

PLAN DE STUDII PENTRU

UN PLAN DE STUDII FORMAT DIN 10 SESIUNI PENTRU PĂRINȚI
ȘI ÎNGRIJITORI DE ADOLESCENȚI (10-19) ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

PARENTING



Ianuarie 2021

Prima publicare 2021 – Text © Plan International 2021

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloace, electronice, mecanice, fotocopiere sau de altă natură, fără permisiunea prealabilă a Plan International.

Ilustrații © Hazel Mead 2020/2021. Toate drepturile rezervate.

Metodă de citare recomandată: Plan International (2021). Programul de abilități de viață pentru adolescenți și parenting, Regatul Unit Plan International.

Programul de abilități de viață și parenting a fost dezvoltat cu sprijin financiar de la:

- Agenția suedeză de cooperare internațională pentru dezvoltare, SIDA. Responsabilitatea pentru conținut revine în întregime Plan International. Sida nu împărtășește neapărat opiniile și interpretările din manual.
- Ministerul Federal de Externe al Germaniei în vederea proiectului multinațional implementat în regiunea Lacului Chad.
- Plan International Olanda.
- Plan International Finlanda.



SESIUNI DE PARENTING

Teme	Sesiuni	Obiectivele sesiunii
A fi părinte	Sesiunea 1: Să ne cunoaștem unii pe ceilalți	- Să aibă un obiectiv personal pentru program - Să aibă acces la un spațiu sigur și incluziv
	Sesiunea 2: Să știm cum ne sprijinim în vremuri stresante	- Să cunoască modalități prin care să practice îngrijirea de sine - Să practice modalități pozitive de gestionare a stresului
Dezvoltarea adolescenților	Sesiunea 3: Dezvoltarea adolescenților	- Să cunoască schimbările care au loc în timpul pubertății și adolescenței - Să afle cum cum situațiile de criză pot afecta dezvoltarea și bunăstarea adolescenților
	Sesiunea 4: Sprijinirea adolescenților în perioade dificile	- Să exerseze abilitățile de ascultare și laudare pentru a sprijini adolescenții în momente dificile - Să practice modalități pozitive de a petrece timp cu adolescenții
Parenting pozitiv	Sesiunea 5: Rezolvarea problemelor cu adolescenții	- Să exerseze moduri în care pot ajunge la un acord cu adolescenții - Să practice rezolvarea pașnică a problemelor cu adolescenții
	Sesiunea 6: Rolurile benefice și dăunătoare ale adolescenților	- Să distingă între rolurile (de gen) benefice și dăunătoare ale adolescenților - Să promoveze roluri și responsabilități pozitive pentru adolescenți și să prevină răul
Sănătatea și protecția adolescenților	Sesiunea 7: Sănătatea sexuală și a reproducerii la adolescenți	- Să cunoască nevoile de sănătate sexuală și reproductivă ale adolescenților - Să se simtă încrezători când vorbesc despre sănătatea sexuală și reproductivă cu adolescenții
	Sesiunea 8: Protejarea adolescenților de violență	- Să înțeleagă riscurile de protecție pentru adolescenți - Să identifice modalități de promovare a siguranței adolescenților
	Sesiunea 9: Căsătoria	- Să înțeleagă consecințele negative ale căsătoriei timpurii și forțate pentru copii - Să cunoască alternative pozitive pentru căsătoria timpurie și forțată cu copii
Viitorul nostru	Sesiunea 10: Să privim înainte	- Să fie conștienți de propriile forțe și capacități - Să aibă o perspectivă pozitivă asupra viitorului

RESURSE

Resursa 10. Sarcina

Resursa 11. Contraceptive

Resursa 12. Folosirea prezervativului

Resursa 13. BTS-uri

Resursa 17. Declarații privind căsătoria

Resursa 18. Chestionar privind
pubertatea

INSTRUMENTE M&E

Instrumentul 2. Formular de înregistrare pentru părinți

Instrumentul 3. Baza de date a participanților

Instrumentul 4. Catalog de prezență

Instrumentul 6. Chestionar pentru părinți

Instrumentul 7. Obiectiv personal

Instrumentul 8. Formular de înregistrare al obiectivului
personal

Instrumentul 9. Evaluarea modulului

Instrumentul 10. Raportul facilitatorului

INSTRUMENTE

- Instrumentul 1.** Instrument de mini-evaluare PALS
- Instrumentul 2.** Să comunicăm despre PALS
- Instrumentul 3.** Planul de implementare PALS
- Instrumentul 4.** Instrumentul pentru buget PALS
- Instrumentul 5.** Organigramă PALS
- Instrumentul 6.** Descrierea locului de muncă PALS
- Instrumentul 7.** Instrumentul de luare a deciziilor PALS
- Instrumentul 8.** Listă de verificare pentru selectarea unei locații sigure
- Instrumentul 9.** Lista materialelor
- Instrumentul 10.** Strategii de informare și mobilizare
- Instrumentul 11.** Canale de feedback
- Instrumentul 12.** Sfaturi pentru modificarea locațiilor
- Instrumentul 13.** Raportarea problemelor de salvagardare
- Instrumentul 14.** Drepturile și responsabilitățile participantului
- Instrumentul 15.** Șabloane pentru raportarea problemelor de salvagardare
- Instrumentul 16.** Gestionarea dinamicii grupurilor dificile
- Instrumentul 17.** Evaluarea riscurilor de salvagardare
- Instrumentul 18.** Atenuarea riscurilor de salvagardare
- Instrumentul 19.** Primirea plângerilor privind problemele de salvagardare
- Instrumentul 20.** Contextualizarea „DE FĂCUT” și „DE EVITAT”
- Instrumentul 21.** Instrument de contextualizare PALS
- Instrumentul 22.** Termeni și definiții
- Instrumentul 23.** Șablon de cartografiere a serviciului
- Instrumentul 24.** Servicii pentru adolescenți
- Instrumentul 25.** Cadrul de competențe al facilitatorului PALS
- Instrumentul 26.** Autoevaluarea facilitatorului PALS
- Instrumentul 27.** Obiectivul personal pentru facilitatori
- Instrumentul 28.** Așezarea scaunelor
- Instrumentul 29.** Practicarea îngrijirii de sine
- Instrumentul 30.** Plan pentru îngrijirea de sine
- Instrumentul 31.** Gestionarea subiectivității
- Instrumentul 32.** Considerații privind genul și incluziunea
- Instrumentul 33.** Strategii de învățare pentru adolescenți
- Instrumentul 34.** Impactul violenței asupra adolescenților
- Instrumentul 35.** Răspunsul la dezvăluiri privind violența
- Instrumentul 36.** Răspunsul la suferință
- Instrumentul 37.** Lista de verificare pentru facilitatori
- Instrumentul 38.** Model de planificare pentru facilitatori
- Instrumentul 39.** Cadrul logic pentru adolescenți
- Instrumentul 40.** Tipuri de violență

Modul: A fi părinte

Note pentru facilitator

În acest modul introductiv, participanții încep să se cunoască și să reflecteze la ceea ce înseamnă pentru ei a fi părinte. Obiectivele cheie pentru părinți și îngrijitori includ:

- Să stabilească un obiectiv personal;
- Să contribuie la un mediu de grup sigur și incluziv;
- Să identifice activități de îngrijire personală;
- Să practice unele moduri pozitive de a gestiona stresul.

Sesiunea 1 de parenting se concentrează pe introducerea programului și construirea unui mediu de grup sigur. Facilitatorul prezintă obiectivele și temele programului, iar participanții reflectă asupra domeniilor de interes. Participanții identifică un obiectiv personal la care vor lucra în program. Facilitatorul și participanții convin împreună asupra regulilor de grup pentru a face din sesiunile de grup un spațiu sigur pentru toată lumea. Siguranța și incluziunea sunt esențiale pentru părinți – pentru unii participanți, sesiunile de grup ar putea fi singurul loc în care își pot împărtăși experiențele, grijile sau preocupările. Un aspect important al construirii unui mediu de grup sigur și de încredere este introducerea codului de conduită al Plan International care subliniază comportamentele la care participanții se pot aștepta de la facilitatori, de la ceilalți membri ai personalului Plan International sau de la parteneri.

În Sesiunea 2 de parenting, părinții și îngrijitorii explorează punctele forte și provocările ca părinți și identifică modalități pozitive de a gestiona stresul. În această sesiune este important să recunoaștem că a fi părinte este stresant, indiferent de situație. În situații de criză, poate fi și mai stresant. Este important să laudăm eforturile depuse de părinți și să le subliniem punctele forte și realizările în creșterea copiilor. În această sesiune, părinții reflectează la diferitele moduri de reacție la stres și identifică activități pozitive pe care le pot face pentru a avea grijă de ei înșiși și a gestiona stresul. Grupul va învăța cum să „ia o pauză” și diferite activități de relaxare.

După sesiunea 2, facilitatorul va efectua o **evaluare a modului** cu întreg grupul. Participanții reflectează asupra aspectelor pe care le-au învățat din primele două sesiuni și oferă feedback cu privire la subiectele și activitățile sesiunilor, inclusiv ceea ce le-a plăcut și ceea ce ar dori să vadă inclus. (Co-)facilitatorul documentează această evaluare și o folosește pentru a face adaptări după cum este necesar pentru următoarele sesiuni.

Sesiunea 1 de parenting: Să ne cunoaștem unii pe ceilalți

DURATA

- 90 minute

OBIECTIVE

- Să aibă un obiectiv personal pentru program.
- Să aibă acces la un spațiu sigur și incluziv.

MATERIALE

- Listă de prezență
- Instrumentul 7. Obiectiv personal** (o copie pentru fiecare participant)
- Instrumentul 8. Formular de înregistrare al obiectivului personal** (o copie pentru facilitator)
- Flipchart și markere
- Minge
- Pixuri sau creioane (unul pentru fiecare participant)
- Manualul de jocuri „Râs și joacă”
- Informații despre politica de salvagardare a Plan International, politica PSHEA și codul de conduită

PREGĂTIRE

- Pregătiți o prezentare a sesiunilor din program pentru a le descrie participanților
- Printați copii ale Instrumentului 7 și 8.

SFATURI PENTRU FACILITATORI

- Fiți deschis și ascultați:** Permiteți participanților să vorbească liber. Puneți-le întrebări deschise și afați ce știu deja.
- Fiți respectuoși și oferiți sprijin:** Oferiți participanților spațiu pentru a fi deschiși în legătură cu modul în care se simt, fără a judeca. Spuneți-le că sunteți acolo pentru ei.
- Aveți răbdare:** Este posibil să fie nevoie de câteva sesiuni pentru a construi un raport de încredere. Nu vă așteptați ca participanții să împărtășească idei sau să răspundă la fiecare întrebare.
- Încheiați într-o notă pozitivă:** Discutați cu grupul și finalizați sesiunea cu ceva distractiv!
- Raportare:** Nu uitați să înregistrați prezența participanților și să completați raportul facilitatorului la sfârșitul sesiunii.

Prezentare generală a sesiunii

În această sesiune, membrii grupului și facilitatorii se vor cunoaște, vor afla mai multe despre program, vor stabili un obiectiv personal și vor dezvolta un acord de grup.

Activitatea sesiunii

Durata

1. Bun venit și încălzire	10 minute
2. Introducerea temei: Prezentarea programului	20 minute
3. Explorare: Obiectiv personal	30 minute
4. De ținut minte: Acord de grup	20 minute
5. Încheiere	10 minute
După sesiune: raportare și follow-up	

Pași de urmat

1. Bun venit și încălzire

Durata: 10 minute

- 1. Bun venit și introducere:** Primiți participanții la program și felicitați-i pentru că au venit. Prezentați-vă ca facilitator și co-facilitator. Explicați că în această primă sesiune vom petrece timp pentru a ne cunoaște, astfel încât toată lumea să se simtă confortabil în cadrul grupului. Ne vom uita, de asemenea, la subiectele și temele pe care le vom discuta în următoarele sesiuni și ne vom gândi la ceea ce am dori să învățăm în acest program.
- 2. Joc de introducere: Joc de nume cu mingea.** Instrucțiunile pentru acest joc pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#).
- 3. Introduceți tema acestei sesiuni:** Explicați faptul că această sesiune este despre a ne cunoaște și a afla mai multe despre program.

2. Introducerea temei: Prezentarea programului

Durata: 20 minute

- 1.** Prezentați scopul acestui program: organizarea de sesiuni regulate care creează timp și spațiu astfel încât părinții și îngrijitorii să se întâlnească, să se simtă sprijiniți și să împărtășească lucruri care sunt importante pentru ei. Explicați faptul că programul se va desfășura în paralel cu sesiunile pentru adolescenții lor și că în sesiuni vom discuta despre modul în care părinții își pot sprijini copiii adolescenți și construi relații pozitive.
- 2.** Introduceți diferitele subiecte care vor fi abordate pe parcursul sesiunilor. Întrebați dacă participanții au subiecte care îi interesează în mod deosebit. Alternativ, cereți participanților să discute în perechi subiectele de care sunt interesați.
- 3.** Explicați faptul că acest program se desfășoară în paralel cu sesiunile pentru adolescenți și că uneori vor fi discutate subiecte similare. Întrebați dacă participanții au subiecte pe care le consideră importante ca părinți.
- 4.** Prezentați **Codul de conduită al Plan International** și explicați comportamentele la care participanții se pot aștepta de la facilitatori și alți membri ai personalului Plan International. Prezentați mecanismele locale de raportare pe care participanții le pot utiliza pentru a raporta orice preocupări. Acordați timp pentru a răspunde la orice întrebări din partea grupului.

3. Explorare: Obiectiv personal

Durata: 30 minute

1. Cereți adolescenților să petreacă câteva minute individual gândindu-se la ceva ce ar dori să învețe prin intermediul acestui program. Explicați că acesta va fi „obiectivul lor personal” pentru program.
2. Oferiți fiecărui participant o copie a Instrumentului 7. **Obiectiv personal**, și un creion sau un pix. Acordați participanților 15 minute pentru a scrie sau a desena obiectivul lor personal. Co-facilitatorul/voluntarul comunitar îi ajută pe participanții care nu pot scrie și care se simt incomod în legătură cu desenatul.
3. După ce și-au scris sau desenat obiectivul, cereți participanților să reflecteze la cât de departe se află în prezent de obiectivul propus. Explicați faptul că cele trei zâmbete (☹ ☺ ☻) (□ □ □) arată că (i) nu și-au atins încă obiectivul; (ii) s-au deplasat puțin spre obiectiv; sau (iii) și-au atins deja obiectivul. **Subliniați că este în regulă să nu fie aproape de obiectivul lor; stabilirea obiectivelor ne ajută să învățăm lucruri noi.**
4. Felicități participanții pentru că și-au identificat obiectivele! Întrebați participanții dacă sunt de acord ca facilitatorii să citească obiectivele personale pentru a înțelege mai bine prioritățile lor și să le păstreze până la sesiunea finală.
5. Colectați formularele pentru a le păstra și utiliza în timpul ultimei sesiuni a programului. După sesiune, documentați toate obiectivele personale în **Instrumentul 8. Formularul de înregistrare a obiectivelor personale** și baza de date a participanților.
6. **Energizant: Impulsul numelui** Instrucțiunile pentru acest energizant pot fi găsite în **manualul „Râs și joacă”**.

4. De ținut minte: Acord de grup

Durata: 20 minute

1. Explicați că este important să creați un spațiu sigur pentru sesiunea de grup. Întrebați participanții ce reguli de grup consideră că sunt importante pentru a se simți confortabil și respectați în cadrul sesiunii. Puneți-vă de acord cu grupul asupra fiecărei reguli înainte de a o nota.
2. Asigurați-vă că sunt acoperite următoarele reguli:
 - Nu întârziați.
 - Participați la fiecare sesiune – dacă nu puteți participa, informați (co-)facilitatorul.
 - Toată lumea are ocazia să vorbească și să participe.
 - Respectați-vă unul pe celălalt, ascultând și acordând atenție oricui vorbește.

- **Împărtășiți doar ceea ce vă simțiți confortabil să împărtășiți și participați numai atunci când vă simțiți confortabil să o faceți.**
- **Acceptați și respectați oamenii care au alte puncte de vedere sau opinii.**
- **Ceea ce este împărtășit în grup, rămâne în grup: tratați lucrurile pe care ceilalți participanți le împărtășesc în grup cu respect și confidențialitate.**
- **Simțiți-vă întotdeauna liberi să adresați întrebări facilitatorului înainte, în timpul sau după sesiune.**

3. Întrebați grupul cum ne putem asigura că tuturor li se va aduce aminte de aceste reguli. Ce se întâmplă dacă cineva nu respectă regulile? Evitați „pedepsele” reale, dar gândiți-vă la modalități distractive de a vă aminti reciproc de reguli (de exemplu, cântați un cântec, dansați etc.). Păstrați acordul de grup și afișați-l în cameră.

5. Încheiere

Durata: 10 minute

1. Exercițiu de încheiere: Contor de energie. Instrucțiunile pentru acest exercițiu de încheiere pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#).

2. De practicat acasă: Rugați participanții să împărtășească cu adolescenții subiectele acestui program.

3. Întrebări și răspunsuri: Răspundeți la orice întrebări finale sau reflecții din partea grupului înainte de a finaliza sesiunea. Mulțumiți tuturor participanților pentru timpul acordat și felicitați-i din nou pentru că au venit la sesiune. Spuneți grupului că, dacă doresc să discute ceva, pot veni la facilitatori după sesiune.

4. Ritual de încheiere. Întrebați grupul cum ar dori să termine sesiunea. Ce ar trebui să includă un „final bun”? De exemplu, un joc de încheiere, un cântec, un țipăt sau un ritual care poate fi folosit pentru a finaliza fiecare sesiune. Dacă este necesar, dați un exemplu, cum ar fi o „bătaie din palme specială”, o mișcare sau un cântec tradițional care îi face pe adolescenți să râdă și să se miște, înainte ca grupul să decidă propriul ritual.

După sesiune

După sesiune, facilitatorul principal:

- completează raportul de prezență și raportul sesiunii;
- Discută individual cu participanții despre orice probleme care au apar în timpul sesiunii.

Opțional: Activități de follow-up

Dacă după sesiunile de parenting, (co-)facilitatorul desfășoară alte activități cu părinții/îngrijitorii, aceștia pot consolida aspectele învățate în cadrul sesiunii prin:

- a avea o întâlnire ulterioară cu părinții pentru a discuta despre lucrurile pe care ei le consideră cel mai important de împărtășit cu alți părinți;
- a explica părinților mai multe despre programul „Abilități de viață” din care fac parte copiii lor;
- furnizarea de informații despre serviciile disponibile în zona/comunitatea locală.

Sesiunea 2 de parenting: Cum ne sprijinim în vremuri stresante

DURATA

- 90 minute

OBIECTIVE

- Să cunoască modalități prin care să practice îngrijirea de sine.
- Să practice unele moduri pozitive de a gestiona stresul.

MATERIALE

- Listă de prezență
- Flipchart și markere
- Funie pentru activitatea de încheiere
- Opțional: Muzică relaxantă
- Opțional: **Resursa 3. Mindfulness și activități de meditație**
- Covoare sau scaune pentru toți participanții
- Manualul de jocuri „Râs și joacă”

PREGĂTIRE

- Pregătiți muzică calmă, relaxantă.
- Contextualizați mesajele cheie și exercițiile de relaxare după cum este necesar.

SFATURI PENTRU FACILITATORI

- **Fiți deschis și ascultați:** Permiteți participanților să vorbească liber. Puneți-le întrebări deschise și afați ce știu deja.
- **Fiți conștienți de factorii de stres:** Participanții s-ar putea simți îngrijorați pentru ei înșiși sau pentru membrii familiei lor sau se pot confrunta cu o lipsă de sprijin social.
- **Acordați sprijin:** Oferiți-le spațiu pentru a împărtăși cum se simt și spuneți-le cum sunteți alături de ei.
- **Încheiați într-o notă pozitivă:** Consultați grupul, evidențiați punctele forte și abilitățile și amintiți-le că pot face lucruri simple pentru a avea grijă de ei înșiși și de ceilalți. Încheiați sesiunea cu ceva distractiv!
- **Raportare:** Nu uitați să înregistrați prezența participanților și să completați raportul facilitatorului la sfârșitul sesiunii.

Prezentare generală a sesiunii

În această sesiune, membrii grupului vor explora părțile pozitive și dificile în a fi părinte, vor identifica modalități pozitive de a face față stresului și vor exersa modul în care pot „lua o pauză”.

Activitatea sesiunii

Durata

1. Bun venit și încălzire	15 minute
2. Introducerea temei: Opune-te dacă	15 minute
3. Explorare: Să facem față stresului	30 minute
4. De ținut minte: Luați o pauză	10 minute
5. Încheiere	10 minute
După sesiune: raportare și follow-up	

1. Bun venit și încălzire

Durata: 15 minute

1. Recapitulare: Primiți participanții și felicități-i pentru că au ajuns la sesiune. Întrebați participanții dacă își amintesc, de la ultima sesiune, despre ce este vorba în cadrul acestui program. Recapitulați tipurile de activități și temele care vor fi discutate în acest program. Verificați dacă au întrebări și amintiți-le de acordul de grup, înainte de a continua.

2. Joc de deschidere: Să ne conectăm. Instrucțiunile pentru acest joc pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#).

3. Introduceți tema acestei sesiuni: Explicați faptul că această sesiune va discuta cum este să fii părinte, inclusiv părțile bune, părțile dificile și ce putem face pentru a avea grijă de noi înșine ca părinți.

2. Introducerea temei: Opune-te dacă

Durata: 15 minute

1. Invitați participanții să se așeze în cerc. Explicați exercițiul:

- **Voi citi o declarație. Ridicați-vă dacă sunteți de acord cu ceea ce spun.**
- **Rămâneți așezați dacă nu sunteți de acord.**

Notă: ca alternativă pentru a ridica, participanții pot ridica mâna dacă sunt de acord.

2. Citiți următoarele afirmații, una câte una:

- **Vă rog să vă ridicați dacă... aveți copii**
- **Ridicați-vă dacă aveți doi copii**
- **Ridicați-vă dacă aveți trei copii**
- **Ridicați-vă dacă aveți mai mult de trei copii**
- **Ridicați-vă dacă purtați ceva de culoare roșie**
- **Ridicați-vă dacă uneori sunteți enervați de copiii tăi**
- **Ridicați-vă dacă uneori copiii vă fac să râdeți**
- **Ridicați-vă dacă uneori vă simțiți îngrijorați ca părinți**
- **Ridicați-vă dacă vă place să cântați sau să dansați**

Adaptare: Adaptați afirmațiile la contextul local. Evitați caracteristicile discriminatorii.

3. După exercițiu, subliniați că participanții au multe în comun, atât ca îngrijitori cât și ca oameni, și că există și diferențe între ei. Acest lucru este normal. Înseamnă că putem învăța unii de la alții.

4. Dacă lucrați cu grupuri mixte, împărțiți grupul în grupuri de același sex și lucrați separat la aceeași activitate. Rugați participanții să reflecteze la următoarele întrebări:

- **Vă puteți gândi la momente de mândrie ca părinte; ceva de care v-ați simțit mândri sau ceva care vă place la voi ca părinți?**
- **Vă puteți gândi la provocări cu care vă confrunțați ca părinte, ceva care este dificil?**
- **Există diferențe între provocările cu care se confruntă îngrijitorii de sex feminin și bărbați?**

5. Dacă lucrați în grupuri de același sex, aduceți ambele grupuri înapoi în plen și lăsați-le să împărtășească câteva gânduri. Apreciați ceea ce împărtășesc participanții și laudați toți părinții și îngrijitorii pentru munca extraordinară pe care o fac în îngrijirea familiilor lor!

6. În conversație, evidențiați următoarele mesaje cheie:

- **Ca părinți, cu toții ne confruntăm cu provocări.**
- **În ciuda unora dintre provocările cu care ne confruntăm cu toții, avem, de asemenea, punctele noastre forte și momentele de mândrie.**
- **Când părinții sunt foarte stresați, acest lucru poate avea un efect și asupra copiilor. Este important să reduceți stresul pentru voi, deoarece vă va ajuta să reduceți stresul pentru copiii voștri.**

3. Explorare: Să facem față stresului

Durata: 30 minute

1. Dacă lucrați cu grupuri mixte, împărțiți grupul în grupuri de același sex și lucrați separat la aceeași activitate, fiecare cu un facilitator. Spuneți grupului că, în situații stresante, părinții și îngrijitorii sunt adesea atât de concentrați pe îngrijirea familiilor lor, încât nu își fac timp să aibă grijă de ei înșiși. Întrebați grupul dacă recunosc această situație. Fiți deschis și ascultați

2. Începeți o conversație punând următoarele întrebări:

- **Ce ar putea face părinții când se simt îngrijorați sau stresați?**

3. Notează ideile participanților pe un flipchart. Elogiați participanții pentru că și-au împărtășit ideile!

4. Explicați faptul că există multe modalități de a face față stresului și că unele dintre acestea sunt utile, în timp ce altele sunt nesănătoase sau dăunătoare. Întrebați participanții care activități sunt utile și sănătoase și care sunt nesănătoase. Permiteți participanților să clasifice activitățile ca **moduri pozitive de a face față stresului** sau **moduri negative de a face față stresului (ca în exemplul din tabelul de mai jos)**.

Adaptare Adăugați modalități pozitive și negative de a face față stresului, care sunt practicate în contextul local.

Modalități pozitive de a face față stresului

Vorbesc cu un prieten
 Petrec timp cu familia
 Cânt sau ascult muzică pentru a mă calma
 Fac spor sau joc un joc
 Îmi scriu gândurile
 Merg la o plimbare dacă este posibil și în siguranță
 Dorm
 Fac glume
 Mă gândesc la ceva vesel
 Chiar și plânsul poate aduce alinare uneori
 Îi ajut pe alții
 Cer altora să mă ajute
 Diminuez cantitatea de știri negative sau negativismul de pe rețele sociale

Modalități negative de a face față stresului

Beau mult alcool
 Fumez mult
 Mă izolez de familie sau prieteni
 Petrec mult timp pe rețelele de socializare
 Mă cert cu ceilalți
 Mă lupt cu alții
 Folosesc violența verbală
 Folosesc violența fizică
 Folosesc violența sexuală
 Îmi fac rău

5. În conversație, evidențiați următoarele mesaje cheie:

- **Când vă simțiți stresați, încercați să găsiți o activitate pozitivă care vă ajută să eliberați tensiunea într-un mod sănătos pentru voi și pentru ceilalți.**
- **Unii oameni acționează în moduri care îi afectează pe ei înșiși sau pe alții atunci când se simt stresați. Cu toate acestea, există multe alte moduri, mai pozitive, de a face față stresului.**
- **Este în regulă să-ți oferi timp pentru sine. Acordă-ți timp să fii singur sau să ai grijă de tine. De asemenea, permiteți partenerului să-și ia acorde timp pentru sine.**
- **Faceți activități care vă oferă bucurie – acestea pot fi exercițiile fizice, cântatul, dansul, rugăciunea sau discuțiile cu un prieten.**
- **Cereți sprijin de la cei dragi. Dacă sistemul obișnuit de asistență nu este în vigoare, încercați să aflați cine vă mai poate ajuta.**

6. Energizant: Întrebați grupul dacă cunoaște un joc distractiv, un cântec, un dans sau un exercițiu scurt care ne poate ajuta să ne relaxăm și să ne simțim bine. Invitați un participant să faciliteze momentul energizant cu grupul.

4. De ținut minte: Luați o pauză

Durata: 10 minute

1. Explicați faptul că atunci când stresul devine prea mare, există și lucruri pe care le putem face pentru a ne calma. Vă poate ajuta să luați o pauză de 10 secunde. De exemplu, vă poate ajuta să faceți exerciții de respirație sau de relaxare.

2. Faciți unul sau ambele exerciții de mai jos sau selectați o activitate din [Resursa 3. Mindfulness și activități de meditație](#).

1) INSPIRAȚIE PROFUNDĂ

1. Găsiți o poziție confortabilă, stând pe un scaun, în picioare sau culcat pe podea.
2. Puneți o mână pe burtă și una pe piept.
3. Observați-vă propria respirație timp de câteva repetări.
4. Inspirați profund și încet pe nas, simțiți modul în care se extinde burta. Mențineți inspirația timp de 1... 2... 3... secunde (*inspirați încet*).
5. ...expirați profund și încet pe gură, golind burta și plămânii. Mențineți inspirația timp de 1... 2... 3... secunde (*expirați încet*).
6. Repetați de câteva ori.

2) MEDITAȚIE DE SCANARE A CORPULUI

1. Găsiți o poziție confortabilă, întins pe spate, cu palmele în sus și picioarele ușor depărtate, sau stând pe un scaun confortabil cu picioarele pe podea.
 2. Încercați să stați nemișcați pe toată durata exercițiului, mișcându-vă doar dacă este necesar să vă reglați poziția.
 3. Începeți să fiți conștienți de respirația proprie, observând ritmul inspirațiilor și expirațiilor. Nu încercați să schimbați felul în care respirați, ci doar conștientizați modul în care respirați în mod natural.
 4. Începeți să fiți atenți la modul în care vă simțiți. Cum se simt hainele pe corpul vostru? Se simte vreunul dintre membre deosebit de greu sau ușor? Observați părți ale corpului care fie nu simt nicio senzație, fie simt multe senzații.
 5. Acum începeți să acordați o atenție deosebită picioarelor și degetelor de la picioare și felului în care se simt. Sunt grele sau ușoare? Sunt sensibile sau nu?
 6. Începeți să oferiți acest tip de atenție celorlalte părți ale corpului, conform următoarei succesiuni:
 - Degetele și picioarele
 - Partea inferioară a picioarelor
 - Genunchi
 - Coapse
 - Regiunea pelviană
 - Abdomen
-

- Partea inferioară a spatelui
- Pipet
- Partea superioară a spatelui
- Mâini
- Brațe
- Gât
- Față și cap
- Creștetul capului

7. Odată ce v-ați concentrat asupra diferitelor zone ale corpului și vă simțiți pregătiți, deschideți încet ochii și recunoașteți orice senzații și sentimente noi pe care le experimentați.

3. După exercițiu, cereți participanților să revină în cerc și să se așeze. Întrebați participanții cum a fost exercițiul pentru ei. Întrebați când pot fi utile aceste exerciții. Permiteți participanților să împărtășească și să sublinieze faptul că aceste exerciții pot fi făcute în fiecare zi, în orice moment și în orice loc.

5. Încheiere

Durata: 10 minute

1. Exercițiu de încheiere: Urmăriți valul Instrucțiunile pentru acest exercițiu de încheiere pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#).

2. De practicat acasă: Cereți participanților să exerseze una dintre modalitățile pozitive de a face față stresului sau un exercițiu de relaxare. Încurajați participanții să observe cum se simt după aceea. În următoarea sesiune vom afla cum a decurs acest lucru!

3. Întrebări și răspunsuri: Răspundeți la orice întrebări finale sau reflecții din partea grupului înainte de a finaliza sesiunea. Mulțumiți tuturor participanților pentru timpul acordat și felicitați-i din nou pentru că au venit la sesiune. Spuneți grupului că, dacă doresc să discute ceva, pot veni la facilitatori după sesiune.

4. Ritual de încheiere. Lăsați grupul să efectueze ritualul, jocul sau cântecul pe care l-au ales pentru a încheia sesiunea.

După sesiune

După sesiune, facilitatorul principal:

- completează raportul sesiunii;
- Discută individual cu participanții despre orice probleme care au apar în timpul sesiunii.

Opțional: Activități de follow-up

Dacă după sesiunile de parenting, (co-)facilitatorul desfășoară alte activități cu părinții/îngrijitorii, aceștia pot consolida aspectele învățate în cadrul sesiunii prin:

- repetarea unora dintre exercițiile de relaxare din această sesiune;
- oferirea unui spațiu în care părinții să se întâlnească informal și să ofere sau să primească sprijin de la alți părinți;
- re-efectuarea jocurilor din această sesiune cu grupul.

Modul: Dezvoltarea adolescenților

Note pentru facilitator

În acest modul, participanții vor explora faza de dezvoltare din timpul adolescenței și modul în care îi pot sprijini pe adolescenți în momente dificile. Până la sfârșitul acestui modul, părinții și îngrijitorii vor:

- cunoaște schimbările care au loc în perioada pubertății și adolescenței;
- cunoaște modul în care situațiile de criză pot afecta dezvoltarea și bunăstarea adolescenților;
- exercita abilitățile de ascultare și laudă pentru a sprijini adolescenții în momente dificile;
- practica modalități pozitive de a petrece timpul cu adolescenții.

Sesiunea 3 de parenting îi îndrumă pe părinți să reflecteze asupra schimbărilor care au loc în timpul pubertății și adolescenței și să învețe cum îi afectează situațiile de criză pe adolescenți.

În această sesiune, părinții și îngrijitorii se gândesc la propria lor adolescență și identifică diferitele schimbări fizice, emoționale și sociale prin care trec adolescenții în timpul pubertății. În cadrul ședinței, părinții învață că a fi adolescent este deja o perioadă dificilă, iar o situație de criză o poate îngreuna și mai mult. Mulți adolescenți se pot simți copleșiți, anxioși sau frustrați. Chiar dacă adolescenții pot deveni mai autonomi și pot apela la prietenii lor dacă au o problemă, atenția părinților, dragostea și îndrumarea sunt încă foarte importante pentru adolescenți, mai ales în situații dificile. Sesiunea se încheie cu o reflecție asupra lucrurilor de care pot avea nevoie adolescenții de la părinții și îngrijitorii lor în momente dificile.

Sesiunea 4 de parenting se bazează pe sesiunea 3 și oferă părinților modalități practice de a-și susține adolescenții, inclusiv moduri în care să petreacă timpul împreună și să asculte adolescenții.

În această sesiune, părinții și îngrijitorii reflectează asupra îngrijirii și sprijinului pe care l-au primit de la proprii părinți sau de la alți adulți importanți atunci când erau adolescenți. Pe baza acestor amintiri pozitive, participanții explorează modalități pozitive de a-și susține adolescenții. Părinții învață despre importanța ascultării și acordării atenției pentru adolescenți. Participanții identifică modalități pozitive de a petrece timpul cu adolescenții și modul în care acest aspect poate îmbunătăți relația părinte-copil.

În acest modul, fiți atenți la normele de gen specifice contextului. Dacă este adecvat și sigur să faceți acest lucru în contextul local, încurajați părinții să reflecteze asupra opiniilor cu privire la problemele LGBTQI+ și promovați atitudini pozitive față de toți adolescenții, indiferent de orientarea sexuală sau identitatea de gen. În mod similar, abordați normele de gen dăunătoare existente în cadrul comunității. În unele contexte, băieții sunt învățați să suprimă emoții puternice, cum ar fi furia sau tristețea, sau se așteaptă să-și atenueze sentimentele prin folosirea violenței. Subliniați că toate sentimentele sunt normale și acceptabile. Încurajați părinții să acorde atenție sentimentelor adolescenților și să le asculte. Fiți gata să oferiți părinților și îngrijitorilor informații relevante despre serviciile și sprijinul disponibil.

După sesiunea 4, faceți o evaluare a modulului cu întreg grupul. Participanții reflectă asupra a ceea ce au făcut, învățat și simțit în sesiunile 3 și 4 și au ocazia să ofere feedback cu privire la subiectele și

activitățile sesiunilor. Facilitatorul adresează grupului câteva întrebări despre modul pentru a vedea dacă își amintesc informații importante din sesiune, cum ar fi serviciile și sprijinul disponibil. (Co-)facilitatorul documentează această evaluare și o folosește pentru a face adaptări după cum este necesar pentru următoarele sesiuni.

Sesiunea 3 de parenting: Dezvoltarea adolescenților

DURATA

- 90 minute

OBIECTIVE

- Să cunoască schimbările care au loc în timpul pubertății și adolescenței.
- Să afle cum cum situațiile de criză pot afecta dezvoltarea și bunăstarea adolescenților.

MATERIALE

- Listă de prezență
- [Resursa 7. Pubertatea](#)
- Flipchart și markere
- Manualul „Răs și joacă”

PREGĂTIRE

- Alegeți versiunea adecvată a Resursei 7 Pubertatea
- Contextualizați materialele după cum este necesar.

SFATURI PENTRU FACILITATORI

- **Fiți confortabil:** Asigurați-vă că vă simțiți confortabil cu conținutul sesiunii în avans și că puteți vorbi deschis despre pubertate.
- **Fiți deschis și ascultați:** Permiteți participanților să vorbească liber. Puneți-le întrebări deschise și afați ce știu deja.
- **Utilizați terminologie simplă:** Utilizați termenii locali pentru cuvinte precum „sentimente” și diferite părți ale corpului
- **Creați un spațiu sigur:** Discuțiile despre pubertate sau despre dezvoltarea corpului uman poate fi sensibilă pentru unii oameni, așa că încercați să creați un mediu în care participanții să se simtă confortabil și să discute deschis despre aceste probleme.
- **Acordați sprijin:** Oferiți-le spațiu pentru a împărtăși cum se simt și spuneți-le cum sunteți alături de ei.
- **Încheiați într-o notă pozitivă:** Consultați grupul, amintiți-le că pot avea grijă de ei înșiși și de ceilalți. Încheiați sesiunea cu ceva distractiv!
- **Raportare:** Nu uitați să înregistrați prezența participanților și să completați raportul facilitatorului la sfârșitul sesiunii.

Prezentare generală a sesiunii

În această sesiune participanții vor reflecta asupra schimbărilor prin care trec adolescenții în timpul pubertății și asupra lucrurilor de care au nevoie adolescenții în momentele dificile.

Activitatea sesiunii	Durata
1. Bun venit și încălzire	10 minute
2. Introducerea temei: Eu în adolescență	20 minute
3. Explorare: Dezvoltarea adolescenților	30 minute
4. De ținut minte: De ce au nevoie adolescenții	20 minute
5. Încheiere	10 minute
După sesiune: raportare și follow-up	

Sesiune sensibilă: note suplimentare pentru facilitator

- În această sesiune, participanții sunt rugați să reflecteze asupra adolescenței lor. Când reflectăm la trecut, unii oameni pot simți emoții diferite. Unii oameni își pot aminti anii adolescenței cu fericire, dar pentru alții poate fi emoționant și chiar traumatizant. Evidențiați acest lucru pentru grup și amintiți-le oamenilor înainte și după activitate că este bine să discute dacă au sentimente sau gânduri cu care au nevoie de sprijin.
- Vor fi discutate subiecte care pot fi sensibile. Decideți dacă și cum să definiți și să explicați termenul „pubertate” și diferite părți (reproductive) ale corpului, precum și „menstruație” și „ciclu”.
- Când lucrați cu grupuri mixte, decideți ce activități vor fi desfășurate în comun și care activități sunt mai bine organizate separat în grupuri de același sex pentru a asigura un spațiu sigur pentru participarea tuturor. Cu toate acestea, asigurați-vă că toți îngrijitorii primesc aceleași informații despre schimbările cheie în corpurile și mințile adolescenților.
- Nu forțați pe nimeni să participe la activități sau să împărtășească experiențe personale în timpul sesiunii.
- Puteți avea un asistent sanitar prezent pentru unele sau toate activitățile din sesiune, dacă este posibil și adecvat.
- Se recomandă să faceți exerciții scurte de „check-in” între activități pentru a fi pe aceeași lungime de undă cu grupul și pentru a vedea dacă se simt confortabil sau dacă au vreo îngrijorare. Asigurați-vă că abordați orice nelămurire înainte de a continua sesiunea.

Pași de urmat

1. Bun venit și încălzire

Durata: 10 minute

1. Recapitulare: Primiți participanții și felicități-i pentru că au ajuns la sesiune. Întrebați participanții ce își amintesc din ultima sesiune. Ce activități au încercat acasă? Cine a încercat unul dintre exercițiile de relaxare? Cum s-a simțit? L-au arătat și altor persoane? Verificați dacă au întrebări și amintiți-le participanților despre acordul de grup înainte de a continua.

2. Exercițiu de început: Ascultarea sunetelor. Instrucțiunile pentru acest joc pot fi găsite în manualul „Râs și joacă”.

3. Introduceți tema acestei sesiuni: Explicați că această sesiune este despre schimbările prin care trec adolescenții pe măsură ce evoluează de la copilărie la vârsta de tânăr adult.

2. Introducerea temei: Eu în adolescență

Durata: 20 minute

1. Cereți participanților să găsească un loc confortabil și o poziție în care să stea pentru următoarele câteva minute. Cereți-le să închidă ochii și să se vizualizeze ca fiind adolescenți. Încet, citiți una câte una următoarele întrebări (notă: întrebările sunt menite să ghideze vizualizarea; participanții nu trebuie să răspundă la aceste întrebări):

- **Unde ești?**
- **Cu cine ești?**
- **Ce faci?**
- **Ce te face fericit?**
- **În legătură cu ce îți faci griji?**
- **Cu cine vorbești despre acele griji?**
- **Ce fel de persoană ești? Liniștită? Gălăgioasă? Hotărâtă? Timidă? Sociabilă?**
- **Care sunt lucrurile care se schimbă pentru tine în această perioadă?**
- **Ce oameni sunt acolo pentru a te sprijini și îndruma? Ce spun sau fac ei?**

2. Faceți o pauză după ce terminați întrebările pentru a le permite oamenilor să-și proceseze toate gândurile. Oferiți participanților timp să-și împărtășească amintirile din anii adolescenței, principalele schimbări și oamenii care i-au susținut.

3. După discuție, lăudați grupul pentru că și-a împărtășit amintirile și evidențiați următoarele mesaje:

- **Adolescenții trec prin multe schimbări în timpul pubertății și pot avea multe întrebări sau îngrijorări.**
- **Părinții joacă un rol important în furnizarea de informații și sfaturi adolescenților.**

3. Explorare: Dezvoltarea adolescenților

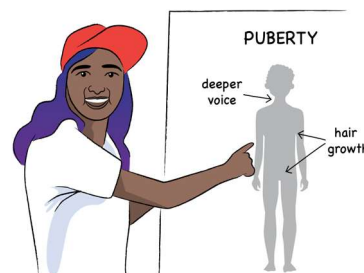
Durata: 30 minute

1. Dacă lucrați cu grupuri mixte, împărțiți grupul în grupuri de același sex și lucrați separat la aceeași activitate. Desenați o hartă corporală pe un flipchart. Rugați grupul să discute:

- Care sunt principalele schimbări la **corpul** adolescenților? (modificări fizice)
- Care sunt principalele schimbări ale modului în care **gândesc** adolescenții? (modificări cognitive)
- Care sunt principalele schimbări la felul în care se **simt** adolescenții? (schimbări emoționale)
- Care sunt principalele schimbări la modul în care adolescenții **interacționează** cu cei din jur? (schimbări sociale)

2. După 15 minute, folosiți **Resursa 7. Pubertatea** pentru a evidenția principalele schimbări de gândire, corporale, emoționale și de comportament social care apar în timpul adolescenței, cum ar fi:

- schimbările corpului
- dorința de a fie mai independenți de familie
- sunt mai concentrați pe ei înșiși
- se îndepărtează de familie și se apropie de semenii/prieteni
- „schimbări de dispoziție” cu stări care se schimbă frecvent.



3. Oferiți-le participanților timp să reacționeze și să discute dacă recunosc aceste schimbări.

4. În conversație, evidențiați următoarele mesaje cheie:

- **Toți adolescenții trec prin aceste schimbări fizice și emoționale, fie că sunt fete sau băieți.**
- **Este posibil ca aceste modificări să nu apară exact în același timp. Pentru unii apar devreme, iar pentru alții apar mai târziu. De obicei, fetele ajung la pubertate cu unul până la doi ani mai devreme decât băieții.**
- **Adolescenții pot experimenta sentimente intense și care se schimbă rapid; într-un moment se pot simți fericiți, iar în clipa următoare se pot simți supărați. Aceasta este o parte naturală a dezvoltării lor.**
- **Adolescenții care au experimentat violență, migrație sau alte situații de criză pot avea parte de sentimente foarte puternice de tristețe, durere, mâhnire sau furie. Acesta este un răspuns normal la o situație anormală.**

5. Energizant: Ram Sam Sam. Instrucțiunile pentru acest energizant pot fi găsite în manualul **manualul „Râs și joacă”**.

4. De ținut minte: De ce au nevoie adolescenții

Durata: 20 minute

1. Cereți participanților să reflecteze la lucrurile de care au nevoie adolescenții pentru a crește și a deveni adulți sănătoși. Pune următoarele întrebări:

- **De ce anume au nevoie adolescenții pentru a crește?**

2. Permiteți participanților să împărtășească și adăugați următoarele puncte pentru a completa lista:

- mâncare și nutriție bună
- îngrijirea părintească și îndrumare
- modele pozitive
- prietenii/relații pozitive între semeni
- să învețe cum să comunice și să rezolve probleme
- oportunități de a învăța
- oportunități de a se exprima și de a-și descoperi talentele etc.

3. Împărțiți participanții în perechi de același sex pentru a discuta următoarele întrebări:

- **De ce au nevoie adolescenții de la părinți?**
- **Fetele și băieții au nevoi diferite?**

4. După cinci minute, aduceți participanții înapoi în cerc și lăsați-i să-și împărtășească reflecțiile.

5. În conversație, evidențiați următoarele mesaje cheie despre nevoile de dezvoltare ale adolescenților folosind metafora unei case:

- **Ca o casă care necesită timp pentru a fi construită, tinerii și creierul lor încă se dezvoltă și se schimbă până la 24 de ani.**
- **Pentru o casă puternică, ai nevoie de o fundație puternică. Creierul adolescentului are nevoie de o bază solidă de nutriție bună (hrană), de oportunități de învățare și de a se simți în siguranță și sprijinit.**
- **Atât timp cât o casă nu este încă terminată, poate fi nevoie de sprijin pentru a menține stabilitatea acesteia. În mod similar, adolescenții – atât fetele, cât și băieții – continuă să aibă nevoie de sprijinul și dragostea noastră.**
- **În timpul unei ploi abundente sau unei furtuni, o casă ar putea avea nevoie de sprijin suplimentar. În mod similar, atunci când adolescenții trec printr-o perioadă dificilă, ar putea avea nevoie de sprijin suplimentar. Dacă aceștia continuă fără sprijin, pot dezvolta probleme emoționale sau comportamentale.**

- **Adolescenții sunt plini de resurse și nu au întotdeauna nevoie de părinții lor pentru a-și rezolva problemele; pot avea nevoie doar de îndrumare sau dragoste/afecțiune.**

6. Felicități participanții pentru că și-au împărtășit experiențele! Explicați că în sesiunile următoare vom continua să vorbim despre cum putem sprijini adolescenții. Întrebați participanții dacă au întrebări și acordați timp pentru a răspunde la acestea.

5. Încheiere

Durata: 10 minute

- 1. Exercițiu de încheiere: Floare de lotus** Instrucțiunile pentru acest exercițiu de încheiere pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#).
- 2. De practicat acasă:** Cereți părinților să împărtășească un aspect al învățării din această sesiune cu partenerul lor sau cu alți adulți, de exemplu cu alți membri adulți ai familiei sau cu un prieten.
- 3. Întrebări și răspunsuri:** Răspundeți la orice întrebări finale sau reflecții din partea grupului înainte de a finaliza sesiunea. Mulțumiți tuturor participanților pentru timpul acordat și felicități-i din nou pentru că au venit la sesiune. Spuneți grupului că, dacă doresc să discute ceva, pot veni la facilitatori după sesiune.
- 4. Ritual de încheiere.** Lăsați grupul să efectueze ritualul pe care l-au ales pentru a încheia sesiunea.

După sesiune

După sesiune, facilitatorul principal:

- completează raportul de prezență și raportul sesiunii;
- Discută individual cu participanții despre orice probleme care au apar în timpul sesiunii.

Opțional: Activități de follow-up

Dacă după sesiunea de parenting, membrii grupului se reunesc pentru alte activități, facilitatorul (comunității) poate consolida elementele învățate în sesiune prin:

- facilitarea unor discuții ulterioare despre experiențele părinților și îngrijitorilor cu adolescenții în timpul pubertății;
- oferirea de informații mai detaliate părinților despre pubertate și menstruație și despre cum pot vorbi despre acest lucru cu adolescenții lor;
- oferirea unui spațiu în care părinții să se întâlnească informal și să ofere sau să primească sprijin de la alți părinți;
- re-efectuarea jocului și a exercițiilor din această sesiune de grup.

Sesiunea 4 de parenting: Sprijinirea adolescenților în perioade dificile

DURATA	SFATURI PENTRU FACILITATORI
90 minute	Fiți deschis și ascultați: Permiteți participanților să vorbească liber. Puneți-le întrebări deschise și afați ce știu deja. Utilizați terminologie simplă: Utilizați termenii locali pentru cuvinte precum „sentimente” și „stres”. Fiți conștienți de factorii de stres: Este posibil ca participanții să fi experimentat evenimente supărătoare în timpul adolescenței sau în viața lor curentă. Nu cereți participanților să dezvăluie detalii despre situația lor personală. Acordați sprijin: Oferiți-le spațiu pentru a împărtăși cum se simt și spuneți-le cum sunteți alături de ei. Încheiați într-o notă pozitivă: Consultați grupul, amintiți-le că pot avea grijă de ei înșiși și de ceilalți. Încheiați sesiunea cu ceva distractiv! Raportare: Nu uitați să înregistrați prezența participanților și să completați raportul facilitatorului la sfârșitul sesiunii.
OBIECTIVE	
- exersarea abilităților de ascultare și laudă pentru a sprijini adolescenții în momente dificile. - Practicarea de modalități pozitive de a petrece timpul cu adolescenții.	
MATERIALE	
- Listă de prezență - Manualul „Râs și joacă”	
PREGĂTIRE	
Pregătiți câteva exemple de scenarii specifice contextului pentru jocurile de rol.	

Prezentare generală a sesiunii

În această sesiune participanții vor exersa modalități de ascultare și de a acorda atenție copiilor și vor identifica modalități de a petrece timpul cu adolescenții.

Activitatea sesiunii	Durata
1. Bun venit și încălzire	10 minute
2. Introducerea temei: O amintire fericită	20 minute
3. Explorare: Sprijinirea adolescenților	30 minute
4. De ținut minte: Să petrecem timp împreună	20 minute
5. Încheiere	10 minute
După sesiune: raportare și follow-up	

Pași de urmat

1. Bun venit și încălzire

Durata: 10 minute

1. Recapitulare: Primiți participanții și felicități-i pentru că au ajuns la sesiune. Întrebați participanții ce își amintesc din ultima sesiune. Au împărtășit lucrurile pe care le-au învățat cu altcineva, de exemplu partenerul sau un prieten? Verificați dacă au întrebări și amintiți-le participanților despre acordul de grup înainte de a continua.

2. Joc de introducere: Nume și mișcare Instrucțiunile pentru acest joc pot fi găsite în [manualul „Răs și joacă”](#).

3. Introduceți tema acestei sesiuni. Explicați faptul că această sesiune este despre lucrurile pe care le putem face pentru a susține adolescenții în momentele stresante.

2. Introducerea temei: O amintire fericită

Durata: 20 minute

1. Cereți participanților să găsească un loc confortabil și o poziție în care să stea pentru următoarele câteva minute. Cereți-le să închidă ochii și să se vizualizeze ca fiind adolescenți. Puneți următoarele întrebări:

- **Care a fost o perioadă plină de bucurie cu părinții voștri sau alți membri ai familiei când erați tineri?**

2. Faceți o pauză după ce terminați întrebarea pentru a le permite oamenilor să proceseze toate gândurile. Oferiți participanților timp să-și împărtășească amintirile din anii adolescenței, principalele schimbări și oamenii care i-au susținut.

3. După discuție, lăudați grupul pentru că și-a împărtășit amintirile și evidențiați următoarele mesaje cheie:

- **Pentru toți copiii și adolescenții, unele dintre cele mai bune amintiri sunt timpul în care îngrijitorii lor le arată dragoste și atenție, petrec timp cu ei, îi ascultă sau îi laudă.**
- **Uneori, adolescenții pot arăta sau se pot comporta ca și cum nu ar avea nevoie de această dragoste și atenție din partea părinților lor, dar totuși au nevoie de ea.**

3. Explorare: Sprijinirea adolescenților

Durata: 30 minute

1. Invitați grupul să formeze un semicerc. Explicați faptul că în această activitate vom experimenta ce înseamnă cu adevărat „ascultarea”, folosind jocuri de rol. Explicați pe scurt ce este un joc de rol.

2. În calitate de facilitator și co-facilitator, prezentați un scenariu pentru grup despre un adolescent și unul din părinții acestuia. Persoana 1 este un adolescent care încearcă să-i spună Persoanei 2, părintelui, o poveste sau o experiență. Cu toate acestea, părintele este prea ocupat pentru a asculta sau nu pare interesat să asculte povestea. Exemplele includ:

- Adolescentul a luat o notă bună la școală și vrea să-i spună părintelui despre asta. Cu toate acestea, părintele este prea ocupat pentru a asculta.
- Adolescentul a învățat ceva nou și vrea să-i spună părintelui despre asta. Cu toate acestea, părintele nu este foarte interesat și nu ascultă.

3. După jocul de rol, facilitați o scurtă discuție cu grupul:

- **Ce s-a întâmplat în jocul de rol?**
- **Ce a făcut „adolescentul”?**
- **Cum a reacționat „părintele”?**
- **Ce a simțit „adolescentul”?**

4. Împărțiți participanții în perechi. Cereți perechilor să joace din nou același scenariu. Explicați sarcina lor:

- **Persoana 1 este adolescentul care îi spune ceva Persoanei 2, părintele, care nu este atent.**
- **Jucați pentru câteva minute și apoi schimbați rolurile.**

5. Invitați părinții să revină în cerc pentru o scurtă reflecție:

- **Ce a simțit „adolescentul” când nu a fost ascultat?**
- **Cum v-ați simțit să nu ascuți ca „părinte”?**
- **Se întâmplă asta uneori în viața reală?**

6. Cereți perechilor să facă din nou același joc de rol, dar de data aceasta, dați următoarele instrucțiuni:

- **Persoana 1 este adolescentul care îi spune ceva Persoanei 2, părintele. De data aceasta, părintele ascultă cu adevărat și este atent la ceea ce le spune adolescentul.**
- **Exersați unul sau două minute și apoi schimbați din nou rolurile.**

7. Lăudați participanții pentru practica lor! Invitați părinții să revină într-un cerc pentru o reflecție. Întrebați:

- Care a fost diferența dintre primul și al doilea joc de rol?

- Cum s-a simțit pentru „adolescent” să fie ascultat?
- Și cum s-a simțit pentru „părinte” să asculte și să acorde atenție copilului său?
- Se întâmplă asta în viața reală?

8. În conversație, evidențiați următoarele mesaje cheie:

- În momentele dificile, ascultarea și manifestarea îngrijorării pentru sentimentele lor sunt foarte importante pentru adolescenți.
- Ascultarea adolescenților și prețuirea ideilor acestora îi încurajează să gândească singuri și să rezolve problemele.
- Încurajați-i pe tineri să-și exprime sentimentele. Fiecare persoană are propriul mod de a face acest lucru: unii pot dori să vorbească, alții preferă să se joace, să scrie sau să cânte.
- În perioadele de incertitudine, este important ca toți copiii, inclusiv cei mai mari, să petreacă ceva timp cu îngrijitorii lor.

9. **Energizant: Cântec local.** Întrebați grupul dacă cunoaște un joc distractiv, un cântec, un dans sau un exercițiu scurt pe care îl practică împreună cu adolescenții. Invitați un părinte să faciliteze momentul cu grupul.

4. De ținut minte: Să petrecem timp împreună

Durata: 20 minute

1. Reîntregiți grupul în cerc. Explicați faptul că o modalitate de a sprijini adolescenții în momentele stresante este să petreceți timp cu ei și să le acordați toată atenția. Împărțiți participanții în perechi și rugați-i să discute următoarea întrebare:

- Cum petreceți timpul cu copiii voștri?
- Ce lucruri faceți împreună?

2. După cinci minute, aduceți grupul înapoi în plen și cereți perechilor să-și împărtășească gândurile. Elogiați participanții pentru că și-au împărtășit experiențele!

3. Evidențiați activitățile pe care părinții le pot face cu adolescenții lor, care sunt posibile și adecvate în context, cum ar fi: jucați jocuri, gătiți împreună, organizați o ieșire în familie, arte sau meșteșuguri, mergeți împreună în diverse locuri, faceți exerciții/faceți sport împreună, puneți întrebări, vorbiți unul altuia, spuneți povești, cântați împreună, faceți glume etc. Dacă părinții au indicat că aceștia cântă sau dansează împreună cu adolescenții, cereți-le să împărtășească cântecul sau dansul cu grupul și invitați-i pe toți să participe!

4. În conversație, evidențiați următoarele mesaje:

- **Petrecerea timpului împreună îmbunătățește relația dintre părinte și copil.**

- **Construiește stima de sine, deoarece atât adolescentul, cât și părintele, simt că sunt apreciați și iubiți.**
- **Adolescenții pot învăța abilități de la părinți, iar părinții pot învăța despre copiii lor și cum să-i susțină.**
- **Timpul petrecut împreună poate dura doar 20 de minute sau poate dura mai mult – depinde de noi. Poate fi la aceeași oră în fiecare zi, astfel încât copiii sau tinerii să aștepte cu nerăbdare.**
- **Întrebați-vă copilul ce ar dori să facă: alegerile îi cresc încrederea în sine.**

5. Explicați că aceste activități sunt utile pentru majoritatea adolescenților. Unii tineri pot avea nevoie de sprijin suplimentar în cazul în care se confruntă cu niveluri ridicate de suferință care se pot transforma în probleme de sănătate mintală. Menționați serviciile și căile de trimitere disponibile la nivel local, inclusiv:

- personalul local (ONG)/asistenții sociali/persoanele de încredere care sunt disponibile să sprijine sau să consilieze;
- servicii disponibile la nivel local și modalități de trimitere pentru sănătate mintală și sprijin psihosocial, protecția copilului și violența bazată pe gen (dacă este cazul);
- linii telefonice locale sau online pentru copii, tineri și adulți care au nevoie de sprijin (dacă este cazul).

5. Încheiere

Durata: 10 minute

1. Exercițiu de încheiere: Cercul de laude. Instrucțiunile pentru acest exercițiu de încheiere pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#). După exercițiu, evidențiați că laudele sunt importante pentru toată lumea!

2. De practicat acasă: Cereți participanților să petreacă timp cu adolescenții sau să facă împreună o activitate înainte de următoarea sesiune. Încurajați participanții să-și asculte în mod activ copiii.

3. Întrebări și răspunsuri: Răspundeți la orice întrebări finale sau reflecții din partea grupului înainte de a finaliza sesiunea. Mulțumiți tuturor participanților pentru timpul acordat și felicitați-i din nou pentru că au venit la sesiune. Spuneți grupului că, dacă doresc să discute ceva, pot veni la facilitatori după sesiune.

4. Ritual de încheiere. Lăsați grupul să efectueze ritualul, jocul sau cântecul pe care l-au ales pentru a încheia sesiunea.

După sesiune

După sesiune, facilitatorul principal:

- completează raportul de prezență și raportul sesiunii;
- Discută individual cu participanții despre orice probleme care au apar în timpul sesiunii.

Opțional: Activități de follow-up

Dacă după sesiunea de parenting, membrii grupului se reunesc pentru alte activități, facilitatorul (comunității) poate consolida elementele învățate în sesiune prin:

- repetarea unora dintre mesajele cheie ale sesiunii;
- organizarea de activități comune de „team building” pentru adolescenți și părinți/ îngrijitorii acestora;
- oferirea unui spațiu în care părinții să se întâlnească informal și să ofere sau să primească sprijin de la alți părinți;
- re-efectuarea jocurilor din această sesiune cu grupul.

Modul: Parenting pozitiv

Note pentru facilitator

În acest modul, participanții vor exersa abilități pozitive de parenting pentru adolescenții aflați în situații de criză. Până la sfârșitul modulului, participanții vor fi capabili:

- să exerseze modul în care să facă înțelegeri cu adolescenții;
- să practice rezolvarea pașnică a problemelor cu adolescenții;
- să distingă între rolurile (de gen) utile și dăunătoare ale adolescenților;
- să promoveze roluri și responsabilități pozitive pentru adolescenți.

Sesiunea 5 de parenting îi îndrumă pe părinți să reflecteze asupra situațiilor de dezacord sau de conflict cu adolescenții. Părinții și îngrijitorii reflectă asupra diferențelor dintre copiii mai mici și adolescenți în ceea ce privește disciplina și modul în care rezolvă problemele cu aceștia. Sesiunea arată modul în care părinții pot implica adolescenții în stabilirea de reguli sau rutine și le pot oferi responsabilitatea de a respecta aceste reguli. Participanții exersează încheierea de acorduri și rezolvarea problemelor folosind mai consecințe în locul pedepselor.

Sesiunea 6 de parenting evidențiază diferitele roluri și responsabilități pe care le au adolescenții pe măsură ce cresc. În această sesiune, părinții și îngrijitorii reflectă asupra rolurilor specifice sexului și vârstei adolescenților și asupra modului în care acestea pot afecta bunăstarea și dezvoltarea adolescenților. Părinții fac distincție între rolurile utile (pozitive, de susținere) și rolurile dăunătoare și reflectă asupra modului în care se pot asigura că sarcinile sau responsabilitățile adolescenților contribuie la, în loc să afecteze, bunăstarea lor.

În acest modul, fiți atenți la normele de gen specifice contextului, cum ar fi exploatarea copiilor sau căsătoria timpurie a copiilor, atunci când anumite grupuri de adolescenți sunt expuse riscului. Încurajați părinții și îngrijitorii să reflecteze atât asupra beneficiilor, cât și asupra dezavantajelor rolurilor și responsabilităților adolescenților și să reflecteze asupra modalităților de a reduce daunele pentru adolescenți și de a le promova sănătatea și bunăstarea. Fiți gata să oferiți părinților și îngrijitorilor informații relevante despre serviciile din zona lor locală și/sau să facilitați recomandări.

După sesiunea 6 faceți o evaluare a modulului cu întreg grupul. Participanții reflectă asupra a ceea ce au făcut, învățat și simțit și au ocazia să ofere feedback cu privire la subiectele și activitățile sesiunilor, inclusiv ceea ce le-a plăcut și ce altceva ar dori să vadă inclus. Facilitatorul adresează grupului câteva întrebări despre modul pentru a vedea dacă își amintesc informații importante din sesiune, cum ar fi serviciile și sprijinul disponibil. (Co-)facilitatorul documentează această evaluare și o folosește pentru a face adaptări după cum este necesar pentru următoarele sesiuni.

Sesiunea 5 de parenting: Rezolvarea problemelor cu adolescenții

DURATA

- 90 minute

OBIECTIVE

- Să exerseze moduri în care pot ajunge la un acord cu adolescenții.
- Să practice rezolvarea pașnică a problemelor cu adolescenții.

MATERIALE

- Listă de prezență
- Pixuri, bețișoare sau alte obiecte pentru exercițiul cu un băț mic
- Manualul „Râs și joacă”

PREGĂTIRE

- Contextualizați poveștile dacă este necesar.

SFATURI PENTRU FACILITATORI

- Fiți deschis și ascultați:** Permiteți participanților să vorbească liber. Puneți-le întrebări deschise și afați ce știu deja.
- Fiți conștienți de factorii de stres:** Este posibil ca participanții să fi experimentat evenimente supărătoare în viața lor personală. Nu cereți participanților să dezvăluie detalii despre situația lor personală.
- Acordați sprijin:** Oferiți-le spațiu pentru a împărtăși cum se simt și spuneți-le cum sunteți alături de ei.
- Încheiați într-o notă pozitivă:** Consultați grupul, amintiți-le că pot avea grijă de ei înșiși și de ceilalți. Încheiați sesiunea cu ceva distractiv!
- Raportare:** Nu uitați să înregistrați prezența participanților și să completați raportul facilitatorului la sfârșitul sesiunii.

Prezentare generală a sesiunii

În această sesiune, participanții vor reflecta asupra provocărilor legate de educarea adolescenților și vor exersa modalități prin care să încheie acorduri. De asemenea, participanții reflectă asupra modului în care pot forma echipe și se pot sprijini unii pe ceilalți ca părinți.

Activitatea sesiunii	Durata
1. Bun venit și încălzire	10 minute
2. Introducerea temei: Provocări cu care se confruntă părinții	20 minute
3. Explorare: Să cădem de acord	30 minute
4. De ținut minte: Sprijinirea reciprocă	20 minute
5. Încheiere	10 minute
După sesiune: raportare și follow-up	

Pași de urmat

1. Bun venit și încălzire

Durata: 10 minute

1. Recapitulare: Primiți participanții și felicități-i pentru că au ajuns la sesiune. Întrebați participanții ce își amintesc din ultima sesiune. Au petrecut timp cu copiii lor? Permiteți participanților să-și împărtășească experiențele. Verificați dacă au întrebări și amintiți-le participanților despre acordul de grup înainte de a continua.

2. Exercițiu de început: Echilibru cu un mic băț Instrucțiunile pot fi găsite în manualul [manualul „Răs și joacă”](#).

3. Introduceți tema acestei sesiuni: Explicați faptul că această sesiune este despre colaborarea cu adolescenții și rezolvarea dezacordurilor.

2. Introducerea temei: Să fim pozitivi

Durata: 20 minute

1. Dacă lucrați cu grupuri mixte, împărțiți grupul în grupuri de același sex și lucrați separat la aceeași activitate. Întrebați grupul:

- **Ce reguli sau rutine sunt importante pentru voi ca părinți?**
- **Ce reguli sau rutine sunt importante pentru copiii adolescenți?**
- **Care sunt motivele pentru care adolescenții nu respectă regulile părinților?**
- **Cum rezolvă părinții și îngrijitorii aceste neînțelegeri?**
- **Cine se ocupă de aceste probleme, femeia sau bărbatul îngrijitor? De ce?**

2. După 10 minute, aduceți grupul înapoi în plen și lăsați participanții să-și împărtășească reflecțiile. Elogiați participanții pentru că și-au împărtășit experiențele!

3. Explicați că este greu să vă simțiți pozitiv uneori, dar că există modalități de a vă adresa adolescenților:

- **Când copiii noștri ne scot din minți, adesea le spunem lucruri negative.**
- **Dar copiii și adolescenții sunt mult mai probabil să facă ceea ce le cerem dacă le dăm instrucțiuni pozitive și îi laudăm pentru ceea ce fac bine.**

4. Întrebați părinții dacă au exemple de instrucțiuni pozitive sau laude pe care le folosesc cu copiii lor. Lasăți-i să-și împărtășească experiențele. În conversație, evidențiați următoarele idei pentru a rămâne pozitiv :¹

- **Spuneți comportamentul pe care vreți să-l vedeți, folosind cuvinte pozitive; precum „te rog să-ți pui hainele deoparte” sau „te rog să mă ajuți cu vasele” (nu: „nu face mizerie” sau „nu fi leneș”).**
- **Oferiți adolescenților o sarcină simplă cu responsabilități și asigurați-vă că sunt capabili să o facă.**
- **Vorbiți cu o voce calmă și spuneți-i copilului pe numele dacă nu ascultă. Țipetele vă vor face pe voi și pe copilul vostru să vă simțiți stresați și furioși.**
- **Lăudați-vă copilul când se comportă bine: spuneți-i întotdeauna când a făcut ceva bine. În acest fel, ei învață că acesta este un lucru bun pe care îl pot face din nou!**

3. Explorare: Să cădem de acord

Durata: 30 minute

1. Explicați că acum ne vom uita la situații în care părinții și adolescenții au opinii diferite sau dezacorduri.

2. Spuneți povestea lui Mabel și a fiului ei:

Mabel este mama unui fiu de 14 ani. Ea vrea ca fiul ei să facă curat în bucătărie, dar el vrea să se întâlnească cu un prieten. Ea îi spune fiului ei: „Știu că vrei să-ți vezi prietenul. Sunt de acord cu asta, dar acum sunt foarte obosită și chiar am nevoie de ajutorul tău la curățarea bucătăriei. Deci, te rog, mă poți ajuta mai întâi cu curățenia? Poți merge la prietenul tău după aceea.” Când fiul ei a făcut curățenie în bucătărie, ea îi spune: „Mulțumesc fiule, apreciez că mă ajuți. Distrează-te cu prietenul tău.”

3. Rugați grupul să reflecteze la această poveste și să pună următoarele întrebări:

- **Ce a fost important pentru mamă în această poveste?**
- **Ce a fost important pentru fiul ei în această poveste?**
- **Cum a gestionat mama această situație?**

4. În conversație, evidențiați pașii cheie ai încheierii unor acorduri cu adolescenții:

- **Spuneți ce vreți de la copilul vostru:** Explicați-le cu calm adolescenților mai mari cum vă simțiți și de ce este important să facă ceea ce le cereți să facă în acel moment . De exemplu, spuneți „Știu că această situație este grea pentru toată lumea, inclusiv pentru tine. Și eu sunt obosit și

¹ Adaptat din Parenting for Lifelong Health (2020). Parenting for Lifelong Health: Resurse Covid-19 , <https://www.covid19parenting.com>

chiar am nevoie de ajutorul tău pentru a curăța camera. Deci, te rog, poți să mă ajuți cu menținerea ordinii aici?”

- **Ascultați-vă copilul:** Ascultați ce spune copilul că vrea de la voi (de exemplu, timp liber pentru a se juca).
- **Faceți o înțelegere:** Împreună, ajungeți la o înțelegere (de exemplu, mai întâi curățenie și apoi timp liber). De asemenea, conveniți asupra unei consecințe atunci când nu se respectă acordul (de exemplu, fără timp liber).
- **Laudă:** Nu uitați să vă lăudați adolescentul atunci când respectă acordul.

5. Împărțiți participanții în perechi și rugați-i să discute despre un dezacord specific pe care l-au avut cu adolescentul lor și despre modul în care punctul lor de vedere a fost diferit de cel al copilului lor. Fiecare pereche practică cei patru pași pentru a ajunge la o înțelegere. Fiecare părinte are șansa de a se juca singur, în timp ce celălalt părinte joacă rolul de „adolescent” în situația pe care o alege. Apoi schimbați rolurile.

6. Când toate jocurile de rol s-au terminat, invitați grupul să ia loc într-un cerc. Facilitați o discuție plenară despre pași și întrebări:

- **Cum a fost să faceți acest joc de rol?**
- **La ce acord ați ajuns?**
- **Ce a fost de ajutor pentru a ajunge la acord? Ce a fost dificil?**

7. În cadrul conversației, apreciați participanții pentru că și-au împărtășit reflecțiile. Evidențiați faptul că adolescenții mai mari trebuie abordați diferit față de cei mai mici, deoarece au nevoi și capacități diferite:

- **Adolescenții devin mai independenți și își doresc mai multă libertate pe măsură ce cresc.**
- **Realizarea acordurilor îi ajută pe adolescenți să ia decizii și să fie autonomi. În loc să le spună adolescenților ce să facă, poate ajuta să stabilim împreună reguli și rutine.**
- **Respectarea acordurilor este importantă pentru a ajuta adolescenții să își îndeplinească angajamentele.**
- **Dacă adolescentul nu respectă acordul, reamintiți-i cu calm ceea ce s-a convenit sau întrebați-l pe adolescent ce s-a convenit.**
- **Când adolescentul nu respectă acordul, găsiți o consecință potrivită.**
- **Când adolescenții își respectă angajamentele, asigurați-vă că îi lăudați. Încurajarea pozitivă are un efect foarte puternic.**

8. **Energizant: Aplauze speciale** Instrucțiunile pentru acest energizant pot fi găsite în manualul manualul „Râs și joacă”.

4. De ținut minte: Susținerea reciprocă

Durata: 20 minute

1. Reîntregiți grupul în cerc. Explicați că, la fel ca și activitatea cu bețele de la începutul sesiunii, pentru părinți este important să colaboreze între ei. Împărțiți participanții în perechi și rugați-i să discute următoarea întrebare:

- **Care sunt lucrurile pe care le putem face ca părinți/îngrijitori pentru a ne sprijini reciproc atunci când ne creștem copiii?**

2. După cinci minute, aduceți grupul înapoi în plen și cereți perechilor să-și împărtășească gândurile.

3. În conversație, evidențiați următoarele mesaje:

- **În calitate de părinți, comunicați între voi pentru a conveni asupra regulilor și rutinelor pentru familie. Acolo unde este posibil, implicați-vă copiii și ascultați punctele lor de vedere.**
- **Este important să împărțim în mod egal sarcinile parentale, inclusiv abordarea comportamentului dificil.**
- **Când aveți de-a face cu un comportament dificil, este important să vă susțineți reciproc ca părinți.**

5. Încheiere

Durata: 10 minute

1. **Exercițiu de încheiere: Cercul de laude.** Instrucțiunile pentru acest exercițiu de încheiere pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#).

2. **De practicat acasă:** Cereți participanților să exerseze metodele de a face înțelegeri cu adolescenții.

3. **Întrebări și răspunsuri:** Răspundeți la orice întrebări finale sau reflecții din partea grupului înainte de a finaliza sesiunea. Mulțumiți tuturor participanților pentru timpul acordat și felicitați-i din nou pentru că au venit la sesiune. Spuneți grupului că, dacă doresc să discute ceva, pot veni la facilitatori după sesiune.

4. **Ritual de încheiere.** Lăsați grupul să efectueze ritualul, jocul sau cântecul pe care l-au ales pentru a încheia sesiunea.

După sesiune

După sesiune, facilitatorul principal:

- completează raportul de prezență și raportul sesiunii;

- Discută individual cu participanții despre orice probleme care au apar în timpul sesiunii.

Opțional: Activități de follow-up

Dacă după sesiunea de parenting, membrii grupului se reunesc pentru alte activități, facilitatorul (comunității) poate consolida elementele învățate în sesiune prin:

- a avea conversații individuale sau în grupuri mici cu părinții pentru a vorbi despre situații dificile cu adolescenții;
- exersarea modul în care să facă înțelegeri cu adolescenții;
- oferirea unui spațiu în care părinții să se întâlnească informal și să ofere sau să primească sprijin de la alți părinți;
- re-efectuarea jocului și a exercițiilor creative din această sesiune de grup.

Sesiunea 6 de parenting: Rolurile adolescenților

DURATA

- 90 minute

OBIECTIVE

- Să distingă între rolurile (de gen) utile și dăunătoare ale adolescenților.
- Să promoveze roluri și responsabilități pozitive pentru adolescenți și să prevină răul.

MATERIALE

- Listă de prezență
- Flipchart și markere
- Informații de trimitere către serviciile locale pentru adolescenți și îngrijitori/familii
- Manualul „Răs și joacă”

PREGĂTIRE

- Adunați informații specifice contextului despre rolurile adolescenților, cum ar fi implicarea în munca (casnică) a copiilor, căsătoria timpurie a copiilor sau alte roluri dăunătoare, precum și alternative pozitive.

SFATURI PENTRU FACILITATORI

- **Fiți deschis și ascultați:** Permiteți participanților să vorbească liber. Puneți-le întrebări deschise și afați ce știu deja.
- **Fiți conștienți de factorii de stres:** Este posibil ca participanții să fi experimentat evenimente supărătoare sau numeroase probleme în viața lor personală. Nu cereți participanților să dezvăluie detalii despre situația lor personală.
- **Acordați sprijin:** Oferiți-le spațiu pentru a împărtăși cum se simt și spuneți-le cum sunteți alături de ei.
- **Încheiați într-o notă pozitivă:** Consultați grupul, amintiți-le că pot avea grijă de ei înșiși și de ceilalți. Încheiați sesiunea cu ceva distractiv!
- **Raportare:** Nu uitați să înregistrați prezența participanților și să completați raportul facilitatorului la sfârșitul sesiunii.

Prezentare generală a sesiunii

În această sesiune, participanții vor reflecta asupra rolurilor adolescenților și vor identifica modalități de promovare a rolurilor pozitive, prevenind în același timp rolurile dăunătoare pentru adolescenți.

Activitatea sesiunii

Durata

1. Bun venit și încălzire	10 minute
2. Introducerea temei: Explorarea rolurilor de gen	20 minute
3. Explorare: Roluri utile sau dăunătoare	30 minute
4. De ținut minte: Promovarea rolurilor pozitive pentru adolescenți	20 minute
5. Încheiere	10 minute
După sesiune: raportare și follow-up	

1. Bun venit și încălzire

Durata: 10 minute

1. Recapitulare: Primiți participanții și felicitați-i pentru că au ajuns la sesiune. Întrebați participanții ce își amintesc din ultima sesiune. Întrebați participanții dacă au exersat metodele de a face înțelegeri cu adolescenții? Permiteți participanților să-și împărtășească experiențele. Verificați dacă au întrebări și amintiți-le participanților despre acordul de grup înainte de a continua.

2. Exercițiu de început: Oglinzi. Instrucțiunile pentru acest exercițiu pot fi găsite în manualul **„Râs și joacă”**. După ce participanții au exersat jocul, adăugați următoarele variante:

- Reprezentați modul în care un băiat de 15 ani se pregătește dimineața (se spăla, se îmbracă, mănâncă etc.).
- Reprezentați modul în care o fată de 15 ani se pregătește dimineața (se spăla, se îmbracă, mănâncă etc.).

3. Introduceți tema acestei sesiuni: Explicați faptul că această sesiune este despre rolurile și așteptările pe care părinții le au de la adolescenți și despre modul în care aceste așteptări pot fi diferite pentru fete și băieți.

2. Introducerea temei: Explorarea rolurilor de gen

Durata: 20 minute

1. Începeți prin a sta în cerc. Cereți grupului să reflecteze asupra jocului cu oglinda (exercițiul de deschidere). Puneți următoarele întrebări:

- **Ați văzut vreo diferență între ritualurile de dimineață ale fetelor și ale băieților?**
- **Ce fac fetele dimineața? Și băieții?**

2. Explicați faptul că participanții vor discuta în continuare despre activitățile zilnice tipice ale fetelor și băieților. Împărțiți grupul în patru grupuri (de același sex). Oferiți fiecărui grup una dintre întrebările de mai jos pentru a discuta:

Grupa 1: Care sunt activitățile tipice ale unei fete de 10 ani?

Grupa 2: Care sunt activitățile tipice ale unei fete de 16 ani?

Grupa 3: Care sunt activitățile tipice ale unui băiat de 10 ani?

Grupa 4: Care sunt activitățile tipice ale unui băiat de 16 ani?

Adaptare: Dacă este sigur și adecvat în contextul local, includeți exemple de adolescenți cu identități de gen non-binare.

3. După 10 minute, lăsați grupele să-și împărtășească constatările în plen. Ghidați o conversație punând următoarele întrebări:

- Care sunt diferențele dintre rolurile adolescenților mai tineri și cei mai în vârstă?
- Care sunt diferențele dintre rolurile fetelor și ale băieților?
- De ce fetele și băieții au roluri diferite? Sunteți de acord cu aceste roluri?
- Întrebare opțională: S-au schimbat aceste roluri în timpul situației de criză?

4. În conversație, evidențiați următoarele mesaje despre gen:

- Uneori, diferitele activități pe care fetele și băieții le fac au legătură cu corpurile bărbaților și ale femeilor (de exemplu, femeile pot naște, iar bărbații nu).
- Alteori, diferitele roluri ale fetelor și băieților nu se datorează diferențelor biologice, ci din cauza regulilor (normelor sociale) din comunitățile care dictează ce ar trebui să facă bărbații și femeile.
- Uneori vedem că fetelor li se oferă mai puține oportunități de a participa la activități, sport sau de a se deplasa liber, în comparație cu băieții.
- Este important să fim conștienți de aceste roluri și de modul în care acestea afectează bunăstarea adolescenților.

3. Explorare: Roluri utile sau dăunătoare

Durata: 30 minute

1. Dacă lucrați cu grupuri mixte, împărțiți grupul în grupuri de același sex și lucrați separat la aceeași activitate. Cereți fiecărui grup să se gândească la activitățile și rolurile adolescenților pe care tocmai le-au identificat și discutați următoarele întrebări:

- Care sunt rolurile pozitive și utile pe care le au adolescenții – care contribuie la sănătatea, dezvoltarea și bunăstarea lor?
- Care sunt rolurile dăunătoare pe care le au adolescenții – care le pot dauna sănătății, dezvoltării și bunăstării?

2. În plen, lăsați grupurile să împărtășească ceea ce consideră a fi activități și rolurile utile sau dăunătoare ale adolescenților. Oferiți-le părinților timp să explice de ce cred că rolurile sunt dăunătoare sau nu.

3. Evidențiați diferența dintre rolurile și responsabilitățile utile pentru adolescenții de diferite vârste și consecințele dăunătoare ale unor roluri precum munca sau căsătoria la o vârstă fragedă. Evidențiați consecințele pentru adolescenți atunci când le lipsesc nevoi importante de dezvoltare, cum ar fi mersul la școală, timpul de joacă și timpul pentru a se întâlni cu prietenii.

- Adolescenții în creștere au capacitatea de a ajuta acasă și de a contribui la familie. Aceste roluri îi pot învăța abilități pozitive care le pot fi utile mai târziu în viață.

- Cu toate acestea, trebuie să ne amintim că trupurile și mințile lor sunt încă în curs de dezvoltare, în special între 10 și 18 ani și până la aproximativ 20 de ani.
- Atunci când adolescenții preiau roluri prea grele pentru ei, fizic sau emoțional, acest lucru poate provoca rău. De exemplu, munca dificilă, căsătoria, nașterea sau îngrijirea copiilor mici au consecințe grave asupra sănătății și bunăstării acestora.

4. Energizant: Aplauze speciale Instrucțiunile pentru acest energizant pot fi găsite în manualul [manualul „Râs și joacă”](#).

4. De ținut minte: Sprijinirea rolurilor pozitive pentru adolescenți

Durata: 20 minute

1. Reîntregiți grupul în cerc. Împărțiți participanții în perechi și rugați-i să se gândească la ce pot face pentru a se asigura că adolescenții lor desfășoară activități și roluri care sunt sănătoase pentru ei.

Acordați perechilor 10 minute pentru a discuta următoarele întrebări:

- **Ce putem face noi ca părinți pentru a preveni rolurile dăunătoare pentru adolescenți?**
- **Ce putem face pentru a promova roluri pozitive în urma cărora adolescenții beneficiază de bunăstare și dezvoltare?**

2. După 10 minute, aduceți grupul înapoi în plen și cereți perechilor să-și împărtășească reflecțiile. Apreciați contribuțiile și lăudați participanții pentru ideile cu care au venit.

3. Întrebați grupul dacă cunoaște exemple bune de părinți care au fost capabili să susțină roluri pozitive pentru adolescenții lor (atât fete, cât și băieți), cum ar fi mersul la școală, dezvoltarea de noi abilități sau participarea la activități la nivel de familie sau de comunitate?

4. În cadrul conversației, evidențiați programele și serviciile care sunt disponibile la nivel local pentru adolescenți și familiile acestora și promovați accesul (fetelor) la educație, activități recreative, spații sigure și alte activități de consolidare a abilităților.

5. Încheiere

Durata: 10 minute

1. Exercițiu de încheiere: Racheta. Instrucțiunile pentru acest exercițiu de încheiere pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#).

2. De practicat acasă: Cereți participanților să împărtășească ideile pe care le consideră importante din această sesiune cu alți părinți, îngrijitori sau membri ai familiei.

3. Întrebări și răspunsuri: Răspundeți la orice întrebări finale sau reflecții din partea grupului înainte de a finaliza sesiunea. Mulțumiți tuturor participanților pentru timpul acordat și felicități-i din nou pentru că au venit la sesiune. Spuneți grupului că, dacă doresc să discute ceva, pot veni la facilitatori după sesiune.

4. Ritual de încheiere. Lăsați grupul să efectueze ritualul, jocul sau cântecul pe care l-au ales pentru a încheia sesiunea.

După sesiune

După sesiune, facilitatorul principal:

- completează raportul de prezență și raportul sesiunii;
- Discută individual cu participanții despre orice probleme care au apar în timpul sesiunii.

Opțional: Activități de follow-up

Dacă după sesiunea de parenting, membrii grupului se reunesc pentru alte activități, facilitatorul (comunității) poate consolida elementele învățate în sesiune prin:

- organizarea de discuții de grup în care părinții pot face schimb de experiență în ceea ce privește promovarea rolurilor sănătoase pentru adolescenți;
- oferirea unui spațiu în care părinții să se întâlnească informal și să ofere sau să primească sprijin de la alți părinți;
- re-efectuarea jocului și a exercițiilor din această sesiune de grup.

Modul: Sănătatea și protecția adolescenților

Note pentru facilitator

În acest modul, participanții vor explora cum să promoveze sănătatea și protecția adolescenților.

Până la sfârșitul modulului, participanții vor fi capabili:

- să înțeleagă sănătatea și drepturile sexuale și reproductive (SRHR) ale adolescenților;
- să se simtă încrezători în a vorbi despre SRHR cu adolescenții;
- să înțeleagă riscurile de protecție existente pentru adolescenți;
- să identifice modalități de promovare a siguranței adolescenților;
- să înțeleagă consecințele negative ale căsătoriei timpurii și forțate a copiilor;
- să cunoască alternative pozitive pentru căsătoria timpurie și forțată a copiilor.

În Sesiunea de parenting 7, părinții reflectă asupra modului în care pot vorbi despre pubertate și sănătate sexuală și reproductivă cu adolescenții și despre cum pot promova accesul la informații, sfaturi și servicii. Părinții și îngrijitorii participă la un test, pentru a face subiectele sensibile mai distractive și mai confortabile de discutat împreună. După ce au discutat între ei aspecte importante ale pubertății și sănătatea și drepturile sexuale și reproductive (SRHR), părinții exersează dialogul despre SRHR cu adolescenții folosind scenarii din viața reală. Dacă este posibil și adecvat, invitați un asistent sanitar local pentru această sesiune și/sau furnizați informații sau materiale SRHR părinților și îngrijitorilor. Adaptați conținutul și metodologia sesiunii la contextul local.

Sesiunea 8 de parenting evidențiază riscurile cheie de protecție care îi afectează pe adolescenți și îndrumă părinții să identifice modalități de prevenire a violenței împotriva adolescenților. În această sesiune, părinții și îngrijitorii identifică formele de violență (specifice genului și vârstei) și consecințele acestora pentru adolescenți. Aceasta este o sesiune în care pot fi evidențiate forme specifice de violență bazată pe gen (GBV) care sunt predominante în contextul local. Părinții identifică împreună modalități de a-i proteja pe adolescenți de violență în familie și comunitate.

Sesiunea 9 de parenting explorează atitudinile părinților față de căsătoria infantilă, timpurie și forțată. Bazându-se pe sesiunea 6 (care analizează rolurile și responsabilitățile specifice sexului și vârstei adolescenților), această sesiune se referă în mod special la căsătorie. În această sesiune, părinții și îngrijitorii reflectă asupra avantajelor și dezavantajelor căsătoriei copiilor, timpurii și forțate și învață despre consecințele dăunătoare și potențialele alternative pentru căsătorie.

În acest modul este esențial ca atât conținutul cât și metodologia sesiunilor să fie adaptate contextului cultural și situației de criză. Folosiți un limbaj simplu și evitați jargonul. Faceți adaptările necesare pentru a aborda subiecte sensibile, de exemplu lucrând în grupuri mai mici, cu un singur sex sau invitând un asistent de caz sau sanitar (local) să co-faciliteze sesiunea.

După acest modul, facilitatorul face o evaluare a modulului cu întreg grupul. Participanții reflectă asupra a ceea ce au făcut, învățat și simțit în sesiunile 7, 8 și 9, și au ocazia să ofere feedback cu privire la subiectele și activitățile sesiunilor, inclusiv ceea ce le-a plăcut și ce altceva ar dori să vadă inclus. Facilitatorul adresează grupului câteva întrebări despre modul pentru a vedea dacă își amintesc informații importante din sesiune, cum ar fi serviciile și sprijinul disponibil. (Co-)facilitatorul documentează această evaluare și o folosește pentru a face adaptări după cum este necesar pentru următoarele sesiuni.

Sesiunea 7 de parenting: Sănătatea sexuală și a reproducerii la adolescenți

DURATA

- 90 minute

OBIECTIVE

- să înțeleagă sănătatea și drepturile sexuale și reproductive (SRHR) ale adolescenților;
- să se simtă încrezători când vorbesc despre SRHR cu adolescenții.

MATERIALE

- Listă de prezență
- Resursa 18. Chestionar privind pubertatea**
- Un premiu pentru echipa care răspunde cel mai bine la chestionar
- Manualul „Răs și joacă”
- Protecția locală și căi de trimitere SRH

PREGĂTIRE

- Contextualizați scenariile jocului de rol după cum este necesar pentru a vă asigura că sunt relevante și adecvate în contextul local.
- Pregătiți informații despre diferite servicii SRHR disponibile în zonă.
- Decideți dacă să folosiți **Resursele de la 10 până la 13** sau invitați un asistent sanitar să ofere informații suplimentare.
- Citiți notele suplimentare de facilitare.

SFATURI PENTRU FACILITATORI

- Fiți confortabil:** Asigurați-vă că vă simțiți confortabil cu conținutul sesiunii în avans și că puteți vorbi deschis despre probleme de sănătate.
- Fiți deschis și ascultați:** Permiteți participanților să vorbească liber. Puneți-le întrebări deschise și afați ce știu deja.
- Acordați sprijin:** Participanții pot fi speriați sau confuzați. Oferiți-le spațiu pentru a împărtăși cum se simt și spuneți-le cum sunteți alături de ei. Nu judecați.
- Crearea unui „spațiu sigur”** Discuțiile despre sănătatea sexuală și reproductivă pot fi sensibile pentru unii oameni, așa că încercați să creați un mediu în care participanții să se simtă confortabil și să discute deschis despre aceste probleme.
- Încheiați într-o notă pozitivă:** Consultați grupul, amintiți-le că pot avea grijă de ei înșiși și de ceilalți. Încheiați sesiunea cu ceva distractiv!
- Raportare:** Nu uitați să înregistrați prezența participanților și să completați raportul facilitatorului la sfârșitul sesiunii.

Prezentare generală a sesiunii	Activitatea sesiunii	Durata
În această sesiune, participanții vor reflecta asupra propriilor experiențe ca adolescenți, își vor testa cunoștințele despre SRHR și vor exersa modalități de a vorbi cu adolescenții despre SRHR.	1. Bun venit și încălzire	10 minute
	2. Introducerea temei: Eu în adolescență - partea 2	15 minute
	3. Explorare: Chestionar privind pubertatea	30 minute
	4. De ținut minte: Să vorbim despre SRHR cu adolescenții	25 minute
	5. Încheiere	10 minute
	După sesiune: raportare și follow-up	

Sesiune sensibilă: note suplimentare pentru facilitator

- În această sesiune, participanții sunt rugați să reflecteze asupra adolescenței lor. Când reflectăm la trecut, unii oameni pot simți emoții diferite. Unii oameni își pot aminti anii adolescenței cu fericire, dar pentru alții poate fi emoționant și chiar traumatizant. Evidențiați acest lucru pentru grup și amintiți-le oamenilor înainte și după activitate că este bine să discute dacă au sentimente sau gânduri cu care au nevoie de sprijin.
- Vor fi discutate subiecte care pot fi sensibile. Decideți dacă și cum să definiți și să explicați termenul „pubertate” și diferite părți (reproductive) ale corpului, precum și „menstruație” și „ciclu”.
- Când lucrați cu grupuri mixte, decideți ce activități vor fi desfășurate în comun și care activități sunt mai bine organizate separat în grupuri de același sex pentru a asigura un spațiu sigur pentru participarea tuturor. Cu toate acestea, asigurați-vă că toți îngrijitorii primesc aceleași informații despre schimbările cheie în corpurile și mințile adolescenților.
- Nu forțați pe nimeni să participe la activități sau să împărtășească experiențe personale în timpul sesiunii.
- Puteți avea un asistent sanitar prezent pentru unele sau toate activitățile din sesiune, dacă este posibil și adecvat.
- Se recomandă să faceți exerciții scurte de „check-in” între activități pentru a fi pe aceeași lungime de undă cu grupul și pentru a vedea dacă se simt confortabil sau dacă au vreo îngrijorare. Asigurați-vă că abordați orice nelămurire înainte de a continua sesiunea.

1. Bun venit și încălzire

Durata: 10 minute

1. Recapitulare: Primiți participanții și felicități-i pentru că au ajuns la sesiune. Întrebați participanții ce își amintesc din ultima sesiune. Întrebați participanții dacă au avut ocazia să împărtășească cu un prieten sau un membru al familiei ceea ce au învățat în ultima sesiune. Permiteți participanților să-și împărtășească experiențele. Verificați dacă au întrebări și amintiți-le participanților despre acordul de grup înainte de a continua.

2. Exercițiu de început: Floare de lotus Instrucțiunile pentru acest joc pot fi găsite în [manualul „Răs și joacă”](#).

3. Introduceți tema acestei sesiuni. Explicați că în această sesiune vom vorbi despre sănătatea sexuală și reproductivă a adolescenților. Explicați faptul că sănătatea sexuală și reproductivă rămâne o problemă importantă în orice situație de criză. Adesea există o creștere a numărului de sarcini neintenționate și de avorturi nesigure în perioadele de criză. Este important să ne amintim că serviciile de sănătate esențiale continuă să fie furnizate – adesea în moduri diferite – și, de asemenea, că este important să se încurajeze comunicarea deschisă cu adolescenții despre sănătatea lor sexuală și reproductivă și despre problemele care îi pot preocupa.

2. Introducerea temei: Eu în adolescență - partea 2

Durata: 15 minute

1. Cereți grupului să formeze un cerc mare. Explicați că îi veți ajuta să parcurgă o vizualizare. Invitați participanții să închidă ochii dacă se simt confortabil și se stabilizeze timp de câteva secunde. Cereți participanților să se gândească la ei înșiși când aveau 15 ani.

2. Încet, puneți una câte una următoarele întrebări – acordați timp și faceți o pauză între aceste întrebări pentru a le oferi participanților șansa de a reflecta:

- **Unde ești?**
- **Cu cine ești?**
- **Ce faci?**
- **Ce te face fericit?**
- **În legătură cu ce îți faci griji?**
- **Acum gândește-te la prima dată când ai aflat despre dezvoltarea corpului, relații sau sex... unde erai în acel moment?**
- **De la cine sau de unde ai primit informațiile?**

- S-a simțit confortabil acea persoană vorbindu-ți despre aceste probleme?

- Au fost utile informațiile primite?
- Ce altceva ți-ar fi plăcut să știi?

3. Cereți participanților să deschidă încet ochii și să-și scuture brațele sau să se întindă pentru a reveni în prezent. Încurajați participanții care se simt confortabil să-și împărtășească reflecțiile din vizualizare. Cereți participanților să se gândească la amintirile din adolescență în timp ce participă la sesiune.

4. Ghidați o scurtă discuție punând următoarele întrebări:

- Știm cu toții că există multe schimbări care au loc în timpul pubertății. Vorbiți uneori despre aceste schimbări cu proprii copii?
- Dacă da, despre ce vorbiți? Dacă nu, de ce nu?
- Despre ce este ușor de vorbit cu adolescenții? Despre ce este greu de vorbit?
- Care sunt unele întrebări sau preocupări pe care le aveți în calitate de îngrijitor?

3. Explorare: Chestionar privind pubertatea

Durata: 30 minute

1. Dacă lucrați cu grupuri mixte, împărțiți grupul în grupuri de același sex și lucrați separat la aceeași activitate. Explicați faptul că grupul va face un joc de tip „chestionar” pentru a afla ce informații sunt importante pentru adolescenți astfel încât aceștia să-și mențină sănătatea și igiena și pentru a exersa cum vom vorbi cu adolescenții despre corp, menstruație, sex și contracepție.

Variație Creați grupuri mici de trei până la patru participanți pentru a „concura” unul împotriva celuilalt și pentru a răspunde corect la

Notă: Întrebați grupul ce subiecte ar dori să discute și, acolo unde este posibil, adaptați testul la nevoile și prioritățile lor de informații. Selectați maximum 10 întrebări.

2. Folosiți **Resursa 18. Chestionar privind pubertatea** și începeți prin a pune întrebările din partea 1 despre pubertate și menstruație una câte una. Lăsați grupul să le răspundă și țineți scorul întrebărilor la care s-a răspuns corect. Utilizați notele de facilitare pentru a furniza informațiile corecte.

3. Continuați cu **parte a doua a Resursei 18. Chestionar privind pubertatea** și adresați întrebările una câte una. Lăsați grupul să le răspundă și țineți scorul întrebărilor la care s-a răspuns corect. Utilizați notele pentru a adăuga informații corecte. La sfârșit, oferiți premiul grupului care a câștigat. Lăudați toate grupurile pentru participarea lor activă!

4. După test, cereți participanților să se gândească la motivele pentru care accesul la aceste informații ar putea fi dificil pentru tineri. Utilizați următoarele întrebări pentru a ghida o scurtă discuție:

- Ce factori ar putea limita accesul tinerilor la informații despre sănătate și relații?

- Ce ar putea face ca informațiile pe care le primesc tinerii să fie mai puțin demne de încredere?

5. Exercițiu de „check-in” Degete în sus/jos Este recomandat să faceți un check-in cu participanții pentru a vedea cum se simt după această activitate. Instrucțiunile pentru această activitate de „check-in” pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#). Dacă există participanți care nu se simt confortabil, faceți acest „check-in” din nou și verificați dacă sesiunea ar trebui să continue sau nu, sugerându-le participanților să răspundă arătând cu degetul mare în sus sau în jos. Abordați orice îngrijorări pe care participanții le-ar putea avea înainte de a continua sesiunea.



6. Energizant: Pui nebun. Instrucțiunile pentru această activitate de „check-in” pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#).

4. De ținut minte: Să vorbim despre SRHR cu adolescenții

Durata: 25 minute

1. Explicați că acum ne vom uita la modul în care am putea avea de fapt conversații cu tinerii pe unele subiecte dificile. Recunoașteți faptul că a vorbi cu copiii despre relații și sex poate fi sensibil și că poate fi de ajutor să vă pregătiți pentru aceste conversații.

2. Cereți doi voluntari pentru a face un joc de rol. Explicați că o persoană va fi părintele, iar cealaltă va fi un tânăr cu vârsta cuprinsă între 14 și 17 ani. Restul grupului vor fi observatori. Rugați perechea de voluntari să se gândească la limbă, punctele de plecare și abordarea neceră pentru a începe o conversație și pentru a aborda subiectul în jocul lor de rol. În timpul jocului de rol, restul participanților iau notițe despre lucruri care au ajutat sau nu cu adevărat la discuție, de exemplu, limbajul folosit, abordarea adoptată sau limbajul corpului folosit.

Variație Permiteți participanților să identifice situațiile pe care ar dori să le exerseze într-un joc de rol.

Notă: dacă acest lucru este dificil pentru părinți, facilitatorul și co-facilitatorul pot face un joc de rol înainte de a invita părinții să facă unul.

3. Selectați unul dintre scenariile de mai jos.

Scenarii pentru jocuri de rol:

- Fiica de 17 ani vine la tine foarte supărată și îți spune că este însărcinată.
- Găsești un prezervativ în buzunarul hainelor fiului/fiicei tale de 15 ani. (*Participanții selectează fie fiul/fiica și se gândesc dacă acest lucru face vreo diferență în răspunsul lor și, dacă da, de ce.*)
- Fiul în vârstă de 16 ani vine la tine foarte jenat și îți spune că are dureri și scurgeri când urinează.

- O nouă adolescentă s-a mutat alături și ai observat că fiul tău petrece mult timp vorbind cu ea. Se pare că se apropie foarte mult.
- Fiica ta de 14 ani este foarte supărată. După multe cercetări, afli că ea a împărtășit o fotografie cu ea în lenjerie cu un băiat și că acesta a împărtășit-o tuturor prietenilor săi.
- Opțional pentru locurile în care HIV este răspândit: Fiul tău în vârstă de 17 ani este seropozitiv. Se întoarce acasă de la clinica de sănătate fără a fi primit terapie antiretrovirală (ART). Este supărat pentru că clinica de tineret era închisă, așa că a fost nevoit să meargă la clinica de sănătate unde era o coadă lungă. Spune că îi era frică de faptul că prietenii săi l-ar putea vedea.

4. După două-trei minute, opriți jocul de rol și întrebați-i pe actori cum a decurs conversația pentru ei. Întrebați mai întâi persoana care a jucat rolul „părintelui” ce a mers bine și ce a fost greu. Apoi întreabă „adolescentul” ce i-a plăcut sau nu i-a plăcut în conversație. După aceea, cereți „observatorilor” (restul grupului) să-și împărtășească reflecțiile și sugestiile despre cum să îmbunătățiți conversația.

5. Cereți doi voluntari noi care să joace rolul unui părinte și al unui tânăr și să discute unul dintre celelalte scenarii. Lăudați participanții pentru colaborare!

6. După aceea, în ședință plenară, cereți participanților să împărtășească reflecții rapide asupra unora dintre lucrurile care cred că au fost de ajutor și care au împiedicat conversațiile. Scrieți pe un flipchart aspectele pozitive și cele negative.

7. În conversație, evidențiați următoarele sfaturi:

- **Este important să continuați să aveți discuții cu tinerii despre sănătatea lor sexuală și reproductivă.**
- **De asemenea, ar putea exista subiecte care sunt deosebit de provocatoare pentru noi, ca părinți, de exemplu, masturbarea, expunerea la pornografie, dezvăluirea (primei) activității sexuale. Trebuie să înțelegem că acestea vin în contextul dezvoltării adolescenților și că a da despre aceste lucruri îi poate ajuta pe tineri să rămână sănătoși și în siguranță.**
- **Ascultați adolescenții, chiar dacă nu sunteți de acord cu ideile, acțiunile sau opiniile lor.**
- **Arătați că ascultați dând din cap sau spunând: „Te ascult/aud”.**
- **Arătați empatie și recunoașteți sentimentele. De exemplu, spuneți: „Am înțeles că a fost dificil pentru tine”.**
- **Arătați-i copilului că îi iubiți. Chiar dacă sunteți supărat pe ei, amintiți-vă să îi spuneți că vă pasă de ei.**

8. Partajați informații despre serviciile de sănătate sexuală și reproductivă în contextul local, în special unde și cum tinerii și adulții pot accesa informații, materiale și/sau servicii, inclusiv:

- serviciile disponibile și punctele focale pentru sănătate, inclusiv sănătatea sexuală și reproductivă ;
- personalul local (ONG)/asistenții sociali/persoanele de încredere care sunt disponibile să sprijine sau să consilieze;

- servicii disponibile la nivel local și căi de trimitere pentru problemele privind protecția copilului și violența bazată pe gen (dacă este cazul) și explicați cum pot fi raportate preocupările.



9. Exercițiu de „check-in” Degete în sus/jos Instrucțiunile pentru această activitate de „check-in” pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#). Abordați orice îngrijorări pe care participanții le-ar putea avea înainte de a termina sesiunea.

5. Încheiere

Durata: 10 minute

- 1. Exercițiu de încheiere: Mână Cap Inimă** Instrucțiunile pentru acest exercițiu de încheiere pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#).
- 2. De practicat acasă:** Cereți părinților să înceapă o conservare cu adolescenții lor despre unul dintre subiectele care au fost discutate în această sesiune.
- 3. Întrebări și răspunsuri:** Răspundeți la orice întrebări finale sau reflecții din partea grupului înainte de a finaliza sesiunea. Mulțumiți tuturor participanților pentru timpul acordat și felicitați-i din nou pentru că au venit la sesiune. Spuneți grupului că, dacă doresc să discute ceva, pot veni la facilitatori după sesiune.
- 4. Ritual de încheiere.** Lăsați grupul să efectueze ritualul pe care l-au ales pentru a încheia sesiunea.

După sesiune

După sesiune, facilitatorul principal:

- completează raportul de prezență și raportul sesiunii;
- Discută individual cu participanții despre orice probleme care au apar în timpul sesiunii.

Opțional: Activități de follow-up

Dacă după sesiunea de parenting, membrii grupului se reunesc pentru alte activități, facilitatorul (comunității) poate consolida elementele învățate în sesiune prin:

- încurajarea părinților să facă schimb de sfaturi și bune practici între ei cu privire la modul în care discută cu adolescenții despre subiecte legate de SRHR;
- oferirea de documente părinților cu informații cheie despre SRHR și servicii;
- oferirea unui spațiu în care părinții să se întâlnească informal și să ofere sau să primească sprijin de la alți părinți;
- re-efectuarea jocului și a exercițiilor din această sesiune de grup.

Sesiunea 8 de parenting: Protejarea adolescenților de violență

DURATA

- 90 minute

OBIECTIVE

- Să înțeleagă riscurile de protecție pentru adolescenți.
- Să identifice modalități de promovare a siguranței adolescenților.

MATERIALE

- Listă de prezență
- Resursa 14. Caseta de imagini**
- Modalitățile locale de trimitere în cazul problemelor de protecție a copilului și/sau a violenței bazate pe gen

PREGĂTIRE

- Selectați imaginile relevante din „caseta de imagini” cu tipurile de violență care apar în context.
- Invitați la ședință un asistent de caz care poate oferi informații despre serviciile de protecție disponibile pentru copii și adulți în comunitate.
- Citiți notele suplimentare de facilitare.

SFATURI PENTRU FACILITATORI

- Subiecte sensibile:** În această sesiune vor fi discutate subiecte care pot fi sensibile. Decideți dacă și cum să definiți și să vorbiți despre termenii legați de violență.
- Fiți deschis și ascultați:** Permiteți participanților să vorbească liber. Puneți-le întrebări deschise și ascultați-le preocupările.
- Acordați sprijin:** Participanții pot fi speriați sau confuzați. Oferiți-le spațiu pentru a împărtăși cum se simt și spuneți-le cum sunteți alături de ei.
- Fiți conștienți de factorii de stres sau riscurile de protecție:** Participanții și/sau copiii lor pot suferi violență, abuz, neglijare sau exploatare. Nu cereți participanților să dezvăluie detalii despre situația lor personală. Fiți gata să răspundeți la o dezvăluire a violenței.
- Încheiați într-o notă pozitivă:** Consultați grupul, amintiți-le că pot avea grijă de ei înșiși și de ceilalți. Încheiați sesiunea cu ceva distractiv!
- Raportare:** Nu uitați să înregistrați prezența participanților și să completați raportul facilitatorului la sfârșitul sesiunii.

Prezentare generală a sesiunii

În această sesiune, părinții explorează impactul violenței asupra vieții tinerilor și modul în care își pot proteja copiii de violență.

Activitatea sesiunii

1. Bun venit și încălzire

2. Introducerea temei: Siguranța și violența

3. Explorare: Impactul violenței asupra adolescenților

4. De ținut minte: Protejarea adolescenților de violență

5. Încheiere

După sesiune: raportare și follow-up

Durata

10 minute

20 minute

30 minute

20 minute

10 minute

Sesiune sensibilă: note suplimentare pentru facilitator

- În această sesiune vor fi discutate subiecte care pot fi sensibile. Decideți cum să definiți și să explicați termenii „violență”, „abuz”, „violență sexuală” etc.
- Este probabil ca unul sau mai mulți membri ai grupului să fi experimentat o formă de activitate lipsită de consimțământ, care este potențial în curs de desfășurare și ar putea avea nevoie de sprijin. Fiți pregătiți cu informații despre serviciile locale care îi pot ajuta.
- Atunci când lucrați cu grupuri cu experiențe mixte (de exemplu, grupuri cu un amestec de femei și bărbați îngrijitori), decideți ce activități vor fi realizate în comun și care activități sunt mai bine organizate separat pentru a asigura un spațiu sigur în care pot participa cu toții.
- Nu forțați pe nimeni să participe la activități sau să împărtășească experiențe personale în timpul sesiunii.
- Fiți la curent cu mecanismele de sesizare privind violența bazată pe gen (GBV) din zona dumneavoastră și cu conceptele de bază referitoare la protecția copilului și GBV.
- Observați cine pare neinteresat, vizibil supărat sau agresiv printre participanți și răspundeți direct dacă se întâmplă acest lucru.
- Puteți avea un asistent de caz prezent pentru unele sau toate activitățile din sesiune, dacă este posibil.
- Se recomandă să faceți exerciții scurte de „check-in” între activități pentru a fi pe aceeași lungime de undă cu grupul și pentru a vedea dacă se simt confortabil sau dacă au vreo îngrijorare. Asigurați-vă că abordați orice nelămurire înainte de a continua sesiunea.

1. Bun venit și încălzire

Durata: 10 minute

1. Recapitulare: Primiți participanții și felicități-i pentru că au ajuns la sesiune. Întrebați participanții ce își amintesc din ultima sesiune. Întrebați dacă au reușit să poarte o conversație cu adolescenții lor despre sănătatea sexuală și reproductivă. Permiteți participanților să-și împărtășească experiențele. Verificați dacă grupul are întrebări și amintiți-le participanților despre acordul de grup înainte de a continua.

2. Exercițiu introductiv: Urmați liderul. Împărțiți grupul în perechi (de același - sex). O persoană închide ochii sau se leagă la ochi, iar cealaltă persoană îi va da indicații. Explicați cum funcționează:

- **Atingerea pe spate - înseamnă mers înainte**
- **Atingerea umărului drept - mers la dreapta**
- **Atingerea pe umărul stâng - mers la stânga**
- **Luarea mâinilor de pe spate (lipsa atingerii) – stați pe loc**

Fiecare pereche trebuie să se asigure că persoana legată la ochi se poate deplasa în siguranță și nu se ciocnește de un perete, obiect sau altă persoană. Schimbați rolurile după două sau trei minute. După activitate, aduceți grupul înapoi în cerc.

3. Introduceți tema acestei sesiuni: Explicați că această sesiune este despre siguranța noastră și despre ceea ce ne face să ne simțim în siguranță și nesiguri.

2. Introducerea temei: Siguranța și violența

Durata: 20 minute

1. Rugați participanții să reflecteze asupra acestei activități de deschidere și puneți următoarele întrebări:

- **Cum v-ați simțit la conducere?**
- **Cum v-ați simțit să fiți conduși?**
- **Ce v-a făcut să nu vă simțiți în siguranță în timpul jocului?**
- **Ce v-a ajutat să vă simțiți în siguranță?**

2. Dacă lucrați cu grupuri mixte, împărțiți grupul în grupuri de același sex și lucrați separat la aceeași activitate. Întrebați fiecare grup:

- **Se poate gândi cineva la riscurile sau pericolele care există pentru tinerii din această comunitate?**

Adaptare: Dacă în grup există părinți sau îngrijitori care se pot identifica ca fiind alt gen decât femeii sau bărbați, întrebați-i cărui grup doresc să se alăture.

- Care sunt locurile din comunitate care sunt nesigure pentru adolescenți?

3. În conversație, evidențiați următoarele mesaje în ceea ce privește **violența** ca un risc privind siguranța:

- **Violența poate fi un motiv important pentru care tinerii se pot simți nesiguri - are loc în familie, la școală, la serviciu sau în comunitate.**
- **Violența are loc adesea într-o situație în care o persoană are mai multă putere decât o altă persoană și o folosește pentru a afecta corpul sau sentimentele celeilalte persoane. De exemplu, acest lucru se poate întâmpla între adulți și copii, dar se poate întâmpla și între băieți mai mari și băieți mai mici, sau între femei și bărbați.**
- **Foarte des, abuzul și violența pe care tinerii le suferă sunt comise de o persoană pe care o cunosc, inclusiv în familia lor.**
- **În perioadele de stres, părinții pot dezvolta comportamente greșite: pot consuma mai mult alcool, pot fuma sau pot consuma droguri. Ca urmare, violența în familie și comunitate poate crește.**

3. Continuați discuția pentru a evidenția formele specifice de violență care afectează fetele și femeile. Întrebați:

- **Care sunt unele forme specifice de violență care afectează fetele și femeile tinere?**
- **De ce crezi că acest lucru afectează mai ales fetele și tinerele?**
- **Ce oameni comit violență?**

4. În conversație, evidențiați următoarele mesaje despre violența bazată pe gen :

- **În timp ce băieții și bărbații pot fi, de asemenea, victime ale violenței (domestice), marea majoritate a supraviețuitorilor violenței sunt fete și femei.**
- **Violența poate fi fizică (pumni, palme, lovituri cu piciorul), emoțională (limbaj inadecvat, intimidare, amenințări, strigăte), sexuală (atingerea sau sărutul nedorit, dezbrăcarea cuiva, sexul forțat) sau economică (reținerea de bani sau resurse, exploatarea copiilor).**

5. Exercițiu de „check-in” Degete în sus/jos Este recomandat să faceți un check-in cu participanții pentru a vedea cum se simt după prima activitate. Instrucțiunile pentru această activitate de „check-in” pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#). Dacă există participanți care nu se simt confortabil, faceți acest „check-in” din nou și verificați dacă sesiunea ar trebui să continue sau nu, sugerându-le participanților să răspundă arătând cu degetul mare în sus sau în jos. Abordați orice îngrijorări pe care participanții le-ar putea avea înainte de a continua sesiunea.



3. Explorare: Impactul violenței asupra adolescenților

Durata: 30 minute

1. Continuați să lucrați cu participanții divizați în funcție de sex pentru a discuta despre unele forme comune de violență (de gen) în comunitate și consecințele acestora pentru tineri. Folosiți **Resursa 14**.

Caseta de imagini pentru a arăta grupului diferite forme de violență care apar în contextul local: violență fizică, munca copiilor, violență fizică și emoțională, abuz sexual, căsătoria copiilor, recrutarea copiilor sau mutilarea/tăierea genitală feminină (FGM/C).

Adaptare: Este important ca facilitatorul să folosească doar imagini ale riscurilor de protecție/formelor de violență care există în contextul local.

2. Întreabă pentru fiecare imagine:

- **Ce vedeți în aceasta imagine?**
- **Ce tip(uri) de violență vedeți?**
- **Acest lucru afectează în mare parte fetele, băieții, sau fetele și băieții în mod egal?**
- **Există grupuri specifice de tineri care pot experimenta acest tip de violență?**
- **Cine folosește acest tip de violență?**

3. Împărțiți grupul în grupuri mici de trei-patru participanți. Oferiți fiecărui grup câte o imagine cu violență bazată pe gen (de exemplu, violență fizică, abuz sexual, căsătorie între copii etc.). Rugați-i să discute următoarele întrebări:

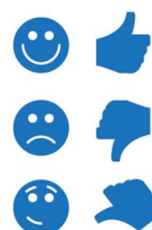
- **Cum s-ar putea simți tânărul/tânăra?**
- **La ce s-ar putea gândi?**
- **Cum ar putea această experiență să afecteze viața cuiva în viitor?**

5. După 10 minute, aduceți grupul înapoi în cerc. Lăsați-i să-și împărtășească reflecțiile privind consecințele formei de violență pe care au discutat-o.

6. În conversație, evidențiați următoarele mesaje cheie despre **consecințele violenței**:

- **Consecințele violenței pot fi atât vizibile, cât și invizibile.**
- **Corpurile și mințile adolescenților sunt încă în curs de dezvoltare; prin urmare, violența, abuzul, neglijarea și exploatarea pot avea un impact negativ și major asupra vieții tinerilor.**
- **Violența poate avea consecințe grave și de lungă durată, care sunt fizice (durere la nivelul corpului, răni), sexuale (infecții cu transmitere sexuală, sarcină ca urmare a violenței sexuale sau dificultăți de a se bucura de sex mai târziu în viață), emoționale (frică, anxietate, stima de sine, probleme alimentare, ale bioritmului sau de concentrare) sau consecințe sociale (discriminare, stigmatizare socială sau excludere).**

7. **Exercițiu de „check-in” Degete în sus/jos** Instrucțiunile pentru această activitate de „check-in” pot fi găsite în **manualul „Râs și joacă”**. Dacă există participanți care nu se simt confortabil, faceți acest „check-in” din nou și verificați dacă sesiunea ar trebui să continue sau nu, sugerându-le participanților să răspundă arătând cu degetul mare în sus sau în jos. Abordați orice îngrijorări pe care participanții le-ar putea avea înainte de a continua sesiunea.



8. Energizant: Zip, Zap, Boing. Instrucțiunile pentru această activitate de „check-in” pot fi găsite în manualul „Râs și joacă”.

4. De ținut minte: Protejarea adolescenților de violență

Durata: 20 minute

1. Reîntregiți grupul și stați în cerc. Explicați că subiectele care au fost discutate astăzi ar putea să nu fie întotdeauna ușor de discutat, în special pentru persoanele care au suferit sau au fost martore la violență.

2. Împărțiți participanții în perechi și oferiți-le 10 minute pentru a discuta următoarele întrebări:

- **Ce putem face noi, ca părinți, pentru a-i proteja pe adolescenții de violență în interiorul casei?**
- **Ce putem face pentru a ne proteja adolescenții de violență în afara casei?**

3. După 10 minute, aduceți grupul înapoi în plen și cereți perechilor să-și împărtășească reflecțiile. Lăudați participanții pentru ideile lor!

4. Evidențiați lucrurile pe care părinții le pot face pentru a-și proteja copiii de violență în casă:

- **Este important să folosiți modalități non-violente de a gestiona dezacordurile în familie; între copii și adulți, dar și între adulți.**
- **Un tânăr nu este niciodată vinovat pentru violența la care este expus. Ca părinți, putem întotdeauna să alegem să nu folosim violența împotriva copiilor noștri.**
- **A ține fetele acasă pentru a le proteja poate părea o idee bună, dar poate fi dăunătoare, deoarece izolează unei fete de prietenii ei o împiedică să-și dezvolte abilitățile de care are nevoie mai târziu în viață.**

5. Recunoașteți faptul că poate fi foarte dificil să vorbiți despre violență cu adolescenții. Subliniați că este important ca părinții și îngrijitorii să stabilească un raport de încredere cu copiii lor; este important ca părinții/îngrijitorii să-și încurajeze copiii să aibă încredere în ei în cazul în care s-a întâmplat ceva inconfortabil în casă sau în afara acesteia:

- **Un tânăr nu este niciodată vinovat pentru abuzul sau violența care i se întâmplă.**
- **Dacă s-a întâmplat ceva incomod, este posibil să nu doriți să discutați despre acest lucru cu nimeni. Cu toate acestea, este important ca aceștia să aibă pe cineva în care să aibă încredere.**
- **Creați o relație bună cu adolescenții, astfel încât aceștia să se simtă confortabil să discute despre violența pe care au experimentat-o.**
- **Încurajați-vă copiii să vină să vorbească cu voi în cazul în care li s-a întâmplat ceva rău; este posibil să găsiți o soluție sau să obțineți sprijin împreună.**

- **Învățați-i pe copii că au dreptul să spună „nu” atunci când se întâmplă ceva incomfortabil, cum ar fi o atingere nedorită sau o activitate sexuală.**

6. Explicați faptul că există diverse servicii disponibile la nivel local pentru tinerii și adulții care se confruntă cu violență (sexuală), abuz, suferință mentală sau alte preocupări. Menționați serviciile și căile de trimitere disponibile la nivel local, inclusiv:

- personalul local (ONG)/asistenții sociali/persoanele de încredere care sunt disponibile să sprijine sau să consilieze;
- servicii disponibile la nivel local și căi de trimitere pentru problemele privind protecția copilului și violența bazată pe gen (dacă este cazul) și explicați cum pot fi raportate preocupările legate de protecție;
- serviciile disponibile și punctele focale de siguranță pentru sănătate, inclusiv sănătatea sexuală și reproductivă ;
- linii telefonice locale sau online pentru copii, tineri și adulți care au nevoie de sprijin (dacă este cazul).

Opțional: Invitați un asistent de caz să vorbească despre anumite tipuri de sprijin și servicii disponibile pentru supraviețuitorii unor tipuri specifice de violență predominante în comunitate. De exemplu, lucrătorii de caz care pot oferi sprijin fetelor și femeilor care sunt expuse riscului de a avea copii sau căsătoriei forțate, supraviețuitorilor violenței sexuale sau FGM/C.

5. Încheiere

Durata: 10 minute

1. Exercițiu de încheiere: Mână Cap Inimă Instrucțiunile pentru acest exercițiu de încheiere pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#).

2. De practicat acasă: Încurajați participanții să reflecteze asupra lucrurilor pe care le-au învățat în această sesiune și să le împărtășească unui prieten.

3. Întrebări și răspunsuri: Răspundeți la orice întrebări finale sau reflecții din partea grupului înainte de a finaliza sesiunea. Mulțumiți tuturor participanților pentru timpul acordat și felicitați-i din nou pentru că au venit la sesiune. Spuneți grupului că, dacă doresc să discute ceva, pot veni la facilitatori după sesiune.

4. Ritual de încheiere. Lăsați grupul să efectueze ritualul, jocul sau cântecul pe care l-au ales pentru a încheia sesiunea.

După sesiune

După sesiune, facilitatorul principal:

- completează raportul de prezență și raportul sesiunii;

- Discută individual cu participanții despre orice probleme care au apar în timpul sesiunii.

Opțional: Activități de follow-up

Dacă după sesiunea de parenting, membrii grupului se reunesc pentru alte activități, facilitatorul (comunității) poate consolida elementele învățate în sesiune prin:

- încurajarea părinților să elaboreze mesaje pentru alți părinți cu privire la impactul violenței asupra adolescenților și la modul în care aceasta poate fi prevenită în comunitate;
- oferirea unui spațiu în care părinții să se întâlnească informal și să ofere sau să primească sprijin de la alți părinți;
- re-efectuarea jocului și a exercițiilor din această sesiune de grup.

Sesiunea 9 de parenting: Căsătoria

DURATA

- 90 minute

OBIECTIVE

- Să înțeleagă consecințele negative ale căsătoriei timpurii și forțate a copiilor.
- Să cunoască alternative pozitive pentru căsătoria timpurie și forțată a copiilor.

MATERIALE

- Listă de prezență
- Resursa 17. Declarații privind căsătoria**
- Modalitățile locale de trimitere în cazul problemelor de protecție a copilului și/sau a violenței bazate pe gen

PREGĂTIRE

- Contextualizați **Resursa 17. Declarațiile de căsătorie** după cum este necesar.
- Acolo unde este posibil și relevant, invitați un asistent de caz să explice mai multe despre serviciile disponibile în comunitate pentru fetele expuse riscului căsătoriei infantile și fetele deja căsătorite.
- Citiți notele suplimentare de facilitare.

SFATURI PENTRU FACILITATORI

- Fiți deschis și ascultați:** Permiteți participanților să vorbească liber. Puneți-le întrebări deschise și ascultați-le preocupările. Nu forțați pe nimeni să participe la discuții sau activități.
- Acordați sprijin:** Participanții pot fi speriați sau confuzi. Oferiți-le spațiu pentru a împărtăși cum se simt și spuneți-le cum sunteți alături de ei.
- Fiți conștienți de factorii de stres sau riscurile de protecție:** Participanții ar putea să fi experimentat căsătoria infantilă, timpurie și forțată. Nu cereți participanților să dezvăluie detalii despre situația lor personală. Fiți gata să răspundeți la o dezvăluire a violenței.
- Încheiați într-o notă pozitivă:** Consultați grupul, amintiți-le că pot avea grijă de ei înșiși și de ceilalți. Încheiați sesiunea cu ceva distractiv!
- Raportare:** Nu uitați să înregistrați prezența participanților și să completați raportul facilitatorului la sfârșitul sesiunii.

Prezentare generală a sesiunii

În această sesiune, părinții reflectează asupra beneficiilor și dezavantajelor căsătoriei timpurii și forțate a copiilor. Participanții reflectează asupra consecințelor dăunătoare și alternativelor la căsătoria infantilă, timpurie și forțată.

Activitatea sesiunii

Durata

1. Bun venit și încălzire	10 minute
2. Introducerea temei: Căsătoria	20 minute
3. Explorare: Cine este gata să se căsătorească?	30 minute
4. De ținut minte: Să discutăm despre căsătorie cu adolescenții	20 minute
5. Încheiere	10 minute
După sesiune: raportare și follow-up	

Sesiune sensibilă: note suplimentare pentru facilitator

- În această sesiune vor fi discutate subiecte care pot fi sensibile. Decideți cum să definiți și să explicați termenii „căsătorie”, „violență”, „căsătorie infantilă/timpurie/forțată”, etc.
- Este probabil ca unul sau mai mulți membri ai grupului să fi experimentat o formă de activitate lipsită de consimțământ, care este potențial în curs de desfășurare și ar putea avea nevoie de sprijin. Fiți pregătiți cu informații despre serviciile locale care îi pot ajuta.
- Atunci când lucrați cu grupuri cu experiențe mixte (de exemplu, grupuri cu un amestec de femei și bărbați îngrijitori), decideți ce activități vor fi realizate în comun și care activități sunt mai bine organizate separat pentru a asigura un spațiu sigur în care pot participa cu toții.
- Nu forțați pe nimeni să participe la activități sau să împărtășească experiențe personale în timpul sesiunii.
- Fiți la curent cu mecanismele de sesizare privind violența bazată pe gen (GBV) din zona dumneavoastră și cu conceptele de bază referitoare la protecția copilului și GBV.
- Observați cine pare neinteresat, vizibil supărat sau agresiv printre participanți și răspundeți direct dacă se întâmplă acest lucru.
- Puteți avea un asistent de caz prezent pentru unele sau toate activitățile din sesiune, dacă este posibil.
- Se recomandă să faceți exerciții scurte de „check-in” între activități pentru a fi pe aceeași lungime de undă cu grupul și pentru a vedea dacă se simt confortabil sau dacă au vreo îngrijorare. Asigurați-vă că abordați orice nelămurire înainte de a continua sesiunea.

1. Bun venit și încălzire

Durata: 10 minute

1. Recapitulare: Primiți participanții și felicități-i pentru că au ajuns la sesiune. Întrebați participanții ce își amintesc din ultima sesiune. Întrebați participanții ce își amintesc de la sesiunea anterioară, în special despre diferitele tipuri de violență, despre cum să protejeze adolescenții și căile de trimitere. Verificați dacă grupul are întrebări și amintiți-le participanților despre acordul de grup înainte de a continua.

2. Exercițiu de început: Contor de energie. Instrucțiunile pentru această activitate de „check-in” pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#).

3. Introduceți tema acestei sesiuni: Explicați faptul că această sesiune este despre căsătorie și viziunea de viitor pe care o avem pentru adolescenții noștri.

2. Introducerea temei: Opune-te dacă

Durata: 20 minute

1. Invitați participanții să se așeze în cerc. Explicați exercițiul:

- **Voi citi o declarație. Ridicați-vă dacă sunteți de acord cu ceea ce spun.**
- **Rămâneți așezați dacă nu sunteți de acord.**

Adaptare: Adaptați afirmațiile la contextul local.

Notă: ca alternativă pentru a ridica, participanții pot ridica mâna dacă sunt de acord.

2. Folosiți [Resursa 17. Declarație de căsătorie](#) citiți afirmațiile una câte una. După ce participanții au dat răspunsul, utilizați notele de facilitare pentru a pune întrebări ulterioare. Rețineți că această activitate nu are ca scop să le spună părinților că au „dreptate” sau „au greșit”, ci mai degrabă să le exploreze opiniile despre căsătorie și așteptările în legătură cu căsătoria adolescenților lor.

3. După activitate, ghidați o scurtă discuție cu grupul. Pune următoarele întrebări:

- **Cum a influențat propria voastră experiență despre căsătorie modul în care vă gândiți la căsătorie?**
- **S-au schimbat părerile voastre despre căsătorie? De ce?**

4. Explicați faptul că în această sesiune grupul va vorbi mai mult despre căsătoria adolescenților, inclusiv despre motivele pentru pro căsătorie și contra căsătorie.

5. Exercițiu de „check-in” Degete în sus/jos Este recomandat să

faceți un check-in cu participanții pentru a vedea cum se simt după prima activitate. Instrucțiunile pentru această activitate de „check-in” pot fi găsite în [manualul „Răs și joacă”](#). Dacă există participanți care nu se simt confortabil, faceți acest „check-in” din nou și verificați dacă sesiunea ar trebui să continue sau nu, sugerându-le participanților să răspundă arătând cu degetul mare în sus sau în jos. Abordați orice îngrijorări pe care participanții le-ar putea avea înainte de a continua sesiunea.



3. Explorare: Cine este gata să se căsătorească?

Durata: 30 minute

1. În plen (sau, dacă este mai potrivit, în grupuri de persoane de același sex), începeți discuția întrebând:

- Care este vârsta ideală pentru ca fetele să se căsătorească? De ce?
- Care este vârsta ideală pentru ca băieții să se căsătorească? De ce?

2. Spuneți grupului patru scenarii diferite. Pentru fiecare scenariu, întrebați dacă tânărul/tânăra este gata să se căsătorească sau ar trebui să aștepte:

- Tatăl lui Mariam, care are 12 ani, vrea ca ea să se căsătorească cu un bărbat mai în vârstă care i-a promis tatălui un an de salariu pentru căsătorie.
- Jamila, în vârstă de 18 ani, care are o relație sănătoasă cu logodnicul ei, vrea să aștepte până își va termina studiile și are un loc de muncă înainte de a se căsători.
- Asma, în vârstă de 15 ani, își iubește prietenul de 16 ani, care spune că o va părăsi dacă nu promite că se va căsători cu el.
- Mara, în vârstă de 20 de ani, tocmai s-a întors de la facultate, iar iubitul ei de doi ani o cere în căsătorie.

3. Ghidați o scurtă discuție despre aceste patru scenarii. Întrebați:

- Care fată sau fete ar fi într-o situație mai bună dacă ar amâna căsătoria?
- De ce ar putea fi dăunătoare decizia de a se căsători acum?

4. Împărțiți participanții în grupe mici de trei până la patru participanți. Rugați-i să discute următoarele întrebări.

- Care sunt câteva aspecte pozitive ale căsătoriei pentru adolescentele voastre?
- Care sunt unele aspecte negative ale căsătoriei pentru adolescentele voastre?

5. Aduceți grupele înapoi în cerc. În plen, lăsați participanții să-și împărtășească experiențele.

Facilitați o discuție despre emoții punând următoarele întrebări:

- Care sunt principalele motive pentru care fetele se căsătoresc înainte de vârsta de 18 ani?

- Cine decide dacă și când fetele se căsătoresc?

- Care sunt opiniile adolescentului vostru despre căsătorie?
- Cunoașteți fete care și-au amânat căsătoria până când au fost mai în vârstă? Cum au decis asta? Există beneficii în ceea ce privește amânarea căsătoriei pentru o fată? Și pentru familie?
- Care sunt câteva alternative la căsătoria timpurie?

6. Evidențiați următoarele mesaje cheie despre căsătoria copiilor:

- Conform Convenției cu privire la drepturile copilului, „căsătoria copiilor sau căsătoria timpurie” este definită ca având loc înainte de vârsta de 18 ani și dăunează fetelor.
- Fetele care se căsătoresc tinere își opresc adesea studiile și pierd ani importanți de educație. Din acest motiv, ele vor avea cunoștințe, abilități și experiență limitate. Aspecte care sunt importante mai târziu în viață și pentru relații sănătoase.
- Fetele care se căsătoresc la vârste fragede tind să aibă diferențe de vârstă mai mari față de soții lor decât cele care se căsătoresc mai târziu. Adesea, acestea au foarte puține informații despre „relațiile adulților”. Acest lucru poate fi traumatizant pentru fetele tinere.
- Nașterea este frecvent așteptată după căsătorie, prima naștere fiind cea mai riscantă pentru mamele adolescente. Sarcina în acest moment este foarte periculoasă, iar medicii recomandă fetelor să termine pubertatea și adolescența înainte de a încerca să aibă copii.

7. Exercițiu de „check-in” Degete în sus/jos Instrucțiunile pentru această activitate de „check-in” pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#). Dacă există participanți care nu se simt confortabil, faceți acest „check-in” din nou și verificați dacă sesiunea ar trebui să continue sau nu, sugerându-le participanților să răspundă arătând cu degetul mare în sus sau în jos. Abordați orice îngrijorări pe care participanții le-ar putea avea înainte de a continua sesiunea.



8. Energizant: Ram Sam Sam. Instrucțiunile pentru această activitate de „check-in” pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#).

4. De ținut minte: Să discutăm despre căsătorie cu adolescenții

Durata: 20 minute

1. Reîntregiți grupul în cerc. Explicați faptul că poate fi dificil să vorbim cu copiii noștri despre căsătorie, mai ales dacă există opinii diferite. Subliniați că este important ca părinții să înțeleagă ce opinie au copiii lor despre căsătorie. Împărțiți participanții în perechi și acordați-le 10 minute pentru a exersa metode de discuție cu adolescenții, care au ca scop să afla părerea acestora despre căsătorie.

2. Un participant va juca rolul „părintelui”, în timp ce celălalt joacă rolul „adolescentului”. „Părintele” va începe o conversație pentru a afla părerea fiului sau fiicei „adolescent”. Rugați-i să pună următoarele întrebări și să asculte cu atenție răspunsul:

- Cum vezi căsătoria?
- Ce părere ai despre educația ta și locul tău de muncă?
- Care crezi că este o vârstă bună pentru a te căsători?

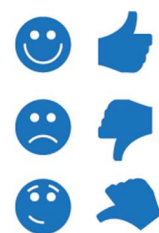
3. După 10 minute, aduceți grupul înapoi în plen și cereți perechilor să-și împărtășească reflecțiile. Elogiați participanții pentru că și-au împărtășit experiențele!

4. Subliniați faptul că a vorbi despre căsătorie cu adolescenții este o practică bună și că este important să ascultați părerile fetelor și băieților. Evidențiați următoarele mesaje cheie:

Adaptare: Adaptați mesajele cheie la contextul local.

- Căsătoria forțată, mai ales cu un soț care este mai în vârstă, pune fetele într-o relație în care există o distribuție inegală a puterii și le expune riscului de violență domestică.
- Multe fete care sunt forțate să se căsătorească riscă să divorțeze sau să fie abandonate.
- Pentru multe fete, căsătoria nu este o garanție a siguranței economice. Le limitează oportunitățile de a-și dezvolta competențe și de a genera un venit.
- Finalizarea procesului educațional crește șansele fetelor de a avea un viitor bun.

5. **Exercițiu de „check-in” Degete în sus/jos** Instrucțiunile pentru această activitate de „check-in” pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#). Dacă există participanți care nu se simt confortabil, faceți acest „check-in” din nou și verificați dacă sesiunea ar trebui să continue sau nu, sugerându-le participanților să răspundă arătând cu degetul mare în sus sau în jos. Abordați orice îngrijorări pe care participanții le-ar putea avea înainte de a termina sesiunea.



5. Încheiere

Durata: 10 minute

1. **Exercițiu de încheiere: Mână Cap Inimă** Instrucțiunile pentru acest exercițiu de încheiere pot fi găsite în [manualul „Râs și joacă”](#).

2. **De practicat acasă:** Încurajați participanții să reflecteze asupra lucrurilor pe care le-au învățat în această sesiune și să le împărtășească unui prieten.

3. **Întrebări și răspunsuri:** Răspundeți la orice întrebări finale sau reflecții din partea grupului înainte de a finaliza sesiunea. Mulțumiți tuturor participanților pentru timpul acordat și felicitați-i din nou pentru că au venit la sesiune. Spuneți grupului că, dacă doresc să discute ceva, pot veni la facilitatori după sesiune.

4. Ritual de încheiere. Lăsați grupul să efectueze ritualul, jocul sau cântecul pe care l-au ales pentru a încheia sesiunea.

După sesiune

După sesiune, facilitatorul principal:

- completează raportul de prezență și raportul sesiunii;
- Discută individual cu participanții despre orice probleme care au apar în timpul sesiunii.

Opțional: Activități de follow-up

Dacă după sesiunea de parenting, membrii grupului se reunesc pentru alte activități, facilitatorul (comunității) poate consolida elementele învățate în sesiune prin:

- încurajarea părinților să continue discuțiile despre căsătorie și despre ceea ce își doresc pentru viitorul adolescenților;
- furnizarea de informații suplimentare despre serviciile locale și sprijinul disponibil pentru familiile care doresc să amâne căsătoria pentru fetele adolescente;
- oferirea unui spațiu în care părinții să se întâlnească informal și să ofere sau să primească sprijin de la alți părinți;
- re-efectuarea jocului și a exercițiilor din această sesiune de grup.

Modul: Viitorul nostru

Note pentru facilitator

În acest modul final, participanții se vor gândi la viitorul lor. Până la sfârșitul modulului, participanții vor fi capabili:

- Să fie conștienți de propriile puncte forte și abilități;
- Să aibă o perspectivă pozitivă asupra viitorului.

Sesiunea 10 de Parenting este ultima sesiune în care părinții și îngrijitorii reflectă asupra atingerii scopului personal, oferă și primesc laude din partea grupului și sărbătoresc sfârșitul programului. Sesiunea finală este despre celebrarea progresului părinților și îngrijitorilor, atât individual cât și colectiv, ca rezultat al programului. Părinții și îngrijitorii reflectează asupra progresului către obiectivul personal și se gândesc la ce pași mai trebuie să facă pentru a-și atinge obiectivele viitoare.

După finalizarea programului de parenting, se poate organiza un eveniment social în care atât adolescenții, cât și părinții lor sărbătoresc sfârșitul programului. Acest eveniment ar putea fi organizat cu părinții/îngrijitorii și adolescenții acestora și ar putea include, de exemplu, o masă împreună, o expoziție a lucrărilor de artă realizate de adolescenții care au participat în programul de abilități de viață sau o competiție cu jocuri, muzică sau dans.

Sesiunea 10 de parenting: Să privim înainte

DURATA

- 90 minute

OBIECTIVE

- Să fie conștienți de propriile forțe și capacități.
- Să aibă o perspectivă pozitivă asupra viitorului.

MATERIALE

- Listă de prezență
- **Instrumentul 7. Obiectiv personal** (aduceți formularele completate de participanții la Sesiunea 1)
- **Instrumentul 8. Formular de înregistrare al obiectivului personal** (completat cu obiectivele tuturor participanților)
- Pixuri sau creioane (pentru fiecare participant)
- Creioane colorate, acuarele sau vopsea
- Flipcharts (unul de persoană sau foi mari, între 8 și 12 pentru întregul grup)
- Un scaun sau materiale pentru a face un scaun „special”.
- Materiale pentru sărbătorirea de la finalul programului (de exemplu, mâncare, băuturi răcoritoare, certificate etc.)
- Manualul de jocuri „Râs și joacă”

PREGĂTIRE

- Aduceți fișele cu obiectivele tuturor participanților.
- Pregătiți un fotoliu sau alt tip de scaun „special”.
- Pregătiți sărbătoarea.

SFATURI PENTRU FACILITATORI

- **Fiți deschis și ascultați:**
Permiteți participanților să vorbească liber. Puneți-le întrebări deschise și afați ce știu deja.
- **Acordați sprijin:** Oferiți-le spațiu pentru a împărtăși cum se simt și spuneți-le cum sunteți alături de ei.
- **Fiți pozitiv și încurajator:**
Încurajați participanții să se gândească la modalități de a rămâne conectați unul cu celălalt după încheierea programului.
- **Încheiați într-o notă pozitivă:**
Consultați grupul, amintiți-le că pot avea grijă de ei înșiși și de ceilalți. Încheiați sesiunea cu ceva distractiv!
- **Raportare:** Nu uitați să înregistrați prezența participanților și să completați raportul facilitatorului la sfârșitul sesiunii.

Prezentare generală a sesiunii

În această sesiune, membrii grupului reflectă asupra viitorului, evaluează dacă și-au atins obiectivul personal, oferă și primesc feedback de la alți membri ai grupului.

Activitatea sesiunii

Activitatea sesiunii	Durata
1. Bun venit și încălzire	10 minute
2. Introducerea temei: Viziunea pentru viitor	20 minute
3. Explorare: Reflectare la obiectivul personal	30 minute
4. De ținut minte: Scaun de laudă	20 minute
5. Încheiere	10 minute
După sesiune: raportare și follow-up	

Pași de urmat

1. Bun venit și încălzire

Durata: 10 minute

1. Bun venit și introducere: Urați-le bun venit participanților și lăudați-i pentru că au venit la această sesiune finală a programului. Întrebați participanții ce își amintesc din ultima sesiune. Întrebați participanții dacă au avut ocazia să împărtășească cu un prieten ceea ce au învățat din sesiune. Permiteți participanților să-și împărtășească experiențele. Verificați dacă au întrebări și amintiți-le participanților despre acordul de grup înainte de a continua.

2. Joc de introducere: Alegerea grupului Întrebați participanții ce joc sau exercițiu ar dori să facă în această ultimă sesiune. Lăsați participanții să conducă activitatea.

3. Introduceți tema acestei sesiuni: Explicați că această sesiune este o ceremonie și o sărbătoare în care ne gândim la viitorul fiecăruia.

2. Introducerea temei: Viziunea pentru viitor

Durata: 20 minute

1. Cereți grupului să formeze un cerc mare. Explicați că îi veți ajuta să parcurgă o vizualizare. Invitați participanții să închidă ochii dacă se simt confortabil și se stabilizeze timp de câteva secunde. Cereți participanților să se gândească la un viitor pentru copiii lor.

2. Încet, puneți una câte una următoarele întrebări – acordați timp și faceți o pauză între aceste întrebări pentru a le oferi participanților șansa de a reflecta:

- **Unde sunt?**
- **Ce fac?**
- **Cu cine sunt?**
- **Ce spun sau fac?**
- **Cum se simt?**
- **Cum te simți ca părinte?**

3. Cereți participanților să deschidă încet ochii și să-și scuture brațele sau să se întindă pentru a reveni în prezent. Încurajați participanții care se simt confortabil să-și împărtășească reflecțiile din vizualizare.

4. Evidențiați faptul că participanții ca părinți/îngrijitori au jucat și vor juca un rol important în sprijinirea adolescenților lor să crească și să devină adulți sănătoși și fericiți.

3. Explorare: Reflectare la obiectivul personal

Durata: 30 minute

1. Invitați participanții să se așeze în cerc. Oferiți fiecărui participant **Instrumentul 7. Obiectiv personal** pe care l-a elaborat în prima sesiune. În această activitate, ei vor reflecta asupra obiectivului lor și vor evalua progresul către atingerea acestuia. Explicați exercițiul:

- **Uitați-vă la obiectivul pe care l-ați stabilit la începutul programului și decideți singuri în ce măsură v-ați atins obiectivul: deloc, parțial sau total.**
- **Marcați pe formular cât de aproape vă simțiți de obiectivul vostru acum. Gândiți-vă și de ce vă simțiți așa.**

2. Permiteți participanților să găsească un loc liniștit unde pot reflecta individual asupra obiectivului personal. Plimbați-vă în încăpere pentru a ajuta atunci când este nevoie. Sprijiniți participanții care nu pot să scrie sau să deseneze, discutând cu ei obiectivul individual.

3. După 15 minute, aduceți grupul înapoi în cerc. Întrebați cine ar dori să împărtășească ceva care s-a schimbat pentru ei ca urmare a participării lor aceste sesiuni. Subliniați că este în regulă dacă nu vor să împărtășească. **Nu forțați pe nimeni să-și împărtășească obiectivul.**

4. La sfârșitul activității, colectați formularele astfel încât (co-)facilitatorul să poată înregistra atingerea obiectivului în **Instrumentul 8. Formular de înregistrare al obiectivului personal**. Spuneți participanților că vor primi înapoi obiectivele la sfârșitul sesiunii.

5. Aduceți participanții înapoi în cerc. În plen (sau grupuri de același sex), adunați-vă pentru o reflecție asupra obiectivelor participanților și a schimbărilor experimentate în cadrul programului. Pune următoarele întrebări:

- **Cum vedeți relația pe care o aveți cu copiii voștri adolescenți? Ce s-a schimbat?**
- **Cum vedeți propriile relații sociale, de exemplu, cu partenerul, membrii familiei sau membrii acestui grup? Ce s-a schimbat?**

6. **Energizant: Planificați o ceremonie** Stați în cerc și spuneți-le participanților ce înseamnă „Ceremonia” pentru tine și efectuează o mișcare (de exemplu, spune: „ceremonie înseamnă: să mănânc mâncarea mea preferată, mmm”, sau: „Ceremonie înseamnă să dansezi” și fă o mișcare de dans). Invitați grupul să răspundă făcând aceeași mișcare. Rând pe rând, participanții împărtășesc ceva ce le place să facă atunci când sărbătoresc. Ar putea fi melodia lor preferată, mișcarea de dans sau o calitate pe care și-ar dori să o aducă (bucurie, dragoste, amuzament!). Întregul grup va sărbători. Repetați până când toți participanții au participat.

4. De ținut minte: Scaun de laudă

Durata: 20 minute

1. Invitați un participant să stea pe un scaun amplasat în mijlocul grupului. Rând pe rând, toți ceilalți membri ai grupului, inclusiv facilitatorii, vor spune un lucru pozitiv despre acea persoană. O persoană (facilitator sau un participant) notează toate calitățile pe o foaie de hârtie pe care fiecare participant să le ia acasă.
2. După ce toți participanții au fost pe „Scaunul de laude”, terminați cu o mare rundă de aplauze pentru toată lumea!
3. Evidențiați faptul că toți avem calități unice. Uneori nu suntem conștienți de aceste calități până când prietenii noștri ni le indică. Subliniați că adesea vedem propriile noastre caracteristici, sau cele pe care ni le dorim, la alții.

5. Încheiere

Durata: 10 minute

1. **Exercițiu de încheiere: Alegerea grupului.** Întrebați participanții ce joc sau exercițiu ar dori să facă în această ultimă sesiune. Lăsați participanții să conducă activitatea.
2. **Ritual de încheiere.** Lăsați grupul să efectueze ritualul, jocul sau cântecul pe care l-au ales pentru a încheia sesiunea.
3. **Să sărbătorim!** Sărbătoriți ultima sesiune a programului cu un eveniment social, masă comună sau altă sărbătoare. Returnați fiecărui participant un certificat de finalizare a programului.

După sesiune

După sesiune, facilitatorul principal:

- completează raportul de prezență și raportul sesiunii;
- Discută individual cu participanții despre orice probleme care au apar în timpul sesiunii.