2023-2024 absenteismul sa fie redus cu 30%.</p> <p>Lucrezi ca mentor, nu profesor, iar centrul ți-a cerut colaborarea.</p> <p>După ce au citit aceasta, participanții vor răspunde la următoarele întrebări și le vor discuta împreună în grup:</p>

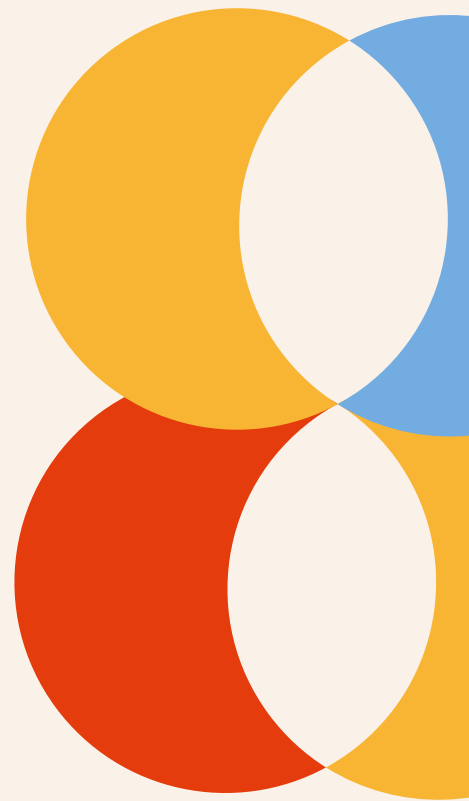


1. Care ar fi pozitia ta?
2. În ce măsură rolul mentorului poate ajuta la atingerea acestui obiectiv? Sarcini.
3. Ce fel de instrumente aveți nevoie pentru a acționa într-un context atât de divers (român, pakistanez, marocan, cultură națională)
4. Ce fel de activități ați propune?

Idei de urmărit

Participanții pot reflecta asupra propriei experiențe și asupra a ceea ce ar face dacă ar fi în poziția menționată ca mentor într-o școală segregată.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Swedish Council for
Higher Education

SPRIJINUL COMISIEI EUROPENE PENTRU PRODUCEREA ACESTEI PUBLICAȚII NU CONSTITUIE O APROBARE A CONȚINUTULUI, CARE REFLECTĂ DOAR OPINIILE AUTORILOR, IAR COMISIA NU POATE FI FĂCUTĂ RESPONSABILĂ PENTRU ORICE UTILIZARE CARE POATE FI FĂCUTĂ A INFORMAȚIILOR CONȚINUTE ÎN ACEASTA.